

GUÍA DE TRATAMIENTOS PSICOLÓGICOS EFICACES EN PSICOONCOLOGÍA. ALTERACIONES PSICOLÓGICAS Y FÍSICAS

Francisco García Torres, Francisco J. Alós Cívico, Carolina Pérez Dueñas, y Juan Antonio Moriana Elvira.

Píramide, Madrid 2016.

Esta guía esta elaborada por profesores que integran un grupo de psicología basada en la evidencia. Evaluación y diseño de intervenciones psicológicas eficaces de la Universidad de Córdoba. El texto se orienta a la valoración de la eficacia de los tratamientos psicológicos en supervivientes de cáncer.

El libro comienza con información actualizada de la epidemiología de la supervivencia al cáncer, y una presentación de las diferentes definiciones de supervivencia. La más generalista es la que considera la supervivencia como el período de tiempo que comienza con el diagnóstico del cáncer en el que la atención del equipo de cuidados para el superviviente se centra en las necesidades relativas a la salud, la funcionalidad, los síntomas, el estilo de vida y bienestar, estas necesidades pueden cambiar a través de la trayectoria del cuidado –véase el trabajo de: *Wronski SL. Defining cancer survivor and cancer survivorship: the who, what, and when: Psicooncología 2015; 7-18*, para un discusión actualizada-. Los autores no se decantan por una definición concreta, por lo que suponemos que al hacer la revisión han recogido los datos de los diferentes estudios que han utilizado la denominación de supervivencia.

La parte primera del libro trata de las intervenciones psicológicas para las alteraciones psicológicas en los supervivientes de cáncer. Aborda en primer lugar la depresión, se ofrecen los datos de la prevalencia de este trastorno en pacientes de cáncer y sus hipótesis explicativas, y a continuación se exponen los resultados de las intervenciones cognitivo-conductuales, psicosociales, educativas, mindfulness, ejercicio físico, yoga e hipnosis. Los autores muestran como la terapia cognitivo-conductual y el ejercicio físico son tratamientos bien avalados, además se ha de considerar como tratamientos beneficiosos las intervenciones psicoeducativas, así como el mindfulness, y el yoga, aunque su evidencia actual sea menor.

A continuación se aborda la ansiedad en los supervivientes, comenzando con los datos de prevalencia y se examinan las distintas intervenciones, siendo las más eficaces los programas psicoeducativos, el mindfulness y el ejercicio físico, por delante de la terapia cognitivo-conductual, el yoga o la hipnosis.

Los procedimientos terapéuticos para el caso del estrés postraumático y sus síntomas, incluyen un número menor de investigaciones, y por ello no se pueden extraer conclusiones claras. En este caso se considera que la terapia

cognitivo-conductual podría ser eficaz, junto con las intervenciones educativas y psicosociales.

Con respecto a las alteraciones cognitivas, siendo como es un problema que afecta a un considerable número de pacientes con cáncer, no se ha probado que ninguna de las intervenciones constituya un tratamiento bien establecido, aunque varios procedimientos ofrecen resultados positivos, y las terapias cognitivo conductuales generan satisfacción en los pacientes.

En el capítulo 6, se abordan las intervenciones para los pacientes con cáncer que continúan fumando, que es un predictor de la recurrencia del cáncer y síntomas adversos. Aproximadamente un 5% de pacientes de cáncer sigue fumando tras ser diagnosticados de cáncer. En este caso es necesaria una mayor investigación sobre los procedimientos de intervención para este grupo específico de pacientes. El capítulo 7, trata de la intervención en el caso del alcohol en los supervivientes de cáncer, sin que tampoco se puedan extraer datos concluyentes.

La segunda parte del texto trata acerca de los tratamientos psicológicos para las alteraciones físicas en los supervivientes. Comienza con la fatiga, en este caso los programas de ejercicio físico han mostrado ser eficaces, además la terapia cognitivo conductual, y la terapia cognitivo conductual dirigida al sueño han mostrado también efectos beneficiosos.

El capítulo 9, trata de las alteraciones del sueño. En este caso han mostrado ser eficaces la terapia cog-

nitivo-conductual, el mindfulness, el ejercicio y el yoga.

El capítulo 10 versa sobre la sexualidad. Las alteraciones en la función sexual son muy diversas para hombres y mujeres supervivientes de cáncer, las intervenciones con mayor aval son los tratamientos cognitivo conductuales y el ejercicio físico.

A continuación en el capítulo 11, se aborda la intervención en el dolor, en este caso se precisa una mayor investigación, si bien el ejercicio muestra efectos positivos, junto a otras técnicas.

Asimismo, el capítulo 12 versa sobre las intervenciones en la obesidad. Los resultados muestran que las intervenciones combinadas de ejercicio y psicoeducación son eficaces.

Finalmente en el capítulo 13, se expone un resumen de los resultados, mediante una tabla en la que se clasifican los tratamientos según su eficacia de forma muy clara.

En relación al análisis de la eficacia sobre depresión, ansiedad o estrés post-traumático, hubiera sido conveniente separar lo que constituyen trastornos diagnosticados de lo que son síntomas.

Los autores han utilizado una amplia bibliografía y han reunido y sintetizado muchos datos, para ofrecer una visión actualizada de la eficacia de las intervenciones, y ofrecen una panorámica útil de resultados de los tratamientos psicológicos, por eso es un texto que debe ser consultado por todos los profesionales e investigadores en Psicooncología.

*Juan Antonio Cruzado
Universidad Complutense de Madrid*