

A TOMAR NOTA

Ejercicio físico: el antidepresivo más eficaz

Investigadores australianos piden a las autoridades sanitarias que den prioridad al ejercicio físico como enfoque fundamental para controlar la depresión y otros problemas de salud mental, pues indican que es más efectivo que el asesoramiento psicológico o que los principales medicamentos, según han descubierto y explican en una entrevista con EFE.



El ejercicio físico es considerado vital para mantener una salud mental adecuada.

EFE Internacional

¿Está deprimido, ansioso angustiado? La manera más eficaz de aliviar esos malestares es gratuita, accesible, muy sencilla y completamente natural. Además no requiere acudir a la farmacia.

Solo se necesitan constancia, determinación y un poco de movimiento, así como agua, para hidratar el cuerpo en vez de para tomar una pastilla o un comprimido. Ese remedio natural es el ejercicio físico, practicado con moderación y regularidad.

Esto se desprende de una investigación de la Universidad del Sur de Australia (uniSA), según la cual "la ac-

tividad física es 1,5 veces más efectiva que el asesoramiento ("counselling") o los principales medicamentos para mejorar los síntomas de la depresión, la ansiedad y el distrés psicológico".

El distrés, también conocido como angustia o estrés negativo, es un estado de malestar o sufrimiento psicológico, que provoca síntomas como agobio, nerviosismo, incapacidad actuar o decidir, miedo, irritabilidad, falta de memoria o concentración, pesimismo, frustración y desesperanza, que a su vez puede desembocar en un cuadro de ansiedad o de depresión.

DISTINTOS ABORDAJES TERAPÉUTICOS

La depresión, la ansiedad y el distrés son tratadas con distintos enfoques, como la gestión del estilo de vida (ejercicio, higiene del sueño y dieta saludable); la psicoterapia, el "counselling" o la farmacoterapia, los cuales se consideran como tratamiento inicial "principal, complementario o alternativo" de estos problemas de salud mental, según las guías clínicas de cada país.

El "counselling", asesoramiento o consejería se enfoca en explorar y resolver

problemas o aspectos específicos del ámbito personal, emocional o relacional, con un enfoque más dirigido y de corto plazo, por medio de una serie de sesiones de diálogo en las que un consejero brinda apoyo y asistencia a la persona para que afronte y solucione sus dificultades.

En la psicoterapia, también basada en sesiones de diálogo, el psicólogo aborda el comportamiento paciente en profundidad, aplicando métodos estructurados y con respaldo científico, como las terapias cognitivo-conductual, psicoanalítica o neuropsicológica, para ayudar a la persona a que desarrolle hábitos más sanos y efectivos y resuelva sus problemas.

El estudio de la uniSA (<https://uni-sa.edu.au>), publicado en el British Journal of Sports Medicine (<https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>), es la revisión más completa hasta la fecha, ya que abarca 97 revisiones, 1.039 ensayos y 128.119 participantes.

MÁS EFECTIVO QUE LA MEDICACIÓN

Esta revisión muestra que "la actividad física es extremadamente beneficiosa para mejorar los síntomas de depresión, ansiedad y angustia" y concluye que en algunos casos "el ejercicio es más eficaz que los medicamentos para controlar la salud mental", según la uniSA.

En concreto, la revisión mostró que practicar ejercicio durante 12 semanas o menos es la intervención más eficaz para reducir los síntomas de salud mental, lo que destaca la velocidad con la que la actividad física puede generar un cambio, según esta universidad australiana.

Los mayores beneficios se observaron entre personas con depresión, mujeres embarazadas y en posparto, individuos sanos y personas diagnosticadas con VIH o enfermedad renal, explican.

El doctor Ben Singh, investigador principal de la revisión efectuada por UniSA, afirma que "se debe priorizar la actividad física para gestionar mejor los crecientes casos de problemas de salud mental".

"Se sabe que la actividad física ayuda a mejorar la salud mental, pero a pesar de las evidencias, no se ha adoptado ampliamente como tratamiento de primera elección", afirma Singh.

"Nuestra revisión muestra que las intervenciones consistentes en actividad física pueden reducir significativamente los síntomas de depresión y ansiedad en todas las poblaciones clínicas, y algunos grupos muestran signos aún mayores de mejora", señala.

Obituario

CONDOLENCIAS



Nuestra Comunidad Educativa, se conmueve con el dolor de la familia Gallegos Espinoza y expresa sus sentidas condolencias y sentimientos de dolor por el fallecimiento de nuestra querida y destacada exalumna:

FERNANDA JOSEFA GALLEGOS ESPINOZA

(Q.E.P.D.)

Oramos al Señor para que la acoja en su Santo Reino y para que sus seres queridos encuentren pronto paz y conformidad

**COMUNIDAD EDUCATIVA
 COLEGIO ANDRÉS BELLO - PAMPA**

IN MEMORIAM



Al cumplirse el primer aniversario de la partida de quien fuera en vida nuestra querida esposa, madre, abuelita, bisabuelita, tía, suegra y amiga señora:

ELSA AGUIRRE POBLETE

(Q.E.P.D.)

Invitamos a una misa que se oficiará hoy viernes 25 de octubre a las 19:00 horas en la que fue su casa habitación ubicada en Av. Gaspar Marín 3098 A Cía Alta La Serena.

Agradeceremos su presencia y compañía.

**SU ESPOSO:
 ERNE FUENTES VEGA, HIJOS Y NIETOS**