

Recomendación sobre actividad física para personas con discapacidad psicosocial (trastornos de ansiedad) durante la pandemia COVID19



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

Recomendación sobre actividad física para personas con discapacidad psicosocial (trastornos de ansiedad) durante la pandemia COVID19

Introducción.

La pandemia por la enfermedad COVID19, es una amenaza para la salud mundial, el impacto mental en la población, ha sido el miedo y estrés; la necesidad de evaluación del estado mental generó la primera encuesta de impacto psicológico y salud mental en la población general en China dentro de las dos primeras semanas del brote de COVID-19 que obtuvo como resultados el 53.8% de los encuestados calificó el impacto psicológico del brote como moderado o severo, 28.8% reportó síntomas de ansiedad moderada a severa¹.

Aspectos clínicos

Los pacientes con un trastorno psiquiátrico previo podrían ver exacerbada su patología si esta ya estaba en remisión; agravada si se encuentra en tratamiento o incluso precipitar la aparición si se tiene factores de riesgo para un trastorno, según lo dicho en reportes de casos en china. Las manifestaciones van desde preocupación excesiva al contagio, sentimientos de soledad, hiperalertamiento, palpitaciones, falta subjetiva de aire, entre otros.

La actividad física estructurada ha sido utilizada con eficacia en el tratamiento de pacientes con ansiedad. Se cree es equivalente a la terapia farmacológica y psicoterapéutica, mas no existe suficiente investigación que lo avale, sin embargo, personas que hacen ejercicio padecen menores cifras de ansiedad y depresión que la población general y pacientes que padecen un trastorno de ansiedad, el entrenamiento físico, un subconjunto de la actividad física, ha reducido los síntomas de la ansiedad y los trastornos relacionados con el estrés.

La época de confinamiento por COVID19, la enfermedad causada por el nuevo virus SARS-COV-2, ha condicionado a millones de personas a permanecer en su domicilio sin certidumbre de la supervivencia y el bienestar, motivo de las emociones como el miedo^{3,4}. El miedo de forma natural se limita entorno al estímulo que lo genera⁴; cuando no ocurre la

adaptación se manifiestan los trastornos de ansiedad y su exacerbación en los pacientes que ya los padecían⁵.

La naturaleza del bajo costo, bajo riesgo para el contagio de la enfermedad por COVID19 hace de la implementación de las recomendaciones sobre actividad física individual, una opción de tratamiento útil para las personas que por el confinamiento presentan de novo síntomas de ansiedad y o tienen exacerbadas las manifestaciones a pesar de su tratamiento², además disminuye la probabilidad de desarrollar enfermedades que aumentan su riesgo por inactividad física⁸

Actividad física recomendada para edades 18-64 años⁶⁻⁸:

- Elija una actividad que disfrute, es importante para la adherencia al ejercicio
- Establezca objetivos realistas
- Escoja un espacio en casa, puede crearlo apartando muebles.
- El espacio necesita luz, aire fresco y de ser posible música para la motivación
- Programe los entrenamientos, elija un horario para evitar distracciones
- Use ropa cómoda y calzado con buen soporte
- Beba agua antes y durante la realización del ejercicio
- Alterne entre una intensidad moderada y vigorosa de ejercicio en la semana
 - Intensidad MODERADA, lo es si su corazón empieza a latir más rápido y la respiración se vuelve más acelerada pero aún puede sostener una conversación
 - Intensidad VIGOROSA lo es si su corazón empieza a latir más rápido y la respiración se vuelve más acelerada pero NO puede sostener una conversación
- Elija la frecuencia, al menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada, como caminar a paso ligero o al menos 75 minutos de actividad de intensidad vigorosa, como correr.
- Al menos 2 días a la semana, actividades que fortalecen los músculos como levantar peso, uso de bandas de resistencia, flexiones, abdominales y yoga
- El ejercicio realizado no debe lastimar, ocasionar mareo o dificultad para respirar
- Algunas actividades cotidianas cuentan como actividad física: actividades de jardinería, lavar el auto, lavado de ventanas y pisos, caminar mientras se habla por teléfono
- Si tú tienes una condición médica, estar embarazada o ser adulto mayor requiere de un consejo adicional antes de iniciar cualquier ejercicio

Bibliografía

1. Aaron K, et.al. Moving to Beat Anxiety: Epidemiology and Therapeutic Issues with Physical Activity for Anxiety. Curr Psychiatry Rep [Internet]. 2018; 20(8):63.
2. Rothan HA, Byrareddy SN. The epidemeology and pathogenesis of coronavirus (Covid-19) outbreak. J Autoimmun. 2020; 109(January):1-4.
3. Damasio A. En búsqueda de Espinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos. primera ed. España: Paidós; 2003. 13-130 p.
4. Sah P. Fear, Anxiety, and the Amygdala. Neuron [Internet]. 2017; 96(1):1-2.
5. Centers for Disease Control and Prevention: enfermedad por coronavirus, vida cotidiana, estrés y afrontamiento. www.cdc.gov
6. U.S. Department of Health and Human Services: www.hhs.gov
7. Colegio americano de la medicina del deporte. Mantenerse físicamente activo durante la epidemia del COVID19. www.acsm.org
8. Wang, C., et. al Respuestas psicológicas inmediatas y factores asociados durante la etapa inicial de la epidemia de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) entre la población general en China. Revista internacional de investigación ambiental y salud pública, (2020). 17 (5) ,1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

GOBIERNO DE MÉXICO

