

RETOS PARA LAS INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS EN SALUD MENTAL

Cristina Castilla y Silvia Berdullas

En los últimos meses, un grupo de importantes psicólogos españoles, ha publicado un artículo en la *Revista Clínica y Salud*, en el que pone de manifiesto la situación actual de las intervenciones psicológicas y los retos a los que se enfrenta la práctica asistencial en salud mental, de cara a mejorar la eficacia de los tratamientos psicológicos.

Debido a las alarmantes cifras que están alcanzando los trastornos mentales, este artículo pretende hacer visible la necesidad de promover la investigación en este ámbito. Aunque en las últimas décadas se ha avanzado mucho en el desarrollo de tratamientos psicológicos eficaces, este avance continúa siendo insuficiente y, según explica este grupo de autores, urge buscar soluciones, razón por la cual tratan de promover la discusión entre los agentes implicados y reflexionar sobre las líneas de trabajo que consideran prioritarias.

Las dos grandes cuestiones fundamentales en las que se centran son:

La prevención, intervención temprana y promoción del bienestar psicológico.

Los programas preventivos del ámbito de la salud han demostrado su eficacia para la reducción de muchas enfermedades físicas, de los daños asociados y de la mortalidad producida por ellas, sin embargo, la investigación sobre la prevención de los trastornos mentales aún está en sus albores y es muy escasa la extensión de estos programas a la población general.

Según la literatura, la edad de incidencia del 70% de los trastornos mentales, es inferior a 25 años, razón por la que parece que la única manera de reducir los costes que conllevan los trastornos mentales, es la mejora e implementación de programas preventivos, especialmente dirigidos a la población más joven.

Tal y como expone el documento, la prevención se puede ver beneficiada con, entre otras, las herramientas conceptuales y de medida que aporta la Psicología Positiva. De esta forma, no solamente se deberían abordar los potenciales factores de riesgo, sino que, para una adecuada prevención, habría que incluir la promoción de las fortalezas y resiliencia, ya que sirven como factores protectores ante el posible desarrollo de los trastornos mentales y juegan un importante papel en la promoción de la salud mental.

La divulgación, desarrollo y comprensión de los mecanismos de acción de los tratamientos psicológicos.

Las dos dificultades más importantes respecto a este tema son: la escasa extensión de los tratamientos psicológicos eficaces en la práctica clínica cotidiana, así como el estancamiento de los resultados que se alcanzan con los tratamientos disponibles hasta el momento.

En primer lugar, es un hecho que, a pesar de la existencia de tratamientos psicológicos eficaces, tanto en Estados Unidos, como en Europa (incluida España), este tipo de intervenciones están infrautilizadas, lo que implica que muchos pacientes no estén recibiendo el tratamiento más adecuado para su problema. Algunas de las razones que argumentan en el documento son: una mala divulgación que hace que profe-



sionales y pacientes no conozcan la existencia de esos tratamientos eficaces; la asunción de ciertas creencias mal fundamentadas de los propios clínicos hacia el uso de los tratamientos eficaces; la creencias de los pacientes respecto a cuáles son los tratamientos más adecuados para los diferentes trastornos mentales; o la falta de disponibilidad de estos tratamientos en los servicios asistenciales a su alcance, tal y como ocurre en nuestro país debido a la falta de psicólogos clínicos en el sistema sanitario público.

Con el fin de facilitar el acceso mucho más generalizado a los tratamientos eficaces, una propuesta que hacen, respaldada por el NICE, es la *aproximación escalonada al tratamiento*, es decir, que la persona reciba en primera instancia el tratamiento que sea menos intensivo de entre los apropiados para su trastorno y que únicamente se avance hacia niveles de intervención más intensivos en función de la gravedad del trastorno o del fracaso ante tratamientos previos. Otro planteamiento que se hace con el mismo objetivo, es la inclusión de profesionales y protocolos de intervención psicológica en los servicios de Atención Primaria.

En segundo lugar, resaltan el hecho de que, a pesar de que existen numerosos

tratamientos eficaces para diversos trastornos mentales, en los últimos años el nivel de eficacia de los tratamientos psicológicos no se ha conseguido mejorar. Por esto, es necesario que la investigación se dirija a terminar con este “parón terapéutico”.

El documento propone algunas posibles vías para favorecer el desarrollo de tratamientos psicológicos más eficaces que los que están disponibles ahora, como por ejemplo: la promoción de estudios sobre predictores del resultado terapéutico y de los procesos/mecanismos de cambio antes que, o además de, estudios más tradicionales sobre los resultados del tratamiento (eficacia); el desarrollo de nuevas aproximaciones al tratamiento que se dirijan a los procesos comunes a diferentes trastornos psicológicos específicos, que se hayan aislado como especialmente relevantes en la instauración o mantenimiento de dichas alteraciones; o que se trabaje en la traslación de los conocimientos procedentes del ámbito de la neurociencia cognitivo-afectiva y comportamental al diseño de tratamientos psicológicos más eficaces.

En resumen, en este artículo los autores abordan algunos de los temas que constituyen grandes retos y necesidades en el ámbito de las intervenciones psicológicas en salud mental. El objetivo de la Psicología es poder llegar a millones de personas que necesitan ayuda y no la reciben o, si la reciben, no siempre se les ofrece de la manera más adecuada. Para ello, es necesario seguir trabajando para mejorar nuestros tratamientos, pero también contar con políticas y directrices adecuadas que comprendan estas necesidades y los beneficios en términos personales y económicos. Por ello, resulta prioritario colocar la salud mental en el debate público y reflexionar, además de hablar y contar con todos los agentes implicados.

Se puede leer el documento completo en el siguiente enlace:

Retos en el desarrollo de intervenciones psicológicas y la práctica asistencial en salud mental

<http://clysa.elsevier.es/es/retos-el-desarrollo-intervenciones-psicologicas/articulo/S1130527416300111/#.WA3qN7nr2Uk>

REFERENCIAS

Tortella-Feliu, M.; Vázquez, C.; Valiente, C. Quero, S. Soler, J. y cols. (2016). Retos en el desarrollo de intervenciones psicológicas y la práctica asistencial en salud mental. *Clínica y Salud*, 27, 65-71.

www.cop.es

La Web de todos los
profesionales de la Psicología

