

# Terapias breves frente a los fármacos, tan eficaces y sin efectos secundarios

[eldiadicordoba.es/cordoba/Terapias-breves-farmacos-eficaces-efectos-secundarios\\_0\\_1641436016.html](https://eldiadicordoba.es/cordoba/Terapias-breves-farmacos-eficaces-efectos-secundarios_0_1641436016.html)

Álvaro Vega / EFE 25 Diciembre, 2021 - 12:04h

December 25, 2021



Los tratamientos psicológicos breves para abordar los **trastornos emocionales leves y moderados** son tan eficaces como los que se tratan con fármacos y evitan los efectos secundarios y la dependencia que estos pueden generar, según expone en una tesis defendida en la Universidad de Córdoba el psicólogo Jorge Corpas López.

El trabajo de Corpas, profesor del Departamento de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Córdoba, ha desarrollado varios estudios, "el primero fue un metanálisis en el que hay hasta la fecha sobre este tipo de terapias breves comparadas con los fármacos y se llega a la conclusión de que son prácticamente **igual de eficaces** para los trastornos de ansiedad y depresión".

"Los fármacos son un tratamiento activo, probados científicamente y funcionan, pero también tienen efectos secundarios, que se reducían con la terapia psicológica breve con la misma eficacia", según aseguró Corpas.

Más tarde se desarrollaron ensayos clínicos que concluyeron que para los síntomas leves y leves-moderados las terapias breves tienen una **eficacia superior** a la realizada con fármacos, "pero también quisimos comparar el formato grupal y el individual y vimos que era igual de eficaz para esos síntomas leves y moderados, no para los trastornos graves".

Además, agregó, "la mayoría de los pacientes suelen estar más predispuestos a la terapia psicológica porque la ven más razonable a sus síntomas, sobre todo cuando son leves".

Jorge Corpas desarrolló los ensayos de su tesis, que recibió la calificación de sobresaliente cum laude, en centros de Atención Primaria y Especializada de Córdoba sobre pacientes con uno o más trastornos emocionales que no estuvieran en tratamiento, reclutados a través de los médicos de familia.

A su juicio, las terapias breves **aplicadas en el sistema público de salud** podrían también, administradas de formato grupal, reducir las listas de esperas e incluso, desarrolladas de manera preventiva, evitar trastornos o cuadros graves.

"Es una de las opciones para optimizar el servicio, rebajar las listas de esperar, atender a más gente con menos profesionales, con menos coste, son las terapias grupales, que en España no tenemos mucha tradición de ellas, aunque en otros países sí", señaló el autor.

Ello, según precisó, porque "tiene pros y contras, con más personas a la vez, hay gente que viendo que hay quien tiene sus mismos problemas se siente mejor o les copia algunas estrategias de regulación emocional", mientras que en contra está la timidez y que hay pacientes que pueden no compartir información con los demás, lo que "depende de perfil de cada uno".

Los directores de la tesis, Juan Antonio Moriana Elvira, a su vez responsable del grupo de investigación *Psicología basada en la evidencia*, y Mario Gálvez Lara, opinan que las terapias breves son "un **enfoque terapéutico en auge** que podría llegar a desarrollarse dentro del sistema sanitario español, si hubiera una seria apuesta política para su implantación".

En opinión de ambos, se "deberían impulsar políticas en materia de salud mental en las que se aumentara el número de psicólogos clínicos y se les dotara de mayores recursos para garantizar a la población un acceso rápido y efectivo a los tratamientos psicológicos".

El que se recurra sistemáticamente a la farmacología, subraya Corpas López, es "porque no se puede hacer otra cosa, no porque los profesionales no quieran dar un mejor servicio, para síntomas leves y moderados sería la terapia psicológica la primera opción, pero también la Atención Primaria, que es el grueso de pacientes que acuden a su médico de familia cuando se encuentran mal".

No obstante, precisa que no tienen ese servicio de psicología y lo único que puede hacer es "darle un fármaco para que le alivie el síntoma, pero no trata la causa de lo que le está sucediendo, es lo único que puede hacer el médico, no es que no quiera".

La reducción de costes sanitarios que mantienen los directores de la tesis y el propio autor no sería, a criterio de Jorge Corpas, sólo por los fármacos que dejarían de administrarse, ya que "hay muchos costes asociados a los pacientes con trastornos emocionales que tratados de otra manera no repercutirían tanto en las arcas públicas".

Además, una adecuada educación emocional también permitiría, según defiende, "a manejar bien alguna sintomatología que puede ser natural, que todo el mundo vivimos en algún momento, y que al final puede desembocar en un trastorno".

Para el autor de la tesis, "muchos de estos trastornos los llamamos así pero tampoco hay que hacer patológico todo lo que sucede en la vida, hay cambios naturales de trabajo, de familia, incluso duelos, que se pueden complicar o no, pero que forman parte de la vida, y que dan síntomas compatibles con algún tipo de problema ansioso-depresivo pero no tienen por qué llegar a ser trastornos".