

C **omo tratar con éxito el Pánico (con o sin agorafobia)**

Autores: Elia Roca y Bernardino Roca

ACDE Ediciones, 1998.

Este libro nos presenta una visión actualizada y práctica del tratamiento que hoy en día es más eficaz y eficiente para el trastorno de pánico: la terapia cognitiva focal, cuyo énfasis radica en modificar la respuesta cognitiva (las interpretaciones catastróficas de ciertas sensaciones), aunque comparte con otros modelos de terapia (por ej. el de Barlow) elementos con la educación sobre el pánico, exposición interoceptiva, técnicas de manejo de la ansiedad, etc.

Lo primero que destaca en el énfasis de los autores en la utilización de aquellos métodos que se demuestra que funcionan y en la no admisibilidad de métodos de no probada eficacia, postura esta que en estos tiempos de eclecticismo y de filosofía del "todo vale" debiera prevalecer en el ejercicio de nuestra profesión.

En la PRIMERA PARTE del libro encontramos una referencia a la evolución histórica de la visión del pánico, descripción de sus características clínicas, donde resaltaría el apartado del diagnóstico diferencial. Después se describen los modelos más significativos en la explicación del problema, desde biológicos, psicológicos no exclusivamente cognitivos, a los más cognitivos.

El capítulo 4 trata de la aplicación de los diversos tratamientos farmacológicos, sus ventajas, inconvenientes y eficacia. El 5 repasa las principales técnicas cognitivo-conductuales y se hace una reflexión sobre la superposición entre mecanismos puramente cogniti-

vos o conductuales cuando se emplean las diversas técnicas de tratamientos, reflejando una unicidad de los mecanismos básicos de aprendizaje humanos. El capítulo 6 trata de la eficacia diferencial de los tratamientos psicológicos frente a los farmacológicos, con especial referencia al papel adverso que pueden jugar las benzodiacepinas en el tratamiento del pánico. El 7 revisa de los diversos tratamientos cognitivo conductuales en base a los últimos metaanálisis.

En la SEGUNDA PARTE encontramos la descripción paso a paso de la terapia cognitiva focal. El capítulo 8 va relatando una por una las diversas técnicas empleadas (evaluación, diseño del círculo, experimentos conductuales, técnicas de manejo, exposición interoceptiva, prevención de recaídas, etc. El capítulo 9 describe la aplicación de esta terapia a un grupo de pacientes del Servicio Valenciano de Salud, donde por razones obvias prima la eficiencia, por lo que el empleo de formatos de grupo y la minimización del número y tiempo de sesiones deberían tenerse muy en cuenta si pretendemos que la sanidad pública siga potenciando el papel de la psicología clínica.

Aunque fuera del libro, podemos encontrar una TERCERA PARTE en forma de un disquete que contiene gran cantidad de material práctico para el terapeuta y el cliente: cuestionarios, registros, formas de aplicación de diversas técnicas, explicaciones para los clientes, evaluación de resultados, etc.

En definitiva, la primera parte será de gran utilidad para utilidad para terapeutas que están empezando su formación, pues les puede guiar en la adquisición de conocimientos. En las otras dos partes los clínicos encontraremos muy útiles las descripciones de la aplicación práctica del tratamiento y los diversos materiales, frente a los que el clínico experimentado podrá contrastar propia práctica y el neófito podrá encontrar una estructura de trabajo a la que ceñirse. Así pues, siempre es bienvenida la aparición de un texto riguroso y científico (a la vez que práctico y ameno) sobre el tratamiento del pánico y la terapia cognitiva, dada la escasez existente a este respecto, al menos en castellano.

Por: Angel Pozo

