

ARTÍCULO DE REVISIÓN

Medicina

Estrategias de promoción de la salud mental en entornos de atención primaria

Igor Ernesto Marcet Franco¹, Andrés Giménez¹, Pablo Gómez¹, Ana da Silva¹, Lisandry Riveros¹, Clara Segovia¹, Santiago Martincich¹, María Belén Giménez-Reyes¹

¹Carrera de Medicina, Facultad de Medicina, Universidad del Norte, Asunción, Paraguay.

Enviado: 26 de junio de 2024

Aceptado: 24 de agosto de 2024

Publicado: 12 de noviembre de 2024

DOI: [10.5281/zenodo.14094358](https://doi.org/10.5281/zenodo.14094358)



Licencia Creative Commons Atribución 4.0
Internacional (CC-BY)

RESUMEN

Objetivo: Examinar las estrategias de promoción de la salud mental en entornos de atención primaria, su efectividad y los factores que influyen en su implementación. **Métodos:** Se realizó una revisión bibliográfica narrativa utilizando bases de datos electrónicas como PubMed, PsycINFO y Web of Science. Se incluyeron publicaciones en inglés y español de los últimos 15 años (2008-2023) que abordaban estrategias de promoción de la salud mental en atención primaria. **Resultados:** Se identificaron diversas estrategias, incluyendo intervenciones psicoeducativas, programas de manejo del estrés, intervenciones basadas en conciencia plena y promoción de la actividad física. La evidencia sugiere que estas estrategias pueden ser efectivas en mejorar los síntomas de salud mental, aumentar el bienestar psicológico y la calidad de vida. Las principales barreras para la implementación incluyen limitaciones de recursos, estigma y falta de capacitación del personal. Los facilitadores clave son la integración de servicios, el uso de tecnología y las políticas de apoyo. **Conclusiones:** La promoción de la salud mental en atención primaria tiene el potencial de mejorar significativamente los resultados de salud mental. Sin embargo, su implementación efectiva requiere abordar barreras significativas y aprovechar los facilitadores identificados. Se necesita un enfoque integral que involucre cambios en la práctica clínica, políticas de salud e investigación para avanzar en la integración efectiva de la promoción de la salud mental en la

Autor corresponsal: María Belén Giménez-Reyes. Carrera de Medicina, Facultad de Medicina, Universidad del Norte, Asunción, Paraguay
Correo electrónico: maria.gimenez.411@docentes.uninorte.edu.py

Financiación: Ninguna

Conflictos de interés: Los autores declaran no tener conflictos de interés financieros, personales, profesionales, institucionales ni de otra índole relacionados con este trabajo.

atención primaria.

Palabras clave: salud mental, atención primaria, promoción de la salud, atención primaria de salud, promoción

INTRODUCCIÓN

La salud mental es un componente integral del bienestar general y desempeña un papel crucial en la calidad de vida de los individuos y las comunidades (1). En las últimas décadas, ha habido un creciente reconocimiento de la importancia de integrar la atención de la salud mental en los entornos de atención primaria, dado que estos representan el primer punto de contacto para la mayoría de las personas que buscan atención médica (2). La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha enfatizado la necesidad de fortalecer la promoción de la salud mental en la atención primaria como una estrategia clave para mejorar la salud mental global (3).

La promoción de la salud mental se define como el proceso de potenciar la capacidad de los individuos y las comunidades para tomar control sobre su salud mental y mejorarla (4). En el contexto de la atención primaria, esto implica la implementación de estrategias que no solo abordan los problemas de salud mental existentes, sino que también previenen su aparición y fomentan el bienestar psicológico general (5).

La importancia de las estrategias de promoción de la salud mental en entornos de atención primaria radica en varios factores. Primero, la atención primaria ofrece una oportunidad única para la detección temprana y la intervención oportuna en problemas de salud mental (6). Segundo, la integración de la salud mental en la atención primaria puede ayudar a reducir el estigma asociado con los trastornos mentales (7). Tercero, las intervenciones en este nivel pueden ser más beneficiosas y accesibles para una mayor proporción de la población en comparación con los servicios especializados de salud mental (8).

Sin embargo, a pesar de su importancia reconocida, la implementación efectiva de estrategias de promoción de la salud mental en la atención primaria sigue siendo un desafío en muchos contextos (9). Las barreras incluyen la falta de recursos, la limitada capacitación del personal de atención primaria en temas de salud mental, y la fragmentación de los sistemas de salud (10).

En este contexto, se hace evidente la necesidad de examinar la literatura existente sobre las estrategias de promoción de la salud mental en la atención primaria, su efectividad y los factores que influyen en su implementación. Esta revisión bibliográfica tiene como objetivos:

1. Explorar las diversas estrategias de promoción de la salud mental implementadas en entornos de atención primaria.
2. Analizar la evidencia disponible sobre la efectividad de estas estrategias en la mejora de la salud mental y el bienestar de los pacientes.
3. Identificar los factores que facilitan o dificultan la implementación de estas estrategias.
4. Discutir las implicaciones para la práctica y las direcciones futuras en la promoción de la salud mental en atención primaria.

A diferencia de una revisión sistemática, este enfoque no sistematizado nos permitirá explorar un rango más amplio de literatura, incluyendo no solo estudios empíricos, sino también artículos de opinión, informes de políticas y literatura gris relevante. Esto nos brindará una visión más holística y matizada del tema, aunque reconocemos las limitaciones inherentes a este enfoque en términos de reproducibilidad y exhaustividad.

Al abordar estos objetivos, esta revisión busca proporcionar una visión general del estado actual de la promoción de la salud mental en la atención primaria, identificar brechas en el conocimiento existente y sugerir direcciones para futuras investigaciones y prácticas en este campo crucial de la salud pública.

MATERIAL Y MÉTODO

Esta revisión bibliográfica narrativa (no sistematizada) se llevó a cabo con el objetivo de proporcionar una visión general de las estrategias de promoción de la salud mental en entornos de atención primaria. A diferencia de una revisión sistemática, este enfoque permite una exploración más flexible y amplia de la literatura disponible, incluyendo diversas fuentes de información y tipos de publicaciones.

Estrategia de búsqueda

Se llevaron a cabo búsquedas en varias bases de datos electrónicas, incluyendo PubMed, PsycINFO, Google Scholar y Web of Science. Las búsquedas se llevaron a cabo utilizando combinaciones de términos clave como «promoción de la salud mental», «atención primaria», «intervenciones de salud mental», «prevención», «bienestar psicológico» y «efectividad». Además, se hicieron búsquedas manuales en las listas de referencias de artículos relevantes para identificar fuentes adicionales.

Criterios de selección

Se incluyeron publicaciones en inglés y español, abarcando un período de los últimos 15 años (2008-2023) para capturar tanto la evidencia más reciente como las tendencias y desarrollos a lo largo del tiempo. Se consideraron diversos tipos de publicaciones, incluyendo:

1. Artículos de investigación originales (estudios cuantitativos, cualitativos y de métodos mixtos).
2. Revisiones de literatura (sistemáticas y narrativas).
3. Metaanálisis.
4. Artículos de opinión y editoriales.
5. Informes de políticas y documentos de organizaciones internacionales.
6. Literatura gris relevante (informes técnicos, documentos de trabajo, tesis doctorales)

Se priorizaron las publicaciones que se centraban en estrategias de promoción de la salud mental implementadas en entornos de atención primaria, su efectividad, y los factores que influyen en su implementación.

Proceso de selección y análisis

La selección inicial de las publicaciones se basó en la revisión de títulos y resúmenes. Los textos completos de las publicaciones potencialmente relevantes fueron revisados para determinar su inclusión final en la revisión. El proceso de selección fue realizado por el autor principal, con consultas a un segundo revisor en casos de incertidumbre.

Para el análisis de la literatura seleccionada, se adoptó un enfoque de síntesis narrativa (11). Este método permite integrar hallazgos de diversas fuentes y tipos de estudios, proporcionando una descripción coherente y comprensiva del tema en cuestión. El proceso de síntesis incluyó los siguientes pasos:

1. Lectura detallada de las publicaciones seleccionadas.
2. Identificación de temas y conceptos clave.
3. Organización de la información en categorías temáticas.
4. Análisis de patrones, tendencias y discrepancias en la literatura.
5. Interpretación de los hallazgos en relación con los objetivos de la revisión

Limitaciones

Es importante reconocer las limitaciones inherentes a este enfoque metodológico. Al no ser una revisión sistemática, no se puede garantizar la exhaustividad en la identificación de toda la literatura relevante. Además, la selección y análisis de las publicaciones puede estar sujeta a cierto grado de subjetividad por parte de los revisores. Sin embargo, este enfoque permite una exploración más amplia y flexible del tema, facilitando la inclusión de perspectivas diversas y la identificación de tendencias emergentes en el campo.

Consideraciones éticas

Dado que esta revisión se basa en literatura publicada y disponible públicamente, no se requirió aprobación ética específica. Sin embargo, se mantuvo un alto estándar de integridad académica, asegurando la citación adecuada de todas las fuentes utilizadas y evitando cualquier forma de plagio o tergiversación de la información.

RESULTADOS

La revisión de la literatura reveló una variedad de estrategias de promoción de la salud mental implementadas en entornos de atención primaria, así como evidencia sobre su efectividad y los factores que influyen en su implementación. Los resultados se presentan organizados en las siguientes categorías temáticas:

Estrategias de promoción de la salud mental en atención primaria

Las estrategias de promoción de la salud mental en entornos de atención primaria han demostrado ser diversas y efectivas. Las intervenciones psicoeducativas han jugado un papel crucial en este ámbito. Jorm et al. (12) encontraron que los programas de alfabetización en salud mental implementados en centros de atención primaria mejoraron significativamente el conocimiento y las actitudes de los pacientes hacia los trastornos menta-

les. Estos programas, que típicamente incluyen información sobre síntomas, causas y opciones de tratamiento, han demostrado ser una herramienta valiosa para desestigmatizar y promover la comprensión de la salud mental.

Paralelamente, los programas de manejo del estrés han emergido como una estrategia frecuente y efectiva. Heber et al. (13) demostraron que las intervenciones basadas en internet para el manejo del estrés, cuando se implementan en entornos de atención primaria, pueden reducir significativamente los niveles de estrés percibido y mejorar el bienestar general. Esta aproximación aprovecha la accesibilidad y la escalabilidad de las tecnologías digitales para llegar a un mayor número de pacientes.

En los últimos años, las intervenciones basadas en mindfulness o conciencia plena han ganado popularidad en el contexto de la atención primaria. Demarzo et al. (14) sugieren que estas intervenciones, cuando se adaptan adecuadamente, pueden ser efectivas para reducir la ansiedad y la depresión, además de mejorar la calidad de vida de los pacientes. Este enfoque holístico se alinea con una visión más integral de la salud mental, que va más allá del tratamiento de síntomas específicos.

La promoción de la actividad física como estrategia para mejorar la salud mental también ha sido un tema recurrente en la literatura. Un metaanálisis realizado por Rosenbaum et al. (15) encontró que las intervenciones de actividad física en atención primaria pueden tener efectos positivos moderados en la reducción de síntomas depresivos. Esta evidencia subraya la importancia de considerar enfoques no farmacológicos y basados en el estilo de vida para promover la salud mental.

Finalmente, las intervenciones de prevención del suicidio han sido objeto de estudio en el contexto de la atención primaria. Zalsman et al. (16) revisaron la evidencia sobre diversas estrategias y encontraron que la capacitación de médicos de atención primaria en la detección y manejo de la depresión y el riesgo suicida puede ser efectiva en la reducción de las tasas de suicidio. Este hallazgo subraya la importancia crucial de integrar la salud mental en la formación y práctica de los profesionales de atención primaria.

Efectividad de las estrategias

La efectividad de las estrategias de promoción de la salud mental en atención primaria ha sido ampliamente

documentada en la literatura científica. Numerosos estudios han reportado mejoras significativas en los síntomas de salud mental como resultado de estas intervenciones. Por ejemplo, una revisión sistemática realizada por Archer et al. (17) encontró que las intervenciones colaborativas en atención primaria para la depresión y la ansiedad no solo mejoraron los síntomas, sino que también tuvieron un impacto positivo en la calidad de vida de los pacientes.

Más allá de la reducción de síntomas, la evidencia sugiere que estas intervenciones también contribuyen al aumento del bienestar psicológico general. Fava et al. (18) demostraron que las intervenciones de bienestar en atención primaria pueden mejorar significativamente el funcionamiento psicológico positivo y la resiliencia de los pacientes, aspectos cruciales para una salud mental sostenible a largo plazo.

La mejora en la calidad de vida es otro resultado consistente en la literatura. Un estudio realizado por Wiles et al. (19) reveló que las intervenciones psicológicas en atención primaria no solo fueron efectivas en reducir los síntomas depresivos, sino que también lograron mejorar significativamente la calidad de vida de los pacientes. Esto subraya la importancia de un enfoque holístico en la promoción de la salud mental, que va más allá del tratamiento de síntomas específicos.

Además de los beneficios clínicos, la costo-efectividad de estas intervenciones ha sido un tema de creciente interés. Un análisis exhaustivo realizado por Chisholm et al. (8) sugirió que la ampliación de las intervenciones de salud mental en atención primaria podría generar beneficios económicos sustanciales a largo plazo, superando significativamente los costos de implementación. Este hallazgo tiene implicaciones importantes para la formulación de políticas de salud y la asignación de recursos en el sector de atención primaria.

Barreras que influyen en la implementación

La implementación de estrategias de promoción de la salud mental en atención primaria enfrenta diversos desafíos. Uno de los obstáculos más significativos es la escasez de recursos, tanto financieros como humanos. Kakuma et al. (9) destacaron que la falta de profesionales de salud mental capacitados a nivel global constituye una barrera importante para la implementación efectiva de estas estrategias. Esta limitación de recursos dificulta la capacidad de los sistemas de atención primaria para ofrecer servicios de salud mental integrales y de calidad.

Otro factor que obstaculiza la promoción de la salud mental en atención primaria es el estigma asociado con los problemas de salud mental. Corrigan et al. (20) revelaron que este estigma tiene un doble efecto negativo: por un lado, disuade a los pacientes de buscar la ayuda que necesitan, y por otro, inhibe a los profesionales de la salud de proporcionar intervenciones de salud mental en entornos de atención primaria. Esta barrera social y cultural puede socavar los esfuerzos para integrar la salud mental en la atención primaria y limitar el alcance de las intervenciones.

Además, la falta de capacitación adecuada del personal de atención primaria en temas de salud mental emerge como otra barrera considerable. Olfson (21) señaló que muchos médicos de atención primaria se sienten insuficientemente preparados para manejar problemas de salud mental complejos. Esta falta de confianza y competencia puede resultar en diagnósticos tardíos o incorrectos, tratamientos subóptimos y oportunidades perdidas para la promoción de la salud mental. Abordar esta brecha de conocimientos y habilidades es crucial para mejorar la calidad y la efectividad de las intervenciones de salud mental en atención primaria.

Facilitadores que influyen en la implementación

La integración de los servicios de salud mental en la atención primaria ha surgido como un facilitador clave para la implementación efectiva de estrategias de promoción de la salud mental. Patel et al. (22) demostraron que los modelos de atención colaborativa, que incorporan profesionales de salud mental en equipos de atención primaria, pueden mejorar significativamente los resultados de salud mental. Esta integración no solo optimiza los recursos, sino que también proporciona una atención más holística y accesible para los pacientes.

Paralelamente, el uso de la tecnología se ha convertido en un facilitador importante en este campo. Andersson y Titov (23) analizaron la evidencia sobre intervenciones de salud mental basadas en internet, concluyendo que estas pueden ser tanto efectivas como escalables en entornos de atención primaria. La tecnología ofrece la posibilidad de ampliar el alcance de las intervenciones, superar barreras geográficas y proporcionar apoyo continuo a los pacientes.

Las políticas de apoyo también juegan un papel crucial en la promoción de la salud mental en atención primaria. Eaton et al. (10) argumentaron convincentemente que las políticas nacionales que priorizan la integración de la

salud mental en la atención primaria pueden facilitar significativamente la implementación de estrategias de promoción. Estas políticas no solo proporcionan un marco legal y financiero, sino que también ayudan a crear un entorno propicio para el cambio organizacional y cultural necesario.

Finalmente, la participación comunitaria se ha identificado como otro facilitador importante. Petersen et al. (5) encontraron que las intervenciones de salud mental basadas en la comunidad, cuando se integran con la atención primaria, pueden mejorar tanto el acceso como la aceptabilidad de los servicios de salud mental. Este enfoque comunitario no solo ayuda a reducir el estigma asociado con los problemas de salud mental, sino que también fomenta un sentido de propiedad y compromiso por parte de la comunidad en el cuidado de su salud mental colectiva.

Esta revisión ha identificado una amplia gama de estrategias de promoción de la salud mental implementadas en entornos de atención primaria, con evidencia que respalda su efectividad en la mejora de los resultados de salud mental y el bienestar general. Sin embargo, la implementación exitosa de estas estrategias enfrenta varias barreras, incluyendo limitaciones de recursos y estigma. Los facilitadores clave incluyen la integración de servicios, el uso de tecnología y las políticas de apoyo. Estos hallazgos tienen implicaciones importantes para la práctica y la política en el campo de la promoción de la salud mental en atención primaria.

DISCUSIÓN

Esta revisión bibliográfica ha proporcionado una visión general de las estrategias de promoción de la salud mental en entornos de atención primaria, su efectividad y los factores que influyen en su implementación. Los resultados obtenidos plantean varias consideraciones importantes y tienen implicaciones significativas para la práctica clínica, la política de salud y la investigación futura.

Diversidad de estrategias y su efectividad

La revisión ha revelado una amplia gama de estrategias de promoción de la salud mental implementadas en atención primaria, desde intervenciones psicoeducativas hasta programas de manejo del estrés y promoción de la actividad física. Esta diversidad refleja la complejidad de la salud mental y la necesidad de enfoques multifacéticos para abordarla de manera efectiva (5). La evidencia

sugiere que muchas de estas estrategias son efectivas en la mejora de los resultados de salud mental, lo que respalda la importancia de integrar la promoción de la salud mental en la atención primaria.

Sin embargo, es importante notar que la efectividad de estas estrategias puede variar según el contexto y la población objetivo. Por ejemplo, mientras que las intervenciones basadas en conciencia plena mostraron resultados prometedores en algunos estudios (14), su efectividad puede depender de factores como la adherencia del paciente y la capacitación del personal de salud. Esto subraya la necesidad de adaptar las intervenciones a los contextos locales y las necesidades específicas de la población.

Integración de la salud mental en la atención primaria

Un tema recurrente en la literatura revisada es la importancia de integrar los servicios de salud mental en la atención primaria. Los modelos de atención colaborativa, que involucran la cooperación entre profesionales de salud mental y médicos de atención primaria, han demostrado ser particularmente efectivos (17). Esta integración no solo mejora el acceso a los servicios de salud mental, sino que también puede ayudar a reducir el estigma asociado con los trastornos mentales al normalizar la atención de la salud mental como parte de la atención médica general.

Sin embargo, la implementación de estos modelos integrados enfrenta desafíos significativos, incluyendo la necesidad de capacitación adicional para el personal de atención primaria y la reorganización de los sistemas de atención de salud. Estos desafíos subrayan la importancia de un enfoque sistémico para la promoción de la salud mental que involucre no solo intervenciones a nivel individual, sino también cambios a nivel organizacional y de políticas (10).

Barreras y facilitadores de la implementación

La revisión identificó varias barreras importantes para la implementación de estrategias de promoción de la salud mental en atención primaria, incluyendo limitaciones de recursos, estigma y falta de capacitación. Estas barreras son consistentes con la literatura más amplia sobre la implementación de servicios de salud mental en entornos de atención primaria (9). Abordar estas barreras requerirá esfuerzos concertados a múltiples niveles, desde la educación pública para reducir el estigma hasta la

inversión en capacitación y recursos para el personal de atención primaria.

Por otro lado, los facilitadores identificados, como el uso de tecnología y la participación comunitaria, ofrecen oportunidades prometedoras para superar algunas de estas barreras. Por ejemplo, las intervenciones basadas en internet pueden ayudar a superar las limitaciones de recursos al proporcionar intervenciones escalables y de bajo costo (23). Sin embargo, es importante considerar las limitaciones de estas soluciones tecnológicas, como la brecha digital y la necesidad de adaptación cultural.

Implicaciones para la práctica clínica

Los hallazgos de esta revisión tienen implicaciones significativas para la práctica clínica en atención primaria. En primer lugar, es fundamental que los profesionales adopten un enfoque holístico, integrando la promoción de la salud mental en la atención rutinaria. Esto implica considerar no solo los aspectos físicos de la salud, sino también los mentales y emocionales en cada interacción con el paciente.

Para lograr este enfoque integral, es crucial proporcionar capacitación continua al personal de atención primaria en temas de salud mental y estrategias de promoción. Esta formación permitirá a los profesionales reconocer y abordar de manera más efectiva los problemas de salud mental en sus etapas iniciales. Además, la implementación de herramientas de detección estandarizadas puede facilitar la identificación temprana de estos problemas, permitiendo intervenciones más oportunas y eficaces.

Otro aspecto clave es fomentar la colaboración interprofesional. La cooperación entre profesionales de atención primaria y especialistas en salud mental puede mejorar significativamente la calidad de la atención. Esta colaboración permite un abordaje más completo y especializado de los problemas de salud mental, aprovechando la experiencia y conocimientos de diferentes disciplinas.

Por último, pero no menos importante, es fundamental involucrar activamente a los pacientes en su atención de salud mental. Esta participación no solo empodera a los pacientes, sino que también puede mejorar los resultados del tratamiento y aumentar la adherencia. Al hacer que los pacientes sean socios activos en su cuidado, se fomenta una mayor comprensión de su condición y se promueve un compromiso más fuerte con su bienestar mental.

Implicaciones para las políticas de salud

Los hallazgos de esta revisión tienen implicaciones significativas para las políticas de salud mental en atención primaria. En primer lugar, es evidente la necesidad de aumentar la inversión en recursos humanos y financieros para la promoción de la salud mental en este ámbito. Esta inversión es fundamental para garantizar que los servicios de atención primaria cuenten con el personal capacitado y los medios necesarios para implementar estrategias efectivas de promoción de la salud mental.

Paralelamente, es crucial desarrollar políticas que fomenten la integración de los servicios de salud mental en la atención primaria. Esta integración no solo mejora la accesibilidad de los servicios de salud mental, sino que también contribuye a una atención más holística y centrada en el paciente. Además, las políticas deben abordar la reducción del estigma asociado con los problemas de salud mental. Implementar campañas de educación pública puede ser una estrategia efectiva para cambiar percepciones y actitudes negativas, fomentando así un entorno más propicio para la búsqueda de ayuda y el tratamiento.

El uso de la tecnología emerge como otro aspecto clave que las políticas deben considerar. Fomentar el desarrollo y la implementación de soluciones tecnológicas innovadoras puede ampliar el alcance y la eficacia de las intervenciones de promoción de la salud mental. Estas soluciones pueden incluir aplicaciones móviles, plataformas de telesalud y herramientas de autogestión en línea, que pueden complementar y potenciar los servicios presenciales.

Por último, pero no menos importante, las políticas deben priorizar la equidad en el acceso a los servicios de salud mental. Es fundamental asegurar que las estrategias de promoción sean accesibles para todas las poblaciones, prestando especial atención a los grupos más vulnerables y marginados. Esto puede implicar la adaptación de servicios a diferentes contextos culturales, la eliminación de barreras económicas y geográficas, y la implementación de programas específicos para poblaciones en riesgo.

Direcciones futuras para la investigación

Esta revisión también ha identificado varias áreas que requieren mayor investigación. En primer lugar, se necesita profundizar en la efectividad a largo plazo de las estrategias de promoción de la salud mental en atención

primaria. Los estudios longitudinales son esenciales para comprender el impacto duradero de estas intervenciones y su capacidad para mantener mejoras en la salud mental a lo largo del tiempo.

Otro aspecto crucial es la costo-efectividad de estas estrategias. Si bien algunos estudios han abordado este tema, es necesario ampliar la investigación para abarcar diferentes contextos y sistemas de salud. Esto permitirá una mejor comprensión de cómo estas intervenciones pueden ser económicamente viables y sostenibles en diversos entornos.

La adaptación cultural de las intervenciones también merece una atención especial. Es fundamental investigar cómo adaptar efectivamente estas estrategias a diferentes contextos culturales y socioeconómicos, asegurando su relevancia y eficacia en diversas poblaciones.

La implementación a escala es otro desafío que requiere más investigación. Se necesita comprender mejor cómo llevar las intervenciones exitosas de pequeña escala a una implementación más amplia, manteniendo su efectividad y superando los obstáculos logísticos y organizativos.

El uso de la tecnología en la promoción de la salud mental es un campo emergente que necesita mayor exploración. Es crucial investigar tanto el potencial como las limitaciones de las intervenciones basadas en tecnología, considerando aspectos como la accesibilidad, la personalización y la privacidad.

Por último, la integración de servicios sigue siendo un área que requiere más atención. Se necesita investigar modelos efectivos para integrar los servicios de salud mental en la atención primaria, buscando formas de superar las barreras organizativas y culturales que a menudo dificultan esta integración.

Limitaciones de la revisión

Es importante reconocer las limitaciones de esta revisión. Al ser una revisión no sistematizada, no se puede garantizar que se haya capturado toda la literatura relevante. Además, la calidad metodológica de los estudios incluidos no se evaluó sistemáticamente, lo que podría afectar la robustez de las conclusiones. Sin embargo, este enfoque permitió una exploración más amplia y flexible del tema, facilitando la identificación de tendencias emergentes y áreas de consenso en el campo.

En conclusión, esta revisión ha proporcionado una visión general de las estrategias de promoción de la salud mental en atención primaria, destacando su potencial para mejorar los resultados de salud mental y el bienestar general de la población. Sin embargo, la implementación efectiva de estas estrategias requiere abordar barreras significativas y aprovechar los facilitadores identificados. Se necesita un enfoque integral que involucre cambios en el ámbito de la práctica clínica, política de salud e investigación para avanzar en la integración efectiva de la promoción de la salud mental en la atención primaria. Este esfuerzo es crucial para abordar la creciente carga de los problemas de salud mental y mejorar la salud y el bienestar general de la población.

REFERENCIAS

1. World Health Organization. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice. WHO. 2004.
2. Patel V, Saxena S, Lund C, Thornicroft G, Baingana F, Bolton P, et al. The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet*. 2018;392(10157):1553-1598.
3. World Health Organization. Mental health action plan 2013-2020. WHO. 2013.
4. Jané-Llopis E, Barry M, Hosman C, Patel V. Mental health promotion works: a review. *Promotion & Education*. 2005;12(2_suppl):9-25.
5. Petersen I, Evans-Lacko S, Semrau M, Barry MM, Chisholm D, Gronholm P, et al. Promotion, prevention and protection: interventions at the population- and community-levels for mental, neurological and substance use disorders in low- and middle-income countries. *International Journal of Mental Health Systems*. 2016;10:Article 30.
6. Bower P, Gilbody S. Managing common mental health disorders in primary care: conceptual models and evidence base. *BMJ*. 2005;330(7495):839-842.
7. Thornicroft G, Mehta N, Clement S, Evans-Lacko S, Doherty M, Rose D, et al. Evidence for effective interventions to reduce mental-health-related stigma and discrimination. *The Lancet*. 2016;387(10023):1123-1132.
8. Chisholm D, Sweeny K, Sheehan P, Rasmussen B, Smit F, Cuijpers P, et al. Scaling-up treatment of depression and anxiety: a global return on investment analysis. *The Lancet Psychiatry*. 2016;3(5):415-424.
9. Kakuma R, Minas H, Ginneken N, Dal Poz MR, Desiraju K, Morris JE, et al. Human resources for mental health care: current situation and strategies for action. *The Lancet*. 2011;378(9803):1654-1663.
10. Eaton J, McCay L, Semrau M, Chatterjee S, Baingana F, Araya R, et al. Scale up of services for mental health in low-income and middle-income countries. *The Lancet*. 2011;378(9802):1592-1603.
11. Popay J, Roberts H, Sowden A, Petticrew M, Arai L, Rodgers M, et al. Guidance on the conduct of narrative synthesis in systematic reviews. A product from the ESRC methods programme. Lancaster University. 2006. Available from: <https://www.lancaster.ac.uk/media/lancaster-university/content-assets/documents/fhm/dhr/chir/NSsynthesisguidanceVersion1-April2006.pdf>
12. Jorm AF, Korten AE, Jacomb PA, Christensen H, Rodgers B, Pollitt P. "Mental health literacy": a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*. 2019;166(4):182-186.
13. Heber E, Ebert DD, Lehr D, Cuijpers P, Berking M, Nobis S, et al. The benefit of web-and computer-based interventions for stress: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*. 2017;19(2):e32.
14. Demarzo MM, Montero-Marin J, Cuijpers P, Zabaleta-del-Olmo E, Mahtani KR, Vellinga A, et al. The efficacy of mindfulness-based interventions in primary care: a meta-analytic review. *The Annals of Family Medicine*. 2015;13(6):573-582.
15. Rosenbaum S, Tiedemann A, Sherrington C, Curtis J, Ward PB. Physical activity interventions for people with mental illness: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Clinical Psychiatry*. 2014;75(9):964-974.
16. Zalsman G, Hawton K, Wasserman D, Heeringen K, Arensman E, Sarchiapone M, et al. Suicide prevention strategies revisited: 10-year systematic review. *The Lancet Psychiatry*. 2016;3(7):646-659.
17. Archer J, Bower P, Gilbody S, Lovell K, Richards D, Gask L, et al. Collaborative care for depression and anxiety problems. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2012;10:CD006525.
18. Fava GA, Cosci F, Guidi J, Tomba E. Well-being therapy in depression: New insights into the role of psychological well-being in the clinical process. *Depression and Anxiety*. 2017;34(9):801-808.
19. Wiles N, Thomas L, Abel A, Barnes M, Carroll F, Ridgway N, et al. Clinical effectiveness and cost-effectiveness of cognitive behavioural therapy as an adjunct to pharmacotherapy for treatment-resistant depression in primary care: the CoBaT randomised controlled trial. *Health Technology Assessment*. 2016;20(14):1-408.
20. Corrigan PW, Druss BG, Perlick DA. The impact of mental illness stigma on seeking and participating in mental health care. *Psychological Science in the Public Interest*. 2014;15(2):37-70.
21. Olfson M. The rise of primary care physicians in the provision of US mental health care. *Journal of Health Politics, Policy and Law*. 2016;41(4):559-583.

22. Patel V, Belkin GS, Chockalingam A, Cooper J, Saxena S, Unützer J. Grand challenges: integrating mental health services into priority health care platforms. *PLoS Medicine*. 2013;10(5):e1001448.
23. Andersson G, Titov N. Advantages and limitations of Internet-based interventions for common mental disorders. *World Psychiatry*. 2014;13(1):4-11.