

14/05/2024

## La eficacia de las terapias contextuales en el tratamiento de la depresión y ansiedad en el período perinatal



Investigadoras de la Universitat Autònoma de Barcelona, del Hospital Clínic y del Institut d'Investigacions Biomèdiques August Pi i Sunyer han publicado en la revista *Journal of Psychiatric Research* una revisión sistemática y metaanálisis sobre la eficacia de las terapias contextuales para tratar la depresión y la ansiedad en mujeres durante el embarazo y el postparto.

istock/ElenaNichizhenova

Los problemas de salud mental durante el período perinatal (embarazo hasta doce meses después del parto) son muy frecuentes, llegando a afectar hasta 1 de cada 5 mujeres. Los trastornos más comunes durante esta etapa son la depresión y la ansiedad, a menudo presentándose de manera conjunta. Ambos trastornos han sido ampliamente estudiados, y se ha demostrado el impacto y las consecuencias negativas que pueden tener tanto en la madre como en el feto o el bebé.

Se han investigado múltiples tratamientos e intervenciones que pueden ser útiles para reducir los síntomas asociados con la depresión y la ansiedad, mejorando así el bienestar de la madre y del infante. Actualmente, están ganando relevancia las llamadas terapias de tercera generación o contextuales, las cuales se centran en el bienestar de la persona no solo considerando sus síntomas sino también poniendo énfasis en su contexto. Algunas de estas intervenciones han sido analizadas en nuestro estudio, como la atención

(*mindfulness*), la terapia de aceptación y compromiso (ACT), la activación conductual (BA) y la terapia metacognitiva.

Considerando el auge de estas intervenciones y la falta de estudios sobre su eficacia en el período perinatal, hemos considerado que podría ser relevante realizar una revisión sistemática y metaanálisis sobre la eficacia de los tratamientos contextuales para tratar la depresión y ansiedad durante el embarazo y el postparto.

En nuestra revisión, hemos analizado 34 estudios, 27 de los cuales estudiaban la eficacia de intervenciones basadas en el *mindfulness*, 2 de terapia metacognitiva, 2 de ACT y 3 de BA. Los trabajos incluidos abarcan desde el año 2008 hasta el 2021 y todos son ensayos clínicos aleatorizados publicados en inglés o español. Hemos analizado los resultados de estos artículos tanto de manera cuantitativa como cualitativa.

Los resultados indican que las terapias contextuales son efectivas para mejorar los trastornos emocionales en el período perinatal (depresión y ansiedad), con tamaños del efecto moderados en la reducción de los síntomas asociados a estos trastornos. Los tratamientos que presentan una mayor eficacia son la terapia metacognitiva y la ACT, especialmente en relación con la disminución de los síntomas depresivos. No obstante, estos datos deben interpretarse con precaución, ya que se serían necesarios más estudios publicados sobre estas terapias para obtener resultados más fundamentados. En cuanto a las intervenciones basadas en el *mindfulness*, la terapia cognitiva basada en la atención plena (MBCT) es la que ha mostrado una mayor eficacia tanto en la prevención como en el tratamiento de los trastornos depresivos.

También hemos observado que las intervenciones contextuales han mostrado una mayor eficacia en países con un nivel de ingresos bajos o medios, posiblemente debido a una menor accesibilidad a los tratamientos de salud mental perinatal y a una mayor gravedad de los síntomas en las mujeres participantes en estos estudios. Sin embargo, la menor eficacia de los programas de intervención diseñados específicamente para el período perinatal ha sido un hallazgo inesperado. Creemos que es posible que esté relacionado con hasta qué punto un programa de tratamiento psicológico se desvía de los protocolos estándar bien establecidos.

En conclusión, nuestros resultados sugieren que las terapias contextuales en general son efectivas en la mejora de la ansiedad y la depresión, aunque existen algunas limitaciones. La eficacia de las intervenciones basadas en el *mindfulness* está demostrada, pero opinamos que será necesario realizar más estudios sobre la eficacia del resto de terapias contextuales.

#### **Estel Gelabert**

Departamento de Psicología Clínica y de la Salud

Universitat Autònoma de Barcelona.

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

#### **Referencias**

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>

[View low-bandwidth version](#)