19º ENCUENTRO DEL FORO DE ENFERMERAS DE SALUD MENTAL AEESME / COMUNIDAD DE MADRID

"EJERCICIO FÍSICO PARA COMBATIR LA DEPRESIÓN"

ROMO PORTILLO, JUAN MIGUEL; GÓMEZ ROMERO, CARMEN MEILING; DELICADO MORO, PATRICIA; RAMOS CANO, ANA MARÍA; DE ROJAS LUQUERO, OLIVIA.

-HOSPITAL GENERAL DE SEGOVIA-

INTRODUCCIÓN

La depresión es una de las enfermedades mentales más frecuentes relacionada con **morbilidad y mortalidad asociada**. Requiere importante esfuerzo terapéutico y dedicación de recursos.

El ejercicio físico es uno de los pilares de los cambios recomendados en el estilo de vida para **mejorar la mayoría de enfermedades crónicas y aportar salud** a la población. Es importante conocer el papel del ejercicio físico en la prevención, mejora de los síntomas y el curso de la enfermedad. Puede ser una **vía para tratar la enfermedad,** accesible y de primera línea.

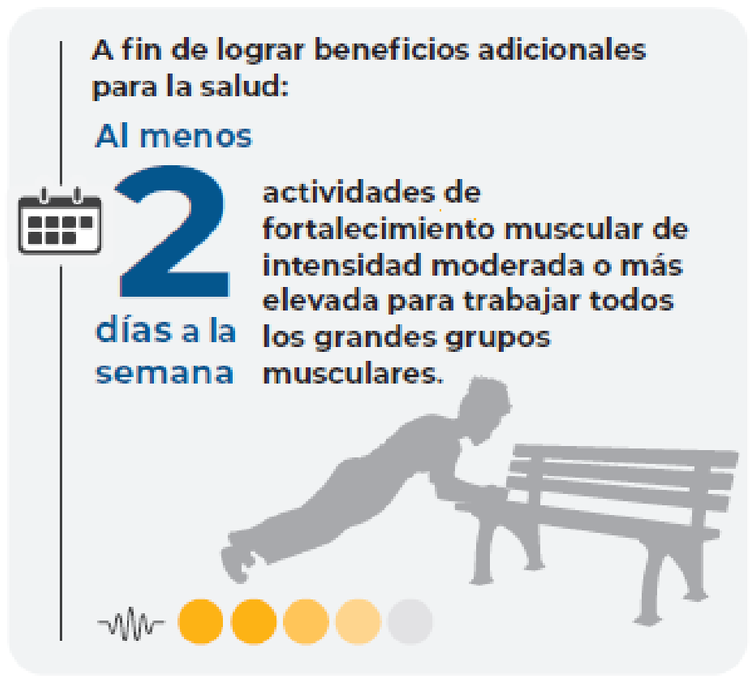


Foto: recomendaciones de la OMS.

BIBLIOGRAFÍA

METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica en los últimos cinco años en. Revisión sistemática y metaanálisis.

OBJETIVOS

1. Objetivo general. Analizar la evidencia en la **relación entre ejercicio físico y depresión**.
2. Describir las **recomendaciones** generales de ejercicio físico.
3. Interpretar la **relación dosis-respuesta.**

DESARROLLO

Beneficios

El ejercicio físico es beneficiosa para la salud: mejora de la mortalidad por todas las causas y la enfermedad cardiovascular, la incidencia de cáncer, diabetes, la salud mental, la salud cognitiva y el sueño, mejora la composición corporal. **Una garantía de salud y autonomia.**

Recomendaciones según la OMS

Los adultos deben realizar entre 150 y 300 minutos semanales de ejercicio físico aeróbico de intensidad moderada, o bien entre 75 y 150 minutos de intensidad vigorosa.

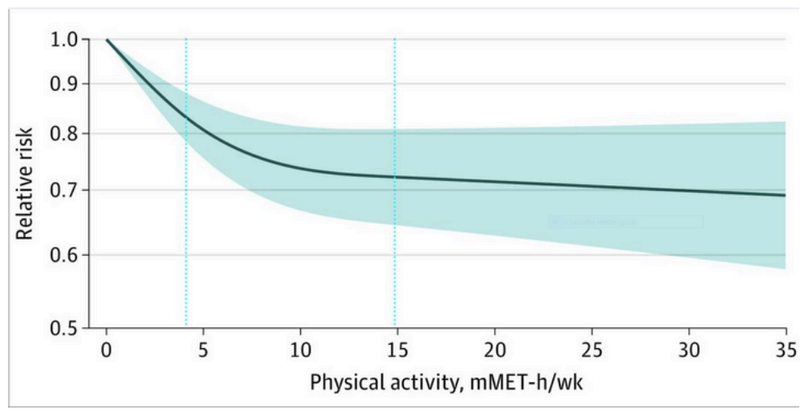
Además:

- Dos días a la semana, **fortalecimiento muscular** de intensidad moderada.
- ·Siempre; **Limitar actividades sedentarias**. Actividad física cotidiana de cualquier intensidad.
- Si no cumplen estas recomendaciones, cualquier grado resultará beneficioso para su salud.
- Inicio gradualmente. Adaptación a sus capacidades.

En la depresión.

Revisiones sistemáticas y metaanálisis respalda cada vez más el uso del **ejercicio físico de intensidad moderada, aeróbico y de ámbito grupal.** A pesar de la heterogeneidad de los resultados y la necesidad de continuar con estudios fiables, **el ejercicio físico puede ser indicado como medida de elección** por los efectos sinérgicos en salud física y mental.

Diferentes hallazgos **asociaban el ejercicio físico con una disminución de la incidencia, en depresión mayor y los síntomas depresivos.** La relación inversa es más acusada en las primeras dosis en tiempo y intensidad, incluso por debajo de lo mínimo recomendado, con tendencia decreciente después.



El Pearce et al

CONCLUSIÓN

El ejercicio físico es un **factor protector** contra la depresión, mejora los síntomas y su evolución. Intervenciones sencillas, de baja intensidad son capaces de tener efectos mesurables.

La investigación tiene que seguir reuniendo evidencias para eliminar sesgos y la heterogeneidad de las muestras. Debido a la **seguridad y beneficios generales** del ejercicio físico, la recomendación es pertinente a toda la población y en particular a personas con depresión.

Por todo ello **explorar, motivar e intervenir favoreciendo la actividad y ejercicio físico**, puede ser un tratamiento de primera línea. Es necesario **acompañar y motivar**, incidiendo en que el ejercicio físico no es algo poco accesible, caro y difícil de seguir, para mejorar adherencia y la motivación.