



**Biblioteca
Cochrane**

Base de Datos **Cochrane** de Revisiones Sistemáticas

Relajación para la depresión (Revisión)

Jorm AF, Morgan AJ, Hetrick SE

Jorm AF, Morgan AJ, Hetrick SE.
Relaxation for depression
(Relajación para la depresión).
Cochrane Database of Systematic Reviews 2008, Issue 4. Art. No.: CD007142.
DOI: [10.1002/14651858.CD007142.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD007142.pub2).

www.cochranelibrary.com/es

Relajación para la depresión (Revisión)

Copyright © 2010 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley & Sons, Ltd.

WILEY

[Revisión de intervención]

Relajación para la depresión

Anthony F Jorm¹, Amy J Morgan², Sarah E Hetrick³

¹Department of Psychiatry, Orygen Youth Health Research Centre, Melbourne, Australia. ²Orygen Youth Health Research Centre, University of Melbourne, Parkville, Australia. ³Centre of Excellence in Youth Mental Health, Orygen Youth Health Research Centre; Headspace (The National Youth Mental Health Foundation), Melbourne, Australia

Dirección de contacto: Amy J Morgan, Orygen Youth Health Research Centre, University of Melbourne, Locked Bag 10, Parkville, Victoria, 3052, Australia. ajmorgan@unimelb.edu.au.

Grupo Editorial: Grupo Cochrane de Trastornos Mentales Comunes.

Estado y fecha de publicación: Editada (sin cambios en las conclusiones), publicada en el número 1, 2010.

Referencia: Jorm AF, Morgan AJ, Hetrick SE. Relaxation for depression (Relajación para la depresión). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, Issue 4. Art. No.: CD007142. DOI: [10.1002/14651858.CD007142.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD007142.pub2).

Copyright © 2010 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley & Sons, Ltd.

RESUMEN

Antecedentes

Muchos miembros del público tienen actitudes negativas con respecto a los antidepresivos. Las intervenciones psicológicas son mayormente aceptadas, pero requieren un considerable entrenamiento de los terapeutas. Se necesitan intervenciones psicológicas aceptables que requieran menos entrenamiento y habilidad para asegurar mayor aceptación de la intervención. Una intervención probable de este tipo son las técnicas de relajación.

Objetivos

Determinar si las técnicas de relajación reducen los síntomas depresivos y mejoran la respuesta o remisión.

Métodos de búsqueda

Se hicieron búsquedas en los registros de ensayos mantenidos por el Grupo de Colaboración Cochrane de Depresión, Ansiedad y Neurosis (Cochrane Collaboration Depression, Anxiety and Neurosis Group) hasta febrero de 2008. Además, se buscó en las listas de referencias de los estudios incluidos.

Criterios de selección

Se incluyeron estudios que fueran ensayos controlados aleatorizados o cuasialeatorizados de técnicas de relajación (relajación muscular progresiva, relajación por visualización, entrenamiento autógeno) en participantes con diagnóstico de depresión o con nivel alto de síntomas de depresión. Las puntuaciones de depresión autoevaluadas y las valoradas por el médico y la respuesta o remisión fueron los resultados primarios.

Obtención y análisis de los datos

Dos autores de la revisión seleccionaron los ensayos, evaluaron la calidad y extrajeron datos de los ensayos y de los resultados, y resolvieron los desacuerdos mediante consultas con un tercero. Se estableció contacto con los autores de los ensayos para solicitar datos faltantes cuando fuera posible y en algunos casos, se calcularon o imputaron los datos faltantes. Se resumieron las medidas continuas mediante las diferencias de medias estandarizadas y los resultados dicotómicos mediante los riesgos relativos.

Resultados principales

Hubo 15 ensayos, de los cuales 11 fueron incluidos en el metanálisis. Cinco ensayos mostraron que la relajación reduce la depresión autoinformada en comparación con la lista de espera, ningún tratamiento, o la intervención mínima posterior a la intervención (DME -0,59 [IC del 95%: -0,94 a -0,24]). Con respecto a la depresión valorada por el médico, dos ensayos mostraron una diferencia no significativa en esta misma dirección (DME -1,35 [IC del 95%: -3,06 a 0,37]).

Relajación para la depresión (Revisión)

Copyright © 2010 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley & Sons, Ltd.

Nueve ensayos indicaron que la relajación produjo menos efecto que el tratamiento psicológico (principalmente el cognitivo-conductual) en la depresión autoinformada (DME = 0,38 [IC del 95%: 0,14 a 0,62]). Tres ensayos no mostraron diferencias significativas entre la relajación y el tratamiento psicológico en la depresión valorada por el médico después de la intervención (DME 0,29 [IC del 95%: -0,18 a 0,75]).

Se encontraron efectos inconsistentes al comparar el entrenamiento de relajación con la medicación y hubo pocos datos disponibles que compararan la relajación con tratamientos complementarios y de estilos de vida.

Conclusiones de los autores

Las técnicas de relajación fueron más efectivas en la reducción de los síntomas depresivos evaluados por el paciente que el tratamiento mínimo o el no tratamiento. Sin embargo, no fueron tan efectivas como el tratamiento psicológico. Los datos sobre los síntomas depresivos valorados por el médico fueron menos concluyentes. Se requiere investigación adicional para investigar la posibilidad de utilizar la relajación como un tratamiento de primera línea en un enfoque en etapas para el control de la depresión, especialmente, en las poblaciones más jóvenes y las poblaciones con subumbral o primeros episodios de depresión.

RESUMEN EN TÉRMINOS SENCILLOS

Relajación para la depresión

Muchos pacientes con depresión no se tratan o tardan en ser tratados. Una de las razones es que no les gustan los antidepresivos. Otra es la limitada disponibilidad de los tratamientos psicológicos especializados, como la terapia cognitivo-conductual. Las técnicas de relajación son un tratamiento psicológico sencillo que puede ser administrado después de un breve entrenamiento. La revisión de 15 ensayos halló que era mejor que ningún tratamiento o que un tratamiento mínimo, pero no tan efectivo como las terapias psicológicas tales como la terapia cognitivo-conductual. Las técnicas de relajación tienen potencial como un tratamiento psicológico sencillo de primera línea para la depresión. A los pacientes que no responden dentro de un tiempo determinado, se les podría ofrecer un tratamiento psicológico más complejo como la terapia cognitivo-conductual.