

Beneficio del ejercicio físico para la salud mental en pacientes drogodependientes

Alba Botija Adrián, Vicente Botija Adrián, Ignacio Bonastre Férez, Clara Bautista Mártir, Virginia Pinedo Rubio

INTRODUCCIÓN

El consumo de drogas tiene graves consecuencias en el paciente a nivel físico, psicológico, mental y social. Esto hace que los tratamientos de rehabilitación de drogodependencias no sólo deban ir enfocados a lograr una mera abstinencia, también, deben intentar una recuperación de la calidad de vida del paciente.

El principal problema que presenta el consumo de drogas es el deterioro de la salud mental presentando niveles elevados de estrés, ansiedad y depresión. Estudios previos confirman que el ejercicio físico es una herramienta eficaz para mejorar la salud mental en este tipo de pacientes.

OBJETIVO Y MÉTODOS

Objetivo: Evaluar los efectos del ejercicio físico en la salud mental en pacientes drogodependientes en proceso de rehabilitación.

Método: Para realizar el ejercicio se contó con 37 pacientes drogodependientes pertenecientes a proyecto hombre Alicante y se dividieron en dos grupos. Uno experimental (n=18) que realizó ejercicio físico además de su tratamiento y el segundo (n=19) que se rehabilitaba únicamente con tratamiento convencional.

RESULTADO

El grupo experimental mejoró de manera significativa respecto al grupo de control, observándose un descenso de los niveles de estrés, ansiedad y depresión.

| | Experimental (M, DT) | Control (M, DT) |
|---------------|-------------------------|--------------------|
| Estrés | 9.22 (± 5.55) | 9.32 (± 5.69) |
| Ansiedad | 8.00 (± 5.50) | 7.95 (± 6.18) |
| Depresión | 7.22 (± 6.05) | 7.63 (± 6.92) |
| DASS 21 total | 24.44 (± 16.00) | 24.89 (± 18.19) |

CONCLUSIONES

Los resultados del estudio muestran la importancia del ejercicio físico como mejora de la salud mental en pacientes drogodependientes y como método coadyuvante al tratamiento convencional de rehabilitación.

BIBLIOGRAFÍA

1. Agarwal, R.; Kumar A. y Lewis, J.E. (2015). A pilot feasibility and acceptability study of yoga/meditation on the quality of life and markers of stress in persons living with HIV who also use crack cocaine. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21, (3), 152-158.
2. Borg, G.; Hassmen, P. y Langerstrom, M. (1985). Perceived exertion in relation to heart rate and blood lactate during arm and leg exercise. *European Journal of Applied Physiology*, 65, 679–685.