

HACE FALTA MÁS PSICOTERAPIA. NUEVA ENCUESTA DE LA OCU

Cristina Castilla y Aída de Vicente

La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) ha llevado a cabo una encuesta de casi 500 respuestas, a personas de entre 18 y 74 años, con el objetivo de conocer los síntomas más frecuentes de la depresión y la ansiedad, las diferentes terapias para afrontarlos o el modo en que este problema perturba la vida cotidiana de estas personas.

Según los datos que obtuvieron, el 57% de la muestra cree que ha tenido problemas de ansiedad alguna vez en su vida, mientras que el 34% dice haber tenido depresión en algún momento. De las personas que decían haber padecido alguno de estos trastornos, el 32% nunca acudió al médico, por lo que no se confirmó el diagnóstico. Del otro 68% que sí acudió al médico, en el 92% de los casos se diagnosticó depresión o ansiedad.

Este estudio afirma que tanto los desencadenantes, como los síntomas de la depresión y la ansiedad, son múltiples y complejos. Entre las causas más frecuentes que identifican los encuestados se encuentran: los problemas laborales o académicos (46%), los de pareja (40%) o los problemas de salud (37%). Además, casi un tercio de ellos piensan que los conflictos familiares y las dificultades económicas han influido en la aparición de su trastorno; y un 22% identifica algún suceso traumático, como un accidente o la muerte de alguien cercano, como el desencadenante.

De los resultados se desprende la necesidad de ofrecer información a la sociedad, sobre las opciones de tratamiento

que existen para los trastornos de ansiedad y la depresión, así como de la eficacia de los mismos. Es significativo que sólo el 54% de los que afirman haber tenido alguno de estos problemas, han seguido tratamiento. Entre las razones que les llevaron a no seguir ningún tratamiento, en un 52% de los casos se por que pensaron que podían manejar la situación por ellos mismos, un 24% reconoce no creer en la eficacia de los tratamientos y, un 19%, nunca pensó en hacerlo.

Al igual que ya denunció la OCU, en 2012, en su informe: *Más psicoterapia y menos pastillas* (puede verse una reseña en el artículo publicado por *Infocop*), vuelve a encontrar que en España los antidepresivos y los ansiolíticos son el principal tratamiento para estos trastornos, a pesar de que todas las guías de práctica clínica y las investigaciones concluyen que la opción más eficaz y la que debe aplicarse en primer lugar es la psicoterapia. A pesar de esto, encuentran que el 51% de los encuestados si-

guió un tratamiento farmacológico, el 10% recurrió a la naturopatía, el 9% utilizó los deportes o la actividad física, solo el 9% combinó la medicación y la psicoterapia, el 7% utilizó la relajación o la meditación, el 6% cambió su estilo de vida como forma de combatir la enfermedad y el 2% optó por la medicina alternativa.

Como conclusión, la OCU afirma que para reducir el impacto de estos problemas de salud es necesario un diagnóstico rápido y adecuado, y el fácil acceso a tratamientos eficaces. En este sentido, llevan tiempo denunciando la dificultad para acceder a tratamientos de psicoterapia (ver: <https://www.ocu.org/salud/enfermedades/noticias/psicologos-atencion-primaria>) en el Sistema Nacional de Salud de nuestro país, lo que favorece que se opte por la medicación, que es el recurso más fácil, aunque no siempre el más adecuado.

Fuente: OCU

Ir a: www.ocu.org/salud/enfermedades/noticias/depresion-y-ansiedad