



La Telepsiquiatría: La nueva realidad

Psicología, 12/09/2020



Estoy realmente orgullosa del trabajo que he realizado a través de las consultas vía online, la respuesta y aceptación por parte de los pacientes ha sido fructífera y maravillosa. He podido realizar la consulta en diferentes ciudades del mundo y diversos sitios, hemos tenido juntos: auto-terapia, parque-terapia, cocino-terapia, balcón-terapia, todo con un acercamiento cálido y genuino.

La telepsiquiatría es posible porque las herramientas que utiliza la psiquiatría para la evaluación de pacientes, que son la historia clínica, el examen mental, la evaluación de respuesta a tratamiento y la solicitud de exámenes complementarios, pueden perfectamente hacerse de manera remota.

Nadie duda que internet ha marcado un antes y un después en nuestra forma de vivir, trabajar y relacionarnos. Gracias a las facilidades que brinda para la comunicación con el médico, las aplicaciones sanitarias, los servicios de cita online, la monitorización de efectos secundarios o la emisión de receta de forma online el paciente puede acceder a una información y unos servicios que nunca hubiera imaginado. Todo esto hace que la asistencia en psiquiatría y psicoterapia haya comenzado una enorme y progresiva transformación que conducirá en el futuro a una nueva forma de entender la asistencia clínica.

La psiquiatría online ha sido una de las especialidades que mayor desarrollo han conseguido hasta el momento en lo referente al telecuidado de alta calidad lo que esencialmente se justifica por los escasos requerimientos necesarios. No hace falta palpar al paciente, no hace falta auscultarle o hacerle una otoscopia o un fondo de ojo. Bastan las claves que dan la palabra y la expresión emocional para alcanzar el diagnóstico. En lo que respecta al tratamiento, la receta online y la psicoterapia online permiten mantener un encuadre a distancia eficaz y funcional.

Esto permite que yo, como psiquiatra y psicoterapeuta, pueda estar realizando ahora desde mi consulta en Mérida una psicoterapia a una estudiante venezolana en Abu Dabi que empecé tratando aquí o a una economista de Londres que ha preferido tratarse en castellano a través de una simple table desde su casa en Kensington. Permite que haya podido tratar farmacológicamente con éxito a una paciente con una depresión grave y resistente que vive en un pequeño pueblo de Argentina y que tiene el psiquiatra más cercano a 50 Km a través de su smartphone de 80 euros, o de Chile, Uruguay,

Colombia, México y EEUU. O permite que pueda llevar un tratamiento combinado a través de su ordenador a un paciente que vive en un municipio del sur de Madrid pero que tiene una movilidad limitada. He visto pacientes de Maracaibo, Caracas, Barquisimeto y hasta de Timotes, Canagua... Ninguno tiene que vivir cerca de mi consulta para que yo pueda atenderle, ninguno debe presupuestar un tiempo para desplazarse a mi consulta. Ninguno tiene que gastar un dólar en transporte. Ni hacer cola para la gasolina, ni esperar para tomar el transporte. Y los tratamientos funcionan como si vinieran hasta mi consulta.

La investigación ha demostrado a través de estudios controlados y randomizados que en muchas patologías psiquiátricas, la calidad y los resultados del tratamiento farmacológico y psicoterapéutico a distancia son equivalentes a los que se realizan cara a cara y ahorran al paciente importantes costes. Un estudio ha demostrado que el teletratamiento de la depresión y el trastorno por estrés postraumático mejora también el cumplimiento terapéutico frente al tratamiento cara a cara. Es evidente que es más fácil organizarse el tiempo para asistir a una consulta en el salón de tu casa o en tu trabajo que desplazarse hasta la consulta del psiquiatra o el psicoterapeuta. No he encontrado estudios sobre terapia psicoanalítica con diván pero estoy seguro que en unos años dispondremos de ellos.

Evidentemente ciertas patologías graves como un brote esquizofrénico, pacientes suicidas o fases maniacas, exigen la presencia de un equipo humano junto al paciente para llevar a cabo las indicaciones que les hace el telepsiquiatra.

Los pacientes idóneos para un teletratamiento en nuestro caso pueden ser aquellos que no padecen una patología grave, pacientes complejos que no han respondido a tratamientos con sus especialistas locales, pacientes que carecen de asistencia especializada de calidad en su zona, pacientes que no quieren acudir al psiquiatra local para evitar la estigmatización social, aquellos que viven en países de habla extranjera y deseen recibir un tratamiento en su lengua y pacientes que sean reticentes a tratarse y la comodidad de la consulta online les facilite tomar conciencia de su enfermedad e iniciar un tratamiento.

La teleconsulta psiquiátrica no disminuye ni aumenta necesariamente el tiempo ni la atención que el psiquiatra dedica al paciente. Salvo en el contacto directo, todos los demás aspectos de la consulta son idénticos. Por tanto es una forma idónea de añadir un servicio en áreas que carecen de él como centros sanitarios sin psiquiatra o psicólogo, centros rurales aislados etc.

Internet ha hecho el mundo más pequeño, más accesible y más horizontal. Ahora el paciente no sólo puede escoger por

internet a su psiquiatra o a su psicoterapeuta sino que también puede recibir su diagnóstico y ser tratado por esta vía. Estamos sólo al principio. Acaso en unos años podamos hacer consultas de psiquiatría en realidad virtual. La telepsiquiatría que tenemos ahora ya ha demostrado su eficacia, lo que venga luego aumentará el confort y la eficiencia.