

Ejercicio físico y depresión

Beneficios del ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la depresión

- La depresión afecta a un 10% de la población general. Afecta más a las mujeres que a los hombres.
- Entre el 80% y el 90% de las personas con depresión, responden bien al tratamiento y casi todos los pacientes obtienen alivio de sus síntomas con el tratamiento combinado con el ejercicio.

EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Hipótesis psicológica, o teoría de la distracción. Esta distracción rompe el ciclo vicioso del pensamiento pesimista.
2. Hipótesis fisiológica, estaría la teoría de las endorfinas. El aumento de las endorfinas, cuya producción se incrementa proporcionalmente al esfuerzo del organismo, explica la sensación de bienestar que el deportista entrenado siente durante y después de la práctica del ejercicio físico.
3. Hipótesis social: el ejercicio mejora de la autoestima (como papel activo del paciente en su propia recuperación), la percepción del control sobre su propia vida y es un acontecimiento social.

RECONOCIMIENTO MEDICO-DEPORTIVO PREVIO A LA PRACTICA

1. Un historial médico-deportivo con historial de actividades deportivas previas e historial de depresión y tratamiento mantenido.
2. Examen físico detallado, con peso y talla.
3. ECG de 12 derivaciones.
4. Prueba de esfuerzo máxima o submáxima (dependiendo del nivel de profesionalidad del deportista) monitorizada electrocardiográficamente y con control de la tensión arterial para cada escalón de esfuerzo.
5. Analítica de sangre y orina.
6. Revisión a los 3 meses para depresión mayor y otras 6 meses.

COMO HACER EJERCICIO

1. Para realizar ejercicio previamente hay que someterse a un reconocimiento médico deportivo completo.
2. El mejor ejercicio es el aeróbico de más de 20 minutos, a intensidad baja o moderada (60-75% de la frecuencia cardíaca máxima 220-edad) y de tres a cinco veces a la semana y durante al menos seis meses seguidos.
3. Realizar un calentamiento previo y estiramientos posteriores.
4. Hacerlo con alguien conocido, familiar o amigo, porque una de las características dominantes de la depresión es la carencia de motivación.
5. Hacer ejercicio con gran regularidad para conseguir efectos psicológicos evidentes.
6. Buscar el tipo de ejercicio que sea más agradable para el paciente.
7. Fijarse metas razonables pero con rigor.
8. Buscar ejercicios sociables como fuente de evitar aislamiento.
9. Usar la música como terapia coadyudante a la realización de ejercicio.
10. Realizar ejercicio en contacto con la naturaleza, a las horas centrales del día para recibir más energía lumínica.
11. Comer alimentos dos horas antes de empezar a realizar el ejercicio.
12. Beber agua antes, durante y después de ejercicio para evitar la deshidratación.
13. No tomar alcohol y tomarse la medicación.



Ejercicio físico y depresión

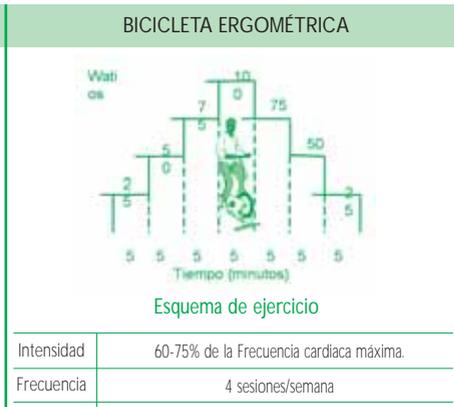
Beneficios del ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la depresión

Programa de ejercicio inicial de aumento de la resistencia

Calentamiento: Realizar cinco minutos de andar rápido o carrera suave y ejercicios gimnásticos

TIPOS DE EJERCICIOS

| CAMINAR | | | | |
|----------------------|--------|--------------|------------|--|
| Esquema de ejercicio | | | | |
| Nivel | Sexo | Distancia | Tiempo | |
| Moderado | Mujer | 3,200 m /día | 30 minutos | |
| | Hombre | 3,200 m/día | 27 minutos | |
| Elevado | Mujer | 3,200 m/día | 30 minutos | |
| | Hombre | 4,000 m/día | 38 minutos | |



| NADAR | |
|----------------|--|
| | |
| TREKKING | |
| TENIS | |
| PADEL | |
| GOLF | |
| BAILE DE SALÓN | |
| AQUAGYM | |

PILATES

El programa básico. Estos son los siete ejercicios del programa básico. Le enseñarán los principios del método Pilates y mejorarán su equilibrio, su control y su fuerza, preparándose para los ejercicios del programa principal.

1. El cien
2. El rodillo
3. Círculos con una pierna
4. Rodar como una pelota
5. Estiramiento de una pierna
6. Estiramiento de piernas
7. Estiramiento de la columna hacia delante

Cuando domine el programa básico, añada un ejercicio del programa principal por vez, empezando por la versión ortodoxa de "el cien" (derecha)

| TROTE SUAVE | | | | | |
|----------------------|--------|-----------------------------|------------|-----------------|--|
| Esquema de ejercicio | | | | | |
| Etap | Semana | Veces/sem (% Fr. C. máxima) | Intensidad | Duración (min.) | |
| Inicial | 1 | 3 | 40-50 | 12 | |
| | 2 | 3 | 45-55 | 15 | |
| | 3 | 3-4 | 45-55 | 20 | |
| | 4 | 3-4 | 50-60 | 20 | |
| | 5 | 3-4 | 50-60 | 20 | |
| Mejora | 6-7 | 3-4 | 55-65 | 25 | |
| | 8-9 | 3-4 | 55-65 | 30 | |
| | 10-12 | 4 | 60-70 | 30 | |
| | 13-15 | 4 | 60-70 | 35 | |
| | 16-18 | 4 | 60-75 | 35 | |
| Mantenimiento | >18 | >4 | >65 | >40 | |

| Intensidad | 60-75% de la Frecuencia cardiaca máxima. |
|------------|---|
| Frecuencia | 4 sesiones/semana |
| Progresión | Escalones de incremento y de descenso de 25W a 60 revoluciones por minuto |
| 1ª semana | 50W 5'-75W 5'-100W 10' y bajar hasta 50W con los mismos escalones (30 minutos) |
| 2ª semana | 50W 5'-75W 5'-100W 10' y bajar hasta 50W con los mismos escalones (30 minutos) |
| 3ª semana | 50W 5'-75W 5'-100W 5'-125W 5' y bajar hasta 50W con los mismos escalones (35 minutos) |
| 4ª semana | 50W 5'-75W 5'-100W 5'-125W 5' y bajar hasta 50W con los mismos escalones (35 minutos) |
| 5ª semana | 50W 5'-75W 5'-100W 5'-125W 5'-150W 2' y bajar hasta 50 W con los mismos escalones (42 minutos) |
| 6ª semana | 50W 5'-75W 5'-100W 5'-125W 5'-150W 2' y bajar hasta 50 W con los mismos escalones (42 minutos) |
| 7ª semana | 50W 5'-75W 5'-100W 5'-125W 5'-150W 5'-175 W 2' y bajar hasta 50 W con los mismos escalones (52 minutos) |
| 8ª semana | 50W 5'-75W 5'-100W 5'-125W 5'-150W 5'-175 W 2' y bajar hasta 50 W con los mismos escalones (52 minutos) |

Recuperación - Estiramientos