

Los pacientes que reciben intervención psicológica en Atención Primaria se recuperan de sus síntomas cuatro veces más que los que reciben el tratamiento habitual

El pasado mes de enero, la Fundación Española para la promoción y el desarrollo científico y profesional de la Psicología (PSICOFUNDACIÓN) presentó en el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, los resultados preliminares del ensayo clínico PsicAP (Psicología en Atención Primaria), cuyo objetivo es comparar el tratamiento psicológico frente al habitual de Atención Primaria en el abordaje de los trastornos mentales comunes o alteraciones emocionales, como la ansiedad, estrés, depresión y somatizaciones que presentan casi la mitad de los pacientes.

En este ensayo han participado más de 200 investigadores, entre médicos y psicólogos, evaluando a cerca de 1.200 pacientes de 28 Centros de Salud de Atención Primaria de 10 Comunidades Autónomas.

Los resultados preliminares, que fueron presentados por el catedrático en Psicología e investigador principal del ensayo Clínico PsicAP, **Antonio Cano Vindel**, demuestran claramente la eficacia del tratamiento psicológico sobre el tratamiento habitual. De los 323 pacientes que concluyeron el tratamiento, y una evaluación completa, las diferencias entre tratamientos muestran los siguientes datos:

Reducción de síntomas: para los trastornos de ansiedad, la intervención psi-

cológica es tres veces más eficaz que el tratamiento habitual. En el caso de la depresión, la eficacia es cuatro veces mayor.

Recuperación de los casos: para los trastornos de ansiedad y depresión, con el tratamiento psicológico se consigue recuperar en torno a un 70% de los pacientes (67% en casos de ansiedad y 72% en caso de depresión), 3 veces más que con el tratamiento habitual de Atención Primaria (27,4% y 24,2%, respectivamente).

El tratamiento psicológico ha conseguido la disminución del consumo de psicofármacos y de la hiperfrecuentación a las consultas de Atención Primaria.

En España, más de dos tercios de las personas con problemas emocionales, de estrés, ansiedad, depresión o somatizaciones acuden a su Centro de Salud de Atención Primaria, donde el 49,2% de los pacientes presenta síntomas compatibles con el diagnóstico de un trastorno de este tipo. El médico de familia sufre un exceso de demanda, en parte por la hiperfrecuentación de los pacientes con problemas emocionales (19 veces más visitas que las personas sin este tipo de problemas), lo que le lleva a no poder dedicar a sus pacientes más de 5 minutos de consulta, así como a prescribir en exceso psicofármacos, que reducen temporalmente los síntomas de ansiedad, hiperactivación fisiológica,

insomnio, depresión o dolor, pero no resuelven a la larga los problemas de base, derivados del estrés psicosocial, que requieren información y entrenamiento psicológico en habilidades de manejo de las emociones.

Aunque la evidencia científica muestra que el tratamiento de elección para estos problemas son las técnicas psicológicas, que son eficaces y eficientes, en nuestro país un 39% de personas con diagnóstico de trastorno de ansiedad en los últimos 12 meses no ha recibido tratamiento alguno y sólo el 0,9% ha recibido un tratamiento psicológico sin fármacos. En cambio, España es el segundo país con mayor consumo de tran-

CONSEJO GENERAL DE LA PSICOLOGÍA DE ESPAÑA

INFOCOP

REVISTA DE PSICOLOGÍA

¡Todos los números publicados en la web!

www.infocop.es



EL CONSEJO INFORMA

quilizantes en el mundo, a pesar de que las guías de práctica clínica, que resumen la evidencia científica, desaconsejan su uso, por la falta de eficacia y su poder para generar adicción.

El consumo de benzodiacepinas en nuestro país, sigue aumentando año tras año, siendo en el año 2014, 2,7 veces superior a la media de los países de la OCDE, a pesar de las advertencias de riesgo de sufrir accidentes de circulación, caídas de señoras mayores con rotura de cadera, o su asociación con demencia. Así, en el año 2014, casi el 10% de las conductoras maduras, con unos 50 años, dieron positivo a psicofármacos en los controles de drogas de la guardia civil en carretera, lo que contrasta con el perfil de reconocida prudencia para este perfil de conductora. Además, un porcentaje significativo de los muertos en accidente de circulación, en concreto el 10,7% de conductores y el 20,2% de peatones, habían consumido estos fármacos psicoactivos, según los resultados de las autopsias.

Según datos del Instituto Nacional de Estadística, INE, en la última Encuesta Europea de Salud, publicada en 2015, el 18,9% de los españoles con 15 o más años había consumido en las dos últimas semanas psicofármacos de tipo

tranquilizante, relajante o somnífero; y el 8,4% había consumido antidepresivos o estimulantes. El consumo es aproximadamente el doble en mujeres que en hombres, aumenta con la edad y disminuye con el nivel cultural.

Este abordaje de los problemas emocionales ocasiona un gran impacto a nivel clínico, debido a la cronicidad y comorbilidad del proceso, así como a la discapacidad asociada. Pero también supone un gran impacto a nivel social, por el alto coste económico, directo e indirecto. Los costes económicos de la depresión, la ansiedad y las somatizaciones en España en el año 2010 alcanzaron los 23.000 millones de euros, el 2,2% de PIB, más de la mitad de los costes anuales por salud mental. La depresión en 2010 fue la cuarta causa en España que contribuyó más al aumento de los años vividos con discapacidad, aumentando un 35% desde 1990.

Los resultados obtenidos en el ensayo PsicAP son acordes con la revisión de la literatura científica previamente llevada a cabo y validan claramente la intervención psicológica para la atención de alteraciones emocionales en Atención Primaria. Por todo ello, sería necesario implementar este tratamiento en el primer escalón de acceso al sistema sa-

nitario público, para hacerlo realmente accesible a la población.

Esto es lo que han hecho otros países como Reino Unido, que ha puesto en marcha la “Mejora del Acceso al Tratamiento Psicológico” (IAPT), con alta eficacia. Hoy en día, se plantea ampliar dicha atención psicológica a los problemas emocionales que se dan en la etapa infanto-juvenil, así como a pacientes mayores crónicos con ansiedad y depresión, con un argumento basado en la evidencia: “duplicar el número de personas tratadas con técnicas psicológicas costaría cero”. Con ese rótulo se alude a que el coste del tratamiento psicológico para cien personas con trastornos de ansiedad o depresión, en edad laboral, se amortiza en menos de 25 meses, rompiéndose así la tendencia a que el problema se haga crónico y genere nuevos trastornos y más gastos. Por otro lado, se refiere a que el coste de tratar a una persona mayor con enfermedad crónica y depresión se amortiza en tan sólo 8 meses, lo que ahorraría unas 2.000 libras (2.340 euros), cada año, de costes atribuidos a la depresión en pacientes crónicos.

Acerca de PSICOFUNDACIÓN

La Fundación Española para la Promoción y el Desarrollo Científico y Profesional de la Psicología (Psicofundación), tiene el fin de favorecer el desarrollo de la Psicología, científica y profesional, potenciando sus actuaciones y presencia en todos los ámbitos de la sociedad, mediante el diseño y el desarrollo de programas científicos, proyectos de investigación, elaboración de normas y procesos de trabajo homologables, potenciar la formación continua de los profesionales de este campo y estimular el desarrollo de iniciativas innovadoras, entre otros.

PUBLICIDAD

**REVISTA DE
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**



Co-editada por:
Universitat de les Illes Balears
Universitat Autònoma de Barcelona

**Fundada en 1992 por la Federación
Española de Asociaciones de
Psicología del Deporte**

Servei de Publicacions. Cas Jai.
Universitat de les Illes Balears
Carretera de Valldemossa, Km. 7,5
07122. Palma (Illes Balears)
www.rpd-online.com