



Medicina de Familia. SEMERGEN



<http://www.elsevier.es/semergen>

424/1890 - SALUD MENTAL Y ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS MAYORES DE 55 AÑOS

A. Romero Galán¹, S. Nieto Becerro², O. Tamayo Morales³, S. González Sánchez⁴, C. Becerro Muñoz⁵, E. Rodríguez Sánchez⁵, P. González Cuadrado¹, Á. Núñez Crespo¹, P. García Marcos⁶ y A. Miranda Mateos⁶

¹Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Miguel Armijo. Salamanca. ²Médico de Familia. Unidad de Investigación La Alamedilla. Salamanca. ³Neuropsicóloga. Unidad de Investigación La Alamedilla. Salamanca. ⁴Enfermera. Unidad de Investigación La Alamedilla. Salamanca. ⁵Médico de Familia. Centro de Salud Miguel Armijo. Salamanca. ⁶Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud La Alamedilla. Salamanca.

Resumen

Objetivos: Analizar la relación entre el estado de salud mental con el tipo de actividad física realizada en una muestra de población mayor de 55 años.

Metodología: Estudio transversal descriptivo observacional de una cohorte comunitaria. Los resultados corresponden a la muestra del estudio NEDICES-2, estudio multicéntrico coordinado por el Hospital Universitario 12 de octubre (HU12O). Se invitó a participar a 1.500 personas. Criterios de inclusión: residir en la zona de salud del centro y estar en las listas de tarjeta sanitaria, más de 55 años y consentimiento informado. Variables: edad, género, estado civil y educación formal. Índice de Masa Corporal y presión arterial. Diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia, cardiopatía, ictus, depresión y ansiedad diagnosticados en la historia clínica. La actividad física se evaluó con una versión modificada del cuestionario de Rosow-Breslau. El Centro de Estudios Epidemiológicos-depresión (CES-D) es una escala de autoevaluación de 20 ítems. Se clasificaron en el grupo de ansiedad/depresión según el ítem del Cuestionario Euroqol 5D.

Resultados: Se han evaluado 625 personas, de las que el 62,1% (388) son mujeres. La edad media de la muestra global es de 76,4 años (\pm 9,06) años. Por grupos de edad, un 12,6% (78) tiene entre 55 y 65 años, un 33,4% (209) entre 66 y 75 años, un 36,6% (229) entre 76 y 85, y el 17,4% (109) es mayor de 85 años. De los mayores de 55 años, el 92,1% dedica más tiempo a andar y pasear. Además, encontramos diferencias significativas en relación al ritmo de la marcha, definiéndolo el 44,1% como constante. Menor prevalencia de depresión entre los que andan más y tienen un ritmo menos lento. Se compara el grado de actividad física con el ítem ansiedad/depresión, pudiéndose apreciar que andar ($p = 0,026$) y la realización de trabajos de jardinería y bricolaje ($p = 0,017$), se relacionan con un mayor bienestar. El 89,3% de los que definen su marcha como constante no se encuentran deprimidos ni ansiosos.

Conclusiones: La realización de actividad física habitual está relacionada con una mejor salud mental. Por tanto, hay que recomendarlo a la población.

Palabras clave: Ejercicio. Salud mental. Prevención.