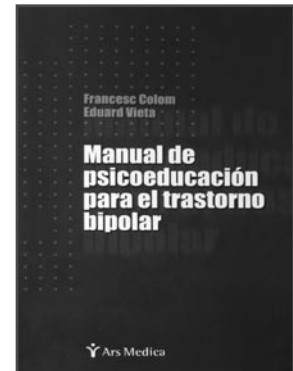


RESEÑA

MANUAL DE PSICOEDUCACIÓN PARA EL TRASTORNO BIPOLAR

Autores: **Francesc Colom y Eduard Vieta**
Editorial Ars Medica, Barcelona, 2004

(Rev GU 2005; 1; 2: 129-130)



Jorge Cabrera

Resulta gratificante reseñar un libro cuya lectura lo deje a uno con la sensación de encontrar el tema de la psicoeducación para pacientes bipolares expuesto en forma ordenada y coherente. Los autores han vertido en este texto su experiencia de trabajo efectivo y controlado con pacientes del Programa de Trastornos Bipolares del Hospital Clínico de Barcelona por más de 10 años. Y no es que este libro aporte información tan novedosa a la ya abundante bibliografía sobre el trastorno bipolar. Más bien, se trata de un volumen que sistematiza y comunica en un estilo ameno, que se agradece, los contenidos y las técnicas que todo terapeuta que se dedica al manejo del paciente bipolar debe incluir en el proceso psicoeducativo de su paciente.

El libro está dividido en tres secciones. La primera de ellas entrega información general sobre los aspectos clínicos, el tema del diagnóstico diferencial y sobre la terapéutica de los trastornos bipolares.

La segunda parte introduce el concepto, la metodología y la forma de evaluación de la psicoeducación en la clínica. Aunque muchos clínicos han utilizado la psicoeducación por décadas, los primeros estudios sobre su eficacia no aparecieron sino hasta hace pocos años. Como es sabido, quizás por falta de tradición, por las dificultades prácticas, o por ser altamente demandante en tiempo, lo cierto es que es escaso el número de tratamientos psicológicos correctamente validados a partir de un ensayo clínico controlado que incluya una muestra suficiente, un diseño prospectivo, un grupo adecuado de comparación, asignación aleatoria de

grupos, evaluación ciega de los resultados y un seguimiento a mediano o largo plazo de los pacientes. Los estudios controlados realizados por los autores de este libro representan un buen ejemplo de investigación en psicoterapia y muestran, de paso, un sólido efecto de la psicoeducación en la prevención de los episodios de manía y depresión y de los días de hospitalización de los pacientes bipolares (1, 2).

La tercera parte del libro desmenuza el programa de tratamiento psicoeducativo en grupo y que consta de cinco bloques que se desarrollan en 21 sesiones con una duración de 90 minutos, con frecuencia semanal durante seis meses. Al decir de los autores, las ventajas de la realización de la psicoeducación en grupo radican en que el grupo permite el modelado, facilita el apoyo de los pacientes entre ellos, disminuye el estigma, facilita la conciencia de enfermedad, aumenta la red social de apoyo y es más eficiente en términos económicos. Cada una de las 21 sesiones está dividida en el texto en los siguientes acápites: definición del objetivo de la misma, el desarrollo mismo de la sesión de 90 minutos, consejos de utilidad para el terapeuta y material o tareas para el paciente.

El bloque I que se entrega en las seis primeras sesiones tiene como objetivo crear conciencia de enfermedad, lo cual suele requerir de un trabajo arduo de parte del terapeuta. Este bloque persigue entregarle al paciente contenidos básicos acerca de su enfermedad bipolar y se ubica al comienzo de la psicoeducación, porque se introducirán conceptos que luego serán im-

prescindibles durante el programa del grupo. En la sesión número cinco se puede enseñar al paciente a construir su propio gráfico vital "life chart" y en las sesiones siguientes se invita a un par de pacientes a presentar su gráfica y se comentan los aspectos más significativos.

El bloque II se despliega a lo largo de siete sesiones y está destinado a conseguir la adherencia al tratamiento farmacológico. Muchos pacientes malentienden el comienzo de una psicoterapia individual o de grupo de terapia como el inicio de su "despsiquiatrización" o, dicho de otro modo, como el primer paso tendiente a acabar dejando la medicación, y así lo manifiestan. En palabras de los autores: "Es imprescindible que desde el inicio de las sesiones el terapeuta presente ambos tratamientos como complementarios, y que deje claro que la medicación es imprescindible, incluso anotándolo en la pizarra si es necesario".

El bloque III está orientado a informar sobre los riesgos del uso de alcohol y sustancias y de la mayor vulnerabilidad y prevalencia del abuso o dependencia que presentan los pacientes bipolares.

El bloque IV se dedica a enseñar a los pacientes a identificar una recaída y a actuar precozmente, tanto desde el punto de vista conductual como posibilitando la elaboración de una estrategia farmacológica de emergencia y se implementa entre las sesiones 15 y 18, poniendo énfasis en la detección temprana de los síntomas hipomaniacos o maniacos, debido a la mayor dificultad de los pacientes para identificar los síntomas de euforia.

El bloque V busca educar al paciente bipolar sobre la importancia de la regularidad de hábitos, en particular del ciclo sueño-vigilia, el cual con frecuencia está desfasado, alterado o no es considerado como un factor causal de recaída o de resistencia al tratamiento. En este mismo bloque se enseñan algunas técnicas básicas para el control del estrés y estrategias prácticas para la solución de problemas que suelen presentarse en el paciente bipolar.

Al terminar la lectura mi sentimiento es de gratitud hacia Colom y Vieta por la dedicación, la seriedad, el tiempo invertido en la investigación y, por último, por la fluidez con la que comunican su experiencia. Demás está decir que este programa tiene el aval de ser reconocido y citado por los especialistas en bipolaridad de la psiquiatría norteamericana, luego de la publicación de sus estudios controlados en revistas de psiquiatría de primera línea (1, 2). En resumen, se trata de un texto eminentemente práctico y amigable dirigido a los terapeutas que se dedican al manejo del paciente bipolar y que será de gran ayuda para el psiquiatra como para el psicólogo inserto en la práctica clínica ya sea institucional como privada.

REFERENCIAS

1. Colom F, Vieta E, Martínez-Aran A *et al.* A randomized trial on the efficacy of group psychoeducation in the prophylaxis of recurrences in bipolar patients whose disease is in remission. *Arch Gen Psychiatry* 2003a; 60:402-407
2. Colom F, Vieta E, Reinares M *et al.* Psychoeducation efficacy in bipolar disorders beyond compliance enhancement. *J Clin Psychiatry*