

## LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL EN AP MEJORA LOS RESULTADOS EN EL TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS EMOCIONALES

Susana Villamarín y Aída de Vicente

Implementar una intervención psicológica grupal transdiagnóstica breve puede mejorar la eficacia en el abordaje de los trastornos emocionales en Atención Primaria en comparación con solo el tratamiento habitual.

Esta es una de las conclusiones del Proyecto PsicAP, recogidas en un artículo publicado en la revista *Psychological Medicine*, bajo el título *Transdiagnostic group cognitive behavioural therapy for emotional disorders in primary care*.

Tal y como manifiestan sus autores, los trastornos emocionales (depresión, ansiedad y trastornos somatomorfos) tienen una elevada prevalencia y conllevan una enorme carga a la sociedad. Dadas las consecuencias negativas de estos trastornos, subrayan la trascendencia de integrar la atención a la salud mental en el contexto de Atención Primaria, donde la mayoría de las consultas suelen ser por trastornos emocionales leves a moderados.

A este respecto, y en línea con numerosas investigaciones, los autores del estudio ponen de relieve el rol de la terapia psicológica, principalmente la terapia cognitivo-conductual (TCC), en la mejora de los trastornos emocionales y la importancia de implementar este tratamiento en el primer nivel asistencial de la salud.

Concretamente, la evidencia disponible sugiere que la terapia psicológica transdiagnóstica -centrada en tratar procesos comunes subyacentes a los diferentes trastornos emocionales en lugar

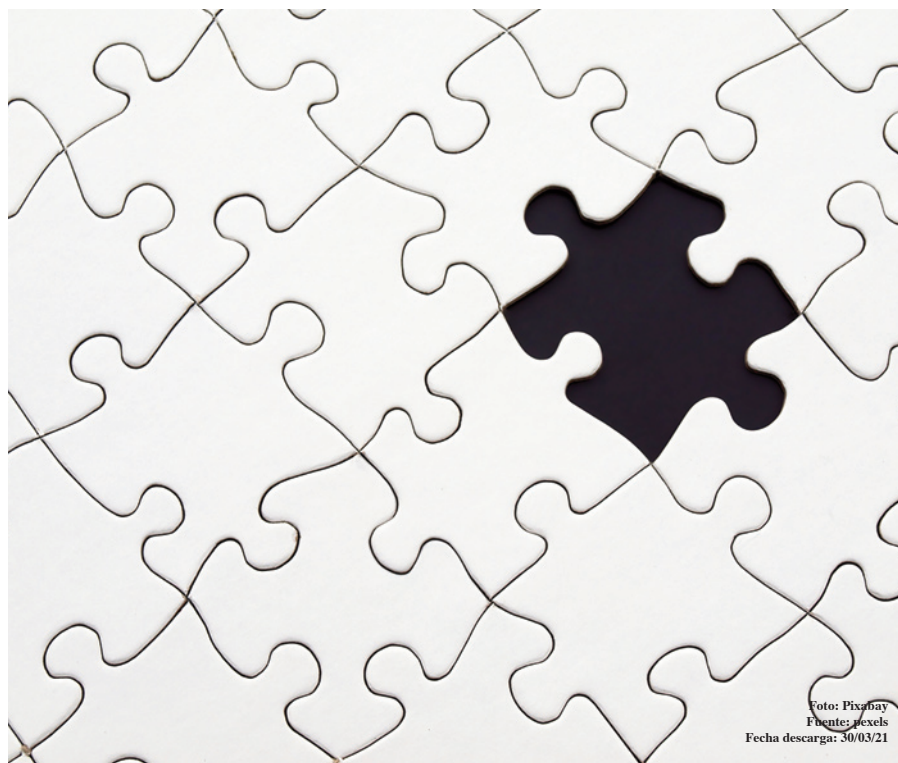


Foto: Pixabay  
Fuente: pexels  
Fecha descarga: 30/03/21

de aplicar un tratamiento específico para cada uno de ellos-, puede ser altamente efectiva en el abordaje de estos trastornos. Así, un enfoque transdiagnóstico aplicado en grupo podría ser particularmente útil y rentable dada la alta comorbilidad entre los problemas de salud mental, especialmente en la Atención Primaria.

Sin embargo, como bien señalan los autores de este estudio, en España, la presencia de psicólogos clínicos en atención primaria es prácticamente inexistente y la provisión de terapia psicológica se basa principalmente en la derivación a atención especializada, donde las listas de espera suelen ser lar-

gas. De este modo, la mayoría de los casos en los que las demandas de consultas son por trastornos emocionales se tratan directamente en la consulta del médico de familia, y este tratamiento suele estar basado en la medicación, pese a las recomendaciones de las guías de práctica clínica basadas en la evidencia científica, que desaconsejan su uso por la falta de eficacia y su poder para generar adicción. De hecho, según datos de la OCDE, el uso de psicofármacos (especialmente antidepresivos, ansiolíticos e hipnóticos) se ha incrementado exponencialmente en nuestro país, siendo superior al de muchos otros países europeos.



En este contexto, se ha llevado a cabo el Proyecto PsicAP, consistente en un ensayo controlado aleatorizado (ECA) con el propósito de comparar la eficacia de añadir la terapia transdiagnóstica cognitivo-conductual grupal (7 sesiones) al tratamiento habitual (consultas periódicas con el médico de familia), frente a la del tratamiento habitual solo, en pacientes adultos con trastornos emocionales en el ámbito de la Atención Primaria.

Para tal fin, se ha contado con una muestra de 1.691 pacientes con trastornos emocionales (ansiedad, depresión y somatizaciones) de 22 centros de atención primaria pertenecientes a 8 Comunidades Autónomas (a saber: Andalucía, País Vasco, Cantabria, Castilla la Mancha, Galicia, Madrid, Navarra y Valencia).

Los resultados del estudio revelan que la terapia cognitivo-conductual transdiagnóstica grupal añadida al tratamiento habitual resulta en una mayor reducción de los síntomas de ansiedad, depresión y somáticos, que únicamente el tratamiento habitual. Estos efectos terapéuticos se mantienen a los 3, 6 y 12 meses posteriores.

Asimismo, se detecta una mayor y significativa disminución en las medidas de discapacidad, un incremento en la calidad de vida y, como consecuencia, una mayor satisfacción con el tratamiento inmediatamente después de la finalización del mismo.

Los datos muestran que este enfoque combinado mejora la sintomatología y ayuda a una gran proporción de pacientes a recuperarse mientras minimiza el riesgo de deterioro.

Estos resultados son consistentes con hallazgos de investigaciones previas, así como de otros proyectos similares (co-

mo el Proyecto IAPT- *Improving Access to Psychological Therapies*- de Reino Unido para ampliar el acceso a tratamientos psicológicos basados en la evidencia para los trastornos mentales comunes, o sus adaptaciones en Noruega, Canadá o Japón), lo que confirma la mayor eficacia y rentabilidad de agregar la terapia cognitivo-conductual transdiagnóstica grupal al tratamiento habitual en el ámbito de la atención primaria para el abordaje de los trastornos emocionales.

A juicio de los autores de este estudio, este enfoque es rentable y tiene el potencial de mejorar drásticamente el tratamiento clínico de los trastornos emocionales, pudiendo revolucionar los modelos actuales de atención en el ámbito de la atención primaria en España. En este sentido, esperan que sus hallazgos insten a las autoridades sanitarias de España (y de otros países) a considerar la implementación de este enfoque en todos los centros de atención primaria, en línea con las iniciativas emprendidas en otros países para mejorar el acceso a terapias psicológicas.

Estas conclusiones evidencian, una vez más, los beneficios de implementar psicólogos clínicos en Atención Primaria de la Salud, una medida propuesta por el Defensor del Pueblo y defendida en los últimos años por el Consejo General de la Psicología, y que, tal y como viene manifestando la Organización Colegial, redundaría en un ahorro en términos de costes económicos y sociales, al facilitar, entre otras cosas, la identificación precoz y la intervención temprana de los trastornos mentales, la reducción de los tiempos de espera para recibir tratamiento adecuado, evitando, a su vez, complicaciones en la sintomatología del paciente y la consiguiente cronificación.

**Fuente:** Cano-Vindel, A., Muñoz-Navarro, R., Moriana, J., Ruiz-Rodríguez, P., Medrano, L., & González-Blanch, C. (2021). Transdiagnostic group cognitive behavioural therapy for emotional disorders in primary care: The results of the PsicAP randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 1-13.

Solicita  
TU CORREO ELECTRÓNICO  
cop.es

El Consejo General de la Psicología de España facilita una cuenta de correo electrónico [micuenta@cop.es](mailto:micuenta@cop.es) totalmente gratuita para todos los colegiados que lo soliciten.

¡Infórmate en tu Colegio!