WILD 5 Wellness™

Wellness Interventions for Life's Demands

MITIGANDO LA DEPRESION Y MEJORANDO EL BIENESTAR CON EJERCICIO

"El disfrute verdadero viene de la actividad de la mente y el ejercicio del cuerpo; las dos estan siempre unidas."

~ Wilhelm von Humboldt

Ejercicio Fisico & Salud Mental:
Es tiempo de incorporar el ejercicio a nuestra rutina diaria?

Ejercicio Fisico: Cómo es posible que me ayude a controlar mi Depresión?

Excelente pregunta! Mientras que todos instintivamente sabemos que nos sentimos mejor al ejercitarnos, es importante que usemos la ciencia para comprender mejor cómo el ejercicio físico podria ayudarnos a mitigar la depresión. Actualmente se cree firmemente que el ejercicio físico beneficia directamente al cerebro, especialmente aquellas partes del cerebro que controlan nuestro estado de ánimo. Estas son buenas noticias pero no nos detengamos ahi. El ejercicio físico parece realmente incrementar el tamaño de partes del cerebro que son afectadas por la depresión. Más razones para empezar a moverse! Por favor tómese un momento para considerar algunos datos importantes sobre la depresión:

- **La depresión puede ser un problema médico serio**
- **Conduce a cansancio y fatiga**
- **Quita la motivación y el empuje**
- **Es una enfermedad tratable**

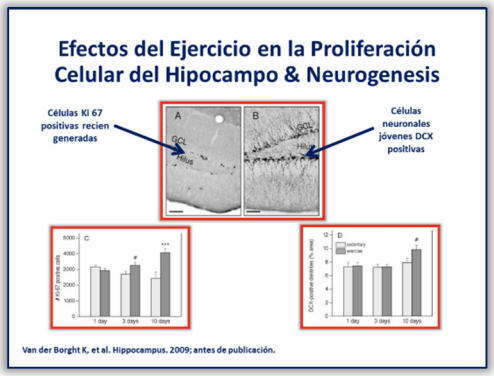
Tanto los tratamientos farmacológicos como no farmacológicos son utilizados (juntos o individualmente) para ayudar a la recuperación. La combinación de los dos es más efectiva que cada uno por si solo.

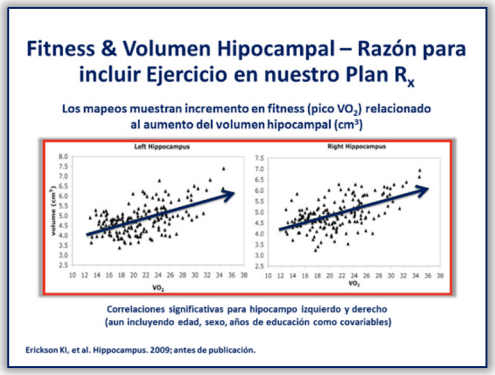
Por favor recuerde que la recuperación de la Depresión Mayor es posible!
Sin embargo, se necesita un esfuerzo activo para derrotarla y evitar su regreso!

© 2015. Desarrollado por los Drs. Saundra Jain y Rakesh Jain. Esta información no busca reemplazar la consulta con un Medico. No se requiere permiso especial para usar este material para investigación y/o propósitos clínicos. Sin embargo, ninguna parte de éste material puede ser utilizada para propósitos comerciales. En lo que concierne a permisos, por favor diríjase al correo saundrajain@gmail.com.

Qué hace el Ejercicio Físico por nuestro Cerebro y Cuerpo?

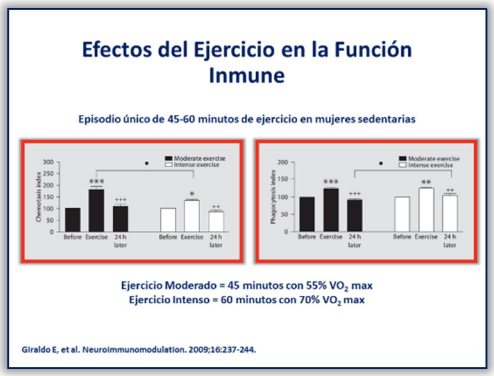
El Ejercicio cambia nuestros Cerebros: Cuando ejercitamos nuestros músculos, también se beneficia nuestro cerebro. Los estudios tanto en humanos como en animales muestran que esto es cierto. Mire a su derecha, aqui puede ver que en modelos animales el ejercicio físico crea nuevas células en el hipocampo. Esta parte del cerebro con frecuencia se lesiona durante el episodio depresivo. El hecho de que el ejercicio físico fortalece esta parte del cerebro es una muy buena noticia!





Las personas que se ejercitan regularmente tienen un hipocampo más grande: Estas son muy buenas noticias! La imagen de la izquierda nos dice que podemos tanto revertir los cambios cerebrales causados por la depresión, como disminuir el chance de que la depresión regrese al ejercitarse regularmente. Cómo decirle no a esto?

El Ejercicio Fisico puede afectar positivamente hasta las células más pequeñas de nuestro cuerpo – El Macrófago *(un tipo de célula blanca)*: Hay billones de células en nuestro flujo sanguíneo que pelean contra la infección y apoyan nuestra inmunidad. Ejercitarse, incluso una sola vez, hace más poderosas a estas células para contrarrestar la infección y mejorar nuestra inmunidad. Nuevamente, cómo decirle que no a esto? El ejercicio físico es realmente increíble en todo lo que ofrece.



Qué hemos aprendido hasta ahora?
El ejercicio físico estimula nuestra función cerebral, incrementa el tamaño cerebral, mejora nuestra inmunidad y nos ayuda a evitar las infecciones. Eso no es todo –no olvide que el ejercicio nos ayuda a evitar aumentos de peso y reduce el riesgo de desarrollar depresión y presión arterial elevada. Apéguese al ejercicio físico y disfrute sus múltiples beneficios!

Qué tanto el ejercicio físico combate la Depresión?

El ejercicio físico ha sido estudiado extensamente en individuos que sufren de depresión mayor. Los resultados son altamente promisorios.. Ahora sabemos que el ejercicio reduce la depresión y ésta es la evidencia:

Base de Datos Cochrane…

- Meta-análisis de 25 estudios
- El ejercicio si mejoró los síntomas de depresión
- La evidencia sugiere que el ejercicio probablemente debe ser continuado a más largo plazo para que se mantengan los beneficios
- Comparación hecha con controles, psico-terapia y farmacoterapia

Mead GE et al. Cochrane Database of Systemic Reviews. 2008 Oct 8;(4):CD004366.

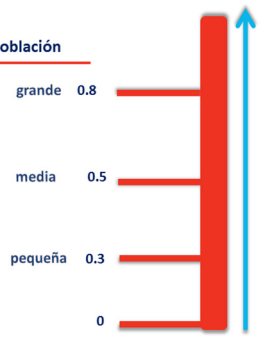
Una revisión de 25 estudios nos dice que el ejercicio mejora los síntomas de depresión. Recuerde, no es sólo nuestra opinion, está basada en estudios bien diseñados que evalúan el impacto del ejercicio en la depresión.

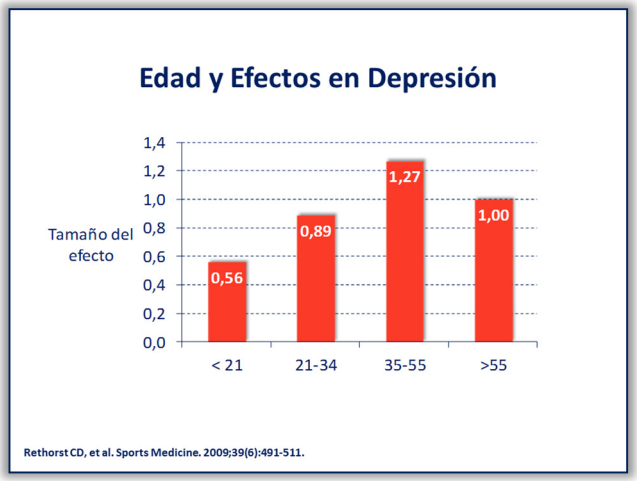
El tamaño del efecto simplemente nos dice qué tan efectiva es una intervención – qué tan bien trabaja?

Un vistazo en Tamaño del Efecto

Tamaño del efecto =

$$\frac{\text{Media de una población – media de otra población}}{\text{Desviación estándar}}$$



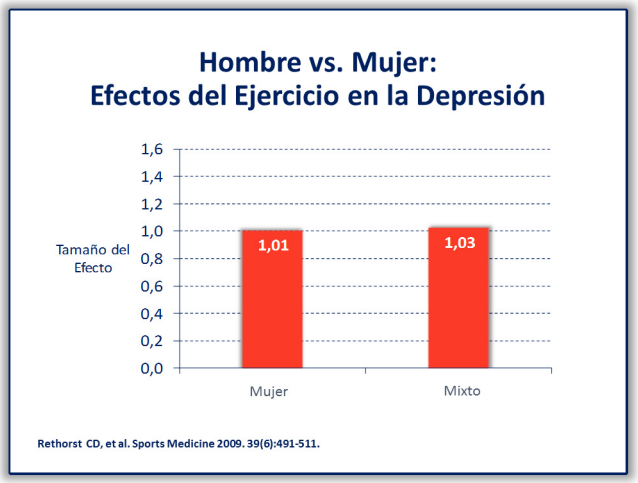


A la izquierda usted puede ver que el ejercicio ayuda a reducir la depresión en los individuos de todos los grupos de edad! Los jovenes y los mayores se benefician del ejercicio y sus efectos sobre el estado de ánimo.

Sabemos que esto es mucha información científica pero es importante que usted sepa que contamos con altos niveles de evidencia de que el ejercicio sirve para reducir la depresión.

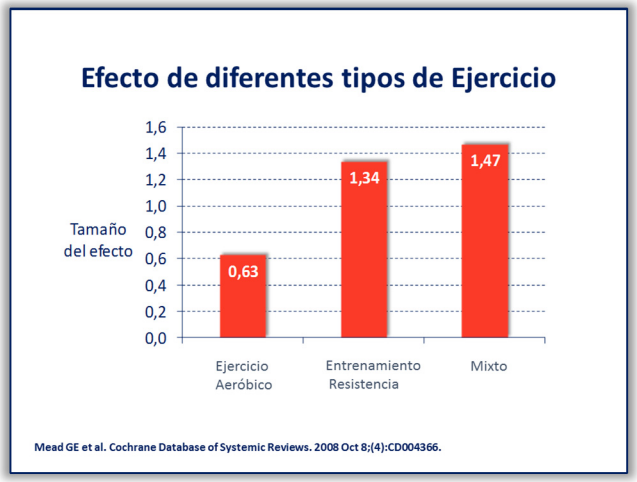
Ya esta convencido? Si no, entonces por favor siga leyendo…

Ve usted que ***AMBOS***, hombres y mujeres se benefician igualmente de la abilidad del ejercicio de reducir la depresión? Aqui no hay sexismos! Todas las bromas aparte, éstas son excelentes noticias!



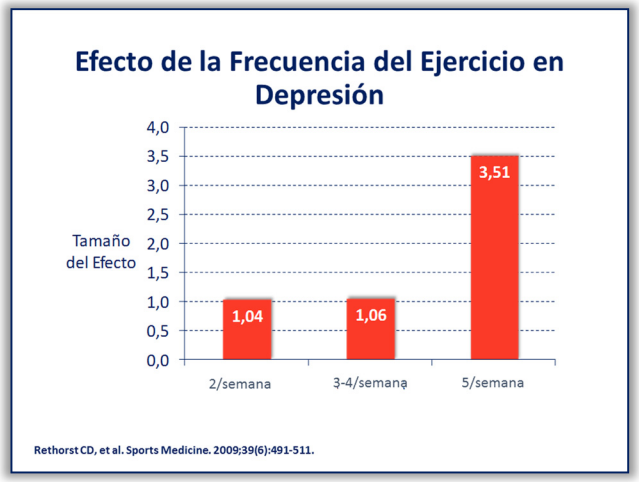
Cual tipo de ejercicio es mejor cuando hablamos de reducir síntomas de depresión? La respuesta es ***TODOS;*** incluyendo aeróbico, pesas y entrenamiento para fuerza, etc.

Parece que la combinación de ejercicio aeróbico y pesas (ejercicio mixto) tiene los mejores resultados. Por favor tenga este importante dato en mente cuando planée sus rutinas de ejercicio.



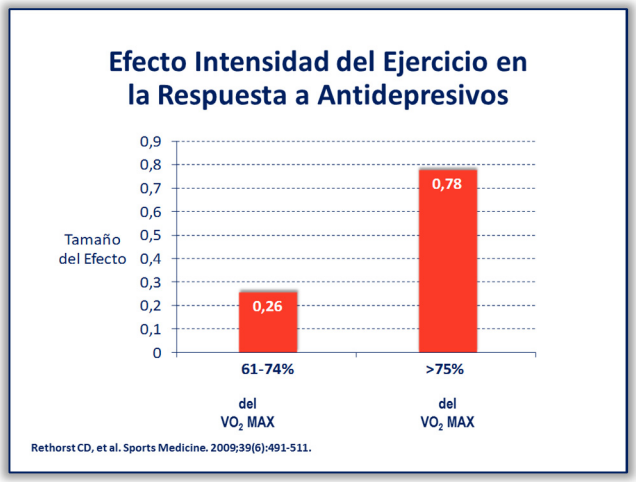
Queremos presentarle un concepto importante que creemos le ayudará a modificar su rutina de ejercicios basado en esta información o si apenas esta comenzando su plan de ejercicio. Este concepto es llamado FID y ésta es una manera fácil de recordarlo:

SI USTED QUIERE ESTAR "FIT", ENTONCES DEBE "FID"



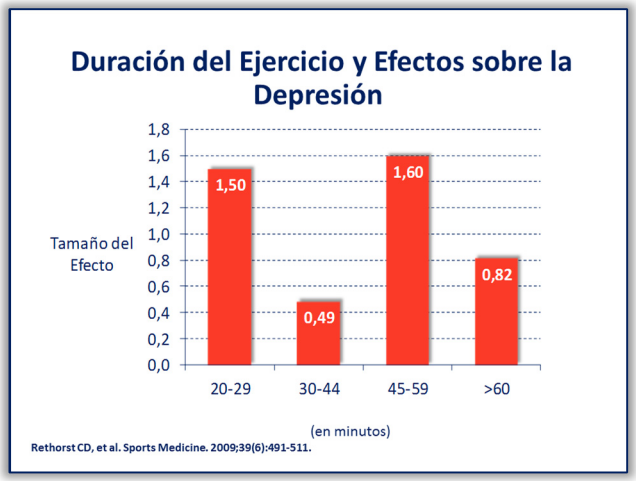
"F"ID - FRECUENCIA: Para obtener el mayor beneficio del ejercicio en su estado de ánimo, ejercítese 5 o más veces por semana. Esto puede parecer mucho, especialmente cuando usted no se siente del todo bien o quizá cansado o desmotivado. Recuerde, es importante ejercitarse casi todos los dias para conseguir los mejores resultados. Haga su mejor esfuerzo para ejercitarse, sin importar como se esté sintiendo!

Ahora que sabe de Frecuencia,
Pongamos atención a Intensidad y Duración



F"I"D - INTENSIDAD: Asegúrese de hablar con su médico sobre el grado de intensidad antes de iniciar su plan de ejercicio. Intensidad es cuán duro se esta ejercitando. La data nos dice que cuando nos ejercitamos con mayor intensidad (mayor esfuerzo), se tiene un efecto positivo mayor sobre el estado de ánimo. Por favor no ignore la intensidad de su ejercicio –parece que realmente hace una gran diferencia en lo bien que funciona el ejercicio sobre su estado de ánimo.

FI"D" - DURACION: Como puede ver a la derecha, aún los pequeños intervalos de ejercicio (entre 20-29 minutos) resultan en un tamaño del efecto de 1.5. Recuerde que un tamaño del efecto de 0.8 es considerado grande. Para que el ejercicio tenga un impacto en el estado de ánimo, no tiene que hacerse de forma compulsiva por extensos periodos de tiempo. No son éstas muy buenas noticias para los que no gustamos de ejercitarnos por largos espacios de tiempo?

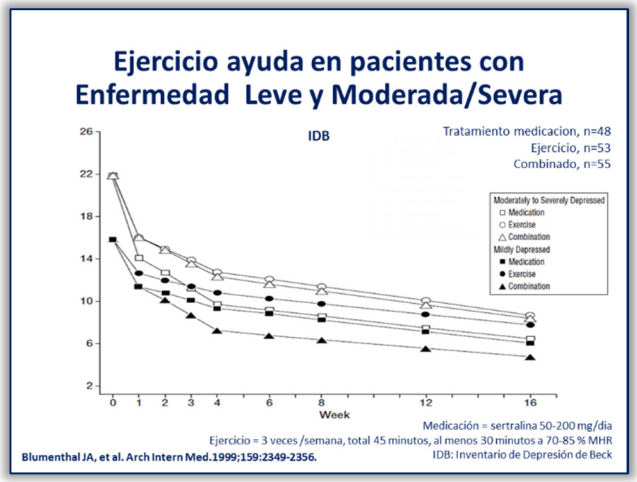


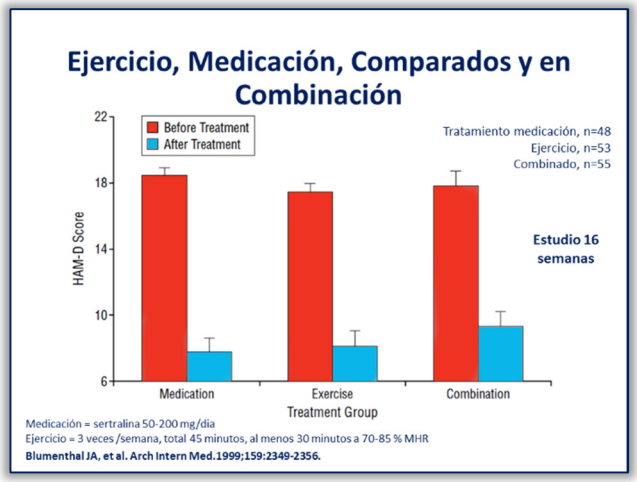
Hay más buenas noticias! Por favor , sigue leyendo…

No se deje abrumar por la data. La hemos incluido para mostrarle que hay suficientes estudios científicos que apoyan el ejercicio físico como una poderosa intervención cuando se trata del manejo de la depresión leve a moderada.

Las dos imágenes abajo nos dicen algo importante: El ejercicio físico parece servir en todos los tipos de depresión – leve, moderada o severa.

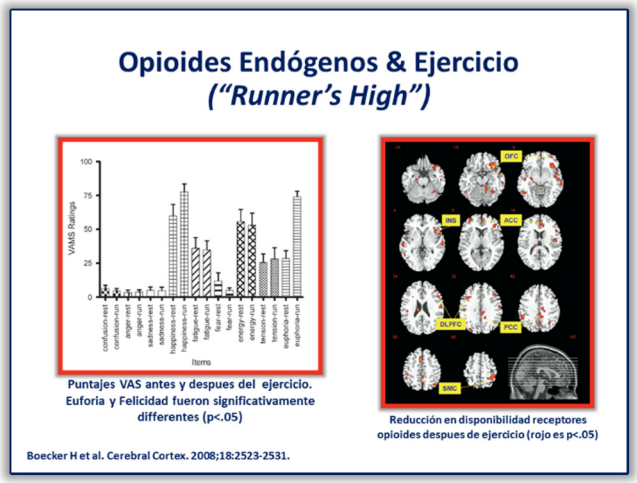
También funciona bien en combinación con los antidepresivos. El ejercicio parece hacer que los antidepresivos funcionen mejor. De nuevo, otra propuesta gana-gana!

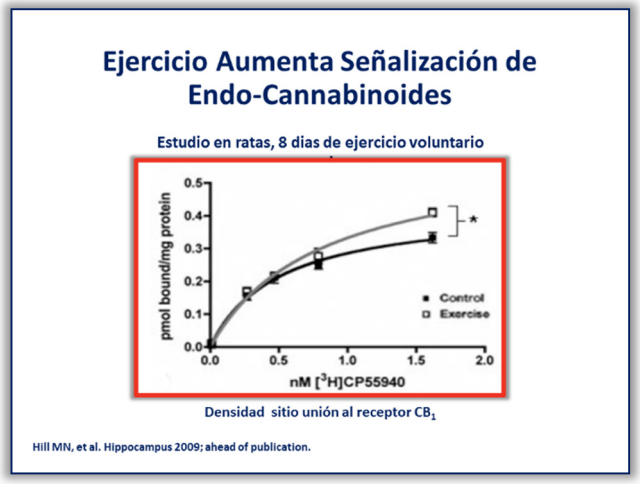




No hemos terminado aún! Las dos imágenes abajo nos dicen más. El ejercicio físico no solo reduce la depresión; también nos ayuda a experimentar fuertes emociones positivas como felicidad, placer, etc.

Cuando se lucha con la depresión, imagine ser capaz de ejercitarse y contrarrestar aquellos sentimientos negativos con sentimientos positivos? No es mala idea, cierto? Nosotros lo invitamos a intentarlo y ver si el ejercicio lo hace sentir mejor.

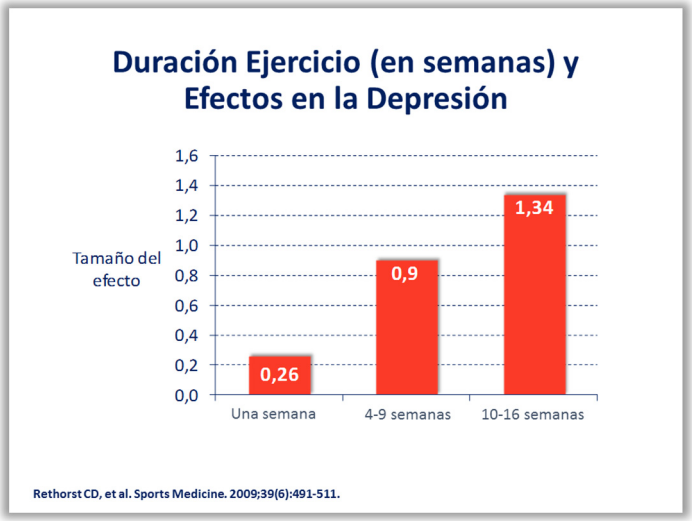




"Para disfrutar el brillo de la buena salud, usted debe ejercitarse."

~ Gene Tunney

Qué tan bien funciona el ejercicio físico para la Depresión?



Los beneficios del ejercicio físico en la depresión continúan incrementando entre más nos ejercitemos. El ejercicio parece ser una gran inversión!

Ahora enfoquemos nuestra atención en unos tips prácticos de información!

Aqui les mostramos unas preguntas comunes sobre el ejercicio: 1. Cuál ejercicio es mejor – ejercicio aeróbico (ej. montar bicicleta) o entrenamiento en resistencia (ej. alzar pesas)? La respuesta es simple: ***AMBOS!*** Siempre es mejor y menos aburridor combinar su rutina de ejercicios. La misma rutina, todos los dias, se vuelve aburrida y dificil de sostener. Asi que mézclelo un poco y pruebe cosas diferentes. Nosotros pensamos que usted estará complacido con los resultados.

2. Cuál es la 'dosis' correcta de ejercicio para el tratamiento de la depresión? Si usted prefiere caminar, entonces le tenemos información específica que creemos le gustará. La 'dosis' correcta parece ser 14 millas de caminata por semana. Parece mucho pero cuando lo desmenuzas un poco, son sólo 30 minutos de caminata rápida al dia (2 millas por dia a una velocidad de 4 millas/hora). Esta es una dosis de ejercicio cardio-protectora ***Y*** estimulante del ánimo.

Este es un registro de ejercicio y ánimo para que incluyas tus logros

REGISTRO DE EJERCICIO

MIS metas para la semana:

Escala estado Animo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No Deprimido — Muy Deprimido

POR FAVOR REGISTRE SU ESTADO DE ANIMO ANTES Y DESPUES DE EJERCITARSE HACIENDO UN CIRCULO EN EL NUMERO APROPIADO

LUN Fecha: _____	Actividad: ANIMO Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Duración: Despues: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
MAR Fecha: _____	Actividad: ANIMO Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Duración: Despues: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
MIE Fecha: _____	Actividad: ANIMO Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Duración: Despues: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
JUE Fecha: _____	Actividad: ANIMO Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Duración: Despues: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
VIE Fecha: _____	Actividad: ANIMO Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Duración: Despues: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
SAB Fecha: _____	Actividad: ANIMO Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Duración: Despues: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
DOM Fecha: _____	Actividad: ANIMO Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Duración: Despues: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cita de inspiración de la semana:

© Jain & Jain 2015

Registrar tu Frecuencia Cardiaca máxima es Super Importante

Para poder obtener lo máximo de su ejercicio, es importante que usted conozca su Frecuencia Cardiaca Máxima (FCM) o MHR por sus siglas en inglés. Se cree que si usted se ejercita al 65% o más de su FCM por minuto, tendrá un mayor beneficio. No quiere usted el mayor retorno a su inversión en terminos de ejercicio? Claro que si! Asi que aprendamos a calcular nuestra FCM!

Réstele a 220 el número correspondiente a su edad. Eso es; así se calcula su frecuencia cardiaca máxima (FCM o MHR)! Como ejemplo, si usted tiene 50 años de edad, entonces su FCM es 220-50, lo que da 170. Cuando usted se ejercita, la meta es mantener su frecuencia cardíaca al 65% de 170 (110) o más alta mientras se ejercita.

Por favor tómese un momento, calcule y documente su FCM abajo:

Mi Frecuencia Cardiaca Máxima	
65% de mi Frecuencia Cardiaca Máxima	

Ejercicio Prescriptivo

Por favor discuta con su Médico o Proveedor de Salud

1. **Acepto ejercitarme este número de veces por semana** *(por favor circule una de las siguientes opciones)*

   1/semana 2/semana 3/semana 4/semana 5/semana 6/semana 7/semana

2. **Acepto el siguiente tipo de ejercicio** *(por favor circule una de las siguientes opciones)*

   Ejercicio Aeróbico *Levantamiento Pesas / Entrenamiento resistencia* *Mixto (ambos)*

3. **Acepto el siguiente mínimo de minutos de ejercicio cada dia que ejercite** *(por favor circule una de las siguientes opciones)*

   Menos de 15 minutos
   15-20 minutos
   20-30 minutos
   30-45 minutos
   45 minutos - 1 hora
   Más de 1 hora

MI PLAN DE ACCION

Por favor discuta su plan de acción con su Médico o Proveedor de salud

1. Valoración de mis prácticas actuales de ejercicio:

2. Enumere tres razones por las cuales el ejercicio es importante para la la salud física y mental:

3. Obstáculos para hacer ejercicio:

4. Para estar FIT, yo debo FID. Cuáles son los tres elementos del FID:

5. Mi plan para desarrollar un plan efectivo de ejercicio:

"La adecuación física no es solamente una de las claves más importantes para un cuerpo sano, es la base de la actividad intelectual dinámica y creativa ."

~ John F. Kennedy