



# La telemedicina y la salud mental infantil

GUÍA PARA PADRES

La pandemia de coronavirus ha sido muy difícil para los niños y adolescentes en todos lados, particularmente para aquellos que ya estaban lidiando con problemas de salud mental. El confinamiento interrumpió la atención, tanto para los niños que ya estaban en tratamiento como para aquellos que buscaban empezarlo. Las restricciones actuales y los problemas de seguridad pueden seguir haciendo que el tratamiento presencial sea desalentador.

Durante este tiempo, la telemedicina (que utiliza la tecnología para brindar atención médica a distancia) ha surgido como una opción de tratamiento prometedora para el tratamiento de la salud mental de los niños. Desde que comenzó la pandemia, el uso de la telemedicina se ha expandido rápidamente y las regulaciones han cambiado para facilitar el acceso de las familias en todo el país.

Pero, ¿cómo funciona la telemedicina? ¿Es la opción correcta para su hijo? En esta guía, ofrecemos una visión general de las características de la telemedicina, de qué manera puede ayudar a los niños con problemas de salud mental y cómo saber si la telemedicina es adecuada para su hijo. Para más información sobre la telemedicina y la salud mental infantil, consulte nuestro Informe de salud mental infantil 2020 ([childmind.org/reporte2020](http://childmind.org/reporte2020)).

Además, contamos con perspectivas de una nueva encuesta del Child Mind Institute/Ipsos sobre las experiencias de los padres al usar la telemedicina para el tratamiento de la salud mental de sus hijos. Realizada en septiembre de 2020 con una muestra representativa de 351 padres estadounidenses que recientemente han utilizado o buscado tratamiento de salud mental para sus hijos, esta encuesta ofrece una visión única del panorama rápidamente cambiante de la telemedicina para la salud mental de los niños

Puede leer las perspectivas de esta nueva encuesta a lo largo del reporte y ver los resultados completos de la encuesta en: [www.ipsos.com/en-us/parents-children-telehealth](http://www.ipsos.com/en-us/parents-children-telehealth) (página en inglés).

### ¿QUÉ TIPO DE SERVICIOS DE TELEMEDICINA PARA LOS NIÑOS BUSCAN LOS PADRES?

Según nuestra nueva encuesta, la terapia de conversación es el servicio más común que los padres han buscado para sus hijos o al que han accedido a través de la telemedicina, seguido de la consulta de medicación psiquiátrica y la terapia de comportamiento cognitivo.

- Terapia de conversación: 49%
- Consulta de medicación psiquiátrica: 32%
- Terapia cognitivo-conductual: 31%
- Terapia ocupacional: 26%
- Intervención para los problemas del aprendizaje: 24%
- Otra: 1%

### ¿Cómo funciona la telemedicina?

La telemedicina es cualquier tratamiento en el que un profesional proporciona la atención médica mediante la tecnología en lugar de en persona. Las opciones incluyen:

- Videollamadas en vivo
- Llamadas telefónicas
- Chat de texto
- Aplicaciones de salud para dispositivos móviles
- Prescripciones electrónicas

Al igual que el tratamiento de salud mental en persona, las opciones de telemedicina a menudo pueden brindar tratamiento para familias y grupos, así como para individuos.

Los detalles dependen del proveedor, del tipo de tratamiento y de las necesidades individuales de su hijo, pero las sesiones de telemedicina para la psicoterapia suelen ser similares a las que se realizan en persona. La principal diferencia es que su hijo interactúa con el grupo de tratamiento desde su casa, en lugar de hacerlo en un consultorio.

### ¿QUÉ TIPO DE DESAFÍOS LLEVAN A LOS PADRES A BUSCAR AYUDA PARA SUS HIJOS?

Nuestra encuesta indica que la ansiedad y la depresión son los desafíos de salud mental más comunes que llevan a los padres a buscar servicios de telemedicina para sus hijos. También son comunes otros desafíos.

- Ansiedad: 40%
- Depresión: 37%
- Problemas de comportamiento: 30%
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH): 30%
- Desafíos del aprendizaje: 23%
- Duelo/pérdida: 14%
- Trastorno alimentario: 14%
- Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC): 14%
- Autismo: 14%
- Pensamientos, planes o intentos suicidas: 9%
- Trastorno del procesamiento sensorial: 1%
- Otros: 3%

El diagnóstico, el tratamiento continuo y el control de los medicamentos se pueden ofrecer a través de la telemedicina, y se ha demostrado que varias opciones de tratamiento basadas en evidencia, incluida la terapia cognitivo-conductual, son eficaces aun cuando se realizan a través de la telemedicina.

“Creo que para ella fue útil hablar con una persona externa sobre situaciones actuales. Tuvo la oportunidad de hablar de sus sentimientos y de crear un plan de acción”.

### ¿Qué desafíos de salud mental pueden tratarse a través de la telemedicina?

La investigación muestra que la telemedicina puede ser un tratamiento eficaz para muchos de los desafíos de salud mental comunes entre niños y adolescentes, incluidos:

- Trastorno del espectro autista o TEA (ASD, por sus siglas en inglés)
- Ansiedad (incluido mutismo selectivo, ansiedad por separación, ansiedad social y fobias)
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad o TDAH (ADHD, por sus siglas en inglés)
- Problemas del comportamiento
- Trastorno bipolar
- Depresión
- Trastornos del desarrollo
- Trastornos alimentarios
- Trastorno obsesivo-compulsivo o TOC (OCD, por sus siglas en inglés)
- Suicidio y autolesión
- Trastornos por abuso de sustancias
- Trauma y estrés (incluido el trastorno por estrés post-traumático o TEPT (PTSD, por sus siglas en inglés).

## QUÉ OPINAN LOS PADRES

Entre los que han utilizado los servicios de telemedicina desde el comienzo de la pandemia, las opiniones y experiencias son en su mayoría positivas.

- 85% de los padres que han utilizado los servicios de telemedicina desde el inicio de la pandemia dicen que sus hijos se han beneficiado.
- 84% dicen que la experiencia de participar en sesiones de telemedicina ha sido positiva para sus hijos.
- 78% reporta haber visto una mejora significativa en los síntomas de su hijo desde que comenzaron el tratamiento de telemedicina.
- 87% recomendarían el uso de servicios de telemedicina para niños con problemas de salud mental o de aprendizaje.

## De esta manera describen los padres los beneficios de la telemedicina:

“Mi hijo realmente disfruta poder sentarse en su habitación y tener terapia, sin tener que subirse al autobús y luego caminar a la cita”.

“Ya estaba familiarizada con este proveedor, así que la transición de la atención presencial a la telemedicina fue fácil. Pudieron retomar el tratamiento donde lo habían dejado cuando las oficinas se cerraron.”

“Él mismo habló por teléfono en vez de mirarme a mí en busca de respuestas”.

“Su capacidad de aprendizaje mejoró, se volvió menos ansioso y su humor mejoró”.

“Creo que para ella fue útil hablar con una persona externa sobre situaciones actuales. Tuvo la oportunidad de hablar de sus sentimientos y de crear un plan de acción”.

## ¿Cuáles son las ventajas de la telemedicina?

La telemedicina puede eliminar las barreras de los servicios de cuidados médicos de varias maneras importantes.

- **ACCESO A PROVEEDORES:** Debido a que no es necesario desplazarse para asistir a las sesiones presenciales, la telemedicina puede facilitar encontrar a la persona adecuada para su hijo. Por ejemplo, alguien que sea asequible, que tenga experiencia en un diagnóstico o tratamiento particular que su hijo necesite o que comparta los antecedentes culturales de su familia.
- **PROGRAMACIÓN:** Sin la logística de tener que viajar para acudir a las sesiones, puede ser más fácil programar las citas en los horarios que sean más convenientes para su familia y atenerse a un plan de tratamiento consistente.
- **ENTORNO CONFORTABLE:** Para algunos niños, recibir el tratamiento en línea desde la familiaridad de sus hogares hace que les sea más fácil hablar de sus problemas.

## ¿Cuáles son las desventajas de la telemedicina?

Algunos aspectos de la telemedicina pueden ser desafiantes, ya sea por las complejidades regulatorias o dificultades logísticas.

- **LICENCIAS:** Cada estado de los EE. UU. tiene sus propios requisitos para otorgar licencias a los profesionales de la salud, lo cual puede crear desafíos si se quiere emplear a un proveedor en otro estado. Muchos estados relajaron las reglas durante la pandemia, pero estas reglas siguen cambiando y a menudo son confusas.
- **SEGURO:** Los servicios de telemedicina no siempre están cubiertos por los planes de seguro médico. La cobertura de telemedicina se ha ampliado durante la pandemia de coronavirus, pero, una vez más, las políticas están cambiando rápidamente y pueden dificultar la búsqueda de atención médica asequible mediante la telemedicina.

### QUÉ OPINAN LOS PADRES

Los padres encuestados también reportaron algunas dificultades con la telemedicina. Algunos consideraron usar la telemedicina, pero no continuaron por diversas razones:

- El niño no quiere cooperar: 27%
- Optó por comenzar o continuar el tratamiento en persona: 26%
- Preocupaciones sobre el costo: 23%
- Preocupaciones sobre la privacidad: 23%
- No encontró un profesional adecuado: 21%
- Barreras del idioma: 12%
- Otro: 2%

### Otros padres que sí usaron la telemedicina para la salud mental de sus hijos, pero encontraron desafíos. Estas son algunas de las experiencias que reportaron:

“Me dijo que no le gustó.

Él quería ver al doctor en persona”.

“Lo disfrutó, pero disfruta mucho más sus sesiones presenciales”.

“Le cuesta abrirse y mantenerse concentrado durante las sesiones de telemedicina y normalmente no quiere que lo molesten”.

“Es difícil para ella entender lo que está pasando y por qué cuando habla con el psicólogo. No interactuar con su especialista en comportamiento ha hecho que disminuya su capacidad para aplicar las habilidades que ha aprendido en la vida real”.

“Hacer que mi hijo se concentre [es un reto y se distrae] cuando su hermano y su hermana están presentes”.

- **DIFICULTADES TÉCNICAS:** Internet de alta velocidad es esencial para todas las formas de telemedicina, y los problemas de conexión o de hardware pueden interrumpir las sesiones. Los proveedores también deben cumplir las normas de seguridad de la información, lo que puede ser un obstáculo para proporcionar tratamiento a través de la telemedicina.
- **PRIVACIDAD:** Puede ser difícil encontrar un lugar tranquilo y privado en casa para que su hijo participe en sesiones de telemedicina.
- **CONSTRUIR UNA RELACIÓN:** Para algunos niños puede ser difícil desarrollar una relación terapéutica con un proveedor de tratamiento a través de la telemedicina, donde las señales sociales como el lenguaje corporal y el tono de voz se pueden confundir.

### ¿Cómo saber si la telemedicina es adecuada para su hijo?

La telemedicina podría ser buena opción para su hijo si:

- Es difícil asistir a las sesiones en persona: Ya sea por restricciones relacionadas con el coronavirus, problemas de transporte o dificultades de programación, llegar a las sesiones de tratamiento en persona puede ser difícil. Si ese es el caso de su familia, la telemedicina podría ser una mejor opción.
- Tienen problemas para encontrar el proveedor adecuado: Tal vez no haya ningún especialista en su área, o tal vez quiera trabajar con alguien que entienda la cultura y los puntos de vista de su familia sobre la salud mental. La telemedicina puede aumentar las probabilidades de encontrar al proveedor adecuado para su hijo.

- Usted o su hijo no se sienten cómodos con las sesiones presenciales: Si prefiere no visitar el consultorio del proveedor, o si su hijo es especialmente tímido o ansioso, la telemedicina puede ser más cómoda para su familia.

La telemedicina no es para todo el mundo. Puede ser particularmente difícil para los niños pequeños, para aquellos con retrasos graves en el desarrollo o para los jóvenes con problemas graves de salud mental o de comportamiento. Si cree que su hijo no puede concentrarse durante una sesión de telemedicina o participar a través de la tecnología, una sesión en persona puede ser una mejor opción.

“Creo que para ella fue útil hablar con una persona externa sobre situaciones actuales. Tuvo la oportunidad de hablar de sus sentimientos y de crear un plan de acción”.

## Consejos para encontrar un proveedor de telemedicina

Hay muchas maneras de encontrar a un proveedor de telemedicina calificado:

- Los profesionales que realizan evaluaciones: Si su hijo ya se ha sometido a una evaluación psicológica formal, puede pedirle recomendaciones a la persona que lo evaluó.
- Proveedores actuales: Si usted o su hijo ya ven a un proveedor, puede preguntarle si ofrece opciones remotas o si sabe de algún colega en su especialidad o relacionado a ella que pueda hacerlo.
- Pediatra: El pediatra de su hijo siempre es una buena opción. Puede que él tenga una lista de proveedores locales a los que puede consultar.
- Su proveedor de seguro médico: A menudo su proveedor de seguro tendrá una base de datos de proveedores dentro de la red. Algunos incluso tienen la capacidad de filtrar según los proveedores que ofrecen servicios a distancia.
- Universidades y hospitales universitarios: Muchos programas de telemedicina se llevan a cabo a través de universidades y de hospitales universitarios, por lo que vale la pena echar un vistazo a algunos de los más importantes de su estado.
- Búsqueda en Internet: Intente hacer una búsqueda sobre el tipo de proveedor que desea encontrar junto con la palabra “remoto” y su estado para ver lo que aparece.
- Grupos de padres en línea: Hay grupos con base en la ubicación. Así como grupos para padres de niños con todo tipo de diagnósticos.
- Organizaciones profesionales y sin fines de lucro: Consulte las organizaciones profesionales y sin fines de lucro asociadas con el tipo de atención médica que usted esté buscando. Muchas ofrecen directorios de proveedores.

Sin importar cómo encuentre a su proveedor, recuerde que un alto nivel de atención y un buen acoplamiento con su hijo son fundamentales. A continuación le mostramos algunas preguntas que puede hacerle a los posibles proveedores de telemedicina:

- ¿Cuál es su capacitación y qué tanta experiencia tiene?
- ¿Qué tipo de tratamiento suelen ofrecer?
- ¿En qué se diferencia su tratamiento a distancia del tratamiento en persona?
- ¿Qué medidas de privacidad implementan para las sesiones remotas?
- ¿Acepta mi seguro médico?
- ¿Cuáles son sus honorarios? ¿Ofrecen escala proporcional o planes de pago?
- ¿Ofrece consultas telefónicas iniciales gratuitas?

#### RECURSOS ADICIONALES

Telemedicina para niños: Lo que los padres necesitan saber

[childmind.org/article/telemedicina-para-ninos/](https://childmind.org/article/telemedicina-para-ninos/)

Cómo encontrar un proveedor de telemedicina para su hijo

[childmind.org/article/como-encontrar-un-proveedor-de-telemedicina-para-su-hijo/](https://childmind.org/article/como-encontrar-un-proveedor-de-telemedicina-para-su-hijo/)

#### LEA EL REPORTE COMPLETO SOBRE LA SALUD MENTAL INFANTIL 2020 EN [CHILD MIND.ORG/REPORTE2020](https://childmind.org/reporte2020)

**EL CHILD MIND INSTITUTE** es una organización nacional e independiente sin fines de lucro dedicada a transformar las vidas de los niños y las familias que viven con problemas de salud mental y trastornos del aprendizaje. Nuestros equipos se esfuerzan a diario por ofrecer los estándares más altos de atención, avanzar en la ciencia del desarrollo del cerebro y empoderar a los padres, profesionales y legisladores para apoyar a los niños en los momentos y lugares en que más lo necesitan.