



ORIGINAL

Prevalencia de realización y prescripción de ejercicio físico en pacientes diagnosticados de ansiedad y depresión[☆]



Bibiana Iglesias Martínez^{a,*}, Inés Olaya Velázquez^b y María José. Gómez Castro^c

^a Centro de Salud de Sabugo, Avilés, España

^b Centro de Salud de la Magdalena, Avilés, España

^c Unidad Docente Multiprofesional de Atención Familiar y Comunitaria de Asturias, La Fresneda, España

Recibido el 23 de junio de 2014; aceptado el 22 de octubre de 2014

Disponible en Internet el 12 de diciembre de 2014

PALABRAS CLAVE

Ejercicio físico;
Ansiedad;
Depresión

Resumen

Objetivo: Estimar la prevalencia de la práctica y la prescripción de ejercicio físico en pacientes diagnosticados de ansiedad y/o depresión.

Diseño: Descriptivo observacional transversal.

Emplazamiento: Centros de Salud de Sabugo y Magdalena de Avilés.

Participantes: Pacientes de 18-75 años diagnosticados de ansiedad y/o depresión consumidores de psicofármacos en los 3 meses previos a la realización del estudio. Se seleccionan 376 pacientes mediante muestreo aleatorizado simple estratificado por centro de salud, realizándoseles una encuesta telefónica.

Mediciones principales: Edad, sexo, realización de ejercicio físico, tipo y duración del mismo, diagnóstico de ansiedad y/o depresión, prescripción de ejercicio físico, personal sanitario prescriptor y consumo de psicofármacos.

Resultados: Participaron 294 (78,19% de los seleccionados) con una edad media de 55,33 años ($55,32 \pm 12,53$ DE) y el 78,2% eran mujeres. El 60,9% estaban diagnosticados de ansiedad, el 59,5% de depresión y el 20,4% de ambas. El 62,9% consumían antidepresivos, el 76,9% benzodiazepinas y el 39,79% ambos tratamientos. El 58,8% (IC 95%: 52,70-64,31) realizaban ejercicio físico de los cuales el 44,77% lo hacía entre 3-5 veces/semana. La duración media fue de 1,24h cada vez (IC 95%: 0,53-1,96). Al 59,18% (IC 95%: 53,39-64,97) se le prescribió la realización de ejercicio físico (90,23% médico y 63,22% enfermera de atención primaria, 17,24% psiquiatra y 5,17% psicólogo). La adherencia a la prescripción fue del 59,77% (IC 95%: 52,20-67,34).

[☆] El trabajo fue presentado como comunicación en el XXXIII Congreso Nacional de la semFYC celebrado en Granada entre los días 6, 7 y 8 de junio de 2013; asimismo fue galardonado con el primer premio de la SAMFYC en las Jornadas de Atención Primaria y el XXI Encuentro Regional de Residentes de Medicina y Enfermería Familiar y Comunitaria de Asturias.

* Autora para correspondencia.

Correo electrónico: bibi_im@hotmail.com (B. Iglesias Martínez).

KEYWORDS

Physical exercise;
Anxiety;
Depression

Conclusiones: El porcentaje de pacientes ansiosos y/o deprimidos que realizan ejercicio físico es similar al de la población general aunque debería ser mayor. La prescripción de ejercicio físico por parte del personal sanitario es insuficiente.

© 2014 Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Prevalence of performing and prescribing physical exercise in patients diagnosed with anxiety and depression

Abstract

Objective: To estimate the prevalence of physical exercise practice in patients diagnosed with anxiety and/or depression.

Design: Cross-sectional, observational study.

Location: Sabugo and la Magdalena primary care centers in Avilés.

Participants: Patients aged 18 to 75 years diagnosed with anxiety and/or depression, consumers of psychoactive drugs in the three months previous to the realization of the study. We selected 376 patients by simple random sampling stratified by health center, making them a telephone survey.

Main measurements: Age, sex, physical exercise realization, type and duration of exercise, diagnosis of anxiety and/or depression, exercise prescription, prescriber health personnel and use of psychotropic medication.

Results: 294 participants (78.19% of selected) with a mean age of 55.33 years (55.32 ± 12.53 SD) and 78.2% were female. 60.9% were diagnosed with anxiety, 59.5% with depression and 20.4% both diagnoses. 62.9% used antidepressants, benzodiazepines 76.9% and 39.79% both treatments. 58.5% (95%CI: 52.70-64.31) performed exercise of which 44.77% did it 3-5 times/week. The mean duration was 1.24 h each time (95%CI: 0.53-1.96). The physical exercise was prescribed to the 59.18% (95%CI: 53.39-64.97); 90.23% by the family physician, 63.22% primary care nurse, 17.24% psychiatrist and 5.17% psychologist. The adherence to the prescription was 59.77% (95%CI: 52.20-67.34).

Conclusions: The percentage of anxious and/or depressed patients who practiced exercise is similar to the general population but should be higher. The exercise prescription by health personnel is insufficient.

© 2014 Elsevier España, S.L.U. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud, la depresión afecta en el mundo a unos 121 millones de personas¹. Se calcula que en España el 67,5% de la población consulta en algún momento de su vida por un trastorno de ansiedad o del estado de ánimo². En un estudio realizado en Asturias el 37,9% de los pacientes que acudían a consultas de atención primaria consumían psicofármacos³.

Los beneficios de la práctica de ejercicio físico (EF) en la ansiedad y depresión han sido ampliamente estudiados. Existen numerosos metaanálisis que avalan el efecto beneficioso del EF en la ansiedad y la depresión, tanto en población adulta^{4,5} como en ancianos⁶. Guías clínicas como NICE⁷ o guías de práctica clínica en el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Consumo⁸ incluyen el EF como parte importante del tratamiento de la ansiedad y la depresión.

En España, aproximadamente el 42% de los ciudadanos no realiza EF⁹. En la Encuesta de Salud para Asturias del año 2008 el 37% de los encuestados manifestaron no realizar EF en su tiempo libre¹⁰. No hemos encontrado ningún estudio que mida la prevalencia de realización de EF en pacientes diagnosticados de ansiedad y depresión, ni tampoco la frecuencia con la que los distintos profesionales lo recomiendan.

El objetivo del estudio es conocer la prevalencia de realización de EF en pacientes con ansiedad y depresión y los factores que se relacionan con la realización o no del mismo, así como la frecuencia con que lo prescriben los profesionales sanitarios y el grado de adherencia que los pacientes presentan a estas recomendaciones.

Material y métodos

Diseño: estudio descriptivo, observacional, transversal.

Se llevó a cabo en los centros de Salud de Sabugo y la Magdalena, de Avilés, 2 centros urbanos del área sanitaria III de Asturias que atienden a 17.128 y 19.997 habitantes respectivamente.

Criterios de inclusión: pacientes entre 18 y 75 años con diagnóstico de ansiedad y/o depresión y con prescripción de psicofármacos en los 3 meses previos a su inclusión en el estudio.

Criterios de exclusión: embarazadas, pacientes con limitaciones sensoriales que imposibiliten la comunicación, en los que no se conocen los antecedentes, que no den su consentimiento a participar en el estudio, diagnosticados de patologías que limiten la realización de EF a juicio del investigador/encuestador (trastornos mentales, enfermedades

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/3457297>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/3457297>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)