

Nota de prensa

La RediAPP presenta una web que predice el riesgo de padecer depresión, ansiedad o alcoholismo

- La nueva web, primera en el mundo dirigida a la población general, ha sido presentada hoy en la Jornada organizada por la Red celebrada hoy en el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII)

Madrid, 7 de febrero de 2018.- El grupo de Salud Mental, Servicios y Atención Primaria (SAMSERAP) de la RediAPP, lanza por primera vez mundialmente la web PredictPlusPrevent <http://www.predictplusprevent.com> en castellano e inglés que permite a la ciudadanía predecir, en poco menos de 8 minutos, si padecerá en el próximo año algún episodio de ansiedad, depresión o consumo de riesgo de alcohol.

La web ha sido creada a partir de algoritmos que han demostrado su validez en estudios anteriores realizados por este mismo grupo de investigación SAMSERAP. De hecho, como asegura el **Dr. Juan Ángel Bellón**, coordinador del grupo e investigador de la RediAPP, "nosotros fuimos los primeros en el mundo en desarrollar y validar algoritmos de riesgo para predecir la depresión, ansiedad y el consumo de riesgo de alcohol en diferentes estudios¹ donde han participado, en cada uno de ellos, cerca de 4.000 pacientes españoles y 6.000 en otros países europeos".

Estas "calculadoras de riesgo" son las que ahora se utilizan en esta **web PredictPlusPrevent** para que ciudadanos que no padecen ninguna de estas patologías, puedan predecir la aparición de futuros episodios de depresión, ansiedad y/o problemas con el alcohol.

Para el **Dr. Bellón** "esta página web combina predicción y prevención, e incluye a la vez los tres problemas más prevalentes de la salud mental, siendo de acceso libre y gratuito para todos los ciudadanos".

Otro aspecto que destacan los investigadores de la RediAPP que han desarrollado la web es que ésta permite empoderar al paciente, ya que le ofrece información y recursos para que ellos mismos disminuyan su riesgo, haciéndolos protagonistas y responsables de su propia salud.

La web PredictPlusPrevent

La página web permite elegir si se desea calcular una, dos o las tres opciones (ansiedad, depresión, consumo de riesgo de alcohol). El tiempo que se tarda en contestar a las preguntas, si se eligen las tres opciones, es de unos 8 minutos.

La pestaña central es la de las **Calculadoras de riesgo**. Estas calculadoras de riesgo funcionan de manera muy parecida a las que se utilizan, por ejemplo, para predecir científicamente si va a llover dentro de 3 días o se va a sufrir un infarto al corazón en los próximos 10 años.

Una vez contestadas las preguntas, se obtiene una puntuación de acuerdo con una escala de intervalos de mayor a menor riesgo.

A partir de la puntuación se llega a la pestaña **Prevención** en la que se nos muestra posibles soluciones en función del nivel de riesgo a través de 23 folletos de autoayuda sobre temas diferentes (sueño, actividad física, mejorar la autoestima, ansiedad, manejar preocupaciones, solucionar problemas, duelo, etc.).

Así, por ejemplo, si indica un alto riesgo de sufrir depresión en el próximo año, se plantea reducir el riesgo realizando ejercicio físico (en el caso de personas sedentarias), consiguiendo un sueño más reparador (si dormimos mal), mejorando nuestras relaciones sociales (si percibimos un apoyo social o familiar bajo) evitando algunos tóxicos (alcohol, cannabis...) o tratando adecuadamente algún problema físico (artritis, bronquitis crónica...).

La prevención reduce la ansiedad, la depresión y el consumo de riesgo de alcohol.

Actualmente en España hay unos **2,5 millones de personas que sufren ansiedad**². Y unos **2 millones** que viven con depresión³. Según datos del Plan Nacional de Drogas 2016, en España hay **1,6 millones de españoles entre 15 y 64 años que tienen un consumo de alcohol de riesgo**.

El grupo de investigación sobre Salud Mental Servicios y Atención Primaria (SAMSERAP) de la RedIAPP ha desarrollado también una intervención para prevenir la incidencia de la depresión y ansiedad en atención primaria. El estudio⁴ demostró que con una intervención educativa personalizada se conseguía reducir los nuevos casos de depresión un 21% y los nuevos casos de ansiedad un 23%.

Por todo ello, el **Dr. J. A. Bellón** asegura que “con la web podemos predecir el riesgo de sufrir en el futuro un episodio de depresión, ansiedad o consumo de riesgo de alcohol. Y, por tanto, podemos empezar a prevenir, evitando que estos problemas de salud se inicien. Y entendemos que esto es muy importante porque estamos hablando de problemas muy frecuentes, que producen un elevado sufrimiento personal y familiar, con repercusiones negativas sobre la salud, la calidad de vida y de trabajo de quién la padece, además de elevados costes para los servicios de salud y la sociedad en general. De hecho, **el coste de la depresión y ansiedad en España es superior a los 32.000 millones de euros al año**⁵.”

La RedIAPP

En el 2003 se constituyó la RedIAPP, Red de Investigación en Actividades Preventivas y Promoción de la Salud, a partir de una convocatoria del Instituto de Salud Carlos III (ISCiii) (red G03/170). De esta forma, por primera vez en la historia de la investigación en Atención Primaria española, se constituyó una red que aglutinaba a grupos de 13 distintas comunidades autónomas, permitiendo el inicio y consolidación de una infraestructura estable de investigación.

**Para más información: Ester Duran 659 44 27 95 // duan.ester@gmail.com
Bea Roman 616 08 11 87 // bromanciedad@gmail.com**

¹ Estudios:

PREDICT D

King M et al. Development and validation of an international risk prediction algorithm for episodes of major depression in general practice attendees: the PredictD study. Arch Gen Psychiatry. 2008 Dec;65(12):1368-76.
<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/482899>

Bellón et al. Predicting the onset of major depression in primary care: international validation of a risk prediction algorithm from Spain. Psychological Medicine; 2011, 41(10):2075-2088.

<https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine/article/predicting-the-onset-of-major-depression-in-primary-care-international-validation-of-a-risk-prediction-algorithm-from-spain/625199EB35C1CB381EDB79B7119116CC>

PREDICT A

Moreno-Peral et al. Predicting the onset of anxiety syndromes at 12 months in primary care attendees. The predictA-Spain study. PLoS one. 2014; 9(9):e106370.
<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0106370>

PREDICT AL

Bellón et al. Predicting the onset of hazardous alcohol drinking in primary care: development and validation of a simple risk algorithm. The British Journal of General Practice. 2017. 67(657): e280-e292.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28360074>

^{2,3} Estudio:

Josep M. Haro et al. Prevalencia de los trastornos mentales y factores asociados: resultados del estudio ESEMeD-España. Med Clin (Barc). 2006;126(12):445-51 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16620730>

⁴ Estudio:

Bellón et al. Intervention to Prevent Major Depression in Primary Care: A Cluster Randomized. Ann Intern Med. 2016 May 17;164(10):656-65.
<http://annals.org/aim/article-abstract/2506845/intervention-prevent-major-depression-primary-care-cluster-randomized-trial?doi=10.7326%2fM14-2653>

⁵Estudio:

Parés-Badell O et al. Cost of disorders of the brain in Spain. PLoS One. 2014 Aug 18;9(8):e105471
<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0105471>