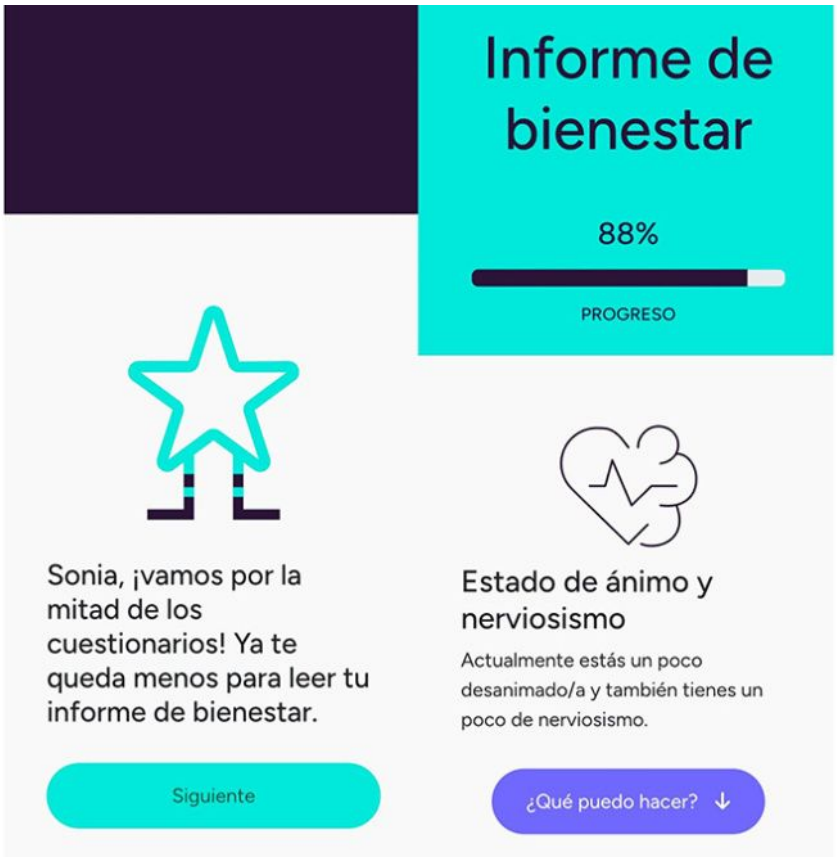
La RICAPPS impulsa el estudio PANDORA para prevenir la ansiedad y depresión con una app

Noticias 24hs | 06/03/2026



De hecho, hoy en día más del 90% de los adultos disponen de teléfono móvil y acceden a internet desde él

En España unos 2,5 de millones de personas sufren depresión y otros 2 millones ansiedad.

Se disponen de tratamientos útiles para tratar la depresión y ansiedad ya establecida, pero para evitar que aparezcan los casos nuevos, la alternativa es la prevención.

La Red de Investigación en Cronicidad, Atención Primaria y Prevención y Promoción de la Salud (RICAPPS) a través de su grupo Salud Mental, Servicios y Atención Primaria (SAMSERAP) del Instituto de Investigación Biomédica de Málaga y Plataforma en Nanomedicina, IBIMA Plataforma BIONAND y el Instituto de Investigación Biomédica de Salamanca pone en marcha una intervención preventiva (PANDORA: Prevention of ANxiety and Depression Over Risk Assessment: a randomized controlled trial) para la ansiedad y la depresión que se implementa a través de los móviles, mediante una app. Para ello se reclutará en España y Chile a 2.600 personas, de entre 18 y 65 años, sin depresión o ansiedad relevante.

Según explica Juan Bellón investigador principal del proyecto de la Red RICAPPS y adscrito al Distrito Sanitario Málaga Valle del Guadalhorce “se evaluará si la intervención digital a través del móvil y personalizada permitirá reducir los casos nuevos de trastornos mentales comunes y su elevado impacto social y económico; y es que sabemos que con los tratamientos solo reducimos entre un 30% y un 50% de la carga de enfermedad (años vividos con mala calidad de vida) de la depresión y ansiedad respectivamente. Esto pasa en parte porque del total de los casos de depresión y ansiedad presentes en un año, más del 40% son casos nuevos y los tratamientos hacen poco o nada para evitar que se inicien estos casos nuevos. Para ello, la alternativa es la prevención. Hoy en día sabemos que las intervenciones psicológicas y psicoeducativas preventivas y el ejercicio físico evitan que se inicien los casos nuevos de depresión y ansiedad entre un 20% y un 40%”.

De hecho, hoy en día más del 90% de los adultos disponen de teléfono móvil y acceden a internet desde él. Por tanto, sería muy factible que la intervención PANDORA pudiera llegar a muchos millones de personas en España y Sudamérica.

La depresión y la ansiedad en España

La depresión y la ansiedad son las enfermedades mentales más frecuentes. En España unos 2,5 de millones de personas sufren depresión y otros 2 millones ansiedad. En el año 2021 la depresión y la ansiedad, entre todas las enfermedades físicas y mentales, ocuparon el segundo y octavo puesto en el mundo en años vividos con mala calidad de vida y se calcula que en 2030 la depresión ocupará el primer puesto. Las ideas recurrentes de no querer vivir son frecuentes en las personas deprimidas y anualmente casi un millón de personas se suicidan en el mundo.

Pero además su impacto va más allá de la salud. La depresión y la ansiedad son más frecuentes en la edad laboral y están entre las enfermedades que más bajas laborales producen, siendo éstas muy prolongadas. Las personas con depresión y ansiedad rinden menos en el trabajo y

tienen muchas dificultades para encontrar o mantener el empleo. Así nos encontramos que en España la depresión y la ansiedad tienen un coste anual de 12.000 millones de euros.

El proyecto PANDORA

Actualmente está abierta la participación a cualquier ciudadano de España y Chile en el estudio PANDORA. La participación en el estudio PANDORA se hace a través de la web oficial del estudio https://pandorasalud.org/

El estudio seguirá a todas las persones durante un año, comprobando las incidencias de nuevos casos de depresión y ansiedad. Los participantes serán asignados aleatoriamente a 3 grupos, dos de ellos son grupos de intervención y el tercero es un grupo comparador para evaluar la intervención PANDORA.

La intervención PANDORA se hará a través de una app (disponible para Android e iOS) e incluye consejos y ejercicios de 4 grupos de intervenciones que han demostrado científicamente ser efectivas en la prevención de la ansiedad y depresión: “moverse más”, “dormir mejor”, “mejorar las relaciones” y “mejorar el bienestar emocional”. Incluirá además calculadoras para predecir el riesgo del inicio de depresión y ansiedad en los próximos 12 meses. La evaluación de la prevención de la depresión y la ansiedad se llevará a cabo al mes, a los 6 y 12 meses.

La aplicación también detectará aquellos factores de riesgo para la depresión y ansiedad presentes en cada persona, señalando aquellos que podrían ser enfocados para la prevención, y de forma automática y personalizada sugerirá al usuario aquellos contenidos de la app que le sería más útil en su caso particular.

Este plan se va implementando por el usuario-a en función de su motivación y disponibilidad de tiempo y la app PANDORA va comprobando e informando de sus avances y sugiriendo nuevas actuaciones cuando el riesgo de depresión y ansiedad se va incrementando. La app también permite filtrar sus contenidos por temas, prioridad del plan personalizado de prevención, duración en minutos (desde 2 a 10 minutos) y formato (texto, vídeos, “trivial”, ejercicio…).

“Existen dos versiones de PANDORA” aclara Juan Bellón, investigador de la RICAPPS y coordinador del proyecto, las dos tienen los mismos contenidos, pero están organizadas de forma diferente. Además, algunos usuarios-as también pueden ser asignados de forma aleatoria al grupo comparador. Este grupo de personas es muy importante e imprescindible para saber con certeza si la intervención PANDORA previene la depresión y ansiedad comparado con ellas”.

Autor: Redacción