Intervenciones psicosociales de baja intensidad en el tratamiento de la depresión: revisión sistemática

XVII Xornadas do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

Triñanes Pego, Y.; Guitián Rodríguez D.; Rodríguez-Arias Palomo, J.L; de las Heras Liñero, E., Atienza Merino G. por el grupo elaborador de la Actualización de la Guía de Práctica Clínica de la Depresión Mayor en el Adulto.

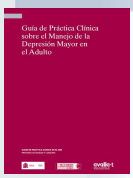
Axencia de Avaliación de Tecnoloxías Sanitarias de Galicia
Consellería de Sanidade

Actualización de la GPC

- Importancia de la depresión.
- Desafío para los sistemas sanitarios: papel de las Guías de Práctica Clínica (GPC).

Esta Guía de Práctica Clínica **actualiza parcialmente** y **reemplazará** a la anterior:

Grupo de Trabajo sobre el Manejo de la Depresión Mayor en el Adulto. Guía de Práctica Clínica sobre el Manejo de la Depresión Mayor en el Adulto. Madrid: Plan Nacional para el SNS del MSC. Axencia de Avaliación de Tecnoloxías Sanitarias de Galicia (avalia-t); 2008. Guías de Práctica Clínica en el SNS: avalia-t Nº 2006/06.



Intervenciones psicosociales de "baja intensidad"

"Aquellas intervenciones que emplean enfoques menos complejos que la psicoterapia, en los que el contacto con los pacientes es más breve y que puede ser llevado a cabo por profesionales con menor grado de especialización, utilizando métodos no tradicionales como el teléfono o internet" (NHS).

- Complejidad
- Profesionales: Frecuencia y duración en la participación, cualificación.
- Formato

Terapia Cognitivo Conductual Computarizada

Autoayuda Guiada

Ejercicio Físico

Modelos escalonados de tratamiento

Objetivo de la intervención	Naturaleza de la intervención
NIVEL 4: Depresión grave y compleja, riesgo vital; grave deterioro.	Medicación, intervenciones psicológicas, trastamiento combinado, TEC.
NIVEL 3: Síntomas subclínicos persistentes o depresión leve/moderada con respuesta inadecuada; moderada o grave.	Medicación, intervenciones psicológicas, tratamiento combinado.
NIVEL 2: Síntomas depresivos subclínicos persistentes o depresión leve o moderada.	Intervenciones psicosociales de baja intensidad, intervenciones psicológicas, medicación.
NIVEL 1: Cualquier sospecha de depresión.	Evaluación, apoyo, psicoeducación, evaluación, seguimiento.

Depression: NICE clinical guideline 90

Revisión sistemática: metodología

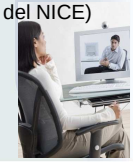
Búsqueda bibliográfica
- Febrero de 2013.
- Bases de datos: Pubmed, Embase, PsycInfo, Cochrane Library y repositorios de GPC.

Criterios de inclusión
- Se seleccionaron GPC, revisiones sistemáticas y ensayos clínicos aleatorizados que evaluaron la eficacia de la TCC-C y la Autoayuda guiada en el tratamiento de la depresión.

Revisión
- 3 revisores independientes extrajeron la información.
- Valoración de la calidad metodológica y síntesis.

Terapia cognitivo-conductual computarizada

- Es una intervención estructurada, de contenido similar a la TCC estándar, que se realiza mediante un ordenador con un CD-ROM, DVD o Internet.
- Contacto con los profesionales: en la introducción del programa, seguimiento y en momentos puntuales si es necesario.
- La alta estructuración de la TCC ha favorecido su uso informatizado.
- **Estudios incluidos**: 11 ECAs (7 en la guía del NICE)



TCC-C: resumen de la evidencia

- Evidencia de eficacia en la mejoría de síntomas depresivos a corto plazo (vs TCC grupal, terapia de solución de problemas, tto habitual, psicoeducación, grupo de discusión y lista de espera).
- En un estudio la TCC-C obtuvo resultados de eficacia similares a la terapia de solución de problemas, aunque ésta obtuvo una mejoría más rápida.
- No existen resultados concluyentes sobre el efecto a largo plazo.
- Variables relacionadas con el terapeuta y tipo de intervención: parece no haber diferencias según el tipo de TCC-C, participación de clínicos vs técnicos supervisados, aunque sí parece influir en la individualización de los contenidos.

XUNTA DE GALICIA CONSELLERÍA DE SANIDADE Dirección Xeral de Innovación e Xestión da Saúde Pública — avalia-t Agencia de Avaliación de Tecnoloxías Sanitarias de Galicia

Autoayuda guiada

- Se emplean diferentes materiales diseñados para mejorar los síntomas de depresión.
- Papel de los profesionales: guiar y evaluar el impacto que este material de autoayuda tiene en los pacientes.
- El contacto a lo largo de la intervención no debe ser mayor de 3 horas en total, o estar centrado en 3-6 contactos a lo largo de toda la intervención.
- Puede realizarse en formato individual, grupal o con apoyo por e-mail.
- **Estudios incluidos**: 16 ECAs incluidos en la guía del NICE, una revisión sistemática y 3 ECAs.

XUNTA DE GALICIA CONSELLERÍA DE SANIDADE Dirección Xeral de Innovación e Xestión da Saúde Pública — avalia-t Agencia de Avaliación de Tecnoloxías Sanitarias de Galicia

Autoayuda guiada: resumen de la evidencia

- Eficacia en depresión leve o con síntomas subclínicos (vs lista de espera y tratamiento habitual, psicoeducación y apoyo online).
- No existe evidencia concluyente de eficacia a largo plazo, ni en prevención de recaídas.
- Variables relacionadas con el terapeuta y tipo de intervención: con apoyo individual y de corta duración parece más eficaz que con larga duración, no evidencia concluyente sobre el formato grupal.
- La eficacia de la autoayuda podría mantenerse con el contacto con los profesionales o prescindiendo del mismo a los 6 meses post-tratamiento.

XUNTA DE GALICIA CONSELLERÍA DE SANIDADE Dirección Xeral de Innovación e Xestión da Saúde Pública — avalia-t Agencia de Avaliación de Tecnoloxías Sanitarias de Galicia

Discusión

Algunas ventajas…

- Mejora de la disponibilidad de las intervenciones psicológicas
- Posibilidad de utilizar en el domicilio
- Coste-efectividad?

Algunas desventajas…

- Disponibilidad de recursos y herramientas necesarias.
- Variabilidad en los estudios (tipo tto, duración…).
- Aceptabilidad, preferencias, adherencia al tratamiento.
- Como tratamiento único, como complemento al tratamiento?

INVESTIGACIÓN FUTURA

XUNTA DE GALICIA CONSELLERÍA DE SANIDADE Dirección Xeral de Innovación e Xestión da Saúde Pública — avalia-t Agencia de Avaliación de Tecnoloxías Sanitarias de Galicia

Muchas gracias por su atención

Más información sobre esta y otras GPC:

www.avalia-t.sergas.es

www.guiasalud.es

Contacto: avalia-t3@sergas.es

XUNTA DE GALICIA CONSELLERÍA DE SANIDADE Dirección Xeral de Innovación e Xestión da Saúde Pública — avalia-t Agencia de Avaliación de Tecnoloxías Sanitarias de Galicia