Efectos de la actividad física en la salud mental en poblaciones vulnerables

En un artículo publicado en la web de **ACSM**, **Jordan Taylor** comenta que "si usted o alguien cercano se encuentra con una enfermedad mental, no están solos".

Uno de cada cinco americanos padece de una enfermedad mental, las cuales están definidas por el Instituto Nacional de Enfermedades Mentales como un trastorno mental, de conducta o emocional que puede variar de grado desde un nivel muy leve a un nivel severo, estos problemas de salud mental pueden afectarnos a todos. Se ha demostrado que realizar ejercicio físico afecta positivamente al estado de ánimo, de calidad de vida y de salud mental en general, simplemente el acto de realizar algún movimiento puede tener efectos positivos.

Existe un grupo de personas vulnerables con gran riesgo de padecer enfermedades mentales y con niveles bajos de actividad física como pueden ser mujeres embarazadas, pacientes con cáncer, los presos y los consumidores de sustancias.

La Organización Mundial de la Salud indica que el 16% de las mujeres embarazadas padecen trastornos mentales como pueden ser depresión, ansiedad o trastorno de la bipolaridad, provocando en algunas ocasiones resultados negativos durante el embarazo. Las mujeres pueden mejorar su salud mental agregando ejercicio físico a su rutina diaria.

El número de pacientes con cáncer que padecen un trastorno psicológico asciende a un 33%. Estos padecen síntomas depresivos debidos a sus diagnósticos. Por esta razón es muy importante que satisfagan sus necesidades de salud mental. Se ha demostrado que añadir actividad física en su tiempo libre aumenta el nivel de bienestar, salud mental y la perspectiva general de la vida.

Por otro lado, en los presos se observan altas tasas de enfermedades mentales debido a su encarcelamiento. Un estudio demostró que el ejercicio físico dentro de la población carcelaria redujo las tasas de depresión y ansiedad.

Mientras que aproximadamente la mitad de los consumidores de sustancias experimentan enfermedades mentales. Existe una relación entre el consumo de sustancias y la ansiedad, depresión, trastorno de la bipolaridad y trastorno límite de la personalidad. Se ha demostrado que los programas de actividad física pueden afectar positivamente a la depresión, la ansiedad, el estrés e incluso los antojos.

Trotar, nadar, montar en bicicleta, caminar, levantar pesas, bailar, etc., se ha demostrado que pueden tener un impacto positivo en la mejora de la salud mental. ACSM, CDC y la OMS recomiendan que la población adulta realice al menos 150 minutos de actividad física aeróbico de intensidad moderada semanales. La actividad aeróbica también puede reducir las ansias de drogas, depresión y ansiedad y aumentar las abstinencias. A los presos se les recomienda realizar actividad física diaria al aire libre, esto puede ayudar a reducir los sentimientos de desesperanza y aumentar las oportunidades sociales que conducen a una mejor salud mental. Los ejercicios de mente y cuerpo, como el yoga y la meditación pueden tener efectos profundos en nuestros estados de mentales. El yoga puede ser un remedio eficaz a largo plazo para la depresión y la ansiedad.

Debemos tomarnos un tiempo para tener presente cómo los factores estresantes de la vida pueden afectarnos a todos de manera diferente. Se recomienda tomarse un tiempo para el cuidado personal y para cuidar y apoyar a los que lo necesitan. Las personas que padecen enfermedades mentales pueden encontrarse en situaciones muy difíciles.

Fuente: ACSM >>>

Link to Original article: https://www.aedesa.org/noticias/efectos-de-la-actividad-fisica-en-la-salud-mental-en-poblaciones-vulnerables?elem=286251