INGLATERRA APUESTA POR MEJORAR EL ACCESO A LAS TERAPIAS PSICOLÓGICAS

Cristina Castilla y Silvia Berdullas

La mayoría de personas con trastornos mentales de todo el mundo, no recibe tratamiento de ningún tipo. Si, además, hablamos de los que se benefician de un tratamiento eficaz, el número es aún menor. Así, uno de cada seis personas con depresión mayor, recibe atención eficaz en países de ingresos altos, y uno de cada 27 personas en países de bajos o medianos ingresos.

Según las guías clínicas, para la depresión leve a moderada, los tratamientos de elección son las terapias psicológicas. Hasta hace muy poco era impensable un ejemplo de un sistema de atención médica con diferentes niveles de intensidad, que cubriera la escalada psicopatológica satisfactoriamente con tratamientos basados en la evidencia para los trastornos mentales comunes.

En el año 2008 el gobierno del Reino Unido puso en marcha el programa de "*Mejora del Acceso a las Terapias Psicológicas*" (*Improving Access to Psychological Therapies*, IAPT), con el objetivo de tratar los trastornos de ansiedad y depresión mediante técnicas cognitivo-conductuales en Atención Primaria, siguiendo las recomendaciones de las Guías elaboradas por el Instituto Nacional de la Excelencia para la Salud y la Atención del Reino Unido (*National Institute for Health and Care Excellence*, NICE).

Este programa proporciona tratamiento psicológico en todo el país, tanto de forma individual como grupal, y está enfocado, en gran parte, a personas con ansiedad o diagnósticos depresivos. Después de una evaluación inicial (habitualmente telefónica), se determina si un cliente es adecuado para el programa, y si necesita un nivel de tratamiento de baja intensidad o terapia de alta intensidad, o incluso si necesita ser derivado a servicios especializados de salud mental.

La novedad del programa, y algunas de las claves de su éxito, radica en varias características:

- ✔ Se usan protocolos de intervención basados en la evidencia, con una supervisión clínica intensiva.
- ✔ En cada sesión clínica se hace un monitorización rutinario de resultados, recopilando la información del personal y de los clientes.
- ✔ El tratamiento es gratuito gracias a la financiación del Servicio Nacional de Salud. Cuenta con 209 equipos distribuidos por todo el país, con una inversión de 400 millones de libras.
- ✔ Los clientes pueden recibir tratamiento psicológico y farmacológico al mismo tiempo.
- ✔ El programa busca alcanzar tasas de acceso y recuperación cuantificadas.

El éxito del programa es notable. Según los últimos datos, cerca de 950.000 personas al año acceden para una evaluación inicial y asesoramiento, de las cuales más de 537.000 reciben terapia psicológica. En estos años, un gran número de pacientes con algún desorden emocional ha sido tratado con intervenciones cognitivo-conductuales de baja intensidad. Además, se consiguieron **altas tasas de recuperación** (76% para la depresión y 74% para la ansiedad), una **disminución del riesgo de recaída** y el **mantenimiento de los resultados positivos a largo plazo**.

Como es bien sabido, en la mayoría de los países no es posible obtener información sobre los resultados de prevalencia o eficacia de los servicios de salud mental. Gracias a los datos públicos aportados por el programa IAPT, se pueden realizar estudios de gran interés que ayuden a mejorar los servicios de salud mental, o que aporten información para su implantación en otros lugares. Por ejemplo, en un estudio reciente, se han analizado los datos obtenidos en el IAPT (Clark et al., 2017), con el objetivo de averiguar los factores que influyen en los resultados de la intervención (casos diagnosticados, número de sesiones, tiempo de espera hasta comenzar el tratamiento…). Según concluyen, aunque tradicionalmente los esfuerzos para mejorar los resultados de salud mental se han centrado principalmente en el desarrollo de tratamientos nuevos y más efectivos, los datos muestran que la forma en que se implementan los servicios de terapia psicológica podría ser igualmente importante.

En resumen, gracias a este proyecto se conoce mejor el tipo de tratamiento que requieren los trastornos mentales y la forma más idónea de ponerlos en marcha, lo que ha conseguido aumentar las tasas de tratamiento para los adultos con ansiedad o depresión (del 24% en 2007 al 37% en 2014). Además, la existencia de diferentes niveles de tratamiento según la gravedad del paciente, ha conseguido mejorar el acceso a un tratamiento eficaz para los trastornos mentales.

Revisar documento completo en:
http://www.infocop.es/pdf/IAPTImprovingaccess.pdf