

Beneficios de la actividad física en mujeres con depresión y ansiedad

Nancy Jazmín Pérez Rodríguez

Diplomado en Nutrición Deportiva

Universidad del Centro de México

RESUMEN

Las personas se enfrentan cada vez más a problemas de salud mental debido a diversos factores que promueven la aparición de síntomas depresivos y/o ansiedad, principalmente con mayor incidencia en el género femenino.

La relación que existe entre el ejercicio físico con el tratamiento de enfermedades mentales se observa que la actividad física puede estimular la corteza cerebral y simultáneamente aumentar el suministro de oxígeno y nutrientes, ayudando a un adecuado funcionamiento de nuestro sistema nervioso. La intervención con la práctica regular de ejercicio no reporta algún efecto negativo sobre la salud, por el contrario, se observa un bienestar personal y liberación de estrés en enfermedades neuropsicológicas. Con lo revisado en diversa literatura se establece que la intervención con ejercicio físico muestra un resultado positivo en el tratamiento de la ansiedad y depresión, en muchos casos la terapia con medicamento resulta ineficaz en estos pacientes, lo recomendable es el abordaje de un trabajo multidisciplinarios con diversos profesionales de la salud como psicólogos, médicos y entrenadores físicos.

Palabras clave: actividad física, depresión, salud mental, ansiedad, estrés

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, se ha demostrado cada vez más que los trastornos de ansiedad y depresión son muy frecuentes en la población adulta. La depresión actualmente es considerada como uno de los problemas de salud mental más común y que además se da con mayor frecuencia en mujeres que en hombres, pueden estar determinados por diversos factores como son: la edad, la situación laboral, nivel educativo, estado civil o factores sociodemográficos.

La práctica de actividad física a lo largo de la vida de un individuo favorece el mantenimiento de las funciones del cuerpo humano y se asocia con una mejor salud mental. Invertir tiempo en realizar ejercicio físico se asocia con una mejor calidad de vida en las personas que practican regularmente estas actividades logrando obtener un bienestar psicológico y emocional. La inactividad física aumenta en muchos países influyendo considerablemente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles y en la salud mental, manifestando en el sedentarismo debido a: la disminución del uso de fuerza física en las actividades laborales, medio de transporte, el consumo de alimentos altos en calorías, el uso de las nuevas tecnologías y el recurrente estado de estrés en todas las actividades diarias, y todas estas actividades afectan la salud mental y la calidad de vida psicológica de la sociedad.

De aquí surge el interés de realizar una revisión bibliográfica de proyectos ya existentes sobre la relación que existe entre trastornos de ansiedad y depresión con la práctica regular de actividad física. Cuando hablamos de salud únicamente nos enfocamos en la salud física y dejamos a un lado la salud mental y cómo esta afecta en nuestras emociones en sociedad.

DEPRESIÓN

1.1 CARACTERÍSTICAS DE LA DEPRESIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que los trastornos neuropsiquiátricos representan un total de 28 % del global de las enfermedades mentales, un tercio es causado por el trastorno depresivo se estableció que la depresión afecta a unos 350 millones de personas en el mundo ¹. Se considera como una de las principales enfermedades mentales de la actualidad que está relacionada principalmente con una disminución de emociones, y se ve afectada nuestra forma de relacionarnos en sociedad. La depresión es una alteración patológica del estado de ánimo con descenso del humor en el que predominan síntomas afectivos como los son sentimientos de dolor profundo, tristeza, irritabilidad, sensación de malestar e impotencia frente a las exigencias de la vida, además, están presentes síntomas de tipo cognitivo: baja atención, concentración y memoria, pensamientos de muerte o ideas suicidas ².

Un elevado porcentaje de la población sufre en algún momento de su vida estados de depresión moderados a intermedios se recomienda la práctica de actividad física regular puede estar asociada con la reducción de los síntomas depresivos mejorando las emociones y las relaciones sociales.

1.2 TRATAMIENTO DEPRESIÓN

El tratamiento farmacológico está indicado en todos los casos de depresión, de leve a grave, ningún antidepresivo ha demostrado superioridad sobre otros, así como terapia cognitiva conductual ³.

Incluso en el ámbito del tratamiento clínico de la depresión el ejercicio tiene una utilidad terapéutica se ha puesto en manifiesto que el ejercicio aeróbico de intensidad moderada durante 30 minutos al día en un tiempo corto durante 10 días produce mejoras significativas algunos de los ejemplos son una caminata de 5 km, andar en bicicleta, levantamiento de pesas o incluso trabajo de la jardinería.

1.3 RELACIÓN DE LA DEPRESIÓN CON EL EJERCICIO

La relación entre deporte, actividad física y salud mental, los cuales han puesto de manifiesto que la práctica regular de actividad física produce un aumento de la autoconfianza, sensación

de bienestar y mejora del funcionamiento cognitivo. Generando un impacto directo sobre la salud psicológica, la calidad de vida, la mejora de los estados emocionales, así como disminuciones en los niveles de ansiedad, depresión y estrés.

En pacientes con depresión mayor de grado leve-moderado, se recomienda realizar un programa de ejercicio físico estructurado y supervisado de al menos 30-60 minutos tres veces a la semana durante al menos 10-12 semanas, ya que podría ser una intervención con impacto clínicamente significativo sobre los síntomas depresivos ⁶.

ANSIEDAD

2.1 CARACTERÍSTICAS DE LA ANSIEDAD

Los trastornos de ansiedad son los trastornos mentales más comunes de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) en los servicios de atención primaria en el mundo, dentro de la población adulta, se encuentra una prevalencia del 18% para los trastornos de ansiedad, esta misma organización establece que los trastornos de ansiedad son los que tempranamente inician, con una mediana de 15 años de edad y alcanzan la prevalencia más alta entre los 25 y 45 años, encontrándose con mayor prevalencia en mujeres que en hombres ¹.

La ansiedad es un estado emocional displacentero que se acompaña de cambios somáticos y psíquicos que puede presentarse como una reacción adaptativa, o como síntoma que acompaña a diversos padecimientos médicos y psiquiátricos.

Algunos de los signos y síntomas son: aumento de la tensión muscular, mareos, sudoración, palpitaciones, inquietud, nerviosismo, miedo y temor a perder la razón y el control ⁷.

La ansiedad en la actualidad es una afectación de la salud mental que predomina principalmente a mujeres por factores sociales y esto se ve afectado su calidad de vida, es por esta razón que se habla de salud a todo estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades.

2.2 TRATAMIENTO ANSIEDAD

El tratamiento farmacológico tiene como objetivo aliviar los síntomas, prevenir las recaídas, evitar las secuelas y restaurar la funcionalidad, así como terapia cognitivo conductual con un profesional experto.

2.3 RELACIÓN DE LA ANSIEDAD CON EL EJERCICIO

Se sugiere que el ejercicio regular y moderado debería considerarse como una forma de tratamiento en trastorno de ansiedad ya que se manifiesta una mejora del bienestar psíquico en la población, ya que extiende los efectos a un incremento en la calidad de vida de los individuos que se mantiene con una actividad física. La relación que existe entre el ejercicio físico con el tratamiento de enfermedades mentales se observa que la actividad física puede estimular la corteza cerebral y simultáneamente aumentar el suministro de oxígeno y nutrientes, ayudando a un adecuado funcionamiento de nuestro sistema nervioso.

DEPRESIÓN Y ANSIEDAD EN MUJERES

Entre las variables psicosociales en mujeres asociadas con la depresión destacan:

- Ser mujer (más aún si se es jefa de familia).
- Dedicarse exclusivamente a labores del hogar y si se ha adquirido la responsabilidad de cuidar algún enfermo.
- Tener un bajo nivel socioeconómico.
- Experiencia de violencia doméstica.
- Bajo nivel de escolaridad.
- Consumo sustancias adictivas ⁷.

Existe evidencia acerca de la importancia de la actividad física como un aspecto estratégico para la mejora y el mantenimiento de la salud física, psicológica y social de las mujeres que trabajan, porque permite mejorar el desempeño y la productividad laboral. Aunque la mayor parte de ellas realizan la actividad física fuera del campo del trabajo, como en centros fitness o gimnasios, debido al gran número de horas al día que se dedica a las actividades laborales, es común que argumentan la falta de tiempo para realizar la actividad física, porque además refieren llegar a sus hogares y cumplir con labores domésticas y/o cuidado de hijos les genera un estrés psicológico al no tener un tiempo libre para su autocuidado.

EJERCICIO

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta de un gasto de energía que permite interactuar con los seres y el ambiente que los rodea ¹⁰. Es así, que se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta en algunos casos competir. Por otro lado, existe otro concepto que relacionamos y es el ejercicio físico: es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. Por ejemplo: las actividades domésticas, la jardinería o subir y bajar escaleras no pueden catalogarse como “ejercicio”, pero evidentemente constituyen actividades físicas cotidianas.

3.1 EJERCICIO AERÓBICO

Los ejercicios predominantemente aeróbicos son continuos, de intensidad ligera moderada y de larga duración. A medida que un ejercicio continuo y estable se prolonga, aumenta el metabolismo lipídico. El ejercicio aeróbico se clasifica como dinámico o isotónico.

Los ejercicios aeróbicos se caracterizan en función de la intensidad si son de media o baja y tiene una larga duración. El organismo necesita quemar hidratos de carbono y grasas para obtener energía y para ello requiere oxígeno, algunos ejemplos de ejercicios aeróbicos son correr, nadar, ir en bicicleta o también caminar ⁹.

3.2 EJERCICIO ANAERÓBICO

Los ejercicios de corta duración y alta intensidad son anaeróbicos lácticos, y los muy intensos y de muy corta duración son anaeróbicos alácticos. Estos ejercicios con sobrecarga o resistidos son clasificados como estáticos o isométricos ¹⁰.

En el ejercicio anaeróbico, de alta intensidad y poca duración, los músculos tienen energía en ausencia de oxígeno. Son ejercicios que requieren gran esfuerzo en poco tiempo, como levantar pesos, realizar carreras de velocidad y todos aquellos que suponen un gran esfuerzo en muy poco tiempo.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN SALUD

El beneficio de la práctica de ejercicio de una forma regular puede ayudar a:

- Controlar peso: junto con la dieta, el ejercicio juega un papel importante en el control de peso y la prevención de la [obesidad](#).
- Reducir el riesgo de enfermedades del corazón: el ejercicio fortalece el corazón y mejora su circulación. El aumento del flujo sanguíneo eleva los niveles de oxígeno en su cuerpo. Esto ayuda a bajar el riesgo de [enfermedades del corazón](#) como el [colesterol](#) alto, la [enfermedad arterial coronaria](#) y el [ataque al corazón](#). El ejercicio regular también puede reducir la [presión arterial](#) y los niveles de [triglicéridos](#).
- Controlar los niveles de glucosa en la sangre y de insulina en el cuerpo: el ejercicio puede reducir el nivel de [azúcar en la sangre](#) y ayudar a que su insulina funcione mejor. Esto puede reducir su riesgo de [síndrome metabólico](#) y [diabetes tipo II](#).
- Fortalecer sus huesos y músculos: el ejercicio regular puede ayudar a hacer más fuertes los huesos de niños y adolescentes. Con los años, también puede disminuir la pérdida de densidad ósea relacionada a la edad. Hacer actividades de fortalecimiento muscular puede ayudarle a aumentar o mantener la masa muscular y la fuerza. En cuanto a la densidad ósea, los programas de ejercicio regular pueden mejorar significativamente la fuerza, la resistencia y reducir la pérdida ósea, dolor de espalda, y los niveles de lípidos en mujeres con osteopenia en los años de posmenopausia temprana.
- Reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer: Incluyendo cáncer de [colon](#), de [mama](#), [uterino](#) y de [pulmón](#).
- Dormir mejor: El ejercicio puede ayudarle a conciliar el sueño más rápido ¹¹.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La práctica de actividad física genera numerosos beneficios, se demuestra que una persona que realiza regularmente actividades como (caminar, acudir a un gimnasio, correr) se beneficia de una menor probabilidad de contraer ciertas enfermedades, a la vez que puede disfrutar de una sensación de bienestar

El ejercicio físico puede ser utilizado como terapia para reducir la ansiedad en personas sanas como en individuos con algún trastorno de la conducta psicológica, en conjunto con un tratamiento farmacológico.

Los beneficios psicológicos que otorga la realización de la actividad física regular son innumerables. Por ejemplo, la sensación de bienestar corporal, el aumento de la capacidad de sentir placer; disminución de la agresividad y la sensación de fatiga; así como mayor interacción social, la distracción o alejamiento de la atención del individuo de ansiedades de origen cognitivo, liberándose de las mismas, así como la sensación de manejar el afrontamiento del estrés ¹².

Las consecuencias del estrés son ansiedad, confusión, depresión, dismenorrea, dolores de cabeza, riesgo de enfermedad coronaria y el abuso de toxicomanías.

La relación entre el ejercicio físico y la salud mental, el grupo de estudio los efectos beneficiosos de la actividad física sobre las mujeres y plantearon las siguientes conclusiones:

- El estado físico está relacionado positivamente con la salud mental y el bienestar
- El ejercicio físico se relaciona con la reducción de emociones vinculadas al estrés, como el estado de ansiedad, la tensión neuromuscular, el ritmo cardiaco en reposo y algunas hormonas relacionadas al estrés

La ansiedad y la depresión son síntomas habituales de fracaso en el afrontamiento del estrés mental, y el ejercicio físico se relaciona con una disminución del nivel de suave a moderado, de depresión y ansiedad ¹⁴.

La información existente apunta a que la práctica de la actividad física se traduce en una mejora del bienestar subjetivo, entendido como sentimientos de satisfacción con la vida, la familia y el trabajo. Así como en el estudio realizado por Guerra ⁹ en España mediante un programa de intervención con actividad física aeróbica y anaeróbica de ocho meses sobre mujeres sedentarias de 25-45 años, se demostraron incrementos significativos en el bienestar psicológico y en la satisfacción en los dos grupos de ejercicio en comparación con los

controles, siendo las mejoras significativamente más elevadas en el grupo de actividad aeróbica.

CONCLUSIÓN

Después de la revisión bibliográfica efectuada, se pudo identificar que existe clara evidencia de los beneficios de la actividad física en enfermedades como lo son la depresión y la ansiedad, la efectividad de la práctica de actividad física en la reducción de síntomas depresivos, sino que también evidencian beneficios en cuanto a salud mental y reducción de estrés principalmente el género femenino, que al revisar son las que manifiestan una mayor prevalencia de estos trastornos psicológicos.

Dentro de las actividades que mostraron mayores beneficios se recomienda la práctica de actividad física aeróbica de intensidad moderada algunos ejemplos: caminata, bicicleta, baile, entrenamiento con carga de peso y ejercicios con el propio peso, con una duración de 30 a 60 minutos diarios 5 días a la semana, como tratamiento en pacientes con trastornos mentales. La actividad física aeróbica se muestra más benéfica, cuanto más intensa y de larga duración es la actividad, mejores resultados se obtienen en pacientes con trastornos con depresión y ansiedad.

Es necesario que futuros estudios analicen en profundidad los ejercicios que son adecuados según grupos de edad y que tipos de actividad reportan mayor proporción de beneficios midiendo de forma cuantitativa y cualitativa con mayor cantidad de variables a estudiar a los participantes con herramientas establecidas en los síntomas de los pacientes con este tipo de enfermedades mentales, a fin de con un trabajo multidisciplinario de diversos profesionales se pueda brindar una atención más personalizada. Se busca con este tipo de estudio que se logren beneficios en buscar una nutrición consciente con cada paciente, y el papel importante que tiene la práctica de ejercicio de forma regular en una mejor salud tanto física y mental.

BIBLIOGRAFÍA

1. OMS: Organización Mundial de la Salud[Internet] México: OMS; 2019[citado 6 Dic 2020]. Salud mental [aprox. 2 pantallas]. Disponible en https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/es/

2. CENETEC: Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud [Internet] México, D.F: CENETEC; 2015 [citado 6 Dic 2020] Guía de práctica clínica diagnóstico y tratamiento del trastorno depresivo en el adulto [aprox. 4 pantallas]. Disponible en <http://educads.salud.gob.mx/sitio/recursos/Depresi%C3%B3n/Diagn%C3%B3stico%20y%20tratamiento%20del%20trastorno%20depresivo%20en%20el%20adulto%20-%20GER.pdf>
3. Mayo Clinic: Foundation for Medical Education and Research [Internet]Florida: Mayo Clinic; 2019 [citado 6 Dic 2020]. Depresión en las mujeres [aprox. 2 pantallas]. Disponible en <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/in-depth/depression/art-20047725>
4. NIH: Instituto Nacional de Salud Mental [Internet] USA. NIH; 2020 [citado 6 Dic 2020]. La depresión en las mujeres [aprox. 2 pantallas]. Disponible en <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression-in-women/index.shtml>
5. Barbosa S, Urrea A. Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. Rev Kathar [Internet]. 2018 [citado 22 Nov 2020]; 78(1):1-5. Disponible en <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
6. Zichao C, Wencen L et al. Intervención con ejercicios en el tratamiento de enfermedades neuropsicológicas: una revisión. Rev Front Phy [Internet]. 2020 [citado 22 Ene 2021]; 11(1):1-12. Disponible en <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7642996/>
7. CENETEC: Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud [Internet] México, D.F: CENETEC; 2013 [citado 6 Dic 2020] Guía de práctica clínica diagnóstico y tratamiento del trastorno de ansiedad en el adulto [aprox. 3 pantallas]. Disponible en http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/392_IMSS_10_Ansiedad/EyR_IMSS_392_10.pdf
8. Reynaga P, Arévalo V. Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física. 2016 [citado 6 Dic 2020] 30(1):203-206. Disponible en : <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:ax8RhBpqJ1IJ:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5529626.pdf+&cd=3&hl=es&ct=clnk&gl=mx>

9. Guerra J y cols. Relación entre ansiedad y ejercicio físico. Rev Cuba Inv [Internet]. 2017 [citado 22 Nov 2020] 36, 169-117. Disponible en http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200021
10. Gutiérrez A. Las diferencias entre ejercicio anaeróbico, anaeróbico láctico y aeróbico [Internet]. runandwalk.net. 2014 [citado 6 Dic 2020]. Disponible en: <https://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/medios-digitales/runwalk/las-diferencias-entre-ejercicio-anaerobico-anaerobico-lactico-y-aerobico/#:~:text=En%20el%20ejercicio%20anaer%C3%B3bico%2C%20de.energ%C3%ADa%20en%20ausencia%20de%20ox%C3%ADgeno.&text=Los%20ejercicios%20aer%C3%B3bicos%20son%20de,y%20para%20ello%20requiere%20ox%C3%ADgeno>
11. Barbany J. Sistema cardiovascular y ejercicio. En Barbany. J, editores. Fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento. 1 a edición. Barcelona, España :Paidotribo; 2002. p. 75-93
12. Chamari K. Términos 'aeróbicos' y 'anaeróbicos' utilizados en fisiología del ejercicio: una reflexión terminológica crítica. Deportes Med Open [Internet]. 2015 [citado 6 Dic 2020];1(87):1-2. Disponible en : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27747843/>
13. Ibáñez J. Plan integral para la actividad física y el deporte 2nd ed. Argentina: Actividad Física y Salud; 2020. [citado 6 Dic 2020]. Disponible en <http://femede.es/documentos/Escolarv1.pdf>
14. MedlinePlus. [Internet]. Medlineplus; 2020 [actualizado 28 Oct 202, citado 6 Dic 2020]. Disponible en : <https://medlineplus.gov/spanish/benefitsofexercise.html>
15. López J. Actividad física y salud. Pasado, presente y futuro. Mojares M, editores. Fisiología clínica del ejercicio. 1 a edición. Madrid, España: Médica Panamericana; 2008.p.35-47
16. Araújo K et al. Ejercicios de resistencia en el tratamiento de ansiedad y depresión en mujeres de mediana edad J. Phys. Educ. [Internet]. 2017 [citado 15 Feb 2021]; 28(1):20-28. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-24552017000100120&lng=en

glosa

revista de divulgación