

Escoja su terapia contra la ansiedad

Patricia Matey

En EEUU cada vez más voces defienden tratar la enfermedad mental en Atención Primaria.

En EEUU se alzan cada vez más voces que defienden la formación a médicos de Atención Primaria en la identificación y tratamiento de las enfermedades mentales. El motivo: "El número de personas que necesitan terapia contra los trastornos psiquiátricos excede la capacidad asistencial de los servicios especializados", atestigua Richard Glass, de la Universidad de Chicago en el último número del 'Journal of American Medical Association' (JAMA).

Para él y todos los que opinan de la misma forma, el mismo número del JAMA trae buenas noticias. Pedro Roy-Byrne, de la Universidad de Washington, y su equipo, constatan la eficacia de un programa para la terapia de la ansiedad impartido en atención primaria.

"Mejorar la calidad de la atención a la salud mental requiere de un continuo esfuerzo por administrar tratamientos basados en la evidencia científica dentro la práctica real de los centros de salud, donde existe una gran variedad de pacientes y de herramientas clínicas. La eficacia de la colaboración terapéutica de los centros de salud en la terapia de la depresión ha quedado bien establecida, pero no se ha estudiado en la terapia de la ansiedad", reza el ensayo.

Por este motivo, Roy-Byrne y su equipo quisieron comprobar la eficacia de un modelo flexible de tratamiento, conocido como Aprendizaje de la Ansiedad y su Tratamiento (CALM, sus siglas en inglés) con la terapia estandar(UC). Concretamente, el CALM facilita al enfermo la elección del tratamiento: terapia cognitiva conductual, medicación o ambas terapias. Incluye, además, la monitorización con un sistema informático (página Web) que permite contrastar si las decisiones sobre el tratamiento son correctas.

Los científicos llevaron a cabo un ensayo aleatorio en 17 centros de atención primaria de cuatro ciudades estadounidenses. Entre junio de 2006 y abril de 2008, un total de 1.004 pacientes con los trastornos de ansiedad más comunes: trastorno de pánico, ansiedad generalizada, fobia social y síndrome de estrés postraumático, con o sin depresión). Todos tenían entre 18 y 75 años y todos recibieron tratamiento de tres a 12 meses. Además, fueron evaluados a los seis, 12 y 18 meses.

Los investigadores encontraron que los síntomas de ansiedad fueron significativamente más bajos para los pacientes en el grupo de intervención del CALM a los seis meses, 12 meses y 18 meses en comparación con los que siguieron el tratamiento tradicional. "Al año, y los 18 meses, las tasas de remisión de la enfermedad en el grupo de intervención fueron del 63% en comparación con el 44% del grupo de los 'cuidados tradicionales'.

Pese a que los propios autores del estudio reconocen que, aunque el trabajo tienen algunas limitaciones, la flexibilidad del tratamiento y su eficacia sugieren que el CALM es un modelo que debería aplicarse de forma generalizada en atención primaria.

Para Celso Arango, Jefe de la Unidad de Adolescentes de la sección de Psiquiatría en el Hospital Gregorio Marañón (Madrid), "los resultados de este tipo de estudios, dadas las enormes diferencias en la atención sanitaria en EEUU y España son muy difícilmente exportables a nuestro medio. No obstante, hay que reconocer que, actualmente la mayoría de las depresiones o trastornos de ansiedad que no son complicados no llegan al psiquiatra y se tratan por los médicos de familia".

Fonte: El Mundo, 24 mayo 2010, Neurociencia, online.