

Luz brillante como terapia complementaria en la depresión bipolar

Bright light as complementary therapy in bipolar depression

Martínez-Pizarro, S. *Luz brillante como terapia complementaria en la depresión bipolar.* SANUM 2020, 4(3) 82-84

Sr. Editor:

La depresión bipolar (BD) consiste en un trastorno del estado de ánimo frecuentemente asociado con un mal pronóstico, principalmente debido a una alta tasa de recaída. En los estudios científicos de los últimos años se ha propuesto el uso de la terapia de luz brillante (BLT) como tratamiento complementario en BD⁽¹⁾.

En el estudio de Yorguner Kupeli N et al realizado en 2018 en Turquía se analizó la eficacia y seguridad de BLT como un tratamiento adicional en la depresión bipolar (BD). 32 pacientes con BD fueron asignados aleatoriamente a BLT (10000lx) o luz tenue (DL, <500lx). Durante un período de dos semanas, se administró luz cada mañana durante 30 minutos. Las tasas de respuesta para BLT y DL fueron 81% y 19%, y las tasas de remisión fueron 44% y 12.5%, respectivamente. Los análisis mostraron reducciones estadísticamente significativas en las puntuaciones de depresión para el grupo BLT en comparación con el grupo DL en todas las escalas. Los efectos secundarios fueron similares en ambos grupos, con dolor de cabeza como el efecto secundario más común. Los resultados sugieren que BLT es un tratamiento complementario eficaz y seguro para BD⁽²⁾.

En la investigación de Zhou TH et al realizada en 2018 en China se exploró la eficacia, tiempo de inicio y seguridad de BLT en el tratamiento de pacientes con BD. Se llevó a cabo un ensayo clínico aleatorizado, multicéntrico, simple ciego. 74 participan-

AUTORA

Sandra Martínez Pizarro.

Enfermera. Distrito sanitario Nordeste de Granada. España.

Correspondencia

 mpsandrita@hotmail.com

Tipo de artículo:

Carta al editor.

F. recepción: 24-07-2020

F. aceptación: 05-10-2020

tes fueron asignados al azar a BLT o control (terapia de luz roja tenue, dRLT). La terapia de luz duró dos semanas, una hora cada mañana. Respecto a la eficacia clínica BLT mostró un mayor efecto de mejora en la depresión bipolar que el control, con tasas de respuesta de 78.19% versus 43.33% respectivamente. En cuanto al día de inicio; la mediana fue de 4,33 días en el grupo BLT. No hubo eventos adversos graves. BLT puede considerarse como un tratamiento adyuvante eficaz y seguro para pacientes con depresión bipolar aguda⁽³⁾.

En el estudio de Sit DK et al realizado en 2018 en Estados Unidos se realizó un ensayo aleatorizado doble ciego controlado con placebo de 6 semanas para investigar la eficacia de la terapia complementaria de luz brillante al mediodía para la depresión bipolar. El estudio incluyó a adultos deprimidos con trastorno bipolar I o II que recibían dosis estables de medicación antimaniaca. Los pacientes fueron asignados aleatoriamente al tratamiento con luz blanca brillante de 7.000 lux o con luz placebo roja tenue de 50 lux (N=23 para cada grupo). Al inicio del estudio, ambos grupos tenían depresión moderada y sin síntomas hipomaniacos o maniacos. En comparación con el grupo de luz placebo, el grupo tratado con luz blanca brillante experimentó una tasa de remisión significativamente mayor (68.2% en comparación con 22.2%) en las semanas 4-6. No se observaron cambios de polaridad en el estado de ánimo y la calidad del sueño mejoró. Los datos de este estudio proporcionan evidencia sólida que respalda la eficacia de la terapia de luz brillante del mediodía para la depresión bipolar⁽⁴⁾.

En la revisión de Camardese G et al realizada en 2015 en Italia se investigaron los beneficios clínicos de BLT como tratamiento complementario a la psicofarmacoterapia en BD. Se incluyeron 31 pacientes para someterse a 3 semanas de BLT. Los resultados mostraron que el BLT complementario pareció influir en el curso del episodio depresivo, y se informó una reducción estadísticamente significativa en las puntuaciones de la escala de depresión de Hamilton desde la primera semana de tratamiento. El tratamiento fue bien tolerado y ningún paciente presentó signos clínicos de cambio (hipo) maniaco durante el período de tratamiento general. Al final del estudio (después de 5 semanas de la interrupción del BLT), nueve pacientes aún mostraron una respuesta al tratamiento. El aumento de BLT también condujo a una mejora significativa del retraso psicomotor. La BLT combinada con el tratamiento farmacológico en curso ofrece un enfoque simple, y podría ser eficaz para mejorar rápidamente los síntomas centrales depresivos de pacientes con BD⁽⁵⁾.



Te ofrecemos un eficaz recurso didáctico para ejercitar la memoria basada en el reconocimiento y afianzar la materia de estudio.

¡Pon a prueba tu preparación!



Rodio
#Oposiciones

En los estudios científicos expuestos anteriormente, realizados en los últimos años, en diversos países (Japón, Turquía, China, Estados Unidos, Italia) se pueden observar los beneficios, eficacia y seguridad de la terapia de luz brillante en BD.

Resulta fundamental la trasmisión de estos conocimientos a todos los profesionales sanitarios, especialmente aquellos que trabajan en su día a día con este tipo de pacientes. La terapia de luz brillante es capaz de mejorar los síntomas en pacientes con depresión bipolar, esto permite disminuir la cantidad necesaria de fármacos con efectos sistémicos secundarios no deseados y con ello incrementar la calidad de vida de los pacientes.

Por tanto, se debe de promocionar la aplicación de dicho tratamiento en la práctica asistencial del entorno sanitario con el objetivo de garantizarles a los pacientes cuidados de alta calidad. Por otro lado también se debe de potenciar la investigación dentro de este ámbito para examinar los efectos a largo plazo, su posible efecto sinérgico con otras terapias o tratamiento y su rentabilidad económica. De esta forma, los profesionales sanitarios podrán ofrecer a los pacientes los mejores cuidados basados en las evidencias científicas más actuales.

BIBLIOGRAFÍA

1. Takeshima M, Utsumi T, Aoki Y, Wang Z, Suzuki M, Okajima I, et al. *Efficacy and safety of bright light therapy for manic and depressive symptoms in patients with bipolar disorder: A systematic review and meta-analysis*. Psychiatry Clin Neurosci. 2020; 74(4): 247-256. doi: 10.1111/pcn.12976.
2. Yorguner Kupeli N, Bulut NS, Carkaxhiu Bulut G, Kurt E, Kora K. *Efficacy of bright light therapy in bipolar depression*. Psychiatry Res. 2018; 260: 432-438. doi: 10.1016/j.psychres.2017.12.020.
3. Zhou TH, Dang WM, Ma YT, Hu CQ, Wang N, Zhang GY, et al. *Clinical efficacy, onset time and safety of bright light therapy in acute bipolar depression as an adjunctive therapy: A randomized controlled trial*. J Affect Disord. 2018; 227: 90-96. doi: 10.1016/j.jad.2017.09.038.
4. Sit DK, McGowan J, Wiltout C, Diler RS, Dills JJ, Luther J, et al. *Adjunctive Bright Light Therapy for Bipolar Depression: A Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Trial*. Am J Psychiatry. 2018; 175(2): 131-139. doi: 10.1176/appi.ajp.2017.16101200.
5. Camardese G, Leone B, Serrani R, Walstra C, Di Nicola M, Della Marca G, et al. *Augmentation of light therapy in difficult-to-treat depressed patients: an open-label trial in both unipolar and bipolar patients*. Neuropsychiatr Dis Treat. 2015; 11: 2331-8. doi: 10.2147/NDT.S74861.

