



Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

242/400 - ¿CÓMO PODEMOS MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y REDUCIR LOS FÁRMACOS EN DEPRESIÓN-ANSIEDAD?

E. Albero Sánchez^a, I. Roig Grau^a, E. Albero Sánchez^a, R. Rodríguez Roig^b, X. Puigdengolas Armengol^c e I. Fornell Boixader^d

^aMédico de Familia. Centro de Salud Manresa 4. Barcelona. ^bOdontólogo. CAP Sallent. Barcelona. ^cMédico de Familia. CAP Sant Fruitós. Barcelona. ^dEnfermera. CAP Gironella. Barcelona.

Resumen

Objetivos: Mejorar los conocimientos de ansiedad y depresión. Aumentar la autoestima de los participantes promoviendo la capacidad del paciente frente a determinadas situaciones críticas. Desarrollar actitudes para garantizar una mejor calidad de vida. Mejorar la adherencia terapéutica y si es posible disminuir la medicación antidepressiva. Disminuir la frecuencia en la consulta de Atención Primaria.

Metodología: Estudio descriptivo y observacional. Grupo 10-12 personas seleccionadas después de unos criterios de inclusión y exclusión. 12 Sesiones semanales de 90 minutos bajo la supervisión de profesionales de la salud como líderes y observadores (dos médicos, una enfermera y una trabajadora social). Tiempo de inclusión fue 3 meses antes del inicio de la intervención de los grupos.

Resultados: 92% fueron mujeres (38 y 77 años). Edad media: 58 años. La asistencia fue de un 80%. 60% tenía depresión leve ($BDI \geq 11$ y ≤ 20), 20% depresión moderada ($BDI \geq 21$ y < 30) y 30% ansiedad. 90% tomaban antidepressivos y 100% tomaban tranquilizantes y/o hipnóticos. Después de un año de psicoeducativos, el consumo de antidepressivos se redujo hasta el 80% y el consumo de sedantes cayó al 90%. Mejoría de síntomas de ansiedad y depresión (Escala Goldberg pasa de 5,12 antes a 3,55 después de los grupos y en la depresión 5,33 antes y 3,44 después). Las visitas médicas disminuyeron (de 5,92 visitas el año anterior a 4,11 visitas/año después de la intervención). Cuestionario EQ-5D VAS antes y al final de los grupos psico-educativos pasó de una puntuación de 52 a 68/100.

Conclusiones: Los pacientes mostraron una mejoría en el conocimiento de la materia, aumentaron su autoestima y la capacidad para superar conflictos. Mejoría de síntomas depresivos y ansiedad con disminución -aunque ligera en el consumo de antidepressivos y ansiolíticos. Aumento de la calidad de la vida y reducción de la frecuencia de las visitas a la consulta tras las intervenciones.

Palabras clave: Psicoeducativos. Ansiedad. Depresión.