



No solo ayuda a prevenir su aparición, también tiene un efecto terapéutico cuando ya está diagnosticada. Aunque todo sirve, caminar, trotar, practicar yoga y hacer entrenamiento de fuerza, son las actividades físicas con mejores resultados, sobre todo cuando son intensas. Los médicos dicen que, al igual que un remedio, el deporte se debe prescribir.

ANNA NADOR

Hacer ejercicio no es solo bueno para la salud física, sino también para la salud mental. De hecho, es un tratamiento eficaz contra la depresión. Así lo demuestra un nuevo estudio recientemente publicado en la revista BMJ.

Los investigadores analizaron 218 estudios con un total de 14.170 participantes. Según el metanálisis, caminar o trotar, practicar yoga y hacer entrenamiento de fuerza son más eficaces que otros ejercicios, sobre todo cuando son intensos, para tratar la depresión.

Los autores dicen que los efectos fueron comparables a los de la psicoterapia y la farmacoterapia y que estas formas de ejercicio podrían considerarse, junto con la psicoterapia y los antidepresivos, como tratamientos de base para la depresión.

Si bien hubo riesgo de sesgo en los estudios, los beneficios del ejercicio para todo el cuerpo, junto con los datos que sugieren que ayuda con la depresión, constituyen una opción de tratamiento sólida, dijo el autor principal del estudio, Michael Noetel, profesor titular de la Facultad de Psicología de la U. de Queensland (Australia), en entrevista con un medio televisivo internacional.

"Este estudio aporta evidencia en torno a lo que ya venimos sabiendo hace mucho tiempo, que el ejercicio es muy bueno para la salud mental", dice Francisco Bustamante, psiquiatra de la Clínica Universidad de los Andes.

"Es tan bueno que no solamente previene la aparición de enfermedades mentales, sino que también puede tener un efecto terapéutico en el tratamiento de la depresión, particularmente en depresiones leves a moderadas", añade. Esto es



El ejercicio aumenta los niveles de serotonina, de noradrenalina y de dopamina en el cerebro, en zonas que son importantes para la regulación del ánimo y el bienestar. Hacer ejercicio con otros, por ejemplo, en familia, ayuda a motivarse y generar un hábito.

Según metanálisis de 218 estudios con un total de 14.170 participantes:

El ejercicio es un "medicamento" eficaz para el tratamiento de la depresión

“Independiente de la forma en la que tú te ejercites, vas a tener un resultado positivo en términos de tu salud mental”.

ALBERTO AEDO
PSIQUIATRA Y JEFE DE LA UNIDAD DE TRASTORNOS DEL ÁNIMO DE UC CHRISTUS

una buena noticia, dice, considerando que "aproximadamente uno de cada 10 chilenos va a tener depresión en algún momento de su vida. Y desafortunadamente, los que consultan y reciben tratamiento son los menos".

Pero recuerda que la actividad física no es "un tratamiento por sí solo, sino coadyuvante a un tratamiento farmacológico y, eventualmente, psicoterapéutico".

Sobre por qué tiene este efecto el ejercicio, Sergio Barroilhet, psiquiatra e integrante de la Unidad de Trastornos del Ánimo de la Clínica Psiquiátrica de la U. de Chile, indica varias razones: "El ejercicio ayuda a las personas, desde el punto de vista biológico, a producir endorfinas, que son estas sustancias que nos producen bienestar, que tienen un efecto de

“Yo le digo a mis pacientes que el ejercicio es un medicamento más y es un medicamento importante”.

SERGIO BARROILHET
PSIQUIATRA E INTEGRANTE DE LA UNIDAD DE TRASTORNOS DEL ÁNIMO DE LA CLÍNICA PSIQUIÁTRICA DE LA U. DE CHILE

placer para el cuerpo". Asimismo, "va a aumentar los niveles de neurotransmisores como serotonina, noradrenalina, y dopamina, en zonas del cerebro que son importantes para la regulación del ánimo y el bienestar, como son el hipocampo y la corteza prefrontal", explica.

"Yo se lo indico a las personas como un medicamento más. No solamente porque les va a ayudar con su cuadro depresivo, si es que lo tienen, también se los indico a las personas que se han mejorado de su cuadro depresivo, porque las protege de volver a recaer, y porque, en general, las personas que hacen ejercicio tienen una sensación de bienestar mayor que las que no hacen ejercicio", apunta Barroilhet.

De hecho, dice Bustamante, "tenemos que lograr un cambio dentro de la cultura

médica para acostumbrarnos los médicos a indicar ejercicio físico como coadyuvante al tratamiento de una depresión. Y, por otro lado, la población también tiene que hacer suyo esto e incorporar rutinas deportivas durante su semana".

En esa vía, Alberto Aedo, psiquiatra de adultos y jefe de la Unidad de Trastornos del Ánimo de UC Christus, señala: "Cuando en la Unidad hacemos la prescripción de un plan de tratamiento, involucra el tratamiento farmacológico y también implica lo no farmacológico. Y cuando hablamos de lo no farmacológico, también hablamos de actividad física. En algunos casos, incluso, nos apoyamos por médicos de medicina deportiva, para hacer una prescripción más fina de qué es lo que necesitan nuestros pacientes".

Dosis semanal

Acerca de la importancia de esta acción Aedo señala que "no es tan fácil" encontrar motivación cuando se está deprimido, "porque en general parte de un cuadro depresivo implica una disminución en la capacidad de experimentar placer o de buscar actividades".

Entonces, "en el primer momento uno requiere de una suerte de indicación más forzosa o de 'obligarse'. Por eso es tan importante que los equipos de salud pue-

dan prescribirlo correctamente. Porque si la indicación es muy laxa —haga ejercicio—, el paciente no lo va a intentar. Si tú lo tomas dentro del plan de tratamiento, el paciente entiende que para el equipo de salud que lo está atendiendo es igual de importante que la medicación que le están prescribiendo".

Así también, una buena idea es realizar ejercicio con otros y plantearse "pequeñas metas" al comenzar, indica Barroilhet. Aedo agrega que ayuda elegir una actividad "que te va a gustar, porque si eliges lo que te va a gustar respecto a tu actividad física, es muy probable que lo vuelvas a repetir. Un paciente puede bailar, jugar pádel o salir a correr y va a estar súper bien".

El llamado es a realizar "150 minutos o más de ejercicio moderado a intenso a la semana, o 30 minutos diarios o más de ejercicio moderado a intenso", señala Barroilhet. Y explica que moderado quiere decir "tener una frecuencia cardíaca probablemente entre un 50% y 70% sobre la frecuencia de reposo o que la persona transpire; si no, es ejercicio leve".

En ese sentido, señala Bustamante, el mismo estudio indica que "el efecto es mayor en la medida en que la intensidad del ejercicio es mayor. Y hay otros estudios también que han demostrado que, a mayor frecuencia, mayor efecto".

ISTOCK