



## Breaking Through Barriers

### Entender y hablar sobre la conexión Cuerpo-Mente mejora el diagnóstico y el manejo de la depresión

*Los expertos animan a médicos y pacientes con depresión a romper el silencio*

**PARÍS, 19 de OCTUBRE de 2007:** Ocho de cada diez médicos (84%) comentan que sus compañeros de profesión necesitan educación en la relación cuerpo-mente mientras que cerca de dos tercios (63%) reconocen que los pacientes con depresión que manifiestan dolor reciben un diagnóstico equivocado debido a la posible confusión en torno a la relación que los expertos reconocen que existe entre la mente y el cuerpo<sup>1</sup>, según los resultados de una encuesta presentada hoy en la reunión regional europea de la Organización Mundial de Médicos de Familia (WONCA, según sus siglas en inglés –World Organisation of Family Doctors).

Los resultados de la *Encuesta Conexión Cuerpo-Mente* sugieren que entender y hablar sobre esta conexión cuerpo-mente puede jugar un papel vital en la mejora del diagnóstico y del manejo de la depresión que se estima padecen 121 millones de personas en el mundo.<sup>2</sup>

Está demostrado que la depresión y el dolor comparten vías biológicas y químicas, conocidas como neurotransmisores<sup>3</sup>, dentro del sistema nervioso central que están involucrados en la transmisión, regulación y percepción tanto de las emociones como del dolor.<sup>4</sup>

“Estos resultados subrayan la importancia de entender la conexión cuerpo-mente”, afirmó el Dr. Gabriel Ivbijaro, presidente del Grupo de Trabajo de Salud Mental de WONCA, organización co-impulsora junto con la Federación Internacional de Salud Mental (WFMH) de esta encuesta. “El tratamiento de la depresión debería dirigirse a todo el abanico de síntomas tanto emocionales como físicos dolorosos para alcanzar la remisión y reducir la posibilidad de recaída. Animamos a los doctores a que pregunten a sus pacientes sobre estos síntomas y de esta forma, ayuden a la gente a romper su silencio”, instó el Dr. Ivbijaro.

#### *Impacto del diálogo propiciado por los médicos en el diagnóstico de los pacientes*

Una mayoría aplastante de médicos de familia (85%) cree que entender la conexión cuerpo-mente ayuda a los doctores a alcanzar un diagnóstico más rápidamente. Sin embargo, muchos menos (70%) están en la actualidad preguntando por los síntomas físicos dolorosos como parte de su diagnóstico de la depresión. Curiosamente, son más los médicos de familia inclinados a preguntar por estos síntomas cuando cuentan con un conocimiento más profundo de la conexión cuerpo-mente (82% de aquellos que entienden la conexión frente al 54% de aquellos que no lo hacen).

\* Diferencia estadísticamente significativa con un 95% de confianza

### Impacto del Diálogo propiciado por los médicos en el manejo de la depresión y la recuperación

La encuesta demuestra que los pacientes cuyos doctores iniciaban una conversación acerca de los síntomas emocionales y físicos de la depresión veían un impacto positivo en el manejo de la depresión y de la recuperación. Aproximadamente, nueve de cada diez médicos (82%) creen que el tratamiento de los síntomas físicos dolorosos es importante para alcanzar la remisión, la meta generalmente aceptada del tratamiento de la depresión.

Además, aquellas personas con depresión que habían hablado sobre la relación cuerpo-mente con su médico:

- entendían de qué manera su tratamiento sería eficaz en el alivio de sus síntomas (82% de aquellos que conversaban sobre la conexión cuerpo-mente con su médico entendían cómo su tratamiento podría funcionar, mientras que sólo un 67% de aquellos que no hablaban sobre esta conexión con su médico entendían su tratamiento); y
- creían que el tratamiento tanto de los síntomas físicos como emocionales podría ayudarles a recuperarse más rápidamente (81% de aquellos que hablaban sobre la conexión cuerpo-mente con su médico creían que es importante tratar tanto los síntomas físicos como emocionales, mientras que sólo un 64% de aquellos que no hablaban sobre esta conexión con sus médicos creían en la importancia de tratar estos síntomas)<sup>1</sup>

### *Impacto positivo de la comprensión de la Conexión Cuerpo-Mente*

Para las personas con depresión, su comprensión de esta relación demostró también jugar un papel positivo en el manejo de su enfermedad. Aquellos que expresaban una comprensión más profunda de la conexión cuerpo-mente:

- esperaban un año entero menos antes de hablar sobre sus síntomas con sus médicos de familia frente a aquellos que no expresaban tal comprensión (los que entendían la conexión cuerpo-mente esperaban 90 semanas y los que no la comprendían esperaban 148 semanas);
- tenían más probabilidades de charlar sobre tal conexión con su médico de familia (73% de aquellos que entendían la conexión cuerpo-mente charlaban sobre la conexión con su médico de familia pero sólo un 53% de los que no la entendían charlaban de ella con su médico de familia); y
- tenían más probabilidades de creer que el tratamiento tanto de los síntomas emocionales como físicos podría ayudarles a recuperarse más rápidamente (91% de los que entendían la conexión cuerpo-mente creían que el tratamiento tanto de los síntomas emocionales como físicos dolorosos podría ayudarles a recuperarse más rápidamente, mientras que sólo el 61% de aquellos que no entendían la relación cuerpo-mente creían en los resultados del tratamiento de estos síntomas sobre su recuperación)<sup>1</sup>

Preston Garrison, Secretario General y Director General de la WFMH y co-responsable de la Encuesta sobre la Conexión Cuerpo-Mente aseguró que “la Organización Mundial de la Salud estima que la depresión alcanzará el segundo lugar sólo tras las enfermedades cardíacas en 2020 en términos de discapacidad general<sup>5</sup>, así que instamos fervorosamente a las agrupaciones que representan a las personas con depresión a acercarse al conocimiento de la conexión cuerpo-mente así como a animar a otros a romper el silencio y reducir un sufrimiento innecesario.”

A partir de los resultados de esta encuesta, WONCA y la WFMH prevén ofrecer a los médicos de familia un programa educativo para aumentar la concienciación acerca de la

relación cuerpo-mente y su papel en el manejo y tratamiento de la depresión con la esperanza de mejorar el diagnóstico, el tratamiento y las tasas de recuperación.

La *Encuesta sobre la Conexión Cuerpo-Mente* forma parte de la campaña de concienciación en depresión de la WFMH "*Rompiendo Barreras*", una iniciativa educativa diseñada para mejorar el nivel de la atención sanitaria en depresión en el mundo. La campaña está copatrocinada por Eli Lilly and Company y Boehringer Ingelheim y la encuesta está impulsada por la WFMH y WONCA en colaboración con Eli Lilly and Company y Boehringer Ingelheim.

-FIN-

### **Sobre la Encuesta Conexión Cuerpo-Mente – Metodología**

Estas encuestas se llevaron a cabo de forma on line en Francia, Alemania, México, Brasil y Australia por Harris Interactive bajo encargo de WONCA y WFMH entre el 12 de julio de 2007 y el 20 de agosto de 2007.

Un total de 252 adultos (de 18 o más años de edad) que habían recibido al menos una prescripción de tratamiento por depresión durante el año pasado y estaban en tratamiento con un médico de atención primaria fueron objeto de la encuesta. Harris también encuestó a 501 médicos de familia en el ejercicio activo de su profesión y que veían un mínimo de cinco pacientes con depresión al mes, con al menos tres y no más de 20 años de experiencia en el campo.

Con muestras de este tamaño, se podría decir con un 95% de probabilidades que los resultados generales podrían tener un error de más o menos 6 puntos porcentuales en el apartado del estudio dedicado a pacientes y de 4.38 puntos porcentuales para el apartado dedicado a los médicos de familia. El error muestral de los datos basados en sub-muestras podría ser mayor y podría variar. Los análisis comparativos de todas las sub-muestras incluidas en este contexto son estadísticamente significativos con un nivel de confianza del 95%.

### Sub-Grupos de la Encuesta

La gente que comprendía en profundidad o no comprendía la conexión cuerpo-mente fue definida como sigue:

<p>Las personas con depresión que entendían la conexión cuerpo-mente fueron definidas como:</p> <p>Los que estaban completamente de acuerdo y los que estaban de acuerdo sólo parcialmente de las siguientes afirmaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Existe evidencia médica que demuestra que tu mente tiene un impacto sobre la forma en que sientes tu cuerpo (conexión cuerpo-mente)</li><li>• Hay una relación entre los síntomas emocionales y dolorosos</li><li>• Las condiciones emocionales y dolorosas se manifiestan a menudo a la vez debido a vías neurológicas compartidas</li></ul>	<p>Los médicos de familia que entendían la conexión cuerpo-mente fueron definidos como:</p> <p>Los que estaban completamente de acuerdo y los que estaban de acuerdo sólo parcialmente de las siguientes afirmaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Existe evidencia médica que demuestra que la conexión cuerpo-mente existe</li><li>• La serotonina y la noradrenalina están involucradas en la regulación de la percepción emocional y dolorosa</li><li>• Las condiciones emocionales y dolorosas se manifiestan a menudo a la vez debido a vías neurológicas compartidas</li></ul>
--	---

### Sobre la WFMH

La Federación Mundial de Salud Mental (WFMH) es una organización internacional de composición interdisciplinaria cuya misión es promover, entre todas las personas y naciones, el mayor nivel posible de la salud mental en su sentido más amplio: biológico, médico, educativo y social. El estatus consultivo en las Naciones Unidas ofrece a la WFMH una variedad de oportunidades para lograr el compromiso global en defensa de la salud mental, trabajar junto a la Organización Mundial de la Salud, UNESCO y el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados, la Comisión de Derechos Humanos de Naciones Unidas, la Organización Internacional del Trabajo y otros.

### Sobre WONCA

La Organización Mundial de Médicos de Familia (WONCA) representa y actúa como advocate para sus miembros a nivel internacional donde interactúa con organismos mundiales como la Organización Mundial de la Salud. WONCA está integrada por colegios nacionales, academias y organizaciones comprometidas con los aspectos académicos de la atención primaria. Constituida con 18 miembros en 1972, ahora cuenta con 97 organizaciones miembro en 79 países. Entre ellas, se incluyen ocho organizaciones que colaboran con WONCA. En total, el número de miembros de todas las organizaciones de WONCA asciende a más de 200.000 médicos de familia.

El Grupo de Trabajo de Salud Mental de WONCA se constituyó en octubre de 2006 y tiene como objetivo el desarrollo de todos los asuntos de salud mental para WONCA en todo el mundo.

**Contacto:** Laura Gil / Sara Luque, Inforpress. Tlf. 91 564 07 25.

*Referencias:*

<sup>1</sup> The Mind Body Connection Survey; Conducted by Harris Interactive 2007

<sup>2</sup> World Health Organization. Factsheet - Depression, 2005.  
[http://www.who.int/mental\\_health/management/depression/definition/en/](http://www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en/)

<sup>3</sup> Bair MJ et al. Depression and Pain Comorbidity. A Literature Review; Archives of Internal Medicine: Vol. 163 No, 20, November 10 2003

<sup>4</sup> Basbaum AI and Fields HL. Endogenous Pain Control Systems: Brainstem Spinal Pathways and Endorphin Circuitry. Ann. Rev Neurosci. 1984 7:309-38

<sup>5</sup> Murray CJL, Lopez AD, eds. *The Global Burden of Disease*; 1996.