

Comparación de un programa de teléfonos inteligentes con un programa dirigido por iguales para ayudar a personas con enfermedades mentales graves a controlar sus síntomas

Investigador principal

Dr. Dror Ben-Zeev

Organización

University of Washington

¿Cuál fue el tema de la investigación?

Las personas con una enfermedad mental grave pueden tener problemas para realizar actividades diarias, como trabajar o cuidarse a sí mismas. Los programas de las clínicas de salud mental pueden ayudar a las personas con enfermedades mentales graves a controlar sus síntomas y mejorar su salud. Sin embargo, puede ser difícil que esas personas vayan a la clínica a usar los programas y es posible que algunas no se sientan cómodas ahí.

En este estudio, el equipo de investigación comparó dos programas para ayudar a las personas con una enfermedad mental grave a controlar sus síntomas. En el programa FOCUS, las personas usaban una aplicación para teléfono inteligente. En el programa WRAP (Wellness Recovery Action Plan o Plan de acción para la recuperación del bienestar), las personas asistían a sesiones de grupo en una clínica.

¿Cuáles fueron los resultados?

Uso de los programas. El equipo de investigación estudió la frecuencia con que las personas usaban los programas. Con este propósito, analizó si las personas usaban FOCUS por lo menos una vez al día durante cinco días cada semana. En el caso de WRAP, el equipo investigó si las personas asistían por lo menos a 60 minutos de una sesión de 90 minutos cada semana.

Más personas del grupo asignado a FOCUS empezaron a usar el programa que del grupo asignado a WRAP. Al cabo de ocho semanas, más personas del programa FOCUS habían usado el programa asignado que las personas de WRAP. Cuando los programas terminaron, después de 12 semanas, el equipo no encontró ninguna diferencia en el uso de los dos programas.

Satisfacción con el programa. En el estudio no se encontró ninguna diferencia en el nivel de satisfacción de las personas con el programa que se les había asignado. Las participantes de ambos grupos informaron un alto nivel de satisfacción.

Recuperación y calidad de vida. En el estudio no se encontró ninguna diferencia en cuanto a la influencia de los programas en la recuperación de las personas ni en su calidad de vida.

Depresión y otros síntomas. Después del estudio, los participantes en ambos programas dijeron tener menos depresión, ansiedad y otros síntomas que antes del estudio. En el estudio no se encontró ninguna diferencia entre los dos grupos.

¿Quiénes tomaron parte en el estudio?

En el estudio participaron 163 personas con una enfermedad mental grave que recibían atención médica en una institución de salud grande de la zona de Chicago. El 65 % eran afroamericanos. La edad promedio de los pacientes era de 49 años y el 59 % eran hombres. Los pacientes tenían esquizofrenia o trastorno esquizoafectivo, trastorno bipolar o depresión mayor.

¿Qué hizo el equipo de investigación?

El equipo de investigación asignó personas al azar a FOCUS o a WRAP. Los dos programas duraron 12 semanas.

- Los participantes del programa FOCUS usaban una aplicación para teléfono inteligente. Recibían recordatorios diarios de que tenían que responder preguntas sobre sus síntomas y actividades. Además, podían tener acceso a información que les ayudara a controlar los síntomas. Un especialista de apoyo llamaba a los participantes semanalmente para hablar sobre los síntomas y sobre cualquier problema que hubieran tenido con el uso del teléfono inteligente.
- Los participantes de WRAP iban a una clínica de salud mental cada semana a una sesión de grupo de dos horas. La dirección de las sesiones estaba a cargo de personas que tenían la experiencia de vivir con una enfermedad mental. En las sesiones de grupo, los participantes hablaban de sus problemas. Además, creaban planes para recuperarse.

A fin de comparar los efectos de FOCUS y de WRAP, el equipo de investigación aplicó encuestas al final de los programas y tres meses después. El equipo también entrevistó personas de ambos programas.

¿Qué limitaciones tuvo el estudio?

El equipo de investigación les dio a los participantes del programa FOCUS un teléfono inteligente con un plan de datos. Si no tenían teléfonos inteligentes con plan de datos no habrían podido usar este programa. El estudio se llevó a cabo en una zona urbana; los resultados podrían no ser aplicables en otras zonas.

Como el equipo no comparó los grupos FOCUS y WRAP con un grupo que no recibiera ayuda para el control de los síntomas, no puede determinar si los cambios se debieron a FOCUS y WRAP o a algo más.

En investigaciones futuras se podría estudiar si el programa FOCUS funciona con personas de zonas rurales o de otros lugares en que el acceso a servicios clínicos es difícil.

¿Cómo se pueden usar los resultados?

En comparación con el programa WRAP, más personas del grupo FOCUS estuvieron dispuestas a participar y a continuar en el programa durante las primeras ocho semanas de tratamiento. En las clínicas de salud mental se pueden usar los resultados del estudio cuando se busquen maneras de atraer el interés de personas con enfermedades mentales graves y apoyarlas.

Si desea más información sobre este proyecto, visite www.pcori.org/BenZeev150.