

Los programas de ejercicio físico pueden mejorar los síntomas depresivos

- ***Su aplicación tiene que ser individualizada y con seguimiento de especialistas en Medicina Física y Rehabilitación, así como en salud mental***
- ***Los trabajos revisados coinciden en las bondades del ejercicio físico en el retorno al funcionamiento previo a la depresión, la mejora de los síntomas depresivos y en la calidad de vida de los pacientes***
- ***Lo indica la primera revisión sistemática de la literatura científica sobre síntomas depresivos y funcionalidad, que publica el Journal of Affective Disorders***

Barcelona, 5 de abril de 2024. – Hacer **ejercicio físico puede ayudar** a las personas con **síntomas depresivos** a mejorar su estado, pero para maximizar sus beneficios, tiene que hacerse dentro de un **programa establecido e individualizado**, con supervisión de expertos para garantizar que se lleva a cabo de forma correcta. Esto se desprende de un estudio publicado en el *Journal of Affective Disorders*, encabezado por miembros del Instituto de Salud Mental y del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación del Hospital del Mar.

El trabajo ha revisado la literatura científica sobre este campo, seleccionando 15 estudios, que sumaban más de 2.000 participantes. El denominador común entre ellos es el efecto del ejercicio físico en personas que presentaban síntomas depresivos, bien como diagnóstico primario o en el contexto de otra enfermedad. De estos, el 70% eran mujeres, con un abanico de edades de los 30 a los 81 años.

El Dr. Francesc Colom, psicólogo clínico del Hospital del Mar y coordinador del Grupo de Investigación en Salud Mental de su centro de investigación, apunta que los estudios analizados permiten afirmar que ***"la prescripción personalizada, teniendo en cuenta las capacidades y limitaciones de cada persona, de ejercicio físico, tiene un impacto directo sobre el funcionamiento de las personas que presentan síntomas depresivos en el contexto de cualquier enfermedad"***. De hecho, una amplia mayoría de los participantes en los estudios analizados experimentó un notable impacto sobre su funcionamiento.

Los programas de ejercicio físico que muestran más eficacia tienen una duración de entre 8 y 12 semanas, con tres horas de trabajo semanal, coincidiendo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en este aspecto. Los efectos positivos se muestran tanto en el retorno al funcionamiento previo a la depresión como en la mejora de los mismos síntomas depresivos, y en la calidad de vida de los pacientes.

Los resultados llevan a la investigadora del Instituto de Investigación del Hospital del Mar y primera autora del trabajo, Aitana García-Estela, a apuntar que ***"el impacto del ejercicio físico viene mediado por la manera de actuar del programa seleccionado, la recomendación genérica, como ir a caminar cada día, no tiene el mismo efecto, mientras que el entrenamiento directo lo maximiza"***. Esto pasa por una primera valoración por parte de un especialista en Medicina Física y Rehabilitación y un seguimiento con un equipo formado por una psicóloga y una fisioterapeuta y su aplicación en grupo.

"Incluso el más pequeño ejercicio puede beneficiar la salud mental", explica la Dra. Esther Duarte, jefa del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación del Hospital del Mar e investigadora de su centro de investigación. ***"Teniendo en cuenta la evidencia, se debería considerar una práctica clínica estándar la recomendación personalizada de ejercicio"***, asegura.

En aplicación en el Hospital del Mar

El Hospital del Mar tiene en marcha un estudio propio sobre los efectos del ejercicio físico en la salud mental. Se trata del programa IDEA (Impacto en Depresión del Ejercicio Físico y Activación), en el cual participan más de un centenar de personas. De hecho, estudios anteriores han demostrado la influencia positiva de llevar a cabo actividad física sobre el estado de ánimo, al incrementar los niveles de opiáceos endógenos, encefalinas y plasticidad de la red neuronal, entre otros beneficios.

Se calcula que la depresión tiene una prevalencia del 6,4% de la población, con casi 300 millones de personas diagnosticadas en todo el mundo. Es uno de los trastornos mentales que más afecta la calidad de vida de los pacientes, e incluso en los casos leves están vinculadas una marcada pérdida de bienestar, funcionalidad y calidad de vida. Esto sin olvidar la complicación más grave de la enfermedad, el riesgo de muerte asociado al comportamiento suicida.

El trabajo ha contado con la participación de investigadores del CIBER de Salud Mental (CIBERSAM).

Artículo de referencia

García-Estela A, Angarita-Osorio N, Holzhausen MC, Mora-Salgueiro J, Pérez V, Duarte E, Faulkner G, Colom F. Evaluating the effect of exercise-based interventions on functioning in people with transdiagnostic depressive symptoms: A systematic review of randomised controlled trials. *J Affect Disord.* 2024 Jan 24;351:231-242. doi: [10.1016/j.jad.2024.01.191](https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.191). Epub ahead of print. PMID: 38278328.

Más información

Departamento de Comunicación del Hospital del Mar. Tel. 932483537.
dcollantes@hospitaldelmar.cat / comunicacio@hospitaldelmar.cat