

Médicos salmantinos crean un entrenador virtual que previene la depresión laboral

Investigadores del Ibsal ponen en marcha una aplicación para evitar que la enfermedad se inicie ■ Espera llegar en una fase inicial a 3.000 usuarios para comprobar su efectividad

A.B. | SALAMANCA

“Una vacuna contra la depresión”. El médico de familia salmantino e investigador del IB-SAL, Emiliano Rodríguez, destaca la importancia de actuar a tiempo frente a una enfermedad que en España afecta a dos millones y medio de personas. Para ello y en colaboración con grupos de investigación de seis comunidades autónomas han puesto en marcha un entrenador virtual a través de una aplicación con la que se quiere actuar antes de que la enfermedad se desencadene a nivel laboral. “Es necesario demostrar que un determinado programa preventivo de la depresión, en este caso el ‘e-pD-WORK’, funciona, ya que la intervención no es un tratamiento para la depresión, sino un programa para impedir que se inicie”.

La aplicación ya se ha puesto en marcha y requiere de unos requisitos previos para acceder a ella. De forma completamente anónima, los usuarios deben rellenar un cuestionario en www.epdwork.org. Si cumplen con las condiciones, según explica la neuropsicóloga Olaya Tamayo, se activarían las claves para acceder a la aplicación. Entre las cuestiones se encuentran dificultades para dormir, concentrarse, estado de apatía o sedentarismo. Si se cumple con las condiciones, se activará la aplicación donde el “entrenador virtual” de forma interactiva ayudará a la persona en los módulos donde ha dado signos de que pudiera desencadenar una depresión. “A pesar de que hay muchas aplicaciones para prevenir el colesterol o la hipertensión y que te guían para una vida saludable, no existía hasta ahora con un estudio y realizado por investigadores para aplicarlo a la depresión”, detalla Rodríguez.

Entre los diferentes módulos se encuentra la asertividad, el sedentarismo, la mejora del sueño, las relaciones sociales, la reducción del estrés laboral, la asertividad o la mejora en la toma de decisiones. Sin embargo, no todos los usuarios pueden acceder a todos los módulos, sino solo a los que se ha detectado en el cuestionario inicial que necesitaría ayuda. “Es como un Pepito Grillo que te recuerda constantemente lo que debes hacer”, reconocen los investigadores.

Los investigadores han lanzado una campaña para su uso entre trabajadores de entre 18 y 55 años y cuenta con la financiación del Instituto de Salud Carlos III. En este primer llamamiento se quiere llegar al menos en toda España a los 3.000 usuarios para comprobar los efectos



Los usuarios deben rellenar un cuestionario inicial en la página www.epdwork.org. | FOTOS: GUZÓN



Carmen Castaño, Olaya Tamayo, Emiliano Rodríguez y Cristina Lugones componen la investigación.

“El estudio se centra en la población trabajadora porque la insatisfacción en el ámbito laboral puede llevar a la depresión”

La aplicación funciona como un ‘Pepito Grillo’ que ayuda a resolver conflictos, sedentarismo o toma de decisiones

beneficiosos que el uso de esta aplicación puede producir entre los usuarios. “El estudio se centra en la población trabajadora porque las dificultades e insatisfacción en el ámbito laboral pueden llevar a la depresión, siendo ésta una de las causas más frecuentes de baja laboral”, detalla el médico salmantino. En este sentido, también señala que la depresión también está ligado al desempleo. “Las personas deprimidas a su vez tienen problemas para el mantenimiento y la búsqueda de un empleo”, señala.

LOS DETALLES

¿Cómo acceder a la aplicación?

El primer paso es realizar un cuestionario inicial en la página www.epdwork.org. A pesar de que es necesario dar el consentimiento con los datos personales, la información facilitada es completamente anónima. En el documento se pregunta al usuario por preguntas habituales sobre la salud, el desarrollo de enfermedades, estado de ánimo, etcétera. Si cumplen con los criterios de inclusión, la página les facilita las claves para que puedan entrar a la app e-pD-WORK.

Diferentes módulos para el entrenamiento

En función de las respuestas, la aplicación elegirá unos módulos concretos sobre los que el usuario debe trabajar. Hay diferentes áreas que van desde el desarrollo de la asertividad, sedentarismo, estrés laboral, resolución de conflictos, toma de decisiones, elección de pensamientos, ejercicio físico, mejora del sueño, mejora de la comunicación. El usuario solo podrá acceder a aquellos módulos que la aplicación ha elegido según las respuestas dadas en el cuestionario inicial.

No sustituye a la consulta

Los médicos de familia recuerdan que esta aplicación no sustituye a la consulta ordinaria. Aquellas personas que sospechen que pueden padecer un cuadro de depresión deben acudir a su médico de familia para que sean atendidos por los profesionales sanitarios.

La OMS considera que es la primera causa de baja laboral

La Organización Mundial de la Salud considera que la depresión es la primera causa de baja laboral. La falta de conocimiento y de conciencia sobre el impacto de las enfermedades mentales en el entorno laboral es una de las causas que hace que este problema no se afronte en las empresas ni se busque la manera de evitarlas, según apuntan los expertos. El estrés afecta al 51% de los trabajadores según un informe de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (OSHA).