
Efectos de grupos de Terapia Cognitivo-Conductual sobre la ansiedad en cuidadores de personas con Alzheimer: Mini revisión sistemática

Effects of Cognitive-Behavioral Therapy Groups on Anxiety in Caregivers of People with Alzheimer's: A Mini Systematic Review

Fátima Carolina González Vargas, María Belén Suárez Suárez, Nicolás Arancibia Levit

Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra

RESUMEN

Esta mini revisión sistemática analiza la efectividad de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) grupal en la reducción de la ansiedad en cuidadores de pacientes con enfermedad de Alzheimer (EA). Este trastorno neurodegenerativo impacta significativamente en los cuidadores, generando altos niveles de ansiedad. Diversos estudios han respaldado la eficacia de la TCC grupal en distintas poblaciones. La revisión de tres estudios sugiere una reducción significativa de la ansiedad en cuidadores, con efectos positivos a corto plazo. Sin embargo, se identificaron limitaciones como la falta de seguimiento a largo plazo y la heterogeneidad de las muestras. Se recomienda mayor investigación para evaluar la sostenibilidad de estos efectos. En conclusión, la TCC grupal es una intervención prometedora para mejorar el bienestar emocional de los cuidadores de pacientes con EA.

Palabras clave: enfermedad de Alzheimer, cuidadores, ansiedad, terapia cognitivo-conductual, terapia grupal

ABSTRACT

This systematic review analyzes the effectiveness of group Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in reducing anxiety in caregivers of patients with Alzheimer's disease (AD). This neurodegenerative disorder significantly impacts caregivers, leading to high levels of anxiety. Several studies support the effectiveness of group CBT in various populations. The review of three studies shows a significant reduction in anxiety among caregivers, with positive short-term effects. However, limitations such as a lack of long-term follow-up and sample heterogeneity were identified. Further research is needed to assess the sustainability of these effects. In conclusion, group CBT is a promising intervention to improve the emotional well-being of caregivers of AD patients.

Keywords: Alzheimer's disease, caregivers, anxiety, cognitive behavioral therapy, group therapy

7mo. semestre. Terapia Cognitivo Conductual. Docente Mgs. Nicolás Arancibia Levit

La enfermedad de Alzheimer (EA) es un trastorno neurodegenerativo caracterizado por un deterioro progresivo de la función cognitiva y cambios en el comportamiento, manifestándose comúnmente a través de dificultades en la memoria a corto plazo, problemas en las funciones ejecutivas y en la percepción visuoespacial, así como desafíos en la ejecución de tareas motoras (Apostolova et al., 2016). En etapas más avanzadas, las personas que padecen Alzheimer, pueden tener dificultades para tragar, caminar y hablar, lo que eventualmente puede llevar a complicaciones graves y a la muerte (Pandey et al., 2021).

La progresión del Alzheimer no sólo afecta a quienes lo padecen, sino también a sus cuidadores, quienes, en comparación con la población general y con los cuidadores de otras enfermedades, presentan una mayor prevalencia de ansiedad y depresión (Sallim et al., 2015). Para abordar esta problemática, las intervenciones grupales de Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) son utilizadas como un recurso para prevenir y gestionar la ansiedad (Wolgensinger, 2015). Entre sus ventajas se destacan el apoyo entre pares, el acceso a tratamientos basados en evidencia y el beneficio de brindar acompañamiento y soporte emocional a los cuidadores (Wolgensinger, 2015).

La TCC es un enfoque terapéutico que integra los aspectos cognitivos, emocionales y comportamentales, y a través de la reestructuración cognitiva, busca modificar patrones de pensamiento disfuncionales para mejorar las conductas maladaptativas de los pacientes (American Psychological Association, 2018). Existen revisiones sistemáticas sobre la efectividad de la TCC en pacientes con Alzheimer. La revisión

de Chen et al., (2021) explica cómo la TCC puede ayudar a mejorar la función cognitiva a diferencia de los tratamientos convencionales en pacientes con Alzheimer. Sin embargo, debido a la carga emocional y física que enfrentan los cuidadores de pacientes con Alzheimer, es necesario revisar la efectividad de la TCC grupal en cuidadores de pacientes con Alzheimer específicamente. Por ende, la presente mini revisión sistemática busca resumir la evidencia disponible sobre el uso de la TCC como intervención grupal para reducir la ansiedad en cuidadores de pacientes con Alzheimer.

Método

Se consideraron como unidad de análisis los artículos encontrados en Google Académico. Para ello, se realizó una búsqueda con las palabras claves en inglés: "Cbt group" "Alzheimer's carers" "anxiety", la cual tuvo como resultado 573 artículos. Luego, se aplicaron los filtros de búsqueda avanzada, excluyendo revisiones sistemáticas mediante el término "systematic review", lo que resultó en la selección de 213 artículos.

A partir de esta selección, se identificaron 5 artículos para la revisión de abstracts. Dicha revisión se realizó en base a los criterios de inclusión y exclusión guiados por la pregunta PICO: ¿Las intervenciones de TCC como intervención grupal son eficaces para la reducción de síntomas de ansiedad en cuidadores de pacientes con Alzheimer? Al finalizar este proceso se seleccionaron tres artículos para su revisión completa.

Tabla 1.*Criterios de inclusión/exclusión de selección por título*

	El título menciona:
Incluir	TCC intervención grupal, Cuidadores de pacientes con Alzheimer, Ansiedad en cuidadores de Alzheimer
Excluir	TCC individual, TCC para pacientes de Alzheimer, Ansiedad en pacientes de Alzheimer, otros tipos de demencia, revisiones sistemáticas

Tabla 2.*Criterios de inclusión/exclusión basados en el método PICO*

	Inclusión	Exclusión
Población	Cuidadores de pacientes con Alzheimer diagnosticado	Pacientes con Alzheimer (sin cuidadores), cuidadores de pacientes con diagnóstico diferente al Alzheimer
Intervención	TCC como intervención grupal	Intervenciones que no sean TCC como intervención individual
Comparación	Resultados pre-intervención y post intervención, grupo experimental y grupo control	No utiliza grupo control
Resultado	Síntomas de ansiedad medidos con una prueba psicométrica	No utiliza un instrumento psicométrico
Tipos de estudios	Intervenciones cuantitativas de tipo experimental	Revisiones sistemáticas, estudios cualitativos, metaanálisis

Figura 1.
Declaración PRISMA

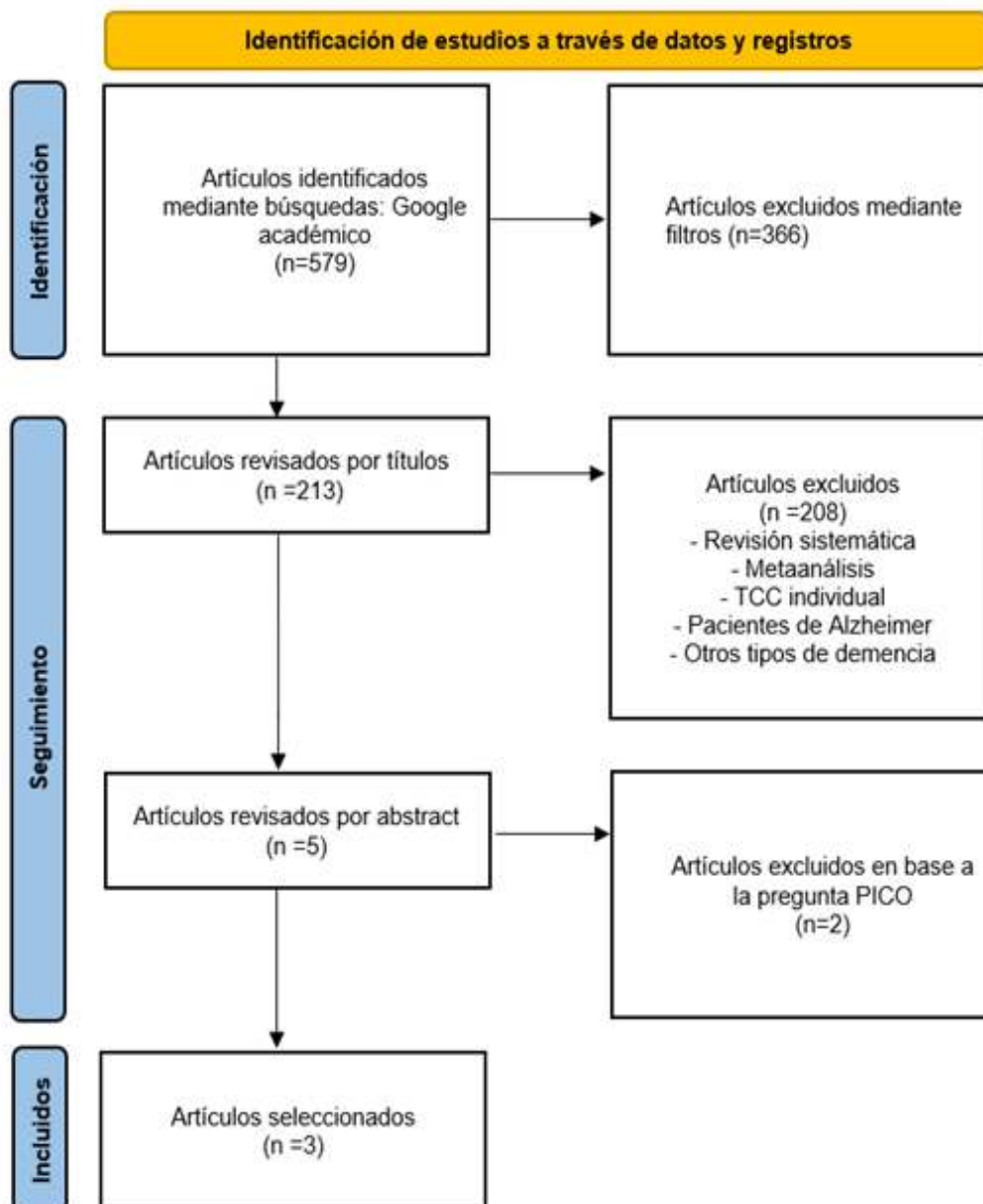


Tabla 3.*Estudios seleccionados para la revisión*

Estudio	Diseño	Muestra	Intervención	Medición	Resultados
Akkerman & Ostwald (2004)	Ensayo clínico aleatorizado (pre-post)	35 cuidadores en EE.UU. (TCC 18, lista de espera 17).	TCC grupal (4-8 personas), 9 sesiones semanales de 2 horas. Modelo cognitivo, conductual y físico.	HAMA, BAI, actigrafía. Evaluaciones en línea base, post-intervención (semana 10) y seguimiento (semana 16).	Reducción significativa en ansiedad clínica (HAMA: $F(1.34)=14.04$, $p<0.001$) y ansiedad autoinformada (BAI: $F(1.34)=7.13$, $p=0.012$); mejora en calidad del sueño.
Gonyea & López (2013)	Ensayo clínico aleatorizado (pre-post, 2 grupos)	67 cuidadores latinos en EE.UU. (34 TCC, 33 psicoeducación)	5 sesiones semanales de 90 min. Programa círculo de cuidado con enfoque ABC.	NPI, STAI-S; evaluaciones en línea base, post-intervención y seguimiento telefónico a los 3, 6, 9 y 12 meses.	No hubo diferencias significativas en ansiedad ($p>0.05$), pero sí en síntomas neuropsiquiátricos ($p<0.05$), angustia del cuidador ($p<0.001$) y depresión ($p<0.01$).
Passoni et al. (2014)	Ensayo clínico comparativo (3 grupos)	102 cuidadores en Italia (39 TCC, 30 manual educativo, 33 control)	TCC grupal (7-10 personas), 6 sesiones de 2 horas cada 15 días (total 3 meses). Manual "helping those who care".	STAI-X3, CNA, MMSE; evaluaciones en línea base y seguimiento a los 6 meses	Reducción significativa de ansiedad en grupo TCC ($t=3.276$, $p=0.002$); disminución de necesidades de cuidado ($p<0.001$); sin cambios en depresión ($p=0.459$).

Resultados

Los tres artículos seleccionados fueron publicados entre 2004 y 2014. Todos los estudios exploran la eficacia de intervenciones grupales de TCC en cuidadores de personas con Alzheimer para reducir la ansiedad. Dos estudios (Passoni et al., 2014; Akkerman et al., 2004) evaluaron tanto la ansiedad como la depresión en los cuidadores, mientras que Gonyea et al. (2013) se centró en la reducción de síntomas de ansiedad, como también síntomas neuropsiquiátricos del paciente y el malestar del cuidador.

Datos sociodemográficos

Los tres artículos incluyeron población adulta de cuidadores de pacientes con Alzheimer, con edades comprendidas entre los 58 y 59 años (Akkerman et al., 2004; Passoni et al., 2014), y en el estudio de Gonyea et al. (2013) no se especifica la edad. El estudio de Passoni et al. (2014) se realizó en Italia con 102 cuidadores, mientras que el estudio de Akkerman et al. (2004) incluyó 38 cuidadores en Estados Unidos. El estudio de Gonyea et al. (2013) se enfocó en una población latina en Estados Unidos con un total de 53 cuidadores.

Modelos y tipos de intervenciones utilizadas

Dos estudios compararon grupos con intervención de TCC grupal y grupos de control. Passoni et al. (2014) comparó tres grupos: TCC, manual de autoayuda y grupo de control sin tratamiento. Akkerman et al. (2004) utilizaron un diseño de nueve semanas de intervención TCC grupal, comparando con un grupo en lista de espera. El estudio de Gonyea et al. (2013) realizó un ensayo controlado aleatorizado entre TCC y un grupo de control psicoeducativo, ambos conducidos por trabajadores sociales que hablaban español.

La intervención en Passoni et al. (2014) incluyó seis reuniones de dos horas cada 15 días, mientras que en Akkerman et al. (2004), los participantes asistieron a nueve sesiones semanales de dos horas. En el estudio de Gonyea et al. (2013), los participantes asistieron a cinco sesiones grupales de 90 minutos, seguidas de llamadas de refuerzo telefónicas a las 3, 6, 9 y 12 semanas.

Seguimiento de los síntomas

Todos los estudios realizaron pruebas pre y post-intervención para medir la reducción de la ansiedad. Passoni et al. (2014) utilizó el State-Trait Anxiety Inventory-X3 (STAI-X3) y el Caregiver Need Assessment (CNA), encontrando una disminución significativa de la ansiedad en el grupo de TCC en comparación con los otros grupos. En el estudio de Akkerman et al. (2004), se emplearon el Hamilton Anxiety Scale (HAMA) y el Beck Anxiety Inventory (BAI), observándose una reducción significativa de la ansiedad en el grupo de TCC a las 10 semanas, con mejoras que se mantuvieron en el seguimiento de 16 semanas. Finalmente, Gonyea et al. (2013) utilizó el State Anxiety Inventory (STAI-S), el Neuropsychiatric Inventory (NPI) y escalas de depresión y autoeficacia, reportando que los cuidadores del grupo de TCC mostraron menores niveles de angustia por los síntomas neuropsiquiátricos y una mayor autoeficacia post-intervención y en el seguimiento de 3 meses, aunque no se encontraron diferencias significativas en la ansiedad.

Discusión

La presente mini revisión sistemática presenta la evidencia de la efectividad de la TCC grupal para reducir los síntomas de ansiedad en cuidadores de pacientes con Alzheimer. En las investigaciones seleccionadas, se demostraron mejoras significativas en los cuidadores tras la intervención, con duraciones entre 5 y 12

semanas, lo que indica que el apoyo grupal puede ser una herramienta clave en la mejora del bienestar emocional de los cuidadores. Estas intervenciones también son utilizadas en cuidadores de pacientes con demencia y otras enfermedades. En el estudio realizado por Skimoto et al. (2020) sobre cuidadores de pacientes con demencia, se observaron resultados similares en la disminución de los síntomas de ansiedad y depresión tras la implementación de intervenciones grupales basadas en la TCC.

De igual forma, en los estudios de Passoni et al. (2014) y Akkerman et al. (2004) se menciona el éxito de la TCC en la reducción de los síntomas de ansiedad a corto plazo. Sin embargo, el estudio de Kwon et al. (2017) se sugiere que, aunque la TCC es eficaz para mejorar el bienestar emocional de los cuidadores a corto plazo, sus efectos a largo plazo podrían ser limitados sin un refuerzo continuo. Esto subraya la importancia de estrategias complementarias o intervenciones de seguimiento para mantener los beneficios obtenidos.

A pesar de los hallazgos positivos sobre la efectividad de la TCC grupal en la reducción de la ansiedad en cuidadores de pacientes con Alzheimer, esta revisión presenta algunas limitaciones. En primer lugar, se utilizó únicamente Google Scholar como fuente de búsqueda, lo que podría haber limitado la diversidad bibliográfica y la cantidad de estudios relevantes. Además, no se consideraron sinónimos en la búsqueda, lo que pudo restringir el alcance de los artículos encontrados. También, la revisión se realizó exclusivamente en inglés, lo que excluye potencialmente estudios en otros idiomas que podrían haber ofrecido información valiosa. Por último, la falta de seguimiento a largo plazo en algunos estudios limita la comprensión de la sostenibilidad de los efectos de la TCC.

Conclusión

La presente mini revisión sistemática evidencia que la terapia cognitivo-conductual grupal es una intervención efectiva para reducir la ansiedad en cuidadores de pacientes con Alzheimer. A través del análisis de tres estudios relevantes, se observó una mejora significativa en los niveles de ansiedad post-intervención, destacando la importancia del apoyo emocional y la interacción grupal en el bienestar de los cuidadores. Sin embargo, se identificaron limitaciones en cuanto al seguimiento a largo plazo y la diversidad poblacional de los estudios, lo que sugiere la necesidad de futuras investigaciones que evalúen la sostenibilidad de estos efectos y su aplicabilidad en diferentes contextos culturales.

Referencias

- Akkerman, R. L., & Ostwald, S. K. (2004). Reducing anxiety in Alzheimer's disease family caregivers: The effectiveness of a nine-week cognitive-behavioral intervention. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, 19(2), 117-123. <https://doi.org/10.1177/153331750401900202>
- American Psychological Association, (2018). Cognitive behavioral therapy. In *APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/cognitive-behavior-therapy>
- Apostolova, L. G. (2016). Alzheimer disease. *Continuum: Lifelong Learning in Neurology*, 22(2), 419-434. <https://doi.org/10.1212/con.0000000000000307>
- Chen, W., Wu, F., Lv, H., Xing, W., Liu, Q., Liu, J., Ge, Y., & Lu, Y. (2021). Whether cognitive behavioral therapy is effective for Alzheimer's disease. *Medicine*,

- 100(1), e23945 <https://doi.org/10.1097/md.00000000000023945>
- Cheng, S., Au, A., Losada, A., Thompson, L. W., & Gallagher-Thompson, D. (2019). Psychological interventions for Dementia caregivers: What we have achieved, what we have learned. *Current Psychiatry Reports*, 21(7), 1-12 <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1045-9>
- Gonyea, J., & López, L. (2013). P4-405: Effectiveness of a cognitive-behavioral group intervention for Latino families in management of Alzheimer's disease neuropsychiatric symptoms. *Alzheimer's & Dementia*, 9(4), 854-894 <https://doi.org/10.1016/j.jalz.2013.08.238>
- Kwon, O., Ahn, H. S., Kim, H. J., & Park, K. (2017). Effectiveness of cognitive behavioral therapy for caregivers of people with Dementia: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Neurology*, 13(4), 394-404 <https://doi.org/10.3988/jcn.2017.13.4.394>
- Sallim, A. B., Sayampanathan, A. A., Cuttilan, A., & Ho, R. C. (2015). Prevalence of mental health disorders among caregivers of patients with Alzheimer disease. *Journal of the American Medical Directors Association*, 16(12), 1034-1041. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2015.09.007>
- Shikimoto, R., Tamura, N., Irie, S., Iwashita, S., Mimura, M., & Fujisawa, D. (2020). Group cognitive behavioural therapy for family caregivers of people with Dementia: A single-arm pilot study. *Psychogeriatrics*, 21(1), 134-136. <https://doi.org/10.1111/psyg.12643>
- Pandey, P.; Sharma, P. (2021). Analysis of early onset of Alzheimer's disease genes: Disease causing and risk factors. *European Journal of Biological Research*, 11(2), 251-259. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4641962>
- Passoni, S., Moroni, L., Toraldo, A., Mazzà, M. T., Bertolotti, G., Vanacore, N., & Bottini, G. (2014). Cognitive behavioral group intervention for Alzheimer caregivers. *Alzheimer Disease & Associated Disorders*, 28(3), 275-282. <https://doi.org/10.1097/wad.0000000000000033>
- Wolgensinger, L. (2015). Cognitive behavioral group therapy for anxiety: Recent developments. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 347-351. <https://doi.org/10.31887/dcns.2015.17.3/lwolgensinger>