

Efectivo el tratamiento psicológico sin fármacos en adolescentes ^[1]

Enviado el 7 julio 2006 - 10:29pm

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

Calificación:



Por Leysa Caro González [Primera Hora](#) ^[2] A través de los años se ha pensado que los antidepresivos son indispensables a la hora de combatir los problemas emocionales. Sin embargo, estos profesores demostraron que trabajando con los "pensamientos negativos" a través de terapias cognitivas, éstos pueden volver a ser entes emocionalmente estables. "No estamos incluyendo los fármacos en los estudios porque queremos demostrar que éstos no son necesarios. En efecto, éstas son las primeras investigaciones en Puerto Rico en ensayos clínicos sobre tratamientos psicológicos que nos dejan saber que estos tratamientos son eficaces", apuntó uno de los colaboradores, Guillermo Bernal. La depresión es la causa principal de incapacidad a nivel mundial. En Puerto Rico se ha demostrado que entre el diez y 20% de los adolescentes presenta síntomas de depresión. Mientras, entre la población infantil afecta entre un tres por ciento y cinco por ciento. Las investigaciones, realizadas por los profesores Bernal, Jeanette Rosselló y Carmen L. Rivera, se han desarrollado a través del Centro Universitario de Servicios y Estudios Psicológicos (Cusep) del Departamento de Psicología. Los tres estudios, uno aún sin concluir, han evidenciado las propiedades positivas tanto de la Terapia Cognitiva Conductiva (CBT, por sus siglas en inglés) como de la Terapia Interpersonal (ITP). Siendo la primera la más efectiva. La CBT consiste esencialmente en la identificación de aquellos pensamientos irracionales. Esto se hace mediante un trabajo de autoanálisis por parte del paciente, que el terapeuta debe promover y supervisar. Una vez identificados los mismos, éstos

se reemplazan por unos más ajustados a la realidad y la lógica. La ITP, por su parte, reconoce las raíces infantiles de la depresión pero se enfoca hacia los síntomas y lo que puede estar causando el problema. Este método busca mejorar las habilidades comunicativas y aumenta la autoestima en corto tiempo. El primer estudio, realizado para el año 1991 entre 71 adolescentes, reflejó la efectividad de ambas terapias, en comparación con un grupo de adolescentes que no estuvo expuesto a éstas. Los participantes reflejaron una mejoría de cerca de un diez por ciento luego de haber sido tratados. "Podemos concluir que los tratamientos son superiores a simplemente no hacer nada. Podemos afirmar que ambas terapias son eficaces para atacar la depresión", comentó Bernal sobre la primera investigación. El segundo ensayo clínico se realizó entre el 1995 y el 2000 con 112 adolescentes. Éste, por su parte, demostró que, aunque ambas terapias son viables, la CBT es más efectiva. Los adolescentes, en promedio, bajaron la sintomatología de 23.63 puntos a 11.09 puntos con la CBT. Mientras, con la ITP la bajaron de 23.13 puntos a 13.69 puntos. El nivel de sintomatología se obtiene a través de la aplicación de un cuestionario antes de comenzar con el tratamiento. De acuerdo con los resultados, ambas terapias no sólo ayudan a los adolescentes a superar la condición, sino que también mostraron una reducción significativa en los síntomas depresivos de los padres. Mejoraron igualmente el funcionamiento familiar con relación a las expresiones afectivas, según percibido por los pacientes. El tercer estudio, que aún se trabaja, analiza también la eficacia de ambas terapias, pero incorpora una serie de talleres de educación psicológica dirigidos a que los padres pueden entender y ayudar a sus hijos. Hasta el momento 47 adolescentes y, al menos, uno de sus padres han participado de esta tercera investigación. Según los resultados preliminares, los participantes lograron reducir la sintomatología de 23.73 puntos a 12.09 puntos con las terapias. Ambos catedráticos les aconsejaron a los padres estar pendientes de los cambios en conductas en sus hijos, ya que éstos podrían alertar sobre una posible depresión. El no atender una depresión a tiempo, podría conllevar consecuencias mayores, alertó Rivera.

Source URL:<https://www.cienciapr.org/es/external-news/efectivo-el-tratamiento-sicologico-sin-farmacos-en-adolescentes?language=es&page=9>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/efectivo-el-tratamiento-sicologico-sin-farmacos-en-adolescentes?language=es> [2]

<http://www.primerahora.com/noticia.asp?guid=75A4ED9DC2594E87B27BE953BA00D712&newscat=panorama&a>