

PRESENTACIÓN

La depresión constituye un trastorno de gran relevancia dentro de la psicopatología y del tratamiento, sea éste médico, psiquiátrico o psicológico. Ya se presente sola, o acompañando a otros trastornos físicos o psiquiátricos, es uno de los problemas más serios y comunes, que afecta a millones de personas cada año. Los estudios indican la existencia de una prevalencia puntual del 3% en hombres y 6% en mujeres y, a lo largo de la vida, en torno al 10% en varones y de un 20 a un 25% en mujeres. Lo más preocupante es que la prevalencia tiende a aumentar, fundamentalmente porque los grupos que más riesgo tienen de experimentar depresión son cada vez más numerosos (p.ej., las personas mayores). Los costes directos, en lo que se refiere a diagnóstico, tratamiento, etc., y los costes indirectos, como el absentismo laboral, son altísimos.

Es cierto que muchas personas con depresión no solicitan ayuda clínica o cuando lo hacen no son diagnosticados y tratados adecuadamente. Ahora bien, una parte importante de las personas que padecen depresión, u otros trastornos del estado del ánimo, como distimia o el trastorno bipolar, sí acuden a tratamiento, ya que el trastorno les resulta muy incapacitante. Con frecuencia, el mismo repercute negativamente también en las personas de su entorno. Esto ha facilitado que se prestase una gran atención al tema y se desarrollasen tratamientos para la depresión. Hoy, dada su alta incidencia, tenemos la necesidad de disponer de tratamientos eficaces, bien evaluados, con una aceptable relación coste/eficacia y que puedan ser aplicados a todas aquellas personas que acuden a nosotros en busca de ayuda.

La psicología clínica siempre ha tenido un especial interés por la depresión, dada su alta prevalencia, relevancia clínica y demanda de tratamiento. El desarrollo de intervenciones psicológicas ha ido en paralelo en el tiempo al desarrollo de fármacos eficaces para el tratamiento de la depresión. Actualmente disponemos de un amplio número de tratamientos farmacológicos y psicológicos para tratar la misma.

El tratamiento de la depresión ha cobrado fuerza en el campo psicológico a partir del surgimiento de la terapia de conducta, concretamente cuando Beck desarrolló la terapia cognitiva para la depresión, todo un hito en la historia de su tratamiento. Hoy disponemos de tratamientos conductuales y cognitivo-conductuales eficaces para el abordaje de este trastorno, que consiguen resultados al menos tan buenos como los de la farmacoterapia, y que tienen un buen nivel de aceptación entre los pacientes. En las últimas décadas también se ha producido un incremento en la aplicación combinada de tratamientos farmacológicos y psicológicos tanto en éste como en otros trastornos. No debemos olvidarnos del hecho de que una parte de las personas con depresión va a tener un curso crónico. Esta es una

cuestión de gran relevancia, que tiene unas claras repercusiones en la intervención terapéutica, la prevención de recaídas, los costes sanitarios y sociales que conlleva su tratamiento, etc. Además, ya sea un episodio depresivo mayor o una depresión recurrente, las consecuencias para las personas que la sufren y para su entorno son muy importantes, siendo un trastorno que puede llegar a ser muy incapacitante. Es necesario señalar también que el concepto de enfermedad (enfermedad depresiva) utilizado desde perspectivas más biologicistas ha atenuado en parte las connotaciones sociales negativas que tenía en el pasado este trastorno.

La evaluación rigurosa de la eficacia de muchas intervenciones psicológicas, es decir, el demostrar que no sólo se dispone de tratamientos sino que éstos funcionan, ha estado en la base del gran desarrollo de los tratamientos psicológicos actuales para la depresión. Sin embargo, dado que la evidencia disponible indica que el problema de la depresión ha ido en aumento en las sociedades desarrolladas en las últimas décadas y que esta tendencia se acentuará aún más en el futuro, las intervenciones y tratamientos tendrán que ser aún más potentes; es necesario perfeccionar nuestras técnicas actuales de tratamiento, difundir las más eficaces y emprender nuevos caminos para mejorar el trabajo clínico. Este número monográfico sobre la evaluación y el tratamiento de la depresión sigue esta línea. A lo largo de 8 artículos se presentan algunos de los avances más importantes que se han realizado en esta área en los últimos años, o se dan a conocer los últimos estudios y enfoques en la evaluación y el tratamiento de la depresión, tanto para niños y adolescentes como para adultos.

En el primer artículo, escrito por F.L. Vázquez, R.F. Muñoz y E. Becoña, se expone una visión general de la depresión, su definición, sus características, el diagnóstico y los modelos y teorías propuestas, tanto las biológicas como las psicológicas, especialmente aquellas que han servido de base para el desarrollo de los tratamientos actuales. También se describen los tratamientos farmacológicos y psicológicos más importantes, eficaces y los que serían de elección actual.

G.M. González presenta un nuevo sistema computadorizado para la detección de la depresión en lengua española, desarrollado en Estados Unidos para hispanos que hablan español, y que es una de las áreas en las que se está trabajando con más ahínco para conseguir una detección precoz y rápida de los trastornos depresivos en contextos diferentes a los de salud mental, como, por ejemplo, en los centros de atención primaria. Los resultados positivos con este nuevo método de diagnóstico abren un camino importante para una mejor, fiable y fácil detección de este trastorno. No debemos olvidarnos que únicamente el 25% de los casos de depresión es diagnosticado y tratado adecuadamente. Los restantes casos no acuden al clínico o, cuando lo hacen, van a su médico de atención primaria, quien muchas veces no identifica la presencia de depresión, especialmente porque no está familiarizado con este tipo de trastornos y hasta el momento tampoco disponía de herramientas que le pudiesen facilitar este cometido.

P. Lewinsohn y G.N. Clarke presentan en su artículo su amplia experiencia en el tratamiento psicológico de la depresión en adolescentes. Al igual que en los adultos, la depresión en adolescentes también es frecuente; entre un 2 y un 5% llegan a sufrirla en algún momento de sus vidas, tal como afirman los autores. Partiendo

del análisis de algunos trabajos, los autores no sólo demuestran que las terapias cognitivo-conductuales son eficaces para tratar la depresión en ellos y tienen buena aceptación, sino que sintetizan las características claves de las intervenciones que cualquier clínico debe conocer. Por último, exponen las tendencias en el tratamiento de la depresión en los adolescentes haciendo especial hincapié en investigar determinadas áreas en las que todavía hay un déficit significativo de datos.

Siguiendo la línea anterior, en el artículo de X. Méndez, P.J. Moreno, J. Sánchez-Meca, J. Olivares y J.P. Espada, se presenta una extensa revisión de la eficacia del tratamiento psicológico de la depresión infantil y adolescente. Los autores utilizan un análisis cualitativo (revisión de la literatura) y un análisis cuantitativo mediante un meta-análisis de los estudios de grupo publicados. El mismo les lleva a concluir que la evidencia de los tratamientos cognitivo-conductuales en niños y adolescentes es más débil que en adultos pero, al tiempo, constituye la alternativa terapéutica más sólida, dados los problemas que suele tener la farmacoterapia utilizada para este trastorno a estas edades.

K.C. Moerk y D. N. Klein exponen un tema de gran relevancia en la práctica clínica: la depresión crónica. A diferencia de la depresión aguda o episódica, la depresión crónica requiere un abordaje distinto dada su complejidad. Para ella revisan el diagnóstico, la evaluación y los tratamientos más idóneos. Dentro de éstos revisan la farmacoterapia, la psicoterapia y la combinación de ambos. Los datos actuales sugieren que el mejor tratamiento sería aquel en el que se combinase la farmacoterapia y la psicoterapia, especialmente una que exponen, y en la que han participado en su evaluación, denominada *sistema de análisis de psicoterapia cognitivo-conductual*, en la que se combinan técnicas conductuales, cognitivas e interpersonales.

W.E. Craighead, A.B. Hart y J.W. Madsen analizan una cuestión de gran relevancia, la recaída y recurrencia de la depresión mayor. Este es un tema que se desconocía hace años pero que hoy tiene una gran importancia, especialmente cara al tratamiento. Hoy sabemos que un porcentaje muy importante de las personas que padecen depresión recaen a lo largo del tiempo, después de ser dadas de alta en el tratamiento. En su artículo revisan lo que conocemos sobre esta cuestión, las variables asociadas a la recaída/recurrencia y qué tipo de abordajes son los más adecuados para afrontar este problema que, sin duda alguna, es de una importancia clínica fundamental.

P.A. Areán presenta la teoría, la investigación y las aplicaciones de la terapia de solución de problemas, una terapia que se ha adaptado al tratamiento de la depresión, así como a otros problemas, y que también es un componente de muchos tratamientos cognitivo-conductuales. La autora sitúa los orígenes de la terapia de solución de problemas en la teoría del aprendizaje social, expone el conjunto de habilidades o fases que integran esta terapia, los datos que apoyan su eficacia en distintos contextos y con distintas poblaciones y los dos protocolos de tratamiento que se han investigado hasta la actualidad, los llevados a cabo por expertos en salud mental, y el que se ha diseñado para ser implantado por médicos de atención primaria. Finalmente, la autora expone sus conclusiones y aquellas áreas que requieren de más investigación.

El último capítulo de F.L. Vázquez, R.F. Muñoz y E. Becoña revisa qué tratamientos son actualmente los más eficaces para la depresión, si los psicológicos, los médicos o una combinación de ambos. La extensa revisión concluye que existen tanto tratamientos psicológicos eficaces, como farmacológicos, como combinados ambos. No existe una respuesta acerca de qué tratamiento de los anteriores es más eficaz para la depresión, aunque si es necesario hacer distintos matices dependiendo del tipo de depresión, gravedad de la misma, respuesta al tratamiento, efectos secundarios, predilección del paciente por uno u otro tipo de terapia, etc.

En suma, los contenidos de este número monográfico nos permiten llegar a tener una clara idea de lo que se hace en la evaluación y tratamiento psicológico de la depresión. Además, con él podemos tener una visión global de este campo, al analizarse en varios de los artículos la eficacia del tratamiento psicológico, farmacológico y su combinación, el abordaje en niños, adolescentes y adultos, la importancia de la depresión crónica, la recaída, y cómo va a evolucionar la investigación en los próximos años sobre el tratamiento de la depresión. Todo ello nos permite concluir la gran importancia, relevancia y eficacia que tienen los tratamientos para la depresión, especialmente el psicológico, sabiendo que con él muchas personas pueden superar su depresión y llevar una vida normal.

No podemos finalizar esta presentación sin agradecer al director de la revista *Psicología Conductual* su entusiasta buena acogida ante la propuesta de realización de este número monográfico. También tenemos que dar un agradecimiento especial a los autores que participan en este número, los cuales amablemente han escrito los artículos del mismo, se han adecuado a nuestras instrucciones, han pacientemente seguido las sugerencias que les fuimos proporcionando a lo largo de la revisión, y con todo ello creemos que hemos conseguido que expusiesen claramente y de forma novedosa una parte importante del conocimiento del que hoy disponemos sobre la depresión, su evaluación y su tratamiento psicológico.

Elisardo Becoña y Fernando L. Vázquez
Universidad de Santiago de Compostela
Noviembre de 2000