

14/05/2024

## L'eficàcia de les teràpies contextuals per al tractament de la depressió i ansietat en el període perinatal



Investigadores de la Universitat Autònoma de Barcelona, de l'Hospital Clínic i de l'Institut d'Investigacions Biomèdiques August Pi i Sunyer han publicat a la revista *Journal of Psychiatric Research* una revisió sistemàtica i metaanàlisi sobre l'eficàcia de les teràpies contextuals per tractar la depressió i l'ansietat en dones durant l'embaràs i postpart.

istock/ElenaNichizhenova

Els problemes de salut mental durant el període perinatal (embaràs fins a dotze mesos postpart) són molt freqüents, arribant a afectar fins a 1 de cada 5 dones. Els trastorns més comuns durant aquesta etapa són la depressió i l'ansietat, sovint presentant-se de manera conjunta. Ambdós trastorns han estat àmpliament estudiats, i s'ha pogut demostrar l'impacte i les conseqüències negatives que poden tenir tant en la mare com en el fetus o bebè.

S'han estudiat múltiples tractaments i intervencions que poden ser útils per a reduir els símptomes associats a la depressió i l'ansietat, millorant així el benestar de la mare i l'infant. Actualment, estan adquirint rellevància les anomenades teràpies de tercera generació o contextuals, les quals es focalitzen en el benestar de la persona, no només considerant els seus símptomes sinó també posant èmfasi en el seu context. Algunes d'aquestes intervencions han estat analitzades en el nostre estudi, com el *mindfulness*, la teràpia d'acceptació i compromís (ACT), l'activació conductual (BA) i la teràpia metacognitiva.

Considerant l'auge d'aquestes intervencions i la manca d'estudis sobre la seva eficàcia en el període perinatal, hem considerat que podria ser rellevant realitzar una revisió sistemàtica i metaanàlisi sobre l'eficàcia dels tractaments contextuals per tractar la depressió i ansietat durant l'embaràs i el postpart.

En la nostra revisió, hem analitzat 34 estudis, 27 dels quals estudiaven l'eficàcia d'intervencions basades en *mindfulness*, 2 de teràpia metacognitiva, 2 d'ACT i 3 de BA. Els treballs inclosos van des de l'any 2008 al 2021 i tots són assaigs clínics aleatoritzats publicats en anglès o espanyol. Hem analitzat els resultats d'aquests articles tant de manera quantitativa com qualitativa.

Els resultats indiquen que les teràpies contextuals són efectives en millorar els trastorns emocionals en el període perinatal (depressió i ansietat), amb mides de l'efecte moderades en la reducció dels símptomes associats a aquests trastorns. Els tractaments que presenten una major eficàcia són la teràpia metacognitiva i l'ACT, especialment en relació amb la disminució dels símptomes depressius. No obstant això, creiem que aquestes dades s'han d'interpretar amb precaució, ja que caldrien més estudis publicats sobre aquestes teràpies per poder obtenir uns resultats més fonamentats. Respecte a les intervencions basades en *mindfulness*, la teràpia cognitiva basada en el *mindfulness* (MBCT) és la que ha mostrat una major eficàcia tant en la prevenció com en el tractament dels trastorns depressius.

També hem observat que les intervencions contextuals han mostrat una major eficàcia en països amb un nivell d'ingressos baixos o mitjans, possiblement per la menor accessibilitat als tractaments de salut mental perinatal i a una major severitat dels símptomes en les dones participants en aquests estudis. Tanmateix, la menor eficàcia dels programes d'intervenció dissenyats específicament per al període perinatal ha estat una troballa inesperada. Creiem que és possible que estigui relacionat amb fins a quin punt un programa de tractament psicològic es desvia dels protocols estàndards ben establerts.

En conclusió, els nostres resultats suggereixen que les teràpies contextuals en general són eficaces en la millora de l'ansietat i la depressió, malgrat que existeixen algunes limitacions. L'eficàcia de les intervencions basades en *mindfulness*, és clara, però opinem que serà necessari que es realitzin més estudis sobre l'eficàcia de la resta de teràpies contextuals.

#### **Estel Gelabert**

Departament de Psicologia Clínica i de la Salut

Universitat Autònoma de Barcelona.

[Estel.Gelabert@uab.cat](mailto:Estel.Gelabert@uab.cat)

#### **Referències**

Torres-Giménez, A., Sureda, B., Roca-Lecumberri, A., Andrés-Perpiñá, S., Solé, E., & Gelabert, E. (2024). **Efficacy of contextual therapies in perinatal depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis.** *Journal of psychiatric research*, 169, 209–223. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.11.003>