

Evaluación de la eficacia de agregar terapia de grupo a los servicios de visitas domiciliarias para reducir la depresión posparto en mujeres de ingresos bajos

Investigador principal

Dr. Darius Tandon

Organización

Northwestern University

¿Cuál fue el tema de la investigación?

La depresión posparto es un problema de salud mental que afecta hasta a un 20 % de las mujeres que acaban de tener un bebé. Las mujeres con depresión posparto podrían tener dificultad para dormir, sentirse ansiosas o tristes, y tener problemas para crear vínculos afectivos con el bebé. La depresión posparto es más frecuente en las mujeres de ingresos bajos que en las de ingresos altos.

En este estudio, el equipo de investigación quería saber si la adición de un programa de terapia de grupo llamado Mothers and Babies a los servicios de visitas domiciliarias podía reducir los síntomas de depresión. El programa consistía en seis sesiones en grupo, una cada semana, que se realizaban en un lugar público. Las sesiones se centraban en practicar el pensamiento positivo, disfrutar actividades y recibir apoyo social.

El equipo de investigación también quería saber si el programa Mothers and Babies era tan eficaz cuando las sesiones estaban dirigidas por promotoras de salud que cuando las dirigían profesionales de salud mental. A diferencia de los promotores de salud, los profesionales de salud mental tienen grados avanzados en salud mental. Contar con promotoras de salud para dirigir el programa podría aumentar el acceso de las madres a los servicios de salud mental.

¿Cuáles fueron los resultados?

Al cabo de 6 meses, las mujeres que participaron en el programa Mothers and Babies y las que solo recibieron visitas domiciliarias tuvieron disminuciones similares en los síntomas de depresión. Además, no se observaron diferencias entre ellas en la probabilidad de:

- tener depresión;
- poder modificar el estado de ánimo o la conducta;
- saber que los pensamientos tristes pasarían;
- sentir que tenían apoyo social.

Los grupos del programa Mothers and Babies dirigidos por promotoras de salud no tuvieron resultados mejores ni peores en la reducción de los síntomas de depresión que los dirigidos por profesionales de salud mental.

¿Quiénes tomaron parte en el estudio?

En el estudio participaron 824 mujeres que estaban inscritas en 37 programas de visitas domiciliarias de siete estados de la región central norte de los Estados Unidos. El 44 % eran de raza negra; el 30 %, de raza blanca; el 20 %, hispanas; el 1 %, asiáticas; el 4 %, de más de una raza o grupo étnico; y menos del 1 %, indígenas norteamericanas. La edad promedio de las

participantes era de 26 años y el 71 % ganaban menos de \$25 000 al año.

¿Qué hizo el equipo de investigación?

El equipo de investigación asignó al azar a cada programa de visitas domiciliarias a uno de los tres grupos del estudio. Luego asignó a las mujeres al mismo grupo en que se encontraba el programa de visitas domiciliarias que les correspondía.

Las mujeres de los tres grupos recibieron visitas domiciliarias. En ellas se les dio información sobre el parto y el cuidado del bebé. Uno de los grupos participó en el programa Mothers and Babies dirigido por profesionales de salud mental. El segundo grupo participó en el mismo programa dirigido por promotoras de salud. El tercer grupo solo recibió visitas domiciliarias.

Las mujeres respondieron a encuestas al comienzo del estudio, una semana después de terminar el programa Mothers and Babies, y 12 y 24 semanas después del nacimiento del bebé.

Un grupo integrado por madres, consejeros, defensores del paciente, encargados de formular políticas y líderes comunitarios aportó opiniones a lo largo del estudio.

¿Qué limitaciones tuvo el estudio?

En general, las participantes tenían síntomas leves de depresión al comienzo del estudio. Los resultados podrían haber sido diferentes si las mujeres hubieran tenido depresión intensa.

En investigaciones futuras se podría estudiar si las mujeres que tienen una depresión más intensa se benefician más del programa Mothers and Babies.

¿Cómo se pueden usar los resultados?

En los programas de visitas a domicilio se podrían tener en cuenta estos resultados al considerar formas de prevenir y tratar la depresión posparto.

Si desea más información sobre este proyecto, visite www.pcori.org/Tandon268.