

# La psicoterapia breve es efectiva en el tratamiento de depresión a corto plazo. Al año de seguimiento no hubo diferencia con el tratamiento dado por médicos generalistas

Randomised controlled trial of non-directive counselling, cognitive-behaviour therapy, and usual general practitioner care for patients with depression. I: Clinical effectiveness. Ward E, King M, Lloyd M. *BMJ* 2000;321:1383-8.

## Objetivo

Comparar la efectividad clínica entre el tratamiento brindado por médicos generalistas vs dos tipos de psicoterapia breve (consejo no directivo y terapia cognitiva conductual) en pacientes con depresión.

## Diseño

Ensayo clínico controlado parcialmente aleatorizado (un grupo de pacientes eligió el tratamiento según su preferencia).

## Lugar

Consultorios de atención primaria en Londres y Manchester.

## Pacientes

Se incluyeron 464 pacientes de 18 años o más, quienes presentaban depresión o depresión más ansiedad, con un score 14 según la escala de Beck (Beck depression inventory).

Se excluyeron pacientes con intento de suicidio, terapia psicológica en los últimos seis meses y pacientes que tomaban antidepresivos.

## Intervención

La población se dividió en tres grupos: 1-pacientes que preferían elegir su modo de tratamiento (n=137), 2- pacientes randomizados en los tres tipos de tratamiento (n=197), tratamiento con médicos generalistas, terapia cognitiva y consejo no directivo. 3- pacientes que no querían tratamiento con médicos generalistas fueron randomizados a terapia cognitiva o consejo no directivo (n=130). Los pacientes en psicoterapia recibieron 6 a 12 sesiones de 50 minutos de duración semanalmente. Podían ver a su médico, pero se pidió que no les prescribieran medicación antidepresiva.

Los pacientes tratados por sus médicos fueron atendidos como habitualmente, pero se les pidió que no fueran derivados a tratamiento psicológico salvo que fuera imprescindible.

## Medición de resultados principales

Los resultados principales fueron evaluados a los 4 y 12 meses. El principal instrumento utilizado fue la Escala de Beck, también se utilizaron otras escalas para medir función social y satisfacción del paciente.

## Resultados principales

En los pacientes aleatorizados se encontró una diferencia significativa en el score a los 4 meses de tratamiento (P= 0,008) y desde los 4 meses a los 12 meses de tratamiento (P= 0,006). Los dos grupos que recibieron psicoterapia redujeron sus síntomas depresivos en forma significativa con respecto al grupo atendido por médicos generalistas. Los pacientes que recibieron psicoterapia mostraron 4-5 puntos más bajos que el promedio del grupo atendido por médicos generalistas en la escala de Beck; una diferencia que es clínicamente significativa.

A los 12 meses los pacientes de los tres grupos mejoraron en la misma medida. La falta de una diferencia significativa entre los tres grupos en este punto, resulta de una mayor mejoría en los pacientes atendidos por los médicos generalistas en el período que va de los 4 meses a los 12 meses.

No hubo diferencia en los resultados de los pacientes aleatorizados a los dos tipos de psicoterapia ni en los que eligieron su tratamiento.

A los 4 meses los pacientes que recibieron psicoterapia estaban más satisfechos con su tratamiento que los pacientes atendidos por sus médicos. El seguimiento fue de 89% de los pacientes a los 4 meses y 81% a los 12 meses.

## Conclusiones

La psicoterapia breve es más efectiva que el tratamiento brindado por médicos generalistas en el tratamiento de la depresión a corto plazo (4 meses), sin embargo no hay diferencia en los resultados al año de evolución.

Fuente de financiamiento: no referida

## Comentario

La depresión es una entidad muy frecuente en los consultorios de atención primaria. La base del tratamiento de la depresión es la medicación antidepresiva, aunque la psicoterapia representa un tratamiento complementario indispensable.<sup>1-3</sup>

Este estudio demuestra la eficacia de dos tipos de psicoterapia: la "terapia cognitiva conductual" y el "consejo no directivo" realizados por personal entrenado en este tipo de terapias, como así también la eficacia del tratamiento brindado por médicos generalistas. Estos tratamientos se evaluaron en pacientes que sufrían depresión a lo largo de un año de seguimiento.

La randomización de los pacientes fue parcial ya que 1/3 de los mismos prefirió elegir su modo de tratamiento y el otro 1/3 solo quería ser randomizado entre los dos tipos de psicoterapia. En este tipo de enfermedad el tratamiento necesita de una motivación especial, si bien el permitir a los pacientes elegir su tratamiento aumenta la adherencia al estudio, también marca una diferencia de base entre los tres grupos que puede influenciar en su validez interna.

Uno de los métodos utilizados para la medición de los resultados fue

la Escala de Beck, que mide mediante un cuestionario autoadministrado de 21 ítems, el nivel de depresión. Es un cuestionario de alta confiabilidad muy utilizado en este tipo de estudios.<sup>4</sup> La psicoterapia breve es muy utilizada en la práctica general en Gran Bretaña y EEUU a pesar de la poca evidencia sobre su efectividad en atención primaria. En nuestro medio no es frecuentemente utilizada por los médicos generalistas.

**Conclusión del comentador:** El estudio rescata el importante rol que los médicos de atención primaria tenemos en el manejo de los trastornos psicoafectivos de nuestros pacientes. Si bien la psicoterapia breve mostró un beneficio en el corto plazo y que la recuperación de los pacientes tratados por sus médicos generalistas fue más tardía, es importante destacar la importancia de una atención empática y longitudinal, que incorpore propuestas farmacológicas y psicológicas según la situación y característica de cada paciente.

**Dra. Adriana Goldman** [ Unidad de Medicina Familiar y Preventiva. Hospital Italiano de Buenos Aires ]

## Referencias

1- Gorol, A.H. Evaluation and treatment of depression in Primary Care. 3rd edition, 1995.

2- Wagner EH, Simon GE. Managing depression in Primary Care. *BMJ* 2001;322:746-747.

3- Chivers C, Dewey M, Fielding K. Antidepressant drugs and generic counselling for treatment of major depression in primary care: randomised trial with patient preference arms. *BMJ* 2001; 322:772-775.

4- Beck, A.T., Steer, R.A., Garbin, (1988) Psychometric properties of the Beck Depression Inventory. Twenty five years of evaluation. *Clinical Psychology Review* 8 (1), 77-100.