

SALUD MENTAL

EL AUUGE DE LAS APPS QUE APOYAN LAS TERAPIAS

Cada vez más psicólogos y psiquiatras usan aplicaciones para smartphones en sus terapias destinadas a tratar adicciones, cuadros obsesivo-compulsivos o bipolares, estrés postraumático y trastornos de la alimentación, entre otros diagnósticos. Mientras la American Psychological Association destaca a estas aplicaciones entre las más grandes tendencias en salud mental para este 2019, en el Reino Unido el Servicio Nacional de Salud (NHS) las promueve en su página web oficial. ¿Cómo funcionan, para qué sirven, para qué no y cuáles son los riesgos de usarlas sin supervisión?

Por SOFÍA BEUCHAT.



Cuando se trata de ir en ayuda de nuestra salud mental, hoy los teléfonos inteligentes ofrecen un sinfín de alternativas. Para subir el ánimo, por ejemplo, está MoodKit, una aplicación creada por la Foundation of Cognitive Behavioral Therapy que

ofrece 200 actividades destinadas a sacar a sus usuarios del bajón. Para luchar contra las adicciones existe Quit That, aplicación que permite llevar un registro de las tentaciones y progresos. Recovery Record, por otro lado, va en apoyo de quienes hayan sufrido anorexia o bulimia. Y con el bot Wysa, nacido al alero de las universidades de Columbia y Cambridge, se puede trabajar en la construcción de resiliencia.

No hay duda: las aplicaciones terapéuticas están experimentando un *boom* de popularidad. Por algo la American Psychological Association (APA) publicó a comienzos de año un artículo en la revista *Monitor on Psychology*, consigna el auge de estas herramientas digitales y las destaca entre las más grandes tendencias en salud mental para este 2019. El Servicio Nacional de Salud inglés, por otro lado, ha mostrado un entusiasmo similar: en su página web propone una lista de 19 aplicaciones para uso terapéutico, entre las que destacan Beat Panic, para utilizar al momento de vivir un ataque de pánico; Blue Ice, que va en ayuda de jóvenes que se automutilan, y Thrive, con ejercicios para el control del estrés y la ansiedad.

Estas aplicaciones son por lo general gratuitas, aunque algunas tienen cobros asociados. Si bien su rango de acción es amplio y diverso —la categoría incluye desde meditaciones guiadas hasta botones de pánico para pulsar en el caso de tener ideas suicidas—, suelen basarse en el registro de evidencia, la que luego puede ser utilizada por los terapeutas como parte del tratamiento. Quizás no hay mejor ejemplo de esto que Sleepio, aplicación que va registrando la calidad del sueño de los usuarios a nivel fisiológico, con el fin de corregir una mala higiene del sueño. Fue creada por el doctor escocés Colin Espie, especialista en sueño de la Universidad de Oxford, y Peter Hames, su paciente, exinsomne. Pero la mayoría de las *apps* de salud mental funciona con sistemas de autorregistro: los usuarios deben ir ingresando datos que luego son procesados por la aplicación. Por ejemplo, con eMood, las personas que sufren de trastorno afectivo bipolar pueden identificar, a través de un atractivo código a base de colores, la frecuencia e intensidad de sus síntomas. Luego, la aplicación permite enviar un PDF con estos valiosos datos a sus terapeutas.

La psicóloga Isabel Puga, directora nacional del Colegio de Psicólogos de Chile, explica que el método de registro es ampliamente utilizado en terapias de tipo cognitivo conductual; la única diferencia es que lo



El psiquiatra John Torous (Harvard) ha estudiado en profundidad el uso terapéutico de nuevas tecnologías.



“Las apps entregan datos que pueden generar una reflexión en los pacientes”, dice la psicóloga Isabel Puga.



El psiquiatra Julio Armijo (UDP) usa las apps eMood y eMotion en su consulta.



El psicólogo Fernando Urrea (U. de los Andes) recomienda su uso con supervisión profesional.

que antes simplemente se anotaba en un cuaderno hoy también se puede apuntar con herramientas digitales que maximizan su utilidad. ¿Cómo? Ordenando los datos digitalmente con útiles gráficos y cuadros de tendencias, por ejemplo. Esto permite descubrir patrones emocionales asociados con las conductas registradas, como el obeso que come en exceso cuando está ansioso o muy tenso y no se había dado cuenta de ello.

—En este tipo de terapias es común pedir registros de acciones, para luego conversar en la terapia sobre los pensamientos y cogniciones asociadas con ellas. El registro hace que los datos sean más “objetivos” al quitar la percepción difusa y la narrativa en torno a ellos, lo que ayuda a buscar distorsiones en cómo se procesa información que se puede minimizar, maximizar u omitir. La idea es que los terapeutas usen estos datos para generar una reflexión —explica Puga.

También hay algunas aplicaciones que trabajan generando redes con otras personas que experimentan síntomas similares. Invitan a compartir, por ejemplo, los logros en casos de adicciones, para que los otros actúen como grupos de apoyo. Y esto, a veces, puede ser riesgoso.

—No sabes quiénes son realmente los otros y pueden crear perfiles falsos, aprovecharse de la confianza y de la vulnerabilidad de las personas —advierte Puga. Pero, recalca, este peligro no es patrimonio de las apps: es el mismo que existe en las redes sociales y los cientos de páginas web sobre salud mental que cuentan con chats.

Algunos terapeutas utilizan aplicaciones psicoeducativas, que entregan información útil sobre los trastornos que afectan a las personas. Como eMotion, que junto con informar sobre la depresión entrega videos con ejercicios de respiración y relajación especialmente diseñados para combatir la ansiedad. El doctor Julio Armijo, psiquiatra, académico de la Universidad Diego Portales y miembro del Instituto Chileno de Trastornos de la Personalidad, la utiliza en su consulta desde hace algunos años. Le gusta porque le permite enseñar estas técnicas de relajación o entregar información general sobre la terapia o los diagnósticos sin tener que perder tiempo en ello durante la consulta, cuando el paciente necesita otro tipo de comunicación.

Armijo comenzó a interesarse en este tipo de herramientas luego de escuchar sobre terapias digitales en el Congreso Mundial de Psiquiatría que se llevó a cabo en Berlín en 2017. Luego, una de sus pacientes le comentó sobre eMood y le sugirió utilizar esa aplicación para no tener que hacer las “cartas de ánimo” —un relato de sus variaciones anímicas— a mano, con fichas impresas. Esta aplicación, que está entre las 25 apps de salud mental más usadas a nivel mundial, le permite obtener un registro diario de los estados de ánimo de sus pacientes, además de sus horas de sueño, su alimentación, su ingesta de medicamentos, sus ciclos menstruales en el caso de las mujeres. Los pacientes, en general, se muestran muy motivados a la hora de incorporar estas aplicaciones a su terapia, ya que —dice Armijo— “no tienen ninguna complejidad, ni en

su uso ni en su instalación”.

El balance del médico, hasta ahora, ha sido muy positivo. Tanto, que junto a un amigo están trabajando en la creación de apps para uso en salud mental. Ya está lista la primera, basada en escalas que tamizan la depresión posparto. Este tipo de herramientas podrían, por ejemplo, ayudar a las personas a diferenciar una depresión de un ciclo normal de ánimo bajo y a pesquisar casos que requieren de atención médica. También podrían usarse como herramienta preventiva.

—Hay que entender estas apps como una herramienta de apoyo que es muy útil para monitorear a los pacientes, en ningún caso como un reemplazo de la terapia presencial —afirma.

SOLO CON SUPERVISIÓN

El psiquiatra John Torous, director de la división de psiquiatría digital de la Escuela de Medicina de Harvard, ha estudiado en profundidad el tema del uso terapéutico de nuevas tecnologías: ha publicado 75 artículos médicos y 5 libros sobre el tema. También edita una revista médica sobre tecnología y salud mental, y lidera el grupo de trabajo de la APA sobre la evaluación de las aplicaciones para smartphones. Su visión sobre ellas es en general optimista: en una columna publicada por la NAMI (National Alliance on Mental Health) afirma que su uso puede aportar información que haga “la terapia presencial más personalizada, efectiva y enfocada”, y que las apps de salud mental pueden ser una herramienta para “aumentar y extender el impacto de un tratamiento”.

Sin embargo, advierte que todavía se sabe poco sobre su efectividad real. Desde Boston, comenta:

—Estas aplicaciones tienen el potencial para incrementar el acceso al cuidado (de la salud mental) y al mismo tiempo mejorar la calidad de la atención. Pero aún es difícil recomendar el uso de la mayoría de las apps, porque no han sido probadas y muchas no son capaces de efectivamente entregar un tratamiento a las personas. Muchas afirman que pueden hacerlo, pero muy pocas han podido demostrar que de verdad pueden ayudar a que la gente se sienta mejor.

Según las investigaciones de su equipo, el 64 por ciento de las aplicaciones dice contar con evidencia clínica que las respalde, pero apenas el 1,4% efectivamente ha mostrado sus resultados en “papers revisados científicamente”. Esto se explica, entre otras razones, porque se trata de un fenómeno muy reciente: recién en 2015 aparecieron los primeros documentos científicos en los que se alude directamente al concepto de “terapia digital”. Lo cual no quita, según Torous, que hayan demostrado ser una herramienta efectiva desde el punto de vista casuístico.

El psicólogo Fernando Urrea, académico de la Universidad de los Andes, cree que en el éxito de las terapias apoyadas por apps el factor generacional puede marcar una diferencia.

—Las personas de 40 años hacia arriba tienen lo digital menos incorporado a su vida habitual. Tal vez,

en las jóvenes las terapias digitales podrían ser más exitosas. En los estudios que evalúan el uso de realidad virtual para el tratamiento de fobias, por ejemplo, se ven más mejorías en la gente joven, usando el mismo *software*, porque los mayores siempre sienten que no están ante algo real —opina.

Sin embargo, cree que las *apps* para el monitoreo de la salud mental deben usarse con cautela y siempre con la recomendación y supervisión de un profesional de la salud mental.

—Muchas aplicaciones aún no ofrecen tratamientos basados en la evidencia, lo que significa que a partir de esos programas se pueden conseguir terapias incorrectas, engañosas o incompletas —opina.

Algunos expertos también tienen dudas sobre la seguridad, en términos informáticos, de estas aplicaciones, porque incorporan información sensible sobre los usuarios.

—Muchas de ellas no protegen la privacidad de los pacientes. Los usuarios pueden estar entregando información de su historial médico, y también datos sobre, por ejemplo, su domicilio (desde el GPS) al estar usando la *app* —ejemplifica el doctor Torous.

En este escenario, aplicar un filtro a la hora de seleccionar las aplicaciones a usar es muy importante. Para tener alguna garantía de éxito, la psicóloga Isabel Puga

sugiere fijarse siempre en quiénes las crean y respaldan, antes que en los comentarios de los usuarios. Pero para Torous lo más importante es entender este tipo de aplicaciones como un instrumento más, y no como terapias en sí mismas: usarlas por cuenta propia, sin la participación de un profesional de la salud, no tendría mayores riesgos, pero tampoco se lograría un efecto terapéutico real. Milagros no hacen, y menos por sí solas.

—Han mostrado mejores resultados al ser utilizadas en conjunto con un equipo clínico —comenta.

Fernando Urrea, de la Universidad de los Andes, comparte esta visión.

—Hay cuadros de salud mental en los que estas aplicaciones telefónicas sí podrían ser un aporte —comenta—. Por ejemplo, en el caso de un paciente obeso, estos programas podrían ayudar a planificar una alimentación adecuada y regular ciclos de sueño y vigilia. Pero serían útiles siempre que se mantenga el acto terapéutico, es decir, que exista otro calificado para evaluarlo. Se necesita confiar en otro que te diga qué es adecuado o no para tu tratamiento. Pienso que usar estas herramientas por sí solas, en salud mental, aún no sería recomendable, porque el vínculo entre el paciente y su terapeuta es fundamental para el tratamiento. ■

Estas Apps ordenan datos en gráficos y cuadros de tendencias que permiten identificar patrones emocionales.



#sabor a
FAMILIA

LOBOS®

el sabor
DE NUESTRO HOGAR

