

INSTAURACIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO EN UNA CONSULTA DE DEPRESIÓN RESISTENTE

Gonzalez Cano, María; Guillén Fernández, Javier
Enfermeros Especialistas en Salud Mental
Gerencia de Atención Integrada de Albacete

INTRODUCCIÓN

La **Depresión Resistente** (DR) es el trastorno depresivo mayor que no ha respondido a los tratamientos farmacológicos utilizados en dosis y tiempo adecuados.

Multitud estudios confirman los **beneficios** del **ejercicio físico** en diferentes ámbitos del bienestar psicológico, promoviendo el bienestar emocional y contribuyendo a disminuir síntomas relacionados con el trastorno depresivo.

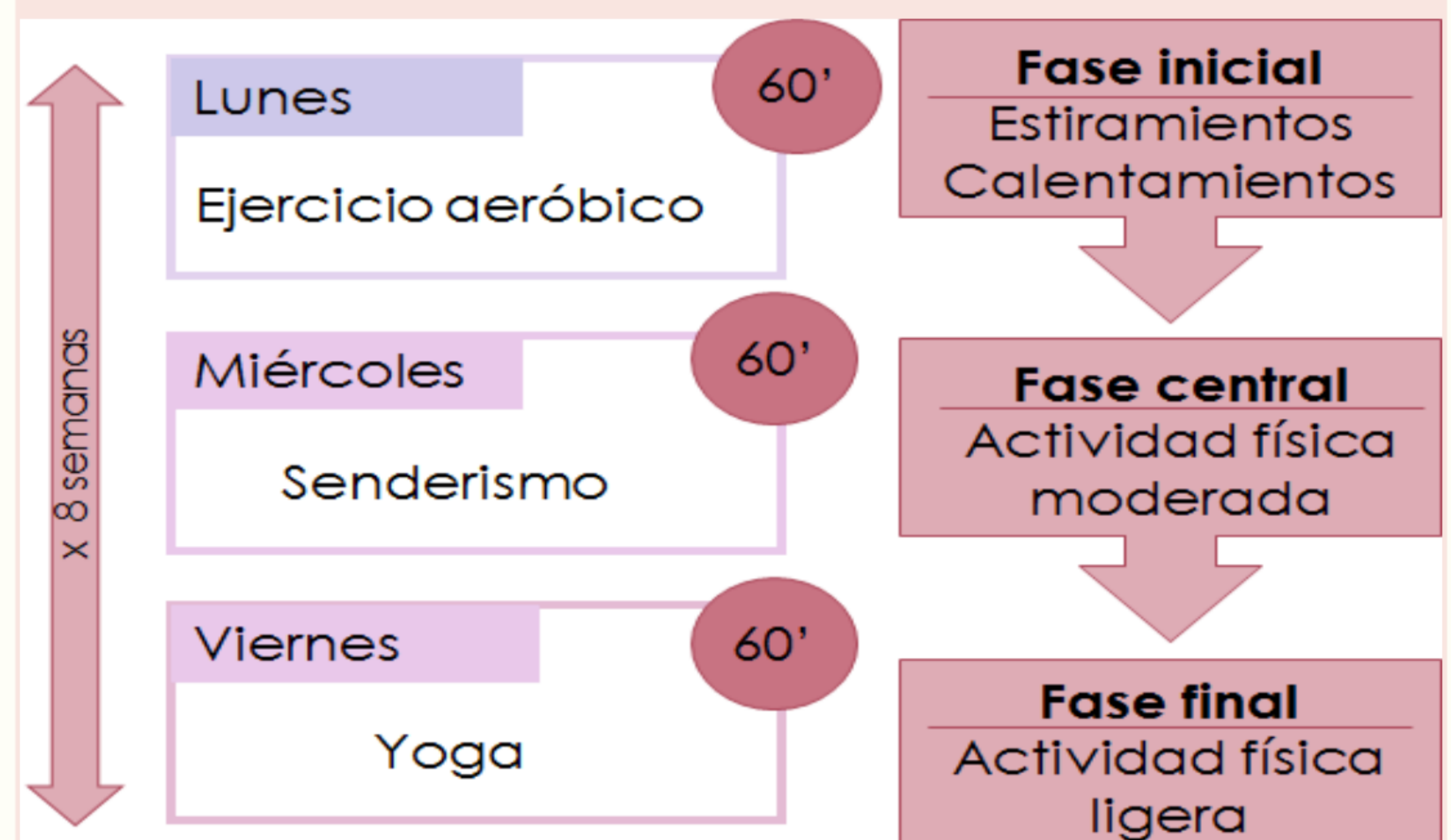
OBJETIVOS

- ✓ Evaluar la eficacia de un programa de ejercicio físico en la Unidad de Depresión Resistente de la GAI de Albacete.
- ✓ Determinar el grado de depresión y calidad de vida pre-post int.
- ✓ Describir el perfil sociodemográfico de los pacientes de dicha unidad.

METODOLOGÍA

- > Estudio **cuasiexperimental pre-post** intervención.
- > Variable **independiente**: programa de ejercicio físico.
- > Variables **dependientes**: grados de depresión y calidad de vida.
- > Otras variables: edad, sexo, nivel socioeconómico.
- > Instrumentos: escalas WHOQOL-BREF y MADRS.
- > Análisis: SPSS V.24.

DESARROLLO



CONCLUSIONES

- El ejercicio físico **coadyuva** al tratamiento farmacológico, mejorando las funciones cognitivas y disminuyendo los síntomas depresivos.
- La actividad física está siendo cada vez más justificado como un **preventivo** predominante para las diferentes enfermedades de salud pública y mental.
- Las enfermeras **especialistas en salud mental** son imprescindibles en la implementación de programas de hábitos de vida saludables en pacientes con diagnóstico de Depresión Resistente.

BIBLIOGRAFÍA

1. Polanco KM, López J, Muñoz B.C, Vergara A.P, Tristán JL, Arango Dávila C. Efecto del ejercicio físico sobre los síntomas depresivos en pacientes hospitalizados con depresión. Retos. 2022;43:53-61.
2. Delgado C.F, Mateus E.T, Rincón L.A. Efectos del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad. Rev Col Med Fis Rehab. 2019;2,128-145.
3. Araque-Martínez, M, Ruiz-Montero, P, & ArtésRodríguez, E. Efectos de un programa de ejercicio físico multicomponente sobre la condición física, la autoestima, la ansiedad y la depresión de personas adultas-mayores. Retos.2021; 39, 1024-1028.