



# INTERPSIQUIS 2022

XXIII CONGRESO VIRTUAL INTERNACIONAL  
DE PSIQUIATRÍA, PSICOLOGÍA Y SALUD MENTAL

---

## **ANÁLISIS DE LOS FACTORES RELACIONADOS CON LA EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE MODIFICACIÓN DE ESTILO DE VIDA EN POBLACIÓN ADULTA A TRAVÉS DE ÁRBOLES DE DECISIÓN**

Elena Gervilla García, Federico Javier Leguizamo Barroso, Emilio Ramón López Navarro, Capilla Navarro Guzmán, Maria Jesús Serrano Ripoll, Bárbara Oliván Blázquez

[elena.gervilla@uib.es](mailto:elena.gervilla@uib.es)

Depresión, árboles de decisión, estilo de vida

Depression, decision tree, lifestyle

### **RESUMEN**

**Introducción:** Los programas de Modificación de Estilo de Vida (LMP, por sus siglas en inglés) pueden ser efectivos para reducir los síntomas depresivos. El objetivo de este estudio fue explorar los factores relacionados con el impacto del estilo de vida sobre la sintomatología depresiva.

**Método:** Ensayo clínico, multicéntrico y aleatorizado. Se invitó a participar en el estudio a aquellas personas que acudieran a un Centro de Atención Primaria que obtuvieran entre 10 y 30 puntos en el Inventario de Depresión Autoaplicado Beck II. La intervención tuvo tres niveles: LMP (seis sesiones grupales semanales de 90 minutos enfocadas a mejorar el estilo de vida), LMP+ICT (además de las sesiones grupales llevaron un reloj inteligente portátil) y tratamiento habitual. Se asignó al azar un total de 188 participantes a cada una de las condiciones experimentales. Se implementaron árboles de decisión para explorar los factores relacionados con el impacto de las intervenciones sobre el BDI y el BMI.

**Resultados:** Los árboles de decisión muestran que las intervenciones (LMP y LMP+ICT) consiguieron disminuir tanto el BDI como el BMI (mientras que los participantes que siguieron el tratamiento habitual aumentaron ambas puntuaciones) y destacan la importancia del apoyo social y el nivel económico como variables relacionadas con el cambio en las puntuaciones. Los árboles de decisión muestran de forma gráfica cómo se relacionan estas variables.

## **ANÁLISIS DE LOS FACTORES RELACIONADOS CON LA EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE MODIFICACIÓN DE ESTILO DE VIDA EN POBLACIÓN ADULTA A TRAVÉS DE ÁRBOLES DE DECISIÓN**

Conclusión: Se destaca la importancia de algunas variables psicosociales que pueden afectar a la efectividad de los programas de modificación de estilos de vida para reducir la sintomatología depresiva

### **ABSTRACT**

Introduction: Lifestyle Modification Programs (LMP) can effectively reduce depressive symptoms. The objective of this study was to explore the factors related to the impact of lifestyle on depressive symptomatology.

Method: Clinical trial, multicenter and randomized. We invited to participate in the study people who attended a Primary Care Center who obtained between 10 and 30 points on the Beck II Self-Applied Depression Inventory. The intervention had three levels: LMP (six weekly 90-minute group sessions focused on improving lifestyle), LMP+ICT (in addition to the group sessions, they wore a wearable smart watch) and treatment as usual. We randomly assigned 188 participants to each of the experimental conditions. And we run decision trees to explore factors related to the impact of interventions on BDI and BMI.

Results: The decision trees show that the interventions (LMP and LMP+ICT) were able to reduce both the BDI and the BMI (while the participants who followed the usual treatment increased both scores) and highlight the importance of social support and economic status as variables related to the change in scores. Decision trees graphically show how these variables are related.

Conclusion: This study highlights that some psychosocial variables are related to the impact of lifestyle programs on depressive symptomatology.

**Esta ponencia ha sido presentada en vídeo**