

## LA OCU SOLICITA MÁS TERAPIA PSICOLÓGICA Y MENOS MEDICACIÓN PARA LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Aída de Vicente y Silvia Berdullas

La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) hizo públicos, el pasado 21 de febrero de 2012, los resultados de un estudio sobre la atención en salud mental que se presta en España a las personas con ansiedad y depresión. El estudio, que lleva por título *Más psicoterapia y menos pastillas*, y que aparece recogido en el número 100 de la revista OCU-Salud, pretende lanzar la voz de alarma sobre la **elevada prescripción de fármacos** (antidepresivos y ansiolíticos) en nuestro país, **a pesar de que “la opción más exitosa y la que debe aplicarse en primer lugar es la psicoterapia basada en determinadas técnicas eminentemente cognitivo-conductuales”**, y para ello solicita más accesibilidad al tratamiento psicológico, más recursos destinados a este fin y una mayor concienciación social.

Tras entrevistar a un conjunto de pacientes, médicos de Atención Primaria, especialistas en salud mental y gerentes de centros especializados, la OCU ha detectado las siguientes carencias:

- ✓ Se evidencia un **enorme retraso y errores en la identificación** del problema de salud mental que presenta el paciente hasta llegar al diagnóstico definitivo, con la consiguiente pérdida de tiempo, de recursos y complicación de la sintomatología.
- ✓ **El tratamiento psicológico, hoy por hoy, no es una alternativa generalizada**, ni se ofrece a todos los pacientes. El médico de Atención Primaria -señala el estudio de la OCU- suele establecer un tratamiento farmacológico,

aunque los pacientes deciden abstenerse, “*porque recelan demasiado o porque los fármacos les hacen sentir zombies*”.

- ✓ El bajo porcentaje de pacientes que es derivado a los especialistas en salud mental, tiene que sufrir una **lista de espera de entre 2 y 4 meses**.
- ✓ Existen importantes **diferencias territoriales** en la atención en salud mental que se presta en los servicios de salud. En algunas CC.AA. los pacientes acceden a tratamiento psicológico; sin embargo, en otras, son derivados a un psiquiatra, que vuelve a centrar el tratamiento en los fármacos.

Pese a todo, resalta el estudio de la OCU, los pocos pacientes que llegan a

recibir tratamiento psicológico “*se muestran más agradecidos y son más tendentes a recomendar psicoterapia que fármacos*”.

A la luz de estos datos, la OCU reclama que se mejore la eficacia de la atención en salud mental que se ofrece para los problemas de ansiedad y depresión, a través de la implementación de **tratamientos psicológicos accesibles** a todas las personas que los precisen. Para la OCU, esto requiere **reorganizar los servicios** y **aumentar el número de profesionales** disponibles. Además, la OCU solicita, entre otras cuestiones:

- ✓ Incidir en la **prevención** de los trastornos mentales, promocionando la salud, entendida en un amplio sentido.
- ✓ **Concienciar a los pacientes sobre el uso responsable** del sistema sanitario, haciéndoles ver que cualquier dificultad vital no tiene por qué solucionarse farmacológicamente.
- ✓ **Promover entre los médicos una administración responsable de los fármacos**, “*ajena a las presiones de los pacientes, la industria o la falta de tiempo*”. La atención de los problemas de ansiedad y depresión debe ajustarse a las recomendaciones basadas en la evidencia, que establecen que el tratamiento psicológico (y en concreto, la terapia cognitivo-conductual) es más eficaz y efectivo para los problemas de ansiedad y depresión.

- ✓ En el ámbito de la intervención psicológica es necesario hacer un esfuerzo cuantitativo (**formar a más profesionales**) y cualitativo (**mejorar el conocimiento y manejo de las distintas terapias aplicables**).
- ✓ Mejorar la dotación de los centros de **Atención Primaria**, ya que suponen la puerta de acceso de un número creciente de personas que acuden a consulta porque presentan dificultades para enfrentar los problemas de la vida cotidiana e incorporar a los **especialistas de salud mental** en este nivel de asistencia.

Como ya ha informado *Infocop* en otras ocasiones, el Reino Unido inició una importante reforma en su sistema sanitario en esta dirección hace tres años. A través del Programa *Improving Access to Psychological Therapies*, incorporó la atención psicológica en los servicios de Atención Primaria de este país, respaldando su reforma en los estudios científicos que avalaban el tratamiento psicológico como primera elección para los problemas de ansiedad y depresión, y en un informe de la *London School of Economics (The Depression Report)*, que establecía las ventajas económicas y sociales de la implementación de estos servicios frente al abordaje farmacológico tradicional.

El éxito derivado de este cambio en su modelo de actuación en salud mental, se ha evidenciado en los buenos resultados y en la gran acogida por parte de los usuarios de estos servicios. No obstante, el gobierno británico y las asociaciones profesionales implicadas en esta importante reforma, han invertido considerables esfuerzos en asegurarse este éxito mediante la **incorporación de profesionales cualificados (psicólogos) y debi-**

**damente entrenados** en la aplicación de tratamientos psicológicos basados en la evidencia científica. Tal y como aparece recogido en un informe publicado por el Departamento de Salud de este país: *“los psicólogos juegan un papel fundamental en la implementación de este programa y son esenciales para su éxito”*.

Para facilitar este cambio en nuestro país, la OCU aconseja a los ciudadanos a que **presionen para recibir el mejor tratamiento posible**. *“Si sufre ansie-*

*dad o depresión en grado leve, no deposite sus esperanzas en los fármacos”*, concluye el informe.

La OCU entiende que el coste de la generalización de los tratamientos psicológicos se vería ampliamente compensado con la reducción de las bajas laborales por ansiedad y depresión.

**Fuente:**

<http://www.ocu.org/psicologia/mas-psicoterapia-y-menos-pastillas-s572164.htm>.

PUBLICIDAD

**COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS**

**PIR**  
Psicólogo Interno Residente

**CURSO OPOSICIÓN PIR PRESENCIAL**

**Clases presenciales**  
Dos sesiones semanales (viernes: 17-20 h. y sábados: 10-13 h.) dirigidas por Psicólogos Especialistas en Psicología Clínica (PIR) en grupos reducidos (max. 20 alumnos). Número total de horas: 120.

**Manual Oposición PIR**  
Cuatro volúmenes con los contenidos completos y actualizados de las materias incluidas en el examen PIR.

**Guías de Tratamientos Psicológicos Eficaces:** adultos, infancia, adolescencia y salud.

**Base de preguntas PIR**  
8000 preguntas similares a las que se incluyen en el examen. Acceso a través de internet.

**Programación y método de estudio.**

**Consultas a través de e-mail con los profesores encargados de cada materia.**

**Régimen de Tutorías Personalizado.**

**Ensayo de Exámenes Modelo PIR.**

**Acceso a recursos bibliográficos del COPPA.**

[www.cop-asturias.com/blogpir](http://www.cop-asturias.com/blogpir)

**Inicio de curso: junio de 2012**

**PLAZAS LIMITADAS**

**COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS**

Ildefonso Sánchez del Río 4 - 1º B - 33001 - Oviedo  
Tel.: 985 285 778 - Fax: 985 281 374

e-mail: [copasturias@cop.es](mailto:copasturias@cop.es)