

# PSICOVID-APP



## Estudio de investigación



G CONSELLERIA  
O SALUT I CONSUM  
B GERÈNCIA ATENCIÓ  
B PRIMÀRIA MALLORCA



Institut  
d'Investigació Sanitària  
Illes Balears

IdISBa



Universitat  
de les Illes Balears



Hospital Universitario  
Miguel Servet



El estudio PsiCovid-App se puso en marcha en el contexto de la crisis sanitaria por coronavirus SARS-CoV-2 para evaluar la efectividad de una intervención digital psicoeducativa en la mejora de la salud mental de los profesionales sanitarios en primera línea frente a la COVID-19 en España.

Entre Mayo y Agosto de 2020 se llevó a cabo un ensayo clínico pragmático, controlado, ciego, de grupos paralelos y aleatorizado.

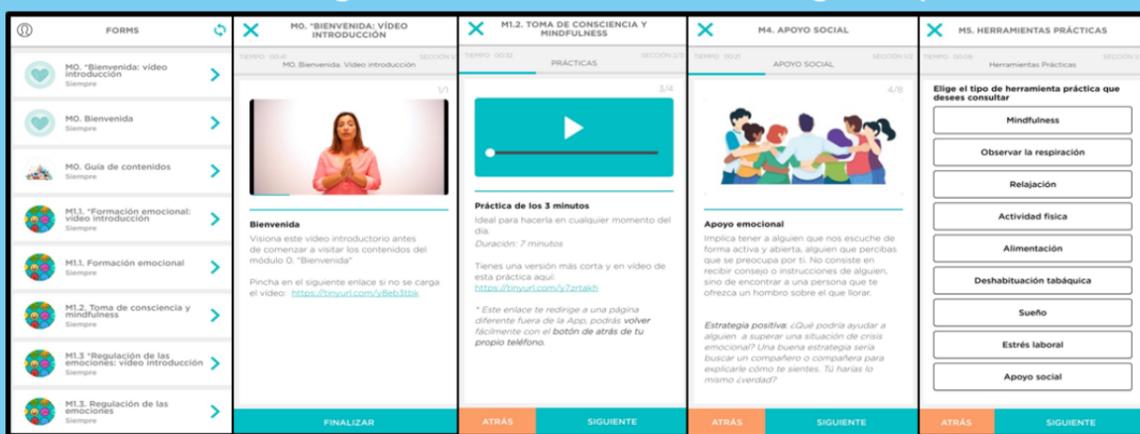


Un total de 482 sanitarios tuvieron acceso a una de las dos aplicaciones móviles, PsiCovid o Control durante dos semanas.

**ANTES Y DESPUÉS DEL SEGUIMIENTO SE REALIZÓ UNA EVALUACIÓN DE LA SINTOMATOLOGÍA DE DEPRESIÓN, ANSIEDAD, ESTRÉS, BURNOUT, ESTRÉS POST-TRAUMÁTICO, INSOMNIO Y AUTOEFICACIA**

## ¿QUÉ ES PSICOVID?

PsiCovid es una aplicación para Android y Apple específicamente diseñada para profesionales sanitarios en primera línea frente a la pandemia por COVID-19, con contenidos sobre gestión emocional, estilo de vida, estrés laboral, burnout y apoyo social. Además, incluye sesiones de mindfulness y periódicamente se envían mensajes de autoevaluación de la salud mental o invitaciones a consultar algún módulo o realizar alguna práctica.



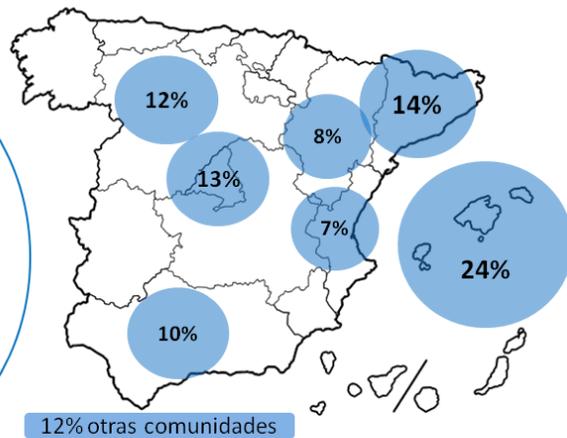
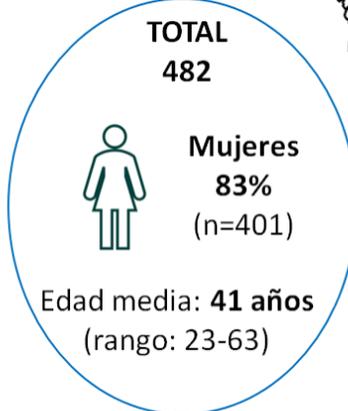
## RESULTADOS

En este estudio participaron enfermeras, médicos y técnicos en cuidados auxiliares de enfermería de distintas comunidades españolas. Un 83 % fueron mujeres con edad media de 41 años.

### Categoría Profesional

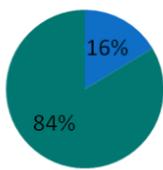
Enfermeras 33% (n=161) Médicos 32% (n=153)  
TCAE 31%(n=147) Otros 4%(n=22)

Más de un 50% de los sanitarios presentaron síntomas de estrés, ansiedad, estrés post-traumático e insomnio al inicio del estudio y mejoraron al finalizarlo.

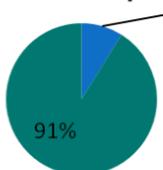


**NO HUBO DIFERENCIAS EN LOS RESULTADOS DE SALUD MENTAL ENTRE EL GRUPO QUE UTILIZÓ PSICOVID Y EL GRUPO CONTROL. SIN EMBARGO, ENTRE LOS SANITARIOS QUE TOMAN PSICOFÁRMACOS O RECIBEN PSICOTERAPIA, SÍ MEJORARON SU ESTADO DE SALUD MENTAL EN EL GRUPO PSICOVID FRENTE AL CONTROL.**

### Psicofármacos



### Psicoterapia



■ Sí ■ No

### Psicofármacos+PsiCovid



•DASS21 - escala global  
•Estrés (subescala DASS21)  
•Ansiedad (subescala DASS21)  
•Insomnio (ISI)  
•Estrés postraumático (DTS)

### Psicoterapia+PsiCovid



•DASS21 - escala global  
•Estrés (subescala DASS21)  
•Ansiedad (subescala DASS21)  
•Insomnio (ISI)

DISPONIBLE EN APPLE STORE Y GOOGLE PLAY

