Estudio | Las apps de psicología podrían ser revolucionarias en el tratamiento de la depresión

Un estudio reciente publicado en la prestigiosa revista Jama Network Open ha revelado que las aplicaciones móviles diseñadas para tratar la depresión pueden ser una herramienta eficaz en el abordaje de casos moderados y graves de esta enfermedad mental. Esta conclusión se basa en una exhaustiva revisión y metaanálisis que ha analizado 13 estudios diferentes, abarcando un total de hasta 16 aplicaciones distintas.

La tecnología móvil se muestra como una aliada en la prestación de tratamientos psicológicos efectivos, abriendo nuevas posibilidades para mejorar la salud mental de las personas. Según los resultados de este metaanálisis, las apps de depresión han demostrado tener efectos beneficiosos en comparación con diversos grupos de control.

«Las intervenciones basadas en aplicaciones para la depresión moderada a grave ayudaron significativamente a reducir la gravedad de los síntomas depresivos», señalan los autores del estudio. Además, destacan la importancia de tener en cuenta las características de diseño de la población y del estudio, así como los componentes del programa de las aplicaciones móviles, con el fin de mejorar aún más su efectividad en el ámbito de la salud móvil.

Los investigadores, liderados por Ji-Won Hur de la Escuela de Psicología de la Universidad de Corea en Seúl, sugieren que para diseñar aplicaciones móviles más efectivas es fundamental considerar aspectos como los antecedentes culturales del usuario, la implementación de incentivos y recordatorios, la duración del uso de la aplicación y la inclusión de módulos basados en terapia cognitivo-conductual.

La comunidad científica acoge con entusiasmo estos hallazgos, ya que la salud mental de la población es un tema de creciente preocupación. Los tratamientos psicológicos, en particular la terapia cognitivo-conductual, se han demostrado eficaces en el abordaje de diversos trastornos mentales, pero encontrar profesionales especializados y cubrir los costos asociados puede resultar complicado.

En este contexto, el uso de nuevas tecnologías, como las aplicaciones móviles, para ofrecer tratamientos psicológicos eficaces a gran escala es una alternativa muy bien recibida.

La salud mental de la población está probablemente empeorando y sabemos que los tratamientos psicológicos, especialmente la terapia cognitivo-conductual, pueden ser una estrategia eficaz para abordar este problema», afirma Joaquim Raduà, psiquiatra y miembro del grupo de investigación sobre trastornos del estado de ánimo y la ansiedad.

«De hecho, estudios previos también respaldan los beneficios de la terapia cognitivo-conductual por internet (ICBT) para otros trastornos, como el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). En este sentido, debemos comentar que en el Hospital Clínic – IDIBAPS estamos empezando los primeros estudios de ICBT para el TOC en colaboración con el Karolinska Institutet de Estocolmo, pioneros en este campo», continúa.

Preocupaciones
Sin embargo, algunos expertos plantean ciertas preocupaciones en relación con el enfoque exclusivamente tecnológico.

Alberto Ortiz Lobo, médico y psiquiatra del Hospital de Día Carlos III-Hospital Universitario La Paz en Madrid, advierte que el uso de aplicaciones móviles para tratar la depresión forma parte de un discurso biomédico limitado que reduce el sufrimiento mental a meros síntomas de una enfermedad.

Según él, estas herramientas tecnológicas, al centrarse únicamente en el individuo, descuidan los determinantes sociales y relacionales que influyen en el bienestar emocional.

Diego Hidalgo, psiquiatra e investigador en la Unidad de Trastornos Bipolares y Depresivos del Hospital Clínic de Barcelona, también reconoce la eficacia de las aplicaciones móviles en el tratamiento de la depresión, pero incide en la necesidad de tener en cuenta las limitaciones inherentes a cada una de ellas.

En resumen, este estudio proporciona evidencia sólida sobre la eficacia de las aplicaciones móviles en el tratamiento de la depresión, lo que supone un avance significativo en el campo de la salud mental.

Las apps de psicología pueden ser una herramienta accesible y conveniente para abordar la depresión, especialmente en casos moderados y graves. Sin embargo, es importante tener en cuenta que estas aplicaciones no deben reemplazar la atención

profesional, sino complementarla.

Los resultados del estudio respaldan la idea de que las nuevas tecnologías pueden desempeñar un papel importante en la mejora de la salud mental de la población, pero es necesario seguir investigando y desarrollando aplicaciones efectivas y seguras en colaboración con profesionales de la salud mental.

Con información de Versión Final