

Unos seis millones de españoles sufren alguna forma de depresión, la mitad de ellos sin diagnosticar. La mayoría de los diagnosticados son tratados exclusivamente con medicamentos que en muchos casos administra el médico de cabecera. Algunos psicólogos cuestionan la forma de abordar la depresión, que a veces aparece por no saber manejar las adversidades de la vida. La activación conductual capacita a las personas para enfrentarse a aquellas situaciones que pueden estar el origen de su dolencia.

# Enchufarse a la vida

CARMEN GIRONA

Entre el 10% y el 15% de los españoles sufre depresión en algún momento de su vida y la mitad de ellos volverá a recaer. La mayor parte de estos pacientes se tratan con medicamentos cuando las terapias psicológicas han demostrado ser igual de eficaces. La psicoterapia más moderna se inclina por la activación conductual, que trata de activar el comportamiento del paciente deprimido ofreciéndole herramientas para enfrentarse a las situaciones que le han conducido a ese estado. En 2020, la depresión será la segunda causa de discapacidad en el mundo.

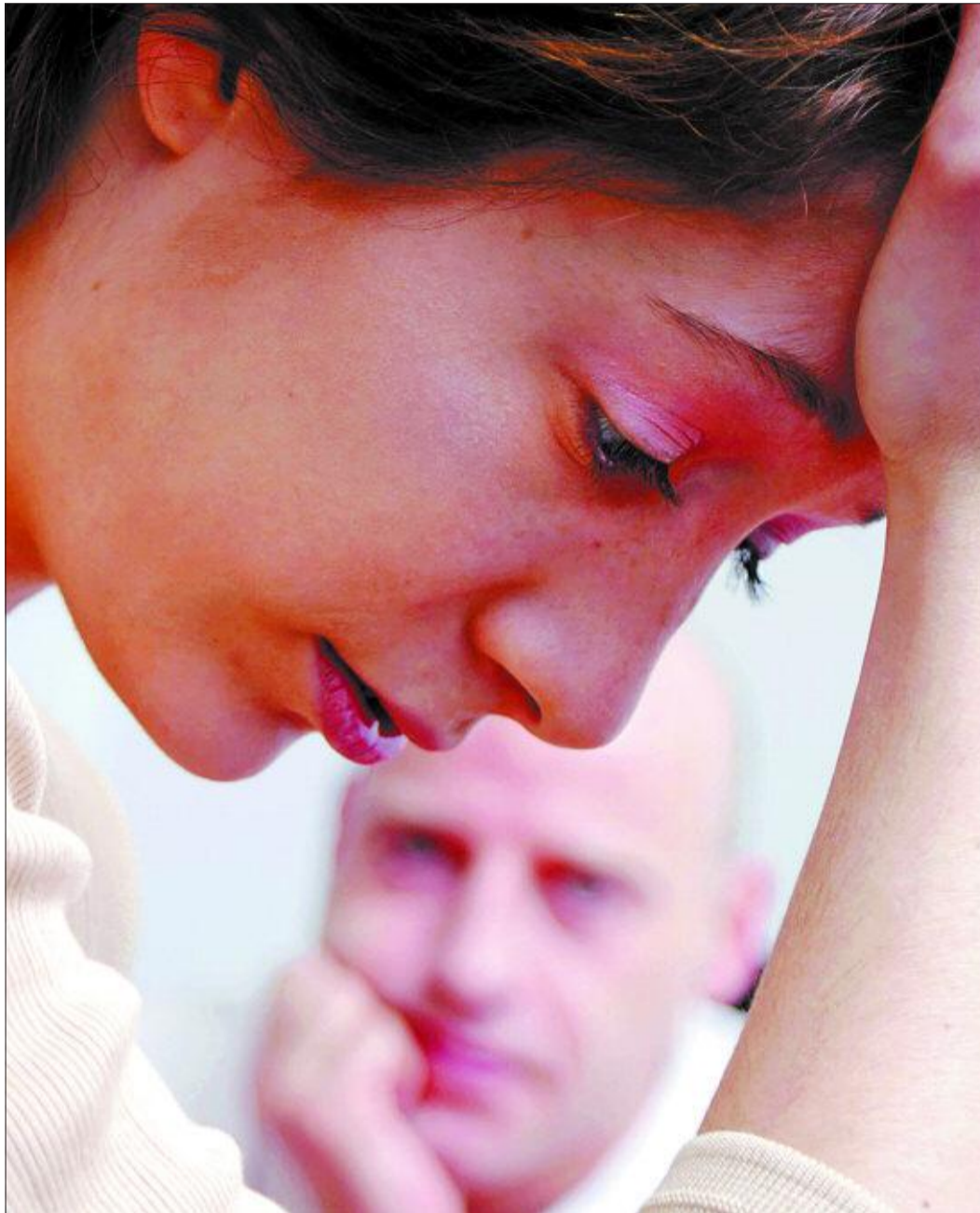
“La activación conductual se concibe como una terapia contextual dirigida a cambiar la situación a través de la acción de la persona. De hecho, no se utiliza siquiera el término paciente sino cliente, para resaltar el papel activo del individuo. La función del terapeuta consiste en ayudar al cliente a definir sus problemas y desarrollar soluciones pero es la persona quien tiene que responder con sus recursos naturales. Se trata de “activarla”, a pesar de encontrarse mal, en la medida de sus posibilidades. No hay que esperar a estar bien para salir y hacer cosas, sino que hay que salir y hacer cosas para estar bien”, subraya Marino Pérez, catedrático de Psicopatología y Técnicas de Intervención y Tratamientos de la Universidad de Oviedo (Asturias).

La depresión aparece la mayoría de veces relacionada con pérdidas (relaciones, trabajo, familia), fracasos reiterados, conflictos difíciles de resolver, falta de habilidad para manejarse en situaciones cambiantes y ambientes deprimentes. Cada proceso depresivo es diferente, pero todos tienen en común la falta de alicientes, un futuro oscuro y el atasco en acciones que no resuelven nada.

Según los expertos es muy importante romper los circuitos en los que cae el individuo depresivo como por ejemplo la pena o la queja. “La queja es muy habitual en los cuadros depresivos y no sólo la queja explícita, sino también la silenciosa. Cuando el paciente depresivo se queja capta la atención de las personas de su entorno, pero a medio plazo la gente les da de lado”, apunta Miguel Costa, director del Centro de Promoción de Hábitos Saludables del Ayuntamiento de Madrid.

Cada vez que aparece una nueva terapia o ciencia surge la controversia y con la activación conductual no iba a ser menos porque pone en entredicho los tratamientos vigentes. Desde finales de 2006, fecha en la que se publicaron los resultados de una investigación en la revista *Journal of consulting and clinical Psychology*, se acepta como alternativa a los fármacos. La OMS empieza reconocerla como estrategia de salud.

La investigación la realizaron 12 psiquiatras y psicólogos norteamericanos, entre ellos el creador de la terapia, el fallecido Neil Jacobson y Sona Dimidjian de la Universidad de Washington. Participaron 240 pacientes con depresión mayor y se comparó la eficacia de la terapia cognitiva, la activación conductual,



El terapeuta ayuda al paciente a activar sus propios recursos para modificar su conducta.

AGE

medicación, y el placebo. El medicamento de elección fue la paroxetina, cuya dosis se incrementó paulatinamente hasta alcanzar los 50 gramos en la semana 12. Los grupos de psicoterapia realizaron entre 20 y 24 sesiones en 16 semanas.

Los resultados revelaron que en las depresiones leves todas las terapias son eficaces, mientras que en la depresión mayor los resultados con activación conductual son superiores a la terapia cognitiva y simila-

**La terapia psicológica es tan eficaz como el tratamiento con fármacos**

res a la medicación. Además, los pacientes prefieren la terapia conductual frente a los fármacos, abandonan menos el tratamiento y la respuesta se sostiene a largo plazo una vez acabada la terapia, algo que no sucede con la medicación, que también puede producir efectos secundarios. “La activación conductual consigue otros logros como cambios ambientales, desarrollo de habilidades, recursos personales y mayor autoestima”, apostilla Pérez.

## Conducta, lo más eficaz de la terapia cognitiva

La terapia conductual surge en la década de 1990 y tiene su origen en la terapia cognitiva de Beck, que enfatiza las creencias y los pensamientos como causa de la depresión. El estadounidense Neil Jacobson fue uno de los pioneros en esta nueva rama de la psicoterapia y su primer estudio se publicó en 1996. En él se pretendía ave-

riguar qué áreas de las que integran la terapia cognitiva (reestructuración de las creencias, cambio de los pensamientos o activación conductual) era la más eficaz. Llegó a la conclusión de que superar la depresión dependía de activar la conducta. “La activación conductual surgió de un componente de la terapia cognitiva

que aplicado por sí mismo se mostró superior a la terapia original de la que procedía. Se trata de un auténtico hallazgo científico derivado de la investigación sobre los componentes de una terapia”, añade Marino Pérez Álvarez, catedrático de Psicopatología y Técnicas de Intervención y Tratamientos de la Universidad de Oviedo.

### Para saber más

- *La invención de trastornos mentales*. Hector González Pardo y Marino Pérez Álvarez, Alianza Editorial, 2007.
- *The Depression Report. A new deal for depression and anxiety*. The Centre for Economic Performance's Mental Health Policy Group. London School of Economics, 2006.
- ‘Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy and antidepressant medication in the acute treatment of adults with major depression’. *Journal of consulting and clinical Psychology*, 2006.

En opinión de este especialista, “el estudio refuerza la idea de que la depresión, aun siendo una dolencia que causa mucho sufrimiento, no precisa medicamentos. Eso es una letanía promovida por la industria farmacéutica que ha conducido a que la población entienda los problemas de la vida como si fueran un desequilibrio neuroquímico cuya solución pasa por la medicación. Pero, además, en el caso de que exista este desequilibrio, no se sabe si éste aparece antes o después de estar deprimido. La activación conductual ha demostrado que la depresión se puede modificar sin atender a ese supuesto desequilibrio, siempre que se cuente con la implicación del paciente”.

Entre el 80% y el 90% de los casos de depresión los trata el médico de familia pero la mayoría no tienen tiempo para profundizar en el problema de base o indagar en los recursos sociales de que se dispone por lo que lo que, generalmente, indica un tratamiento farmacológico. “Es un recurso rápido para aplacar la situación, sube el estado de ánimo del afectado y desarrolla otra perspectiva para afrontar los problemas. Pero lo mejor es capacitar a la persona para enfrentarse a las situaciones adversas de la vida”, agrega Costa.

En la misma línea se pronuncia Rafael Ferro, doctor en Psicología por la Universidad de Granada y psicólogo del Centro de Estimulación y Desarrollo Infantil (CEDI) de esta ciudad. “La depresión tiene cura psicológica y es mucho más eficaz en coste beneficio que la farmacológica”, subraya.

El tratamiento de la depresión en Europa supone el 44% de la inversión en todas las enfermedades mentales, en donde el carácter crónico de la enfermedad y los fármacos antidepressivos se llevan la mayor parte del presupuesto. Un informe sobre el gasto farmacéutico de la prestigiosa London School of Economics, de junio de 2006, recomienda al Sistema Británico de Salud la contratación de 5.000 psicólogos en los próximos siete años como alternativa más eficaz y económica a la medicación. Igualmente, la sanidad británica ha establecido que no se prescriba medicación antidepressiva antes de administrar 10 sesiones de terapia psicológica.