Evaluación e implementación de intervenciones e-Health en pacientes con depresión leve o moderada

Azucena Justicia[1,2,3,4], Matilde Elices[2,4], Jesús Gorosabel[5], Eva Aguilar[6], Víctor Pérez[1,2,3,4]

[1]Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions (INAD), PSMar, Barcelona. [2]Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (IMIM), Barcelona. [3]Departament de Psiquiatria i Medicina Legal, Universitat Autònoma de Barcelona. [4]Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental (CIBERSAM), Madrid. [5]Centro de Salud Lagasca, Madrid. [6]Parc Taulí Hospital Universitari, Sabadell.Barcelona.

INTRODUCCIÓN

La aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TICs) en los aspectos que afectan a los cuidados de la salud, concepto también conocido como e-Health, se utiliza cada vez más en el desarrollo de herramientas online hacia la mejora de la prevención y tratamiento de la depresión. Durante los últimos años, las intervenciones e-Health en el tratamiento de la depresión han aumentado considerablemente (1, 2) ofreciendo un área de especial interés para la investigación, la gestión y el manejo de esta enfermedad. Las intervenciones online en depresión leve y moderada pueden llegar donde la ayuda psicológica convencional no llega. iFightDepression (iFD) es una herramienta online auto-administrada, basada en la terapia cognitivo-conductual, para la gestión de los síntomas de la depresión en pacientes adolescentes o adultos, diseñada para ser administrada de forma complementaria al tratamiento habitual ofrecido en atención primaria.

OBJETIVO

Presentar el ensayo clínico que permitirá evaluar la eficacia del programa iFightDepression en pacientes con depresión leve y moderada; - compartir conocimiento y reflexionar sobre la implementación y uso de intervenciones on-line en la práctica clínica.

METODOLOGÍA

Ensayo clínico aleatorizado, controlado, doble ciego, multicéntrico con dos ramas de intervención. Un total de 310 pacientes con trastorno depresivo mayor (TDM) serán reclutados de diferentes servicios de salud mental y los centros de atención primaria de referencia (Hospital del Mar y Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, Hospital Parc Taulí de Sabadell, Centro de Salud Lagasca de Madrid y Red de Salud Mental Osakidetza de Guipúzcoa). El estudio ha sido aprobado por el comité ético de cada centro.

Criterios de inclusión:

- Ser mayor de 18 años
- Diagnóstico de TDM según criterios DSM-IV-TR con severidad entre leve y moderada
- Un mínimo de comprensión lectora y conocimiento de navegación por internet
- Consentimiento informado por escrito

Criterios de exclusión:

- Ideación suicida
- Ideas delirantes o alucinaciones, congruentes o no con el estado de ánimo
- En el momento de entrada al estudio, presentar otras patologías psiquiátricas concomitantes graves del eje I o del eje II
- Estar realizando psicoterapia estructurada

El proceso de reclutamiento, inclusión y asignación de ramas se muestra en Figura 1.
Se recogen variables socio-demográficas, clínicas, de calidad de vida y de satisfacción. Ver tabla 1.

Figura 1. Diagrama de participantes

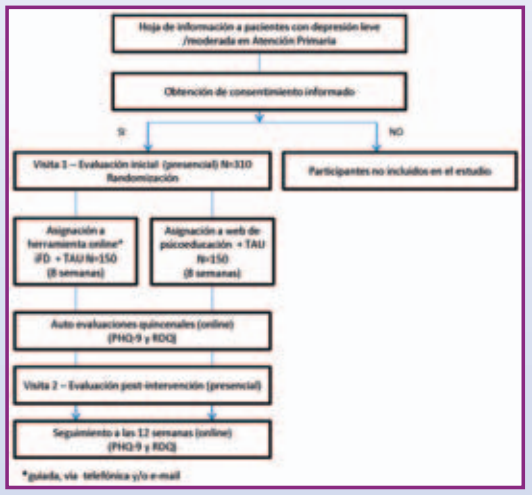

Tabla 1. Medidas de recogida de datos y variables del estudio

	Visita pre-intervención y aleatorización (semana 0)	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Visita post-intervención (semana 8)	Visita de seguimiento (12 semanas)
Screening y consentimiento informado	x								
Datos sociodemográficos	x								
Antecedentes personales	x								
Tratamiento	x							x	
MINI International Interview / Ideación suicida	x								
Hamilton depression rating scale (HDRS-17)	x							x	
Patient health questionnaire PHQ-9	x		x		x		x	x	x
Remission from depression questionarie (RDQ)	x		x		x		x	x	x
Escala de impresión clínica global de severidad (ICG-s)	x								
Escala de impresión clínica global de mejoría (ICG-)								x	
Calidad de vida EQ-5DL	x							x	
Functional assessment short test (FAST)	x							x	
Cuestionario de satisfacción post-intervención								x	
Envío de tutoriales (solo a grupo intervencción)	Bienvenida y módulo 1	Módulos 2/3		Módulos 4/5		Módulos 6/7			
Soporte telefónico / e-mail (solo a grupo intervencción)	x	x		x		x			

DESARROLLO

El sitio web psicoeducativo contiene un apartado "Material de autoyuda" con información sobre la depresión y recomendaciones de salud (https://www.ifightdepression.com/es).
La herramienta iFD (https://tool.ifightdepression.com) consta de 7 módulos con información acerca de la depresión y ejercicios para desarrollar distintas habilidades para gestionar los síntomas de la depresión. Es guiado, tiene soporte telefónico/vía e-mail, por un profesional especialista en salud mental. Ver resumen en tabla 2.

Tabla 2. Contenido de la herramienta guiada iFightDepression

Módulos	Objetivos
1 Pensar, sentir, hacer	Explorar la relación entre pensamientos, emociones, respuestas fisiológicas y conductas
2 Sueño y depresión	Mejorar los hábitos de sueño con el fin de reducir su impacto sobre el estado de ánimo
3 Actividades agradables	Planificar e incrementar las actividades asociadas a emociones positivas
4 Hacer cosas	Desarrollar habilidades de planificación y de solución de problemas
5 Identificar pensamientos negativos	Entender la relación entre pensamientos y estado de ánimo y aprender a reconocer pensamientos negativos
6 Cambiar pensamientos negativos	Aprender cambiar los pensamientos negativos y generar pensamientos alternativos más eficaces
7 Sentirse mejor: estilo de vida saludable	Adquirir un estilo de vida más saludable que reduzca la vulnerabilidad a nuevos episodios depresivos

CONCLUSIONES Y APLICABILIDAD A LA PRÁCTICA

La elevada prevalencia de los trastornos depresivos, la importancia de un tratamiento precoz y la evidencia de eficacia y óptima relación coste-beneficio de las intervenciones on-line, justifican un ensayo clínico orientado a evaluar el efecto terapéutico de este tipo de programas. El presente estudio proporcionará evidencia con respecto a la herramienta iFD como un enfoque complementario que potencialmente puede llegar a un gran número de pacientes de una forma fácil y accesible, principalmente a aquellos que se visitan en atención primaria de salud, con poco acceso a recursos de soporte psicológico o con larga lista de espera a ellos. La implementación de programas basados en la evidencia y del ámbito de la e-Health es imprescindible para garantizar unos cuidados de salud mental adaptados a los cambios sociales, sanitarios y tecnológicos propios de los tiempos actuales.

BIBLIOGRAFÍA

1. Griffiths KM, Farrer L, Christensen H. The efficacy of internet interventions for depression and anxiety disorders: a review of randomised controlled trials. Med J Aust. [Research Support, Non-U.S. Gov'tReview]. 2010 Jun 7;192(11 Suppl):S4-11.
2. Christensen H, Batterham PJ, O'Dea B. E-health interventions for suicide prevention. Int J Environ Res Public Health. [Research Support, Non-U.S. Gov'tReview]. 2014 Aug 12;11(8):8193-212.

Financiación: *este estudio ha sido financiado por el Instituto de Salud Carlos III, proyecto PI13/00171, y co-financiado por la Union Europea FEDER.*

XXXV CONGRESO NACIONAL DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL