



INTERPSIQUIS 2022

XXIII CONGRESO VIRTUAL INTERNACIONAL
DE PSIQUIATRÍA, PSICOLOGÍA Y SALUD MENTAL

LA MODIFICACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA PARA TRATAR LA DEPRESIÓN DESDE LA ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

Alejandra Aguilar Latorre, Bárbara Oliván Blázquez, María Jesús Serrano Ripoll, Capilla Navarro

alejandra31392@gmail.com

depresión, estilos de vida, atención primaria

depression, lifestyle, primary healthcare

RESUMEN

Introducción: La depresión es una condición prevalente que tiene un impacto significativo en el funcionamiento psicosocial y la calidad de vida. El inicio y la persistencia de la depresión se han relacionado con variables biológicas y psicosociales. Los Programas de Modificación del Estilo de Vida (LMP, por sus siglas en inglés) pueden ser efectivos para reducir los síntomas depresivos. El objetivo de este estudio fue analizar la efectividad de un LMP y un LMP más Tecnologías de la Información y la Comunicación (LMP+TICs), en comparación con el Tratamiento habitual (TAU).

Pacientes y métodos: Ensayo clínico pragmático, multicéntrico y aleatorizado. Se invitó a participar en el estudio a aquellos participantes que acudieran a un Centro de Atención Primaria por cualquier motivo y que también cumplieran con los criterios de inclusión (puntuación de 10 a 30 puntos en el Inventario de Depresión Autoaplicado Beck II).

LA MODIFICACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA PARA TRATAR LA DEPRESIÓN DESDE LA ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

LMP consistió en seis sesiones grupales semanales de 90 minutos enfocadas en mejorar el estilo de vida. LMP+ICTs replicaron el formato LMP, más la adición de un reloj inteligente portátil. Se asignó al azar un total de 188 participantes. Utilizamos modelos mixtos lineales para evaluar el impacto de las intervenciones en comparación con TAU.

Resultados: Ambas intervenciones mostraron una reducción estadísticamente significativa de los síntomas depresivos en comparación con TAU.

Conclusión: Los LMP realizados en centros de atención primaria para pacientes con depresión fueron efectivos para reducir la sintomatología depresiva y mejorar el estilo de vida

ABSTRACT

Introduction: Depression is a prevalent condition that has a significant impact on psychosocial functioning and quality of life. The onset and persistence of depression have been linked to a variety of biological and psychosocial variables. Many of these variables are associated with specific lifestyle characteristics. Lifestyle Modification Programmes (LMPs) may be effective on reducing depressive symptoms. The objective of this study was to analyse the clinical effectiveness of a LMP and a LMP plus Information and Communication Technologies (LMP+ICTs), when compared to Treatment as Usual (TAU).

Patients and methods: We conducted a randomised, multicentre pragmatic clinical trial. Those participants visiting a general practitioner of a Primary Healthcare Centre (PHC) for any reason, and who also met the inclusion criteria (scoring 10 to 30 points on the Beck II Self-Applied Depression Inventory) were invited to take part in the study. LMP consisted of six weekly 90-minute group sessions focused on improving lifestyle. LMP+ICTs replicated the LMP format, plus the addition of a wearable smartwatch.

LA MODIFICACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA PARA TRATAR LA DEPRESIÓN DESDE LA ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

A total of 188 participants were randomised. We used linear mixed models (LMMs) to evaluate the impact of the interventions compared to TAU.

Results: Both interventions showed a statistically significant reduction on depressive symptoms compared to TAU.

Conclusion: LMPs conducted in primary healthcare centres (PHCs) for patients with depression were effective in reducing depressive symptomatology and improving lifestyle

Esta ponencia ha sido presentada en vídeo