

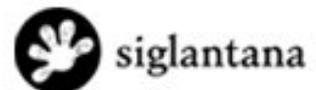


COMENTARIOS DE LIBROS

TRATAMIENTO BREVE DE ACTIVACIÓN CONDUCTUAL PARA DEPRESIÓN

Antonella Paolazzi

MIR en Psiquiatría. Hospital Universitari Dexeus. Barcelona. Consejo de Redacción en Buenos Aires
apaolazzi9@gmail.com. Mayo 2017



ISSN 2565-0564

Psicosom. psiquiatr. 2017;(1)1:126-7.

126



La depresión es uno de los cuadros psiquiátricos de mayor prevalencia. En EE.UU., de un 20 a un 25% de las mujeres y de un 7 a un 12% de los varones experimentarán depresión clínica en algún momento de sus vidas; a su vez, la OMS prevé que en 2020 será la segunda enfermedad a nivel mundial en cantidad de afectados, siendo la causa número uno en el mundo de suicidio.

La depresión provoca un daño funcional comparable al de enfermedades médicas graves; la evidencia refiere que los pacientes deprimidos usan dos veces más el sistema de salud que los no deprimidos. Se muestra más perjudicial que el cáncer, la diabetes y la artritis en cuanto al deterioro del funcionamiento global provocando a su vez, entre otras, mayor riesgo cardiovascular. Hoy en día sigue siendo una entidad subtratada e infradiagnosticada. Se conoce que al menos el 50% de los pacientes que se recuperan de un episodio inicial de depresión, padecerán al menos un nuevo episodio; no obstante, para aquellos con más de un episodio, la probabilidad de un nuevo episodio se encuentra cerca del 80%.

Con respecto al tratamiento psicofarmacológico el 70% responden al mismo, sin embargo es bien sabido que la medicación antidepressiva no logra una cura a largo plazo ya que es posible la recaída cuando cesa o disminuye su administración. Si no es tratado, un episodio de depresión dura como promedio de 6 a 9 meses, siendo de llamativa relevancia que en remisión se mantiene sintomatología principalmente cognitiva.

Existen diferentes tratamientos psicológicos con evidencia científica para la depresión. El primero de ellos en ser descrito fue la "Terapia cognitivo conductual para la Depresión": un estudio realizado por Jacobson et al. en 1996 demostró que existe idéntica eficacia entre tratamientos conductuales solos y tratamientos combinados (cognitivos y conductuales) generando esto importantes repercusiones y consecuencias. Surgió un cuestionamiento de las teorías cognitivas de la depresión y un relevante interés renovado en los abordajes conductuales "puros". A su vez se ponderó el desarrollo de activación conductual (AC) como autónoma y se observó mayor apertura hacia nuevas investigaciones sobre el tema.

Los autores de este libro¹, Paula Jose Quintero y Fabian Maero, con colaboración de Carl Lejuez, nos plantean una

ponderada explicación sobre BATD o tratamiento de activación conductual para la depresión. Su principal meta es el desarrollo de patrones más saludables de conducta, en los que se incluyan actividades importantes y agradables para el paciente diariamente. Se trata de cambiar la vida del paciente a través del cambio conductual de manera significativa. De acuerdo a los primeros teóricos, tales como Ferster y Lewinsohn^{3,4}, la depresión se desarrolla y se mantiene cuando: a) el refuerzo de la conducta saludable no es inmediato y es inconsistente, b) el castigo de la conducta saludable es inmediato y consistente y c) el refuerzo de la conducta depresiva es inmediato y consistente. Sin importar la causa, la depresión resulta un patrón de conducta que puede ser modificado. Aumentar refuerzo o disponibilidad aumenta el tiempo y energía dedicados a la conducta de activación.

Como objetivos del tratamiento plantean: construir patrones de conducta activa, ayudar al paciente a reconocer el efecto de dichas conductas en el ambiente y el humor, aumentar la disponibilidad de refuerzo para las conductas saludables, alinear las conductas con los valores personales y, a su vez, eliminar obstáculos para las conductas eutímicas. Específicamente, la explicación del tratamiento que se proporciona es equivalente a los cambios en los patrones de conducta manifestados probablemente con la coincidencia de los cambios en los pensamientos y el estado de ánimo, que en la mayoría de los casos son posteriores y no anteriores al cambio conductual.

BIBLIOGRAFÍA

1. Jacobson NS, Dobson KS, Truax PA, Addis ME, Koerner K, Gollan JK, Gortner E, Prince SE. A component analysis of cognitive-behavioral treatment for depression. *J Consult Clin Psychol* 1996.
2. "Tratamiento Breve de Activación Conductual para Depresión". (2016). Aradia. Buenos Aires.
3. Ferster CB. A functional analysis of depression. *American Psychologist*. 1973;28:857-870.
4. Lewinsohn PM. A behavioral approach to depression. In: Friedman R.J, Katz M.M, editors. *Psychology of depression: Contemporary theory and research*. Oxford, England: Wiley; 1974. pp.157-178.

LA RECOMENDACIÓN

He aquí una obra que se presenta principalmente como una guía completa y extremadamente útil, dirigida a profesionales de la Salud Mental. Puede marcar una diferencia en el modo de tratar la depresión. Es una herramienta accesible y de bajo costo, pensada para beneficiar a quienes guían nuestra práctica diaria: los pacientes.