



## Salud

El Magallanes, domingo 11 de mayo de 2025 / 23

# La terapia de conversación va en aumento: los fármacos psiquiátricos se usan con menos frecuencia

Se está trabajando más y se están empleando menos pastillas para ayudar a los estadounidenses a mantener su salud mental, señala un estudio reciente.

La psicoterapia está asumiendo un papel más importante en la atención de la salud mental, mientras que los medicamentos recetados sin terapia complementaria son cada vez menos comunes, según los resultados publicados a principios de mayo en el *American Journal of Psychiatry*.

"Tras años en que la atención de la salud mental estadounidense avanzaba hacia un mayor uso de los medicamentos psiquiátricos, el péndulo ha comenzado a oscilar hacia la psicoterapia", señaló en un comunicado de prensa el investigador principal, el Dr. Mark Olfson. Es profesor de epidemiología y psiquiatría en la Facultad de Salud Pública Mailman de la

Universidad de Columbia.

De los estadounidenses que dependían de la atención de salud mental ambulatoria, el porcentaje que dependía solo de la psicoterapia aumentó a un 15 por ciento en 2021, frente a menos de un 12 por ciento en 2018, encontraron los investigadores.

Al mismo tiempo, los que dependen solo de los medicamentos para ayudar a su salud mental se redujeron de un 68 a un 62 por ciento, muestran los resultados. Estos medicamentos incluían antidepresivos, antipsicóticos y medicamentos para el TDAH.

Pero el porcentaje de pacientes que recibieron psicoterapia de psiquiatras se redujo de un 41 a un 34 por ciento, apuntaron los investigadores.

"Los psiquiatras proporcionaron psicoterapia a un porcentaje decreciente, todos los pacientes



La psicoterapia está asumiendo un papel más importante en la atención de la salud mental.

de psicoterapia, lo que podría haber aumentado la necesidad de que los psiquiatras remitieran a los pacientes a psicoterapeutas no médicos y colaboraran con ellos", dijo Olfson.

"Al mismo tiempo, los traba-

jadores sociales y los consejeros, pero no los psicólogos, asumieron un papel más importante en la provisión de psicoterapia, y hubo un aumento en el número promedio de visitas a psicoterapia por paciente", continuó.

Las personas también parecían más dispuestas a seguir con la terapia de conversación, con más del 17 por ciento en 2021 diciendo que habían asistido a más de 20 sesiones, en comparación con menos del 14 por ciento en 2018.

Al mismo tiempo, el número de personas que interrumpieron la terapia después de una o dos sesiones disminuyó del 34% en 2018 al 28% en 2021.

"Los estadounidenses están cada vez más dispuestos a buscar y seguir con la psicoterapia", dijo Olfson.

En el estudio, los investigadores analizaron datos de cuatro encuestas de estadounidenses, que se enfocaron en casi 18,000 personas que participaron en visitas de atención de salud mental.

**Infobae**