

Redes sociales les ayudan a llegar a un público diverso:

TikTok, Instagram y Twitter son el nuevo diván de psicólogos y psiquiatras

En Chile y a nivel mundial, diferentes iniciativas se han enfocado en divulgar acerca de la salud mental en distintos formatos. La idea es masificar el conocimiento acerca de esta temática, que ha cobrado especial importancia durante la pandemia.

ANNA NADOR

Divulgadores científicos que describen enfermedades de salud mental con música de fondo en TikTok, psiquiatras que tuitean acerca de las emociones y entrevistan a otros expertos en *lives* de Instagram, son algunas de las formas en que los profesionales de salud mental están utilizando las redes sociales para psicoeducar.

Alberto Larraín, médico psiquiatra, director ejecutivo de Fundación ProCultura y académico de la Universidad Autónoma empezó a divulgar en Twitter en 2018 y eventualmente también en Instagram, con la cuenta @albertolarraín (en ambas redes sociales). Lo hizo, porque pensó, "esto es una pega que hay que hacer". Hoy suma 36,2 mil seguidores en Twitter y 38,3 mil en Instagram.

"Uno de cada cuatro chilenos tiene una enfermedad mental hoy en día. En esa condición y con una cobertura de menos de 20% en el país, la pregunta es cómo nosotros masificamos parte de la información y del conocimiento que tenemos", enfatiza.

En sus redes, señala, sus temas más recurrentes son cinco: "Amor, soledad, esperanza, angustia y felicidad. Además de intentar masificar información que contextualice la crisis de salud mental que estamos viviendo, que le permita a las personas dejar de sentir vergüenza y culpa respecto a estar enfermo, y entregar algunos tips respecto a cómo empezar a salir y pedir ayuda".

No obstante, él y otros expertos entrevistados destacan que si bien estas redes sociales son un espacio psicoeducativo, no son un lugar para recibir terapia individual.

"Lives"

Por su parte, María Ignacia Carrasco, psiquiatra de adultos, especialista en trastornos del ánimo y salud mental de la mujer y socia activa de la Sociedad Chilena de Trastornos Bipolares (Sochitab), se enfoca en entregar información de salud mental a mujeres, debido a la demanda de sus propias seguidoras.

"En mi Instagram personal, @mariacarrasco, que partí como un pasatiempo para hablar de moda, la mayoría de mis seguidoras son mujeres chilenas entre 25 y 45 años. Entonces el contenido está más orientado a ellas. Yo me dedico a trastornos bipolares y a salud mental de la mujer, entonces también me oriento más en lo que estoy subespecializada", comenta. Ya suma 46 mil seguidores.

La psiquiatra entrega información acerca de salud mental de distintas maneras. "Voy variando. Algunas veces hago carruseles y ahí me explico un poco más. Otras veces hago reflexiones un poco más personales sobre ciertos temas contingentes".

Y añade: "También hago *lives* de entrevistas con personas influyentes que tienen ciertas enfermedades de salud mental, para derribar el estigma. Por ejemplo, tengo una entrevista que le hice a Belén Mora (comediante chilena) el año pasado en relación al Día Mundial del Trastorno Bipolar. También entrevisto a otros profesionales".

Asimismo al igual que Larraín, dice que la retroalimentación que ha recibido ha sido excelente. "Efectivamente hay un alto *engagement* en los *posts*: la gente comparte, opina, comienzan a tener discusiones con sus amigos y familiares".

En ese sentido, agrega, "las dificultades siempre



GENTILEZA MARÍA IGNACIA CARRASCO

"Yo tengo maestros que eran mis profesores, que jamás habían pensado en abrir un Instagram y se abrieron una cuenta durante la cuarentena y empezaron a dar entrevistas y hacer *lives*".

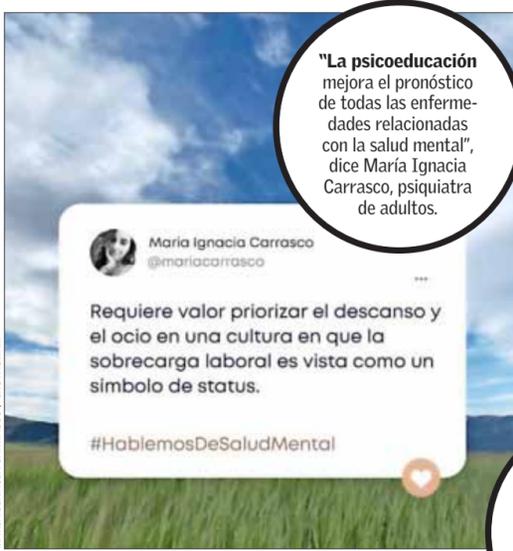
MARÍA IGNACIA CARRASCO, PSIQUIATRA DE ADULTOS.



FUNDACIÓN PROCULTURA

"El tema de las redes sociales ha cambiado un poco mi forma de ver la psiquiatría, porque he entendido también que uno es un puente de acceso a información y de poder transmitir esperanza".

ALBERTO LARRAÍN, MÉDICO PSIQUIATRA.



"La psicoeducación mejora el pronóstico de todas las enfermedades relacionadas con la salud mental", dice María Ignacia Carrasco, psiquiatra de adultos.



En sus cuentas de redes sociales, el doctor Alberto Larraín suele compartir situaciones que le ha tocado vivir.



MenteScopia, una iniciativa española, comenzó en enero a funcionar en TikTok.

están en la parte editorial, de tratar de hacer un contenido que sea de calidad, pero fácil de entender para todos y que despierte curiosidad".

Además de psiquiatras que divulgan de forma individual, también hay organizaciones que decidieron volcarse a las redes sociales para difundir acerca de esta temática.

Ese es el caso de Psiconecta, un grupo de psicólogos y psicólogas en Chile que promueven la salud mental y cuentan con la colaboración de universidades chilenas e institutos milenio.

Paula Errázuriz, psicoterapeuta, cofundadora de Psiconecta y académica de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica cuenta que la fundación sin fines de lucro difunde acerca de salud mental a través de redes sociales (@psiconecta_chile, 3.555 seguidores) y su sitio web www.psiconecta.org.

Su contenido cubre todos los rangos etarios, y han hecho distintas campañas desde sus inicios durante el estallido social, como forma también de combatir la desinformación en redes.

"Parte de nuestro foco ha sido ser súper prácticos, compartir herramientas que les digan a las personas qué pueden hacer para estar mejor. Por ejemplo, durante la pandemia, qué puedo hacer para cuidar mi salud mental cuando estoy encerrado en la casa, y dar tips súper concretos", señala.

Pero, agrega, "una de las dificultades ha sido, a pesar de la buena recepción, sobre todo del sitio web, que el público que nos llega en su gran mayoría (85%) son mujeres mayores de 45 años y tenemos el desafío, de cómo llegar con el tema de salud mental a hombres y a personas más jóvenes".

Ese es uno de las metas de MenteScopia, un proyecto multimedia español enfocado en divulgar a adolescentes y sus cuidadores información sobre enfermedades mentales y su prevención. La iniciativa, organizada por PsyNal (Grupo de Psiquiatría Traslacional) y Cibersam (Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental), cuenta con la colaboración de FECYT - Ministerio de Ciencia e Innovación de España.

Idalino Rocha González, psiquiatra en Cibersam e investigador de MenteScopia, comenta que "la idea surgió porque el 70% de las enfermedades psiquiátricas, los problemas de salud mental, tienen las primeras manifestaciones en la adolescencia o en la juventud".

En ese sentido, dice Óscar Huertas-Rosales, máster en Cultura Científica, y encargado de comunicaciones de MenteScopia, "para intentar llegar a ese sector de la población tenemos que utilizar su lenguaje y hacerlo por su vía de comunicación".

"Si les hacemos un pequeño vídeo en TikTok o Instagram, que son las redes que más utilizan en torno a esa edad y a través de una persona joven que además está acostumbrado a hacer comunicación, incluso bailando o con música de reggaetón, va a ser la mejor forma de que les llega la información", señala.

"Las temáticas que elegimos son las de mayor prevalencia entre la población", añade. En el sitio web indican que cubren: desarrollo cerebral, autismo, psicosis, depresión, suicidio, biopolaridad, ansiedad-estrés y TOC.

En ese sentido, dice "lo que hace MenteScopia es intentar utilizar las redes sociales, como palanca, insertar conocimiento que tenga criterio, que tenga evidencia dentro de esa red social, porque al final sabemos que los adolescentes van a recurrir a estas redes".

OPINIÓN

Investigación y defensa

La investigación que realizan los países en el área de defensa es secreta. Por esto, un ataque como el de Rusia a Ucrania despierta las más terribles fantasías tecnológicas.

¿No será posible, desde un dron satelital, aniquilar a los líderes de la agresión, como con un rayo de la muerte? ¡Ah! Pero los rusos deben tener un rayo anti dron satelital.

¿Y si un ciberataque bloquea las comunicaciones entre Rusia y Corea del Norte y evita una coordinación entre enemigos de Estados Unidos, que defiende a Ucrania? ¡Ah! Pero ellos cuentan con los mejores expertos en ciberguerra.

La gestualidad de Vladimir Putin amenazando con una batalla nunca vista a quien quiera intente defender a Ucrania me aterró. Recordé esas máscaras satánicas de los bailes religiosos del Norte.

Ignoramos qué guardan los arsenales militares. Siento que lo único que puedo hacer es escribir y orar, respondiendo al llamado del Papa Francisco.

En la última sesión de la reunión anual de la Asociación Estadounidense para el Avance de la Ciencia, pregunté hasta qué punto la investigación para defensa debía o podía ser revelada. No obtuve respuesta.

La ignorancia aumenta el terror.

Leo revistas de Defensa, analizan armas que en realidad alimentan el comercio, pero, por ejemplo, ¿qué aplicaciones de física cuántica e inteligencia artificial están operativas?

Recuerdo mis juegos con mis nietos adeptos a videojuegos de combate, o fanáticos de esa literatura con personajes dotados de poderes sobrenaturales.

"¡Te ataco con el poder de muchos rayos láser!" —me grita Alfonso—. "¡Y te respondo con una ola gigante!", le replico estúpidamente.

NICOLÁS LUCO

"¡Y yo te mando mis paneles solares!". Entonces yo caigo al suelo y él queda feliz. Alimentamos la fantasía, como Galileo a Venecia, de lo ilimitado del poder tecnológico.

Pero hay otras investigaciones. La guerra es tema de las ciencias sociales y las humanidades. Robert E. Meagher, calificado entonces por Michael Joyce, del Centro Samuel Beckett, como "el mejor traductor viviente del teatro griego", publicó en 2006 "Hércules enloquecido, repensar el heroísmo en una era de guerra sin fin" ("Herakles gone mad").

A partir de su experiencia con veteranos estadounidenses de Vietnam, Afganistán, Meagher traduce y analiza la obra "Hércules enloquecido" de Eurípides (escrita entre 424 a 421 a.C.) que muestra el efecto perdurable de la guerra en los combatientes, en sus víctimas, en sus pueblos.

Hércules regresa del combate y enloquece, asesina a su familia y luego es redimido por la amistad de un amigo y de su pueblo. Llagas.

Meagher concluye imaginando que Eurípides, también un veterano, escribió esta obra "para el futuro tanto como para su presente, sabiendo que el mundo podría no conocer una paz duradera y que la guerra debería ser cuestionada pero también sobrevivida".

Descubro así distintos enfoques de investigación en defensa. Los otros, desgraciadamente, ya aparecerán.



Pacientes con reacciones al maní: La ciencia avanza en el tratamiento de las alergias alimentarias

Se tuvieron buenos resultados a través de terapias de microbiota fecal.

Las alergias al maní son difíciles de tratar y pueden llegar a causar reacciones anafilácticas fatales. Por lo general, las personas no superan nunca esta alergia y requieren estar de por vida analizando etiquetas de alimentos, para evitar incluso pequeños rastros del fruto seco.

Un primer ensayo clínico del Boston Children's Hospital da esperanzas para revertir esta situación. Según se presentó en la reunión anual de la Academia Estadounidense de Alergias, Asma e Inmunología, una terapia de microbiota fecal para pacientes alérgicos al maní mostró buenos resultados.

La propuesta consistió en tomar muestras de heces proporcionadas por donantes sanos y no alérgicos, para luego producir cápsulas congeladas que se proporcionaron a pacientes con reacciones graves. Esto permitió que algunos participantes luego pudieran consumir pequeñas cantidades de maní de manera segura, explicó la investigadora



La tolerancia al maní creció con ayuda de las heces encapsuladas.

Rima Rachid. El ensayo trabajó con personas de entre 18 y 33 años, con reacciones a 100 miligramos de maní (equivalentes a cerca de medio maní).

Según se indicó, las cápsulas habrían sido capaces de alterar su sistema inmunitario.

Datos de EE.UU.:

La aptitud física se relaciona con menos riesgo de Alzheimer

Estudio siguió por nueve años los casos de más de 600 mil personas.

Las personas en mejor forma física tienen menos probabilidades de desarrollar Alzheimer, plantea un estudio que se presentará en la reunión anual de la Academia Estadounidense de Neurología a realizarse en abril.

Tras analizar los datos de 649.605 veteranos militares con una edad promedio de 61 años, a quienes se siguió por nueve años, investigadores del Washington VA Medical Center concluyeron que al clasificarlos según su aptitud física, las personas con mejor capacidad física tenían 33% menos de probabilidades de desarrollar la enfermedad en comparación a quienes estaban mucho menos en forma.

Poder reducir el riesgo ejercitándose es prometedor, ya que no existen tratamientos adecuados para prevenir o detener la progresión de la enfermedad, dijeron los investigadores.