

Médicos de familia preparan una *app* que predice y previene las depresiones

Calcula el riesgo de caer depresivo en el plazo de un año y toma medidas personalizadas para cada paciente para evitar ese desenlace ■ En colaboración con otras provincias

JAVIER HERNÁNDEZ | SALAMANCA

Los médicos de familia de Salamanca están participando en la creación de una *app* que aspira a predecir el riesgo de sufrir depresión en el plazo de un año y tomar medidas para prevenirla.

La aplicación para dispositivos móviles utilizará un novedoso algoritmo para medir el riesgo de caer en una depresión, propondrá una serie de medidas personalizadas a cada sujeto para que no caiga deprimido y vigilará que esas sugerencias se cumplan.

Se trata de un proyecto FIS -financiado por el Carlos III- y en el que participan también profesionales de Málaga, Granada, Zaragoza y Bilbao.

Los coordinadores en Salamanca -participa a través del IB-SAL- son el doctor Emiliano Rodríguez Sánchez y la neuropsicóloga Olaya Tamayo Morales. Ambos han incluido a un total de 14 médicos de los centros de salud de La Alamedilla, San Juan y Miguel Armijo para identificar posibles pacientes que se sumen al estudio. En total, unos 200 salmantinos que, como sucede con cualquier fármaco, probarán la utilidad de esta aplicación móvil antes de que se lance al mercado.

“La experiencia que tenemos es que hay pocas intervenciones que sean efectivas para prevenir la depresión. Las personas que están deprimidas necesitan una ayuda terapéutica y acuden fácilmente a los servicios sanitarios, pero el volumen de gente con depresión es tan alto que resulta necesario implementar ideas que eviten llegar a situaciones tan críticas o lastimosas”, explica Emiliano Rodríguez.

Los creadores del proyecto se han basado en el abordaje que se hace de otras patologías como las enfermedades cardiovasculares. “Se ha dado un paso novedoso para identificar en el ámbito de la salud mental factores de riesgo y para fomentar estilos de vida que contribuyen a que esos eventos no lleguen a ocurrir”.

Esos factores de riesgo que convierten a alguien en propenso a deprimirse están registrados en una ‘calculadora’ y contempla escenarios como “los antecedentes, el ambiente familiar, una infancia complicada, ser víctima de malos tratos...”, enumera el doctor Rodríguez.

“Cualquier usuario podrá acceder a esta calculadora que te dirá el porcentaje de posibilidades de sufrir una depresión en el plazo de un año”, añade. Ese porcentaje (a partir del 15%) señala a la población que es susceptible de intervenir en el estudio de una forma más directa o a través de otras herramientas como in-



El doctor Emiliano Rodríguez y la neuropsicóloga Olaya Tamayo. | CUESTA

“El volumen de gente con depresión es tan alto que son necesarias medidas para evitar llegar a situación tan crítica”

formase en internet, consejos impresos, etc.

La aplicación preguntará al paciente y en función de lo que éste le ‘cuente’ se le darán una serie de consejos personalizados para su caso concreto.

Habrán ocho ámbitos de actuación: pensamientos y emociones, insomnio, relaciones personales, asertividad, habilidades de comunicación, conflictos interpersonales, toma de decisiones y ejercicio físico.

“Con la *app* sucede como con un fármaco: el ensayo es el respaldo científico de que este avance es más útil que otra herramienta al uso. Ahora está en ensayo, pero cuando se demuestre su utilidad se podrá descargar y utilizar libremente”, avanzan.

Siguiente reto: predecir el estrés laboral dentro de las empresas

El *e-predictD* puede ser una herramienta para evitar las bajas laborales por depresión, que cuestan 90.000 millones de euros

J.H.D. | SALAMANCA

La ‘fórmula’ que predice las depresiones se empieza probando en Atención Primaria. La intención es incorporar a los pacientes en cuestión de semanas, recopilar datos durante unos meses y analizarlos -para su publicación- al final de este año. La siguiente fase de este proyecto *e-predictD* dará el salto de los centros de salud a las empresas. “Vamos a crear un módulo específico para prevenir el estrés laboral. Se va a ofertar a través de empresas que tengan muchos trabajadores y que ellos puedan contar con una herramienta de este estilo”, explica el doctor Emiliano Rodríguez.

Se trata de una ventaja tanto para los trabajadores -que pue-

den esquivar una de las enfermedades más temidas actualmente- como para las empresas, que anualmente afrontan millonarios gastos a causa de los procesos depresivos.

De hecho, las bajas laborales por estrés y depresión causaron el pasado año en España unas pérdidas de 90.000 millones de euros, según el Instituto Español

Los resultados de la primera fase en Atención Primaria estarían listos para el análisis a finales de este año

de Investigaciones Psiquiátricas. El instituto alerta de que el estrés y la ansiedad afectan al 54% de la población y ambos trastornos se pueden convertir en la antesala de una depresión.

El proyecto *e-predictD* formula a los pacientes preguntas sobre su salud física, la salud de las personas que le rodean, si tiene problemas para dormir, si le gustaría solucionar algún problema con alguien, si la convivencia en el hogar no es la deseada, si se siente valorado por su trabajo, etc.

Desde la Unidad de Investigación de Atención Primaria de Salamanca (APISAL) están abiertos a recibir propuestas de compañías que estén interesadas en participar en esta segunda fase del proyecto.