



CÁPSULAS DE FORMACIÓN en depresión

Cursos rápidos online de resolución de dudas clínicas sobre la depresión

La depresión en internet: recursos para médicos y pacientes

*Pedro Moreno Gea**

*Co-Editor de www.psiquiatria.com

1. Introducción

Entre los problemas de Salud Mental, los trastornos de depresión y ansiedad se asocian con importantes niveles de incapacidad y con un impacto considerable en el bienestar personal y en las relaciones sociales y laborales. El agravante de su alta prevalencia y el curso recurrente o incluso crónico de muchos de estos trastornos los puede hacer tan inhabilitantes como cualquier otra enfermedad crónica. Estar actualizados en el adecuado manejo de los mismos es una necesidad de todos los psiquiatras.

Desde el inicio de la expansión de internet, aproximadamente a partir del año 1995, son numerosos los recursos que se han ido incorporando en el campo sanitario en general y en la Psiquiatría en particular. La abundancia de recursos disponibles, hace conveniente, realizar una selección de los mismos, que nos ayude en nuestro manejo de la información sobre esta patología, así como en recursos que podemos ofrecer a nuestros pacientes.

Sabemos que entre el 60-80% de los pacientes y familiares consultan en internet sobre los temas relacionados con la salud, y derivado de estas consultas puede variar la orientación que le dan a la enfermedad, a ser más exigentes, a asociarse y agruparse. En la actualidad tenemos pacientes informados, que quieren saber más y confían en que su médico está actualizado sobre los últimos avances de su trastorno. Debemos indicarles a nuestros pacientes que eviten la sobreenformación que puede contener información contradictoria o errónea que sólo contribuye a aumentar su angustia y para ello debemos recomendarles en cada fase

de la terapia, qué páginas webs pueden visitar o qué aplicaciones se pueden descargar e invitarles a visitar, páginas con el sello de **Honcode**, web médica acreditada o web médica de calidad, así como webs realizadas por el propio psiquiatra, por su centro o por su hospital, donde se alojen los recursos que el equipo haya ido seleccionando para cada trastorno.

El psiquiatra, el centro y la institución, deben comenzar a desarrollar la “estrategia digital” para poder integrar dentro de sus actividades profesionales, la consulta e incorporación de información en la red y de todos los recursos que esta ofrece. Debemos dedicar algo de tiempo cada día a estos recursos, que deben ser seleccionados según nuestros intereses.

A continuación haremos una selección de recursos de interés, que puede servir de base, para guardarla en un documento, que almacenemos en “la nube” (por ejemplo en google drive, de forma que podamos tenerlo accesible desde nuestro ordenador, Tablet o Smartphone) y que podremos ir actualizando y personalizando, con los nuevos recursos, que en nuestra práctica diaria vayamos encontrando y seleccionando.

2. Recursos para Profesionales

2.1 El Blog

Los psiquiatras debemos comenzar a publicar nuestros propios blog, con recursos o artículos sobre depresión. Lo podemos hacer de forma gratuita a través de blogger o de wordpress. La publicación de blogs, nos ayuda a integrarnos mejor en los recursos de salud 2.0 (recursos de la web 2.0, donde

participan incorporando información los pacientes y profesionales, como por ejemplo en las redes sociales) y a sentirnos parte de los mismos.

2.2 Chat, foros, e-mails, videoconferencia, sms.

Son recursos a través de los cuales, podemos mantener contacto con nuestros pacientes que padecen depresión. Estos recursos nos pueden ayudar a prevenir recaídas, a controlar efectos secundarios, a mejorar la toma de tratamiento, apoyarle en sus desplazamientos al extranjero y en sus vacaciones, en definitiva, a hacer que el paciente se sienta más seguro, Para ello recomendamos integrarlos dentro de nuestra estrategia de la consulta.

La mayor parte de los proveedores de internet (Gmail, Hotmail, etc.), proporcionan estos servicios.

2.3 Teleasistencia.

Cada vez son más numerosos los centros que están llevando a cabo programas de asistencia por videoconferencia o con programas, sobre todo cognitivo-conductuales para el tratamiento de la depresión. En España, la doctora Cristina Botella, de Valencia es pionera en este campo, habiendo llevado a cabo varios estudios de este tipo.

<http://www.ciberobn.es/newsletters/newsletter16/CIBERobn-Newsletter16.pdf>

Es muy interesante el programa llevado a cabo por el grupo NIH de Gran Bretaña para el tratamiento de la ansiedad y la depresión. Se compone de 8 sesiones, semanales, de unos 50 minutos de duración. Este programa ha demostrado ser efectivo en un 70% de los pacientes

<http://www.beatingtheblues.co.uk>

Este tipo de terapias, permitirán en el futuro disminuir las listas de espera y prestar asistencia a personas que no pueden desplazarse, tales como pacientes institucionalizados en residencias de ancianos, en prisiones, etc. o que residan en lugares poco accesibles, zonas apartadas, rurales o sin recursos.

2.4 Guías.

Las Guías de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastorno de Depresión Mayor en el adulto, en el niño y Ansiedad en Atención Primaria

Tienen el objetivo de proporcionar a los profesionales recomendaciones prácticas basadas en la

evidencia científica. Abordan desde la detección al tratamiento efectivo de este trastorno, ofreciendo las alternativas terapéuticas idóneas en cada proceso. Para la elaboración de la guía se ha contado con la participación tanto de los profesionales implicados en la asistencia, como de los propios pacientes y las sociedades científicas.

<http://www.guiasalud.es/egpc/depresion/completa/index.html>

http://www.guiasalud.es/egpc/depresion_infancia/completa/index.html

<http://www.guiasalud.es/egpc/ansiedad/completa/index.html>

Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida. Evaluación y Tratamiento.

Sus objetivos son

1. Mejorar la atención sanitaria prestada a los pacientes con conducta suicida
2. Ofrecer recomendaciones al profesional sanitario sobre aspectos de evaluación, tratamiento y de prevención
3. Ayudar a los pacientes, familiares y allegados, elaborando información específicamente dirigida a ellos en forma de recomendaciones elaboradas de forma sistemática y con la mejor evidencia disponible.

<http://hdl.handle.net/10401/5212>

Programa-guía de prevención de la conducta suicida.

Este Programa-Guía para Prevención de la conducta suicida está diseñado para facilitar la identificación y el apoyo a los profesionales de la docencia y de la medicina que puedan estar en contacto con personas susceptibles de realizar actos suicidas. Está dirigido a docentes, médicos de familia y pediatras.

<http://hdl.handle.net/10401/5079>

2.5 Repositorios

Los repositorios son las bibliotecas del futuro. En ellas, son los mismos autores los que suben sus trabajos (artículos, libros, guías), para darles mayor difusión. Tenemos repositorios institucionales, como los de las universidades y repositorios específicos, como es el caso de bibliopsiquis.com.

En el repositorio, es sencillo incorporar artículos sobre depresión que el autor haya escrito (aunque hayan sido publicados previamente en una revista), así como encontrar numerosos artículos relacionados con la depresión a texto completo.

www.bibliopsiquis.com



En www.referencerepository.com se puede encontrar un listado con numerosos repositorios.

2.6 Revistas

Depression and Anxiety

Idioma: Inglés

Periodicidad: 8 volúmenes / año.

Acceso gratuito al resumen. Precisa suscripción para acceder al texto completo.

[http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1002/\(ISSN\)1520-6394;jsessionid=3F93D1111EF8A2A25309E0C7B18B8719.d03t02](http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1002/(ISSN)1520-6394;jsessionid=3F93D1111EF8A2A25309E0C7B18B8719.d03t02)

Journal of Affective Disorders

Idioma: Inglés

Periodicidad: Mensual

<http://www.sciencedirect.com/science/journal/01650327>

Journal of Loss and Trauma

Idioma: Inglés

Periodicidad: trimestral.

Acceso gratuito al resumen. Precisa suscripción para acceder al texto completo.

<http://www.tandf.co.uk/journals/titles/15325024.html>

Depression Research and Treatment

Idioma: Inglés

Revista de investigación y tratamiento de la depre-

sión. Acceso gratuito al texto completo de los artículos.
<http://www.hindawi.com/journals/drt/>

2.7 Artículos.

Suicidio e Internet. Medidas preventivas y de actuación.

Internet puede cambiar algunas características de los suicidios que han permanecido con pocas variaciones en las últimas décadas. Los profesionales debemos conocer las nuevas tecnologías para poder entablar con nuestros pacientes un diálogo sobre las mismas y en caso de que las estén utilizando, poder valorar si dicho uso supone un factor de riesgo o de gravedad añadido en el cuadro clínico del enfermo. Debemos difundir desde las redes sociales hábitos saludables de vida y medidas que ayuden en la atención y prevención del suicidio.

<http://hdl.handle.net/10401/5487>

2.8 Webs para profesionales

Psiquiatria.com/depresion

Portal de psiquiatría

Idioma: Español

Boletines periódicos que nos mantienen informados de las últimas noticias, artículos, documentos, enlaces de interés, eventos, etc. relacionados con la depresión.

Dispone de una selección de más de 500 revistas a texto completo en el área vip, con más de 1.500 artículos a texto completo relacionados con la depresión.

<http://www.psiquiatria.com/areas/depresion/>



Cuenta con numerosos recursos, como noticias, artículos, revistas... también en versión para el móvil y tablet. Cuenta con información de interés de interacciones de fármacos. Es posible suscribirse a la sección de psiquiatría y salud mental.

www.medscape.com/resource/depression

Base de datos de interacciones de fármacos antidepressivos de psiquiatría.com

De gran utilidad en la consulta. Permanentemente actualizada y en español. Basta con poner el nombre del primer fármaco e inmediatamente vemos todos los fármacos con los que interactúa. Al pulsar sobre el segundo fármaco, vemos el tipo de interacción, así como recomendaciones a llevar a cabo.

<http://www.psiquiatria.com/interacciones/>

Artículos diversos sobre diferentes aspectos de la depresión en relación a: cáncer, diabetes, adolescentes, fatiga...dirigido al público general.

<http://www.stress-anxiety-depression.org/depression>

2.9 Sociedades Científicas

International Society for Affective Disorders (ISAD)

Idioma: Inglés

Sociedad internacional dedicada a promover la investigación sobre los trastornos afectivos.. Incluye la genética, la neurociencia, las ciencias sociales y del comportamiento. Los miembros pueden publicar y revisar las publicaciones y avisos en el sitio web Sociedad, conocer las últimas investigaciones y comunicarse con otros profesionales en el foro de mensajes dentro del área de miembros.

<https://www.isad.org.uk/>

2.10 Test Online

Escala Autoadministrada de Depresión

El EAD es un test formado por 20 preguntas con 4 opciones de respuesta. Los resultados son orientativos, su interpretación debe ser realizada por un médico psiquiatra o psicólogo.

http://www.depresion.psicomag.com/test_ead.php

Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20)

La Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20) consta de 20 preguntas con 5 opciones de respuesta.

<http://espectroautista.info/tests/emotividad/expresividademocional/TAS20>

Eutimia.com.

Donde se pueden encontrar varios test para la depresión y ansiedad, Cuestionario de autoevaluación de síntomas depresivos de Zung, etc.

<http://www.eutimia.com/tests/>

Escala de Hamilton para la evaluación de la depresión(HAM-D).

Escala que consta de 17 preguntas y varias opciones de respuesta que van del ausente o poco al mucho. Las puntuaciones van del 0 al 4 o al 3 en función del número de respuestas.

http://www.psiquiatria.com/imgdb/archivo_doc8893.pdf

Escala de Ideación suicida

Esta escala fue desarrollada para medir las características de los planes y deseos suicidas del sujeto, siendo su objetivo concreto cuantificar la intensidad de la intención suicida en el momento actual.

http://www.psiquiatria.com/imgdb/archivo_doc8899.pdf

Escala de Depresión de Montgomery y Asberg.

Escala que consta de 10 preguntas y 4 alternativas de respuesta. Se pueden obtener los resultados a partir de la puntuación total obtenida.

Esta escala es un instrumento muy útil, válido y fiable para evaluar la depresión.

http://www.psiquiatria.com/imgdb/archivo_doc8904.pdf

Cuestionario para la Valoración del Riesgo Suicida
http://www.psiquiatria.com/imgdb/archivo_doc8898.pdf

2.11 Aplicaciones. Programas de Autoayuda.

Las aplicaciones, que tan de moda se están poniendo últimamente, son "pequeños programas" que descargándolos desde el ordenador o desde el móvil, muchos de ellos de forma gratuita, nos ayudan a simplificar tareas, que antes realizábamos de forma más compleja y nos ayudan como complemento de la terapia.

Para descargarlos, se puede buscar la aplicación que buscamos mediante el buscador, o bien,

ir a páginas webs, desde donde se pueden bajar dichos programas. Así para los usuarios de móviles con sistema operativo Android (el que utiliza google), tendrán que ir a <https://play.google.com/store?hl=es>

Y los que utilizan MAC, con el sistema IOS, tendrán que ir para descargarlas a **app store**.

Dentro de las aplicaciones disponibles, tenemos muchas (ya hay más de 10.000 en salud), que van destinadas a mejorar la calidad de vida del usuario, mejorar el sueño, disminuir la ansiedad o el estrés o llevar una vida más saludable.

Veamos algunas de ellas con varios test online:

- Cesc depression scale
- emood bipolar mood
- Zung depression scale
- Dass scale
- Pretty planet

Depression Inventory.

Test en inglés, para autoevaluación de la depresión.

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fnirt.persin.depression&feature=search_result#?t=W251bGw sMSwXLDEslmNvbS5mbmlydC5wZXJzaW5fZGV wcmVzc2lvbiJd

2.12 Redes Sociales

Clubpsiquiatria.com/ grupo depresión.

Red social de psiquiatras y profesionales de salud mental de habla hispana, con más de 20 grupos de trabajo, entre ellos uno de depresión. Permite subir videos, participar en blogs, foros, etc.

www.clubpsiquiatria.com

Medting:

Red social para compartir casos clínicos.

www.medting.com

3. Recursos para pacientes

3.1 Revistas

Moods Magazine

Idioma: Inglés/ Francés

Proporciona información educativa sobre las enfermedades mentales al público en general. Cubre temas tales como las adicciones, la ansiedad,

trastorno bipolar, depresión, desórdenes alimenticios, etc.

<http://www.moodsmag.com/moods/index.php>

3.2 Webs para público en general

Fundación internacional para la investigación y educación sobre la depresión.

Idioma : Español

Consejos útiles sobre la depresión y qué hacer para superarla.

Dirigido a público general

<http://www.depression.org/>

Forumclinic/depresión

Idioma: Castellano / Catalán

Página web realizada por profesionales del Hospital clínico de Barcelona, con múltiples recursos sobre depresión.

Dirigido a público general

<http://www.forumclinic.org/depresionDepression Guide>

Depression guide

Idioma: inglés

Con numerosos recursos de depresión, fundamentos, tipos, tratamiento, etc.

<http://www.depression-guide.com/>

Depresión (Instituto Nacional de la Salud Mental)

Idioma: Español

Documento informativo muy completo para entregar a pacientes y familiares sobre qué es la depresión y cómo tratarla.

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depresion/depresion.pdf>

Depresión: MedlinePlus enciclopedia médica - NLM.

Idioma: Español / Inglés

Información de interés para pacientes y familiares con depresión.

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003213.htm>

The International Foundation for Research and Education on Depression.

Idioma: Inglés

iFred es una organización con el objetivo de arrojar una luz positiva sobre la depresión con el

fin de prevenir la aparición, causas y tratamientos de investigación y adecuar la enfermedad en una forma positiva.

<http://www.ifred.org/>

Depresión. Página del Instituto Nacional de Salud Mental.

Idioma: Inglés

Página del Instituto Nacional de Salud Mental sobre la depresión. Contiene ensayos clínicos, estadísticas, publicaciones y numerosos recursos.

<http://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>

Depression Resource Center

Idioma: Inglés

Artículos diversos sobre diferentes aspectos de la depresión en relación a: cáncer, diabetes, adolescentes, fatiga... dirigido al público general.

<http://www.stress-anxiety-depression.org/depression>

3.3 Sociedades

The Mood Disorders Society of Canada.

Idioma: Inglés/ Francés

Sociedad de público general que aborda el estudio de los trastornos del humor. Contiene noticias y enlaces de interés. Aborda en particular, la depresión, enfermedad bipolar y otros asociados a los trastornos del humor, aspectos del tratamiento, investigación, y el desarrollo de programas para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por trastornos del humor.

<http://www.mooddorderscanada.ca/>

Alianza de Apoyo para la Depresión y el Trastorno Bipolar

Idioma: Inglés/ Español

Web para pacientes y familiares donde podemos encontrar información sobre los trastornos del estado de ánimo, además de publicaciones, recursos, enlaces, historias personales, etc.

http://www.dbsalliance.org/site/PageServer?pagename=esp_home

Partners In Depression

Idioma: Inglés,

Web australiana, diseñada para atender las necesidades y apoyar a los cuidadores de personas

que sufren depresión.

<http://www.partnersindepression.com.au/site/index.cfm>

Asociación de Personas con Depresión y/o Ansiedad

Idioma: Español

Asociación española que dirige sus esfuerzos a ayudar a personas que sufren depresión y/o ansiedad. Incluye enlaces y documentos de interés, guías de autoayuda, test, etc.

<http://www.belloamanecer.es/index2.php>

3.4 Videos

Multimedia formativo: Avances en el manejo de la Depresión.

Requiere registro previo.

<http://www.vivirmejor.com/entrar/?ReferTo=L2luZGV4LnBoc-D9vcHR-pb249Y29tX2NvbRlbnQmSXRIbWlkP-TY1JmNhdGkPTEwMzQmaWQ9NDk5NyZs-YW5nPWVzJnZpZXc9YXJ0aWNsZQ%3D%3D>

La gran amenaza: La Depresión. Parte I, II, III y IV.

Vídeo documental del programa Redes.

<http://www.youtube.com/watch?v=UwRC2MGJx4U>

El suicidio se puede evitar. Parte I, II, III

Vídeo sobre el suicidio del programa redes.

<http://www.youtube.com/watch?v=UwRC2MGJx4U>

3.5 Aplicaciones. Programas de Autoayuda

ID-stress:

Aplicación que ayuda a liberarte del estrés. Utilizando audio-tratamientos y elementos interactivos.

<http://itunes.apple.com/es/app/id-stress/id459140976?mt=8>

Como superar la depresión.

Con claves de pensamientos positivos, test y numerosos anexos.

<http://www.superarladepresion.com/>

Otras aplicaciones son Cesc depression scale, emood bipolar mood, zung depression scale, dass scale, pretty planet (con varios test online).

MoodGym:

Programa con habilidades cognitivas, para aprender a hacer frente a la depresión.

<http://moodgym.anu.edu.au/welcome>

Sonreír es Divertido

Es un programa auto-aplicado que utiliza las nuevas tecnologías. Está preparado para que se lo pueda aplicar uno mismo, paso a paso, y al propio ritmo, desde casa o desde cualquier lugar con acceso a la red. Incluye técnicas que han demostrado eficacia y se ajusta a las recomendaciones de las guías sobre buenas prácticas clínicas de las asociaciones internacionales de psicología como la American Psychological Association y el National Institute for Health and Clinical Excellence.

<http://sonreiresdivertido.com/>

Elimine su estrés. Puedesayudarte.com

Obra multimedia, con recursos de video, de 20 minutos de duración indicada para cualquier tipo de público, incorporando un test de autoevaluación para evaluar en todo momento nuestro nivel de estrés.

<http://www.puedesayudarte.com>

3.6 Redes Sociales

Además de las redes generales más conocidas, como Facebook, twitter, linkedin, etc... tenemos otras más específicas

Para pacientes:

Somospacientes.

Es una comunidad que ofrece formación y servicios a sociedades de pacientes. Dispone de la revista Pacientes, de un mapa nacional de asociaciones de pacientes,

www.somospacientes.com

redpacientes.com

Red desde la que los pacientes pueden estar informados sobre su enfermedad, consultar dudas, además contiene herramientas para realizar y seguimiento y ver la evolución de la enfermedad.

www.redpacientes.com

4. Implicaciones Prácticas

- No actualizarse en estas herramientas nos hará parecer en muy poco tiempo desfasados y obsoletos

- Estar al día de los recursos online, nos permitirá desarrollar de una forma más cómoda, sencilla y eficaz nuestro trabajo.
- Disponer al menos de un terminal móvil de acceso a la información online, nos permite acceder a la información desde cualquier lugar y en cualquier momento, pudiendo dar una continuidad a nuestra asistencia (si así lo deseamos).
- El conocimiento de las herramientas y de las aplicaciones nos permitirá ayudar mejor a nuestros pacientes y poderles aconsejar sobre aquellos recursos que deben utilizar.
- Incorporar información nuestra en la red, dará un mejor uso a lo que sabemos y leemos, pudiendo compartirlo con los pacientes de forma sencilla y empleando muy poco tiempo.
- Conectarnos a las redes sociales de nuestro interés, nos permitirá hacer un seguimiento continuo, de todas aquellas actividades formativas, informativas o de investigación, con muy poco esfuerzo por nuestra parte.

5. Conclusiones

- Las nuevas tecnologías han transformado los hábitos de documentación, información y formación tanto del profesional como de sus pacientes. Los psiquiatras debemos conocer los nuevos recursos tecnológicos e ir incorporando los mismos personal e institucionalmente.
- El psiquiatra debe familiarizarse con las páginas webs de referencia y con los diferentes recursos y aplicaciones existentes, para poder recomendar a sus pacientes los más idóneos, juntamente con la receta de los fármacos e indicaciones psicoterapéuticas.
- Los nuevos recursos, pueden suponer actuar con mayor rapidez en situaciones de urgencia, evitar desplazamientos, acortar tiempos de espera y disminuir los ingresos hospitalarios.
- Dado el amplio uso de estos dispositivos en adolescentes, es un medio ideal para realizar campañas preventivas en este

grupo de edad.

- Aquellos psiquiatras que quieran saber más sobre el tema La depresión en internet. Recursos para médicos y pacientes, pueden seguirnos a través de los boletines de actualización de psiquiatría.com, de la web de psiquiatría.com en twitter y Facebook, o apuntarse al taller sobre nuevas tecnologías y redes sociales, que se impartirá durante el próximo congreso Nacional de Psiquiatría.

Referencias Bibliográficas

Allemand, Elizabeth; Flores, Omar Gerardo; Gaitan, Graciela "Implementación de las TIC's: Fortalezas y debilidades, desde la mirada de los alumnos, la experiencia de la cátedra de enfermería psiquiátrica y salud mental". 12º Congreso Virtual de Psiquiatría. Interpsiquis 2011. < <http://www.psiquiatría.com/bibliopsiquis/handle/10401/2400>>

García Lizana F, Muñoz Mayorga I, Yanes López V, Serrano Aguilar P Las tecnologías de la información y comunicación en salud mental. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias (AETS). Instituto de Salud Carlos III - Ministerio de Ciencia e Innovación.. (Telepsiquiatría). IPE 57/09. Madrid: AETS - Instituto de Salud Carlos III, Enero de 2009.

Gavin Andrews 1 * , Pim Cuijpers 2 , Michelle G. Craske 3 ,Peter McEvoy 4 , Nickolai Titov 5 La terapia de equipo para los trastornos de ansiedad y depresivos es eficaz.: Un Meta-Análisis. PLoS Hu <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0013196>

González-Pacanowski, T.; Medina-Aguerrebeere, P. "Blogs para pacientes como nueva fuente de información de salud". Disponible en: El profesional de la información, 2011, vol. 20, n. 6.

Marquès Graells, P. "Las Tics y sus aportaciones en la Sociedad". (2000) <<http://peremarques.pangea.org/tic.htm>>

Moreno Gea, Pedro y Blanco Sánchez, Carmen. Rev "Nuevas tecnologías. Perspectivas terapéuti-

cas. Herramientas Online para médicos y docentes. Gallega de psiquiatría. Pend de publicación. Accesible desde la página web de la asociación gallega de psiquiatría y desde bibliopsiquis.com

Moreno Gea, Pedro;Blanco, C; Páez, Virgili; Saiz, Jerónimo."Psiquiatría e Internet: Aprendiendo a utilizar Internet".Barcelona: Libro. Ars Médica; 2002

Raquel Suriá Martínez; Ana Meroño Picazo "Las Tecnologías de la Información y la Comunicación como herramienta de integración social para personas con discapacidad".Comunicación presentada en 13º Congreso Virtual de Psiquiatría.com. Interpsiquis 2012. Febrero 2012.

<<http://www.psiquiatría.com/bibliopsiquis/handle/10401/2578>>

Suicidio e Internet. Medidas preventivas y de actuación. Psiquiatría. com. 2012; 16:18. <http://hdl.handle.net/10401/5487>

"TIC y salud: aplicaciones móviles, redes sociales e iniciativas públicas". Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y la Sociedad de la información (ONTSI). Disponible en: <http://www.red.es/reportajes/articulos/id/5645/tic-salud-aplicaciones-moviles-redes-socialesiniciativas-publicas-.html>

Gaitan, Graciela 12º Congreso Virtual de Psiquiatría. Interpsiquis 2011. < <http://www.psiquiatría.com/bibliopsiquis/handle/10401/2400>>

Recursos Adicionales

Programas clínicos virtuales.

<https://www.virtualclinic.org.au/index.php/our-programs>

Ensayos clínicos virtuales.

<http://www.crufad.org/index.php/virtualclinic>

Tratando pacientes psiquiátricos online

<http://www.somosmedicina.com/2010/03/tratando-pacientes-psiquiatricos-on.html>

"Aprendizaje electrónico".

http://es.wikipedia.org/wiki/Aprendizaje_electr%C3%B3nico

¿Qué es el e-learning?

<http://www.youtube.com/watch?v=29gzSnwWsdE>

¿Qué es el e-learning?

http://www.proyctomono.cl/elearning/pdf/presentacion_elearning.pdf

“La formación, la mejor inversión”

<http://www.ceintec.com/articulos/la-formacion--la-mejorinversion-632.html>

Blended Learning. Conceptos Básicos. Antonio Bartolomé.

http://www.lmi.ub.es/personal/bartolome/articuloshtml/04_blended_learning/documentacion/1_bartolome.pdf

“Soy tu médico. Escríbeme”.

<http://comunicacionsaluddotcom.wordpress.com/2012/03/13/soy-tu-medico-escribeme/>

Competencias tics en la salud mental y atención primaria.

http://cv.uoc.edu/00_997_01_files/rmaso/20101224/grup1.pdf

“Tecnologías de la información y la comunicación”

http://es.wikipedia.org/wiki/Tecnolog%C3%A1s_de_la_informaci%C3%B3n_y_la_comunicaci%C3%B3n

“Social Media”

[http://es.wikipedia.org/wiki/Medio_social_\(social_media\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Medio_social_(social_media))

“La implantación de las tecnologías de la información en el ámbito de la salud mental de Bizkaia”. Enrique G. Arza. Revista Norte de Salud Mental, 2011, vol. IX, nº 39: 71-76.

<http://www.masun.cl/otros/SaludMentalNorte-39.pdf#page=71>

“Tratando pacientes psiquiátricos Online”.

<http://www.somosmedicina.com/2010/03/tratando-pacientes-psiquiatricos-on.html>

“Llega el diván virtual”.

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2010/10/22/neurociencia/1287762156.html>

100 herramientas digitales para la docencia y el aprendizaje.

<http://www.entreclick.com/100-herramientas-digitales-parala-docencia-y-el-aprendizaje/>

¿Puede su iphone tratar su ansiedad social?

http://sociedad.elpais.com/sociedad/2012/03/02/actualidad/1330720004_014840.html

Los futuros ‘smartphones’ podrían detectar y tratar los síntomas de la depresión

<http://www.europapress.es/salud/noticia-futuros-smartphones-podrian-detectar-tratar-sintomas-depresion-20120209180227.html>

Curso desarrollado por:

**MASS+**
MARKETING AID SYSTEMS & SERVICES S.L.

**Lilly**

Respuestas que importan.