

La psicoterapia conductual previene la depresión en la adolescencia.

Un programa sencillo de psicoterapia ayuda a prevenir la depresión en los jóvenes con más riesgo de desarrollarla, tal y como acaba de poner de manifiesto un nuevo estudio publicado en el último 'The Journal of the American Medical Association' (JAMA).

Los resultados del estudio, coordinado por Judy Garber, de la Universidad Vanderbilt, en Nashville, establecen que tener **un progenitor con depresión es uno de los factores de riesgo más fuertes en el desarrollo de la patología en la juventud, mientras que en la adolescencia lo duplica o triplica.**

Judy Garber, autora principal del mismo, reconoce que **“la terapia cognitiva conductual no sólo es efectiva para prevenir la depresión sino que además podría darse a todos los niños con altas posibilidades de desarrollarla.** El desafío está en cómo pagar este servicio”.

En la investigación participaron cuatro centros sanitarios estadounidenses y 316 adolescentes de entre 13 y 17 años que bien tenían padres afectados por la enfermedad, bien habían sufrido algún episodio depresivo previo o, simplemente, tenían síntomas de la patología. Los jóvenes también tenían antecedentes de la patología, síntomas depresivos subdiagnósticos o ambos.

De forma aleatoria se asignó a 159 participantes al programa de prevención, y al resto se les proporcionaron los cuidados tradicionales.

La intervención se centró en sesiones grupales de 90 minutos semanales coordinadas por un terapeuta, en las que **se enseñó a los adolescentes habilidades en la resolución de problemas y técnicas cognitivas para identificar y cuestionar pensamientos negativos y poco realistas.**

"Mientras que un grupo recibió un **programa preventivo de terapia cognitiva** del comportamiento que se impartió en ocho semanas con sesiones de 90 minutos, el otro recibió la atención tradicional. En este estudio, el cuidado habitual hace referencia a cualquier servicio que los participantes decidieron recibir. Dado que en el momento del inicio del trabajo los adolescentes no estaban deprimidos, muchos de ellos no recurrieron a ningún tipo de servicio", insiste la doctora Garber.

Pasados seis meses, y tras evaluar mediante cuestionarios y entrevistas personales el estado anímico de los adolescentes, los autores del trabajo decidieron asignarles a nuevas sesiones de psicoterapia o a los cuidados normales, en función de si habían desarrollado o no síntomas depresivos. No obstante, los datos constatan que la incidencia de nuevos episodios depresivos fue de un 21% en el grupo de psicoterapia en comparación con el 32% de los que siguió la atención tradicional. Asimismo, los menores que participaron en las sesiones reconocieron sentirse mejor que aquéllos que no formaron parte de este grupo.

Tener un padre con depresión al inicio del programa moderaba el efecto de la prevención, mientras que se demostró su eficacia por encima de los tratamientos habituales en la prevención de recidivas si no hay antecedentes en los padres, con un 11,7% frente al 40,5%.

Para Judy Garber, **"los resultados son muy positivos, aunque debemos destacar que en los chicos y chicas cuyos padres padecían depresión la prevención de la enfermedad con el uso de terapia cognitiva no fue tan eficaz"**.

FUENTE: JAMA.; 301(21):2215-2224. JUNIO 2009.