



EFFECTIVIDAD DE LA TERAPIA GRUPAL COGNITIVO-CONDUCTUAL EN PÁNICO Y AGORAFOBIA

EFFECTIVENESS OF COGNITIVE-BEHAVIORAL GROUP THERAPY FOR PANIC AND AGORAPHOBIA

Israel Leonés Torres, Araceli García López de Arenosa

Residentes de Psicología Clínica, PIR3. H.U. Príncipe de Asturias (Alcalá de Henares)

isra.lt12@gmail.com

Trastorno de pánico. Agorafobia. Terapia grupal cognitivo-conductual.

Panic disorder. Agoraphobia. Cognitive behavioral group therapy.

RESUMEN

Introducción: En las últimas décadas, se han realizado numerosos estudios donde se ha comprobado la efectividad de la terapia cognitivo-conductual en formato grupal en el tratamiento de pánico con o sin agorafobia, siendo similar a la obtenida con el mismo tratamiento aplicado de manera individual (Garriga, A; Martín, J; López, C; 2009)

Objetivos: El propósito de este estudio es confirmar la efectividad de esta modalidad terapéutica en un grupo de pacientes con diagnóstico de trastorno de pánico con o sin agorafobia.

Método: Se reclutaron 8 pacientes de los Centros de Salud Mental pertenecientes al Hospital Universitario Príncipe de Asturias (Alcalá de Henares, Madrid) que cumplieran criterios para el diagnóstico de trastorno de pánico, con o sin agorafobia, sin otra comorbilidad psiquiátrica.

El tratamiento consistió en doce sesiones grupales semanales siguiendo el protocolo propuesto por Martín para aplicar en grupo el programa de Barlow.

A todos los pacientes se les administró en la primera y en la última sesión el inventario de depresión de Beck (BDI, Beck), la escala de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI, Spielberg) y el Inventario de Agorafobia (Echeburúa).

Resultados: Además de la mejoría subjetiva experimentada por los pacientes, se encontraron diferencias significativas en todas las pruebas administradas así como en sus correspondientes sub-escalas.

Conclusiones: Aunque es una muestra pequeña, los resultados alientan a continuar abordando de manera grupal este tipo de patologías al tiempo que este formato permite dedicar un mayor espacio en las consultas individuales para trabajar otros aspectos del tratamiento psicoterapéutico.

ABSTRACT

Introduction: In recent decades, numerous studies that have proven the effectiveness of cognitive behavioral therapy in a group format in treating panic disorder with or without agoraphobia, being similar to that obtained with the same treatment applied individually were performed (Garriga, A, Martin, J, Lopez, C; 2009)

Objectives: The purpose of this study is to confirm the effectiveness of this therapy in a group of patients diagnosed with panic disorder with or without agoraphobia.

Method: 8 patients of the mental health centers belonging to the Hospital Universitario Príncipe de Asturias (Alcalá de Henares, Madrid) who met diagnostic criteria for panic disorder with or without agoraphobia, without other psychiatric comorbidity were recruited.

The treatment group consisted of twelve weekly sessions according to the method proposed by Martin group applied Barlow protocol program.

EFFECTIVIDAD DE LA TERAPIA GRUPAL COGNITIVO-CONDUCTUAL EN PÁNICO Y AGORAFOBIA

All patients were administered on the first and last session the Beck Depression Inventory (BDI, Beck), the level of state / trait anxiety (STAI, Spielberg) and Agoraphobia Inventory (Echeburúa).

Results: In addition to subjective improvement experienced by patients, significant differences in all tests administered and their corresponding sub-scales were found.

Conclusions: Although a small sample, the results are encouraging as a group continue to address such diseases while this format allows giving more in the individual queries to work other aspects of psychotherapy.

EFFECTIVIDAD DE LA TERAPIA GRUPAL COGNITIVO-CONDUCTUAL EN PÁNICO Y AGORAFOBIA

INTRODUCCIÓN

Dentro del espectro de los trastornos de ansiedad, el trastorno de pánico (con o sin agorafobia) es el que presenta mayor prevalencia e incidencia en los centros sanitario. Los ataques de pánico se caracterizan por un intenso miedo y malestar, acompañados de al menos cuatro síntomas de ansiedad físicos y psicológicos. Se estima que alrededor de 2/3 de los pacientes que sufren trastorno de pánico acaban desarrollando sintomatología agorafóbica como mecanismo compensatorio del sufrimiento que les acarrea los propios ataques de pánico. La agorafobia suele ser definido como un miedo intenso a sitios o situaciones de las que puede resultar complicado escapar o recibir ayuda.

Su prevalencia a lo largo de la vida es aproximadamente del 3%, siendo la edad de inicio más frecuente del trastorno alrededor de los 20 años, siendo un factor de riesgo el sexo femenino. Si no se toman las medidas adecuadas, especialmente al inicio del trastorno, por desconocimiento o miedo a demandar ayuda psicológica, tiene tendencia a la cronicidad siendo posteriormente mucho más difícil de tratar y de manejarlo.

Por estas razones, se hace conveniente protocolizar tratamientos que resulten efectivos para el abordaje a nivel ambulatorio de estos problemas psicológicos debido a su alta demanda tanto en los servicios públicos de Psicología como de Psiquiatría.

Esta urgencia por intentar contar con tratamientos psicológicos empíricamente validados para atender a pacientes que sufren trastorno de pánico con o sin agorafobia ha sido cubierta en las últimas décadas; uno de los más relevantes y que más soporte científico tiene es el Tratamiento para el Control de Pánico del profesor David H. Barlow (Boston University, USA). La terapia cognitivo conductual se considera altamente eficaz en el tratamiento del trastorno de pánico con o sin agorafobia como demuestran varios meta-análisis.

Un aspecto interesante es la creciente utilización de formatos psicoterapéuticos grupales, no de manera exclusiva para el Trastorno de Pánico con o sin Agorafobia sino también de otras patologías psiquiátricas, debido al beneficio obtenido no solo del efecto grupal en los pacientes a nivel individual sino en la reducción de gastos en el aspecto económico y del requerimiento de profesionales en los dispositivos sanitarios. En lo referente a estudios sobre la eficacia o efectividad de intervenciones grupales cognitivo-conductuales para el trastorno de pánico con o sin agorafobia, son escasos los estudios en la actualidad. Mediante revisión bibliográfica, encontramos el estudio de Garriga, A; Martín, J; López, C; 2009 que se llevó a cabo en el Servicio Murciano de Salud y donde todos los pacientes que formaron parte de la muestra obtuvieron ganancias significativas en todas las dimensiones evaluadas y con alto grado de remisión de síntomas físicos relacionados con las crisis de pánico y mejoras significativas en otros síntomas asociados.

EFFECTIVIDAD DE LA TERAPIA GRUPAL COGNITIVO-CONDUCTUAL EN PÁNICO Y AGORAFOBIA

OBJETIVOS

El propósito de este estudio es confirmar la efectividad de esta modalidad terapéutica en un grupo de pacientes con diagnóstico de trastorno de pánico con o sin agorafobia.

MÉTODO

Pacientes

Se reclutaron 8 pacientes de los Centros de Salud Mental pertenecientes al Hospital Universitario Príncipe de Asturias (Alcalá de Henares, Madrid), derivados por su Psiquiatra o Psicólogo de referencia.

Estos pacientes fueron remitidos a una primera entrevista de evaluación para valorar si estaba indicada una intervención cognitivo-conductual grupal. Los criterios de inclusión consistían en cumplir los criterios necesarios para el diagnóstico de trastorno de pánico, con o sin agorafobia. Como criterios de exclusión, estaba tener una enfermedad mental grave, consumo activo de tóxicos (excepto nicotina) y otra comorbilidad psiquiátrica.

Instrumentos de Evaluación

A todos los pacientes se les administró en la primera y en la última sesión el inventario de depresión de Beck (BDI, Beck), la escala de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI, Spielberg) y el Inventario de Agorafobia (Echeburúa).

Equipo terapéutico

La intervención fue realizada por tres residentes de Psicología Clínica del Hospital Universitario Príncipe de Asturias, PIR2

Procedimiento

Tras la entrevista de evaluación inicial donde se realizó la selección de los pacientes se les convocó a una primera sesión donde se les administró las pruebas anteriormente citadas, se les explico el funcionamiento del grupo, los objetivos grupales así como las normas necesarias para un adecuado desarrollo de la terapia.

El procedimiento consistió en doce sesiones semanales, en horario de 16:30 a 18:00, desde el mes de Abril 2013 hasta Junio 2013. Los contenidos abordados en cada sesión fueron los siguientes:

EFFECTIVIDAD DE LA TERAPIA GRUPAL COGNITIVO-CONDUCTUAL EN PÁNICO Y AGORAFOBIA

- Sesión 1: Presentación de los participantes, psicoeducación sobre las crisis de ansiedad y la agorafobia, evaluación pre.
- Sesión 2: Explicación y comprensión del trastorno. Modelo cognitivo del pánico: triple sistema de respuesta
- Sesión 3: Técnicas de reducción de la ansiedad fisiológica: respiración y relajación
- Sesión 4: Respiración y Relajación. Dificultades encontradas
- Sesión 5: Exposición a las sensaciones fisiológicas
- Sesión 6: Explicación de las creencias irracionales y su efecto en el trastorno de pánico con o sin agorafobia. Registro de pensamientos ansiógenos
- Sesión 7: Reestructuración cognitiva
- Sesión 8: Provocar sensaciones mediante actividades a nivel conductual. Registro de situaciones evitadas
- Sesión 9: Exposición a situaciones agorafóbicas
- Sesión 10: Continuación de exposición a situaciones agorafóbicas
- Sesión 11: Prevención de recaídas. Repaso de contenidos abordados durante las sesiones anteriores
- Sesión 12: Cierre del grupo, Evaluación Post.

Se realizaron dos sesiones complementarias, una al mes siguiente y otra a los tres meses para constatar si existía remisión de sintomatología o hubiese habido alguna recaída. Acudieron los ocho pacientes a las dos sesiones de seguimiento.

RESULTADOS

Se corrigieron las puntuaciones obtenidas tanto en la evaluación pre como en la evaluación post mediante los tres cuestionarios utilizados. Se llevó a cabo análisis estadístico mediante el Programa SPSS utilizando el estadístico T de Student para apreciar si existían diferencias estadísticamente significativas:

- BDI: T de Student (3,46; $p < 0,01$)
- STAI:
 - Estado de Ansiedad: T de Student (4,80; $p < 0,001$)
 - Rasgo de Ansiedad: T de Student (3,39; $p < 0,01$)
- Inventario de Echeburúa:
 - Respuestas motoras: T de Student (4,65; $p < 0,001$)

EFFECTIVIDAD DE LA TERAPIA GRUPAL COGNITIVO-CONDUCTUAL EN PÁNICO Y AGORAFOBIA

- Respuestas Cognitivas: T de Student (2,80; $p < 0,1$)
- Respuestas Fisiológicas: T de Student (3,57; $p < 0,01$)

Además de la mejoría subjetiva percibida por los pacientes al final del tratamiento, se pueden objetivar diferencias significativas en los tres cuestionarios auto-administrados así como en sus correspondientes sub-escalas.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos permiten valorar la efectividad de la terapia grupal cognitivo-conductual en pacientes con diagnóstico de trastorno de pánico, con o sin agorafobia que se llevó a cabo en un Centro de Salud Mental del Hospital Universitario Príncipe de Asturias. Señalar que de los ocho pacientes, ninguno abandonó el tratamiento durante las doce sesiones, aunque si que hubo faltas en las sesiones de seguimiento (tres de ellos no acudieron a la convocatoria).

Como limitaciones del estudio, indicar la pequeña muestra de pacientes, la falta de un grupo control con el que poder comparar la eficacia de la intervención así como otros factores intrínsecos a los cuestionarios utilizados, sin dejar de obviar el poco espacio de tiempo entre la evaluación pre-post que podría contaminar los resultados obtenidos.

A pesar de todas estas limitaciones, creemos interesante poder contrastar la efectividad de esta modalidad terapéutica con otro tipo de intervenciones, no solo grupales sino también individuales para ofrecer mayor soporte a la terapia cognitivo-conductual grupal. En líneas de investigación futuras, se podría comparar grupos experimentales sometidos a esta intervención específicas con grupos control que podrían reclutarse mediante listas de espera en Atención Primaria desde que se hace la derivación a Salud Mental; de esta manera los datos tendrían mayor validez interna así como fiabilidad científica.

Aunque es una muestra pequeña, los resultados alientan a continuar abordando de manera grupal este tipo de patologías al tiempo que este formato permite dedicar un mayor espacio en las consultas individuales para trabajar otros aspectos del tratamiento psicoterapéutico que estarían más relacionados con la génesis de la clínica ansiosa-agorafóbica.

Sería interesante valorar la eficiencia de este tipo de intervenciones a partir de otras variables clínico-asistenciales para la gestión de recursos socio-económicos en los servicios sanitarios.

EFFECTIVIDAD DE LA TERAPIA GRUPAL COGNITIVO-CONDUCTUAL EN PÁNICO Y AGORAFOBIA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Garriga, A., Martín, J.C. y López, C. (2009). Tratamiento cognitivo-conductual grupal del trastorno de pánico con o sin agorafobia en un centro de salud mental público. En Revista de Psicopatología y Psicología Clínica Vol. 14 nº2, pp. 79-93 (2009)
- Martín, J.C. y Moreno, P. (2007). Tratamiento psicológico del trastorno de pánico y la agorafobia. Manual para terapeutas. Descleé de Brouwer: Bilbao.