



# INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y SALUD MENTAL

Según la OMS, la salud mental es el estado de bienestar en el cual una persona puede afrontar el día a día, desarrollarse, aprender y trabajar adecuadamente. Es una parte fundamental de la salud general y del bienestar, y **sustenta las capacidades para tomar decisiones y establecer relaciones saludables.**

El uso de herramientas basadas en inteligencia artificial (IA) puede tener **repercusiones** tanto positivas como negativas **en la salud mental de las personas y en las relaciones asistenciales**, que son aquellas entre los profesionales de la salud y los usuarios.

## AUTOMATIZAR PARA DESESTRESAR

Las herramientas basadas en IA pueden ofrecer atención médica básica, responder preguntas frecuentes y optimizar la programación de citas y la gestión, **liberando a los profesionales de la salud** de tareas poco relevantes y **mejorando la eficiencia y la calidad de la atención al paciente.**

*"En el año 2022, en Cataluña, 180.881 personas (2,8% de la población adulta) han sido atendidas en un centro de salud mental de adultos."*

(Agencia de Calidad y Evaluación Sanitaria de Cataluña. Generalitat de Cataluña, Noviembre 2023)



Visita las **"Recomendaciones para el buen uso de las herramientas basadas en Inteligencia Artificial"** de la URL

## TRATAMIENTOS MÁS ACCESIBLES

Hay **aplicaciones experimentales** de chatbots que, a partir de datos de sesiones psicoterapéuticas reales, contestan como si fueran psicólogos. Esto ha hecho más accesible el tratamiento de trastornos mentales, pero **conlleva riesgos, dilemas éticos y aún no son fiables**.

*"El 5,4% de la población ha visitado al psicólogo, psicoterapeuta o psiquiatra en los últimos 12 meses."*  
(Encuesta Nacional de Salud de España.

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2017)

## INTERPRETACIÓN PROFESIONAL

Si bien es cierto que las herramientas basadas en IA pueden ayudar en la **detección y el análisis** de patologías y trastornos, es imprescindible la **interpretación** por parte de **profesionales de la salud**.

## FALTA DE HABILIDADES HUMANAS

Los asistentes virtuales **no pueden sustituir las relaciones humanas** ni la conexión emocional que ofrecen los profesionales de la salud, especialmente en la salud mental, debido a su falta de conciencia, empatía y humanidad.

*"En el año 2022, el 24% de la población adulta tenía problemas de depresión o ansiedad, un 3,2% más respecto al año anterior. El porcentaje más alto desde el año 2010."*

(Idescat, 2022)

## CUIDADO DE LA AUTOESTIMA

Una buena autoestima es esencial para poder tomar buenas decisiones y **hacer un buen uso del razonamiento** para tener claro que las herramientas de IA son **solo un apoyo**. Además, se debe **prevenir la dependencia tecnológica**.

*"El 4,3% de la población entre 15 y 64 años hace un uso compulsivo de Internet. Entre las adicciones conductuales, el 3% son adicciones digitales."*

("Sistema de Información sobre Adicciones de Cataluña". Agencia de Salud Pública de Cataluña. Generalidad de Cataluña, 2023)

**¿Por quién preferirías ser atendido,  
por una PERSONA o por una MÁQUINA?**

