

¿PODRÍA LA ACTIVACIÓN CONDUCTUAL REEMPLAZAR AL TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO EN PACIENTES CON CUADROS DEPRESIVOS?

Por: Stephanie Yelile Baddour Blacutt
Dictada por : Catedra de Psicopatología
Dr. Guillermo Rivera

RESUMEN

Los cuadros depresivos parecen crecer de manera progresiva, convirtiéndose en los problemas de salud mental de mayor importancia a los que se enfrentan las sociedades contemporáneas. Por este motivo que surge la inquietud por conocer tratamientos eficaces para la depresión y así lograr disminuir los efectos que provoca en la vida cotidiana de quienes la padecen. El tratamiento de la depresión mediante la AC se presenta como un tratamiento alternativo y eficaz ante el tratamiento farmacológico en pacientes que se rehúsan a tomar medicamentos. La Activación Conductual sostiene que la depresión es originada por las circunstancias, logrando así una alternativa terapéuticamente viable a los tratamientos con fármacos y sus efectos secundarios que el paciente realice un análisis funcional comprendiendo sus conductas evitativas, alentándolo en el establecimiento de metas y cumplirlas realizando tareas olvidadas que lo contactan con reforzadores naturales.

Palabras claves: Activación conductual, tratamiento farmacológico, depresión.

Con el devenir del tiempo, existe un incremento de afecciones psiquiátricas, entre ellas la depresión. Los cuadros depresivos parecen crecer de manera progresiva, convirtiéndose en los problemas de salud mental de mayor importancia a los que se enfrentan las sociedades contemporáneas.

Según las predicciones del estudio de Young, Rygh, Weinberger y Beck, (2008 en Barraca, 2009) se estimaba que para el 2010 la depresión ocuparía el segundo lugar de las afecciones mentales de mayor costo a nivel mundial.

Es por este motivo que surge la inquietud por conocer tratamientos eficaces para la depresión y así lograr disminuir los efectos que provoca en la vida cotidiana de quienes la padecen. Si bien es conocida la eficacia del tratamiento con fármacos, éste presenta una serie de inconvenientes y efectos colaterales en los pacientes (Heerlein, 2002). Sin embargo, de acuerdo a estudios que se mencionarán a continuación, la Activación Conductual (AC) aparece como una técnica terapéutica con el franco propósito de ser una alternativa al tratamiento farmacológico de los pacientes.

Desde el punto de vista de la AC, el origen de la depresión es el resultado de un hecho que la provoca (Barraca, 2009). Así, existe una serie de razones por las que la AC se presenta no solo como una alternativa, sino también como una técnica de abordaje con los mismos niveles de eficacia que los tratamientos farmacológicos en cuadros depresivos. Estas razones involucran el lograr que el paciente realice un análisis funcional y comprenda sus conductas de evitación, y a su vez alentarle a realizar actividades olvidadas. Estos alcances permitirían su aplicación aún en pacientes que no consumen fármacos y por tanto, no presenta efectos colaterales a nivel orgánico.

Primeramente, desde el enfoque de la AC, los síntomas en la depresión son entendidos como 'evitación conductual' (Pérez Álvarez, 2007), es decir que, al estar depresivo, el sujeto toma distancia de su ambiente habitual impidiendo sus rutinas, es por esto que la AC busca que el paciente analice y comprenda sus patrones de evitación que lo 'entrampan'. Por ejemplo, el paciente que recientemente ha perdido su trabajo o a un familiar cercano, evita los contactos sociales que le fomentan los recuerdos (Barraca, 2009), con la aplicación de la AC el sujeto toma conciencia de las situaciones que le provocan la depresión, cuáles son sus consecuencia, llegando a comprender lo que le sucede consigo mismo y de esta manera pueda retomar sus actividades normales.

La AC alienta insistentemente al paciente para que se comprometa en la realización de actividades, disminuyendo, así, la baja motivación y los sentimientos de tristeza. Estas actividades le permitirían contactarse reforzadores naturales, logrando que se produzca en el sujeto un incremento en su estado anímico (Barraca, 2009). Un metaanálisis realizado por Mazzucchelli, Kane y Rees (2009), en el que se realizaron cuatro estudios con 2055 participantes, demuestra que los pacientes con depresión que son tratados con tratamientos conductuales, requieren de activación para aumentar su conducta manifiesta y así poder estar en contacto con el refuerzo de contingencias ambientales, lo que convierte a la AC en una alternativa ventajosa para tratar los cuadros depresivos.

El tratamiento de la depresión mediante la AC se presenta como un tratamiento alternativo y eficaz ante el tratamiento farmacológico en pacientes que se rehúsan a tomar medicamentos. Tal es el caso de un sujeto, del sexo masculino, de 44 años quien presenta un cuadro depresivo pero en ningún momento tomó medicación alguna, por lo que el único tratamiento que recibió fue el de la AC, misma que duró siete meses y cuyos resultados fueron significativos, manteniéndose sus beneficios hasta cinco meses después, durante la etapa de seguimiento. Algunos de los logros en este paciente fueron extinción de conductas evitativas, restablecimiento de tareas abandonadas y recuperación de actividades del hogar, sociales y laborales (Barraca, 2010).

Otra razón por la cual, en cuadros depresivos, la AC es una terapia eficaz, es debido a los efectos colaterales de los medicamentos. Según Heerlein (2002), entre dichos efectos se encuentra el aumento de peso, efectos cardiovasculares, neurológicos anticolinérgicos, entre otros para los antidepresivos tricíclicos (ATC) y sedación, insomnio, cefalea, erupciones cutáneas, entre

otros para los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS). Por otro lado, existe un estudio que indica que a pesar de que los ATC han tenido eficacia históricamente, han sido relegados debido a sus efectos colaterales (González, Martín, Franco, Sánchez, 2007). Asimismo, una revisión sistemática de Sturmey (2009), sobre la AC indica que los resultados de la misma pueden ser superiores a los de la paroxetina debido al menor riesgo de recaída y al bajo costo del tratamiento.

Sin embargo, existen argumentos que contrarrestan la importancia y/o eficacia de la AC. Barraca (2009), sostiene que a la AC le falta todavía un camino por recorrer en el que se mantenga su actividad investigadora para que pueda seguir aportando evidencia empírica sobre su eficiencia sobre otros tratamientos como ser el farmacológico o el cognitivo.

Así también, algo de lo que carece la AC es que su modelo terapéutico no forma parte de la tercera generación o tercera ola de las terapias de conducta, por lo que pertenecer a dicha categoría se vuelve una necesidad para la AC (Barraca, 2009). Sin embargo, el hecho de que la AC no pertenezca a la tercera ola de terapias de conducta le resta protagonismo y no necesariamente eficacia.

Conclusión

Concluyendo, dado que la Activación Conductual sostiene que la depresión es originada por las circunstancias, logrando así una alternativa terapéuticamente viable a los tratamientos farmacológicos y sus efectos secundarios que el paciente realice un análisis funcional comprendiendo sus conductas evitativas, alentándolo en el establecimiento de metas y cumplirlas realizando tareas olvidadas que lo contactan con reforzadores naturales; es posible su utilización en pacientes que no desean iniciar tratamiento con fármacos y más aún, no presenta efectos colaterales en el organismo del

paciente. Por estas razones es que la activación conductual se presenta como una técnica de intervención eficaz y alternativa frente al tratamiento farmacológico, ya que la concepción contextualista que tiene de la depresión busca, como menciona Barraca (2009), desmedicalizar su tratamiento.

Desde punto de vista de la autora, considerando que la AC es un método eficaz para el tratamiento de los cuadros depresivos ya que busca trabajar con el ambiente, las actividades y el contexto en sí del sujeto, logrando así una alternativa terapéuticamente viable a los tratamientos farmacológicos y sus efectos secundarios. Por lo tanto, si cambia el entorno y el sujeto se siente a gusto con él, hay un cambio y una mejora en sí mismo, lo que en muchos casos puede lograrse sin medicar al paciente.

Referencias

- Barraca, J. (2009). La activación conductual (AC) y la terapia de activación conductual para la depresión (TACD). Dos protocolos de tratamiento desde el modelo de la activación conductual. *EduPsykhé: Revista de Psicología y Psicopedagogía*, 8 (1), 23-50. [Versión electrónica]. Obtenido el 09 de noviembre, 2012 en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3040305>
- Barraca, J. (2010). Aplicación de la activación conductual en un paciente con sintomatología depresiva. *Clínica y Salud*, 21 (02), 183-197. doi: 10.5093/cl2010v21n2a7
- González, D., Martín, M.C., Franco, P., y Sánchez, S. (2007). Tratamiento farmacológico de la depresión. [Resumen]. *Medicine*, 85, 5469-5477. [En línea]. Obtenido el 08 de noviembre, 2012 en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2359800>

Heerlein, A. (2002). Tratamientos farmacológicos anti-depresivos. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 40 (1), 21-45. doi: 10.4067/S0717-92272002000500003

Mazzucchelli, T., Kane, R., y Rees, C. (2009). Behavioral Activation Treatments for Depression in Adults: A Meta-analysis and Review. [Abstract]. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 16 (4), 383-411. [En línea]. Obtenido el 29 de noviembre, 2012 en: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.14682850.2009.01178.x/abstract;jsessionid=FC9ABAF009302F3F2CCE-9C29002984E7.d02t01?deniedAccessCustomised-Message=&userIsAuthenticated=false>

Pérez Álvarez, M. (2007). La activación conductual y la desmedicalización de la depresión. *Papeles del Psicólogo*, 28 (02), 97-110. [Versión electrónica]. Obtenido el 09 de noviembre, 2012 en: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/778/77828207.pdf>

Sturmey, P. (2009). Behavioral Activation Is an Evidence-Based Treatment for Depression. [Abstract]. *Behavior Modification*, 33 (6), 818-829. [En línea]. Obtenido el 29 de noviembre, 2012 en: <http://bmo.sagepub.com/content/33/6/818.short>