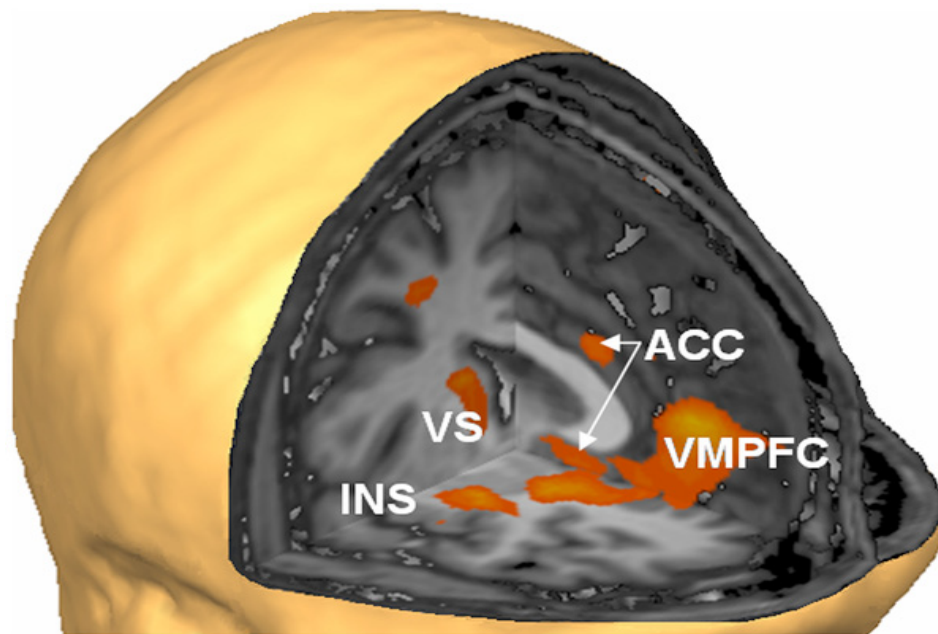


Avances en el tratamiento de la depresión a través del Neurofeedback



La depresión mayor es el trastorno mental más común en nuestra sociedad, a pesar de esto sigue habiendo problemas en su tratamiento, como el 30% de pacientes cuyos síntomas no remiten con los tratamientos convencionales o los que desarrollan una depresión crónica recurrente.

Frente a estas dificultades, algunos autores plantean el entrenamiento en autorregulación de las áreas involucradas en la generación de emociones positivas, principalmente el cortex prefrontal ventrolateral y la ínsula, como complemento a la terapia cognitivo-conductual.

En un reciente estudio publicado en la prestigiosa revista PlosONE participaron personas diagnosticadas de depresión crónica recurrente a las cuales se dividió en dos condiciones: experimental y control. El procedimiento se llevó a cabo a través de técnicas de neurofeedback con resonancia magnética funcional (fMRI). En primer lugar, mediante la presentación de imágenes neutras, positivas y negativas del IAPS, se localizaba las áreas concretas responsables del procesamiento de emociones positivas. Después, durante las 4 sesiones de entrenamiento en autorregulación mediante neurofeedback, se instaba a los participantes a intentar incrementar la actividad de las áreas seleccionadas y al finalizar se les administraba unas escalas para que evaluaran su estado de ánimo. Se les informó del papel general de dichas secciones cerebrales, pero no sobre las

estrategias que podían utilizar para potenciar su funcionamiento, aunque finalmente casi todos utilizaron imágenes positivas y recuerdos autobiográficos agradables para lograr su cometido. Al grupo control se les propuso la tarea similar de intentar potenciar sus emociones positivas a través de imágenes y/o recuerdos agradables, pero sin neurofeedback.

Tras aprender a regular las áreas ya mencionadas, los participantes del grupo de neurofeedback experimentaron una mejora clínica significativa en cuanto a sus síntomas, con un tamaño del efecto similar al producido con Estimulación cerebral profunda. Una posible explicación es que gracias a dicho entrenamiento, los pacientes fueron capaces de activar esquemas cognitivos positivos que de otra forma, permanecerían latentes.

Así, a falta de nuevos estudios, el neurofeedback se presenta como una opción para casos de depresión en los que los tratamientos cognitivo-conductuales y la administración de fármacos, no consiguen buenos resultados. Esta técnica, puede incrementar además la motivación y la autoeficacia en los pacientes al percibirse capaces de regular sus emociones. Ver más en:

<http://m.pnas.org/content/109/19/7241.full.pdf>

La modificación de los sesgos atencionales reduce la ansiedad infantil



Una de las causas de la respuesta de ansiedad patológica es la aparición de sesgos cognitivos. Uno de los sesgos más estudiados en el laboratorio es el sesgo atencional dirigido a la información amenazante, presente en los trastornos de ansiedad. El tratamiento para la modificación de los sesgos atencionales (Attentional bias modification treatment-ABMT) surge desde este enfoque como técnica complementaria a los paquetes de tratamiento cognitivo-conductual.

Se ha estudiado su uso en diversos problemas, con buenos resultados, pero hasta la fecha muy pocos habían examinado su eficacia sobre la ansiedad infantil.

En un reciente estudio, los autores se propusieron aplicar este tratamiento sobre niños con problemas de ansiedad y compararlo con un grupo control, que realizó una tarea de control atencional convencional. Los niños que se encontraban en el grupo de ABMT tenían que buscar un estímulo positivo (cara sonriente) entre estímulos negativos (caras tristes), mientras que los niños en el grupo de control atencional debían buscar un pájaro entre flores, de modo que se eliminaba el componen-

te emocional, durante un total de 1.920 ensayos repartidos en 3 semanas.

Los resultados fueron muy esperanzadores. Tras las 3 semanas de ensayos, los niños de la condición de ABMT aumentaron su sesgo hacia los estímulos positivos, en contraposición a los niños del grupo control, en los que no se observaron cambios significativos. También mejoraron en cuanto a la severidad de sus síntomas, encontrándose que al finalizar el tratamiento un 50% del grupo de ABMT ya no cumplía los criterios diagnósticos de su trastorno principal, frente al 8% de los que ya no los cumplían en el grupo de control atencional.

En definitiva, enseñar a los niños con ansiedad a atender a otros estímulos y primordialmente a los estímulos positivos de su entorno, se presenta como un complemento eficaz en el tratamiento. Ver más en:

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878929312000795>