



Bajo un modelo tradicional cognitivo-conductual, especialistas en materia de psicología emplean las tecnologías de la información y comunicación para paliar los problemas generados por depresión, trastornos obsesivos-compulsivos, ansiedad, duelo patológico, trastorno adaptativo, alimentarios y sobrepeso u obesidad, estos últimos responsables de al menos 90 por ciento de los casos de diabetes en México.

La licenciada Perla Patricia Martínez Hurtado, terapeuta de la Clínica de Soluciones Virtuales, una firma incubada por INNOVA UNAM, explicó que las investigaciones realizadas han demostrado que esta alternativa en ciber-psicología llamada psicoterapia vía Internet tiene mejores resultados que los tratamientos convencionales.

La especialista dijo que si bien busca llegar a un mayor número de personas, de ninguna manera pretende sustituir la terapia tradicional, sino tomar como base el modelo cognitivo-conductual y, en conjunto con las herramientas tecnológicas, proporcionar opciones a la población.

Martínez Hurtado detalló que quienes padecen trastornos de ansiedad o algún tipo de fobia son expuestos a un “ambiente virtual” y, acompañados por las indicaciones de un experto, logran sentirse más seguros para exponer o imaginar la situación que les generó dicho trauma, que en un método tradicional resulta complejo hacerlo.

Cuando se emplea psicoterapia vía Internet para enfrentar síntomas de depresión, trastornos adaptativos y procesos de duelo, primero se le envía al paciente una serie de evaluaciones y cuestionarios a su correo electrónico para establecer la problemática y, con ello, canalizarlos con un terapeuta.

La terapeuta puntualizó que esta modalidad también ha tenido buenos resultados porque reduce costos de tiempo y de traslado, en tanto que el especialista puede tener comunicación personal y asincrónica a través del e-mail para resolver cualquier duda o comentario.

Incluso, si ambas partes llegan a un acuerdo puede haber terapia mediante un escrito o una video-llamada en horarios más amplios que los de una consulta presenciales.

La psicóloga afirmó que esta opción innovadora puede aplicarse en pacientes con alguna enfermedad crónica, pues una de las molestias que enfrentan quienes viven con diabetes son los síntomas de depresión, aislamiento y poco interés por sus actividades, que afectan su entorno social, laboral y familiar ante situaciones de convivencia.

“En diabetes, las consecuencias no siempre son inmediatas, sino a largo plazo, por lo que es conveniente implementar estrategias para mejorar la calidad de vida y los hábitos para tener un equilibrio”, expuso la doctora Martínez Hurtado luego de reiterar que estos cambios requieren un esfuerzo y el individuo debe estar consciente de ello.

También cuentan con un tratamiento para personas con sobrepeso u obesidad, quienes por lo regular han buscado varias alternativas para bajar de peso sin tener buenos resultados. “Nosotros tratamos de mejorar el auto-control y la auto-eficacia para enfrentar situaciones de riesgo, como al estar en un restaurante y la cocina de casa, además de los comentarios negativos que el paciente tiene y recibe de su entorno”, expresó.

Este tratamiento, comentó, cuenta con el apoyo de un nutriólogo para contribuir a cambiar o “re-aprender” nuevos hábitos alimenticios, porque finalmente los que aprendió no le han funcionado como se esperaba.

Los protocolos de la psicoterapia vía Internet o ciber-psicología indican que el tratamiento debe durar aproximadamente cuatro meses, un tiempo para fijar objetivos y trabajar psico-educación, exposición y prevención de caídas “porque el paciente viene con un objetivo específico”.

Martínez Hurtado reiteró que esta innovación tiene su origen en la UNAM, en donde después de un proceso de investigación de tres años, y con estudios de la doctora Georgina Cárdenas López, pionera en el tema y directora general de la empresa, los resultados y el alcance respecto a los tratamientos tradicionales fueron favorables.

Finalmente, la terapeuta añadió que los jóvenes, de entre 25 y 35 años, son quienes recurren más a esta alternativa, ya que tienen mayor acercamiento a las herramientas tecnológicas.

Carlos Trejo Serrano