

RECENSIÓN: TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL MEDIANTE AUTOAYUDA GUIADA EN MUJERES UNIVERSITARIAS CON TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

REVIEW: COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY THROUGH GUIDED SELF-HELP IN COLLEGE WOMEN WITH EATING DISORDERS



Angie Alonso*

Estudiante de Terapia Ocupacional de la Facultad Padre Ossó (centro adscrito a la Universidad de Oviedo). España

Correo electrónico:
Angie.A.G.2001@gmail.com

*autora para la correspondencia



Laura Figaredo

Estudiante de Terapia Ocupacional de la Facultad Padre Ossó (centro adscrito a la Universidad de Oviedo). España



Víctor-Tomás García

Estudiante de Terapia Ocupacional de la Facultad Padre Ossó (centro adscrito a la Universidad de Oviedo). España



Paula Marcos

Estudiante de Terapia Ocupacional de la Facultad Padre Ossó (centro adscrito a la Universidad de Oviedo). España



Pablo Marqués

Estudiante de Terapia Ocupacional de la Facultad Padre Ossó (centro adscrito a la Universidad de Oviedo). España

El artículo muestra la efectividad de la intervención digital de autoayuda guiada a través de terapia cognitivo-conductual en mujeres universitarias que padecen un trastorno de la conducta alimentaria. La importancia de este artículo radica en la demostración de que el método propuesto tiene un gran potencial para el tratamiento de dichas patologías, reduciendo su psicopatología y las conductas compensatorias. En la discusión se pretende concluir si la metodología de autoayuda guiada y a través de las nuevas tecnologías es eficaz para el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria y observar distintos puntos de vista sobre cómo afecta a las personas.

The article shows the effectiveness of guided self-help digital intervention through cognitive-behavioral therapy in college women who suffer from an eating disorder. The significance of this article resides in demonstrating that the proposed method has a big potential for the treatment of those diseases, reducing the psychopathology and the compensatory behaviors. The discussion aims to conclude if the guided self-help methodology and through new technologies are effective for the treatment of eating disorders and observe different points of view on how it affects people.

ARTÍCULO OBJETO DE LA RECENSIÓN

Fitzsimmons-Craft E, Barr Taylor C, Graham AK, Sadeh-Sharvit S, Balantekin K, Eichen D. et al. Effectiveness of a Digital Cognitive Behavior Therapy-Guided Self-Help Intervention for Eating Disorders in College Women: A Cluster Randomized Clinical Trial | Adolescent Medicine | JAMA Network Open | JAMA Network [Internet]. [citado 24 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2770048>

DeCS Trastornos de la Conducta Alimentaria; Terapia Cognitivo Conductual; Universidad; Terapia Ocupacional **MeSH** Feeding and Eating Disorders; Cognitive-Behavioral Therapy; University; Occupational Therapy

Texto recibido: 07/11/2022

Texto aceptado: 29/11/2022

Texto publicado: 31/11/2022

Derechos de autor



RESUMEN DEL ARTICULO

Fitzsimmons-Craft, et al.⁽¹⁾ exponen que los trastornos de la conducta alimentaria son un problema serio en la población universitaria y ven en las nuevas tecnologías el potencial para intervenir eficazmente. Realizan un ensayo clínico aleatorizado, donde el grupo experimental recibe una guía de autoayuda cognitivo conductual digitalizada, para conocer si este tipo de intervención arrojaría resultados positivos significativos. Luego del análisis de resultados los investigadores reflejan haber visto una mejora importante en la frecuencia de atracones, conductas compensatorias, depresiones y deterioro clínico en el grupo experimental respecto al grupo control.

DISCUSIÓN

La Terapia Cognitivo-conductual parte de un tratamiento que asume una distorsión en la cognición y la conducta que provocan un malestar. Se comienza definiendo unos objetivos y se le enseñan técnicas específicas de exposición, reestructuración cognitiva o entrenamiento de habilidades sociales, Fullana, et al. (2). Este tipo de intervención puede ayudar a mejorar el desempeño ocupacional de las personas con trastornos de la conducta alimentaria en la vida diaria.

Fitzsimmons-Craft, et al. (1) demostraron en su estudio la eficacia de un programa de autoayuda guiada denominado Student Bodies-Eating Disorders. El tratamiento implementado a través de dicho programa reduciría la psicopatología del trastorno de la conducta alimentaria (exceptuando la anorexia nerviosa) en una muestra que podría considerarse significativa en población estadounidense.

En el estudio realizado por Huurne, et al. (3) se concluye que la terapia cognitivo conductual aplicada de manera digital es beneficiosa para usuarios con trastornos de la conducta alimentaria. Siguiendo esta línea, Wagner, et al. (4) señala que los adolescentes se manejan bien con las nuevas tecnologías y este método puede resultar preferible para ellos debido a la accesibilidad, flexibilidad, sentido del control sobre el tratamiento y el anonimato que proporciona. Además, según Grilo, et al. (5) la terapia cognitivo-conductual de autoayuda guiada tiene más efectividad en el tratamiento del trastorno por atracón que la que no es facilitada por especialistas. Lang, et al. (6) también habla positivamente sobre las guías de autoayuda, remarcando que implementar este tipo de intervención favorece la liberación de estrés en la familia y relaciones personales de la persona que padece un TCA.

LÍNEAS DE DESARROLLO

Las aportaciones de Fitzsimmons-Craft, et al.⁽¹⁾ apoyan el uso de una intervención con terapia cognitivo-conductual de manera digital en mujeres con Trastornos de la conducta alimentaria que estén en edad universitaria comparando el cuidado de referencia. Sin embargo, el compromiso de las mujeres con la intervención ha sido del 31%, lo que reduce considerablemente la muestra inicial e indica que hay un problema de adherencia al tratamiento.

Este artículo podría ser utilizado en un futuro para realizar la comparativa en el desarrollo de otros estudios o como parte de una revisión bibliográfica.

VALORACIÓN CRÍTICA

Los individuos que padecen trastornos de la conducta alimentaria muchas veces no son diagnosticados ni reciben tratamiento. El artículo ofrece una posible estrategia de intervención desde la terapia ocupacional para aquellas personas que padecen o están en riesgo de padecer dichas patologías. Este tratamiento se implementaría a través de una plataforma digital, lo cual podría resultar más atractivo especialmente para las personas jóvenes. La intervención en sí se basaría en la aplicación de terapia cognitivo-conductual a través de la autoayuda guiada, método el cual parece tener una creciente eficacia en el tratamiento de este tipo de trastornos.

AGRADECIMIENTOS



COTOGA
COLEGIO OFICIAL
DE TERAPEUTAS OCUPACIONALES
DE GALICIA

No se ha tenido financiación para la realización de este trabajo.

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

AAG redacción del resumen de la recensión, la valoración crítica y discusión. VTGR redacción del resumen del artículo original y discusión. LFS redacción de las líneas de desarrollo y discusión. PMB discusión. PMS discusión y traducción del resumen de la recensión.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fitzsimmons-Craft E, Barr Taylor C, Graham AK, Sadeh-Sharvit S, Balantekin K, Eichen D. et al. Effectiveness of a Digital Cognitive Behavior Therapy–Guided Self-Help Intervention for Eating Disorders in College Women: A Cluster Randomized Clinical Trial | Adolescent Medicine | JAMA Network Open | JAMA Network [Internet]. [citado 24 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2770048>
2. Fullana MA, Fernández de la Cruz L, Bulbena A, Toro J. Eficacia de la terapia cognitivo conductual para los trastornos mentales. Medicina Clínica. marzo de 2012;138(5):215-9.
3. Wagner G, Penelo E, Nobis G, Mayerhofer A, Schau J, Spitzer M. et al. Is technology assisted guided self-help successful in treating female adolescents with bulimia nervosa? | SpringerLink [Internet]. [citado 24 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40211-013-0062-x>
4. Huurne E, Haan HAD, Postel MG, Van der Palen J, VanDerNagel J, DeJong CAJ. Journal of Medical Internet Research - Web-Based Cognitive Behavioral Therapy for Female Patients With Eating Disorders: Randomized Controlled Trial [Internet]. [citado 24 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.jmir.org/2015/6/e152/>
5. Grilo CM, Masheb RM, White MA, Gueorguieva R, Barnes RD, Walsh BT, et al. Treatment of binge eating disorder in racially and ethnically diverse obese patients in primary care: Randomized placebo-controlled clinical trial of self-help and medication. Behaviour Research and Therapy. 1 de julio de 2014;58:1-9.
6. Lang K, Treasure J, Tchanturia K. Acceptability and feasibility of self-help Cognitive Remediation Therapy For Anorexia Nervosa delivered in collaboration with carers: A qualitative preliminary evaluation study. Psychiatry Research. 28 de febrero de 2015;225(3):387-94.

Derechos de autor

