

La promoción de la actividad física y la prevención de problemas asociados a la salud mental por la pandemia por COVID-19

Luis Fernando Alarcón Urrutia.
Fisioterapeuta, MSc Políticas Públicas.
Subdirección de Determinantes en Salud

Según la Organización Mundial de la Salud, en todo el mundo, dos de cada diez adultos y ocho de cada diez adolescentes entre 11 y 17 años no realiza suficiente actividad física. Las niñas, las mujeres, los adultos mayores, las personas de bajos recursos, las personas que viven con discapacidades y enfermedades crónicas, los pueblos indígenas y las mujeres tienen menos oportunidades de mantenerse activos (1). En relación con el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física en la población de 18 a 64 años, la prevalencia para Bogotá es de 56,6 %, comparado con el 51,1 % de la población a nivel nacional (2).

Aunque cada persona reacciona de modo distinto ante situaciones estresantes, una epidemia infecciosa como la actual implica el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento, por lo que los sentimientos que se experimentan con más frecuencia son ansiedad, preocupación o miedo (3,4). Debido al confinamiento a causa de pandemia por la COVID-19, entidades como el Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS) a través de sus boletines informativos reportan cifras de aumento de personas con malestar emocional asociados a síntomas de estrés, ansiedad y depresión principalmente sin dejar de lado, el alarmante aumento de violencias. El MSPS indicó un aumento del 30 % de atenciones a través de sus líneas nacionales (5). Por su parte estudios realizados por promotores privados de salud como Profamilia, mencionan que en un estudio donde participaron 3.549 personas

mayores de 18 años, 3 de cada presentan síntomas como nerviosismo, cansancio e inquietud, situación que se presenta con mayor recurrencia en población de riesgo de vulnerabilidad (mujeres cabeza de hogar, personas desempleadas, personal de salud, entre otros) (4). Otros eventos en salud mental son los relacionados con las violencias al interior de los hogares y el consumo de sustancias psicoactivas (5).

La salud mental puede asumirse como un constructo multidisciplinario que integra condiciones personales, determinantes sociales y políticas públicas. En situaciones de desastres, epidemias y otras emergencias humanitarias, se producen cambios bruscos en las dinámicas relacionales, lo cual tiene un impacto importante en la salud mental. Los efectos, generalmente, son más marcados en las poblaciones que viven en condiciones precarias, poseen escasos recursos y tienen limitado acceso a los servicios sociales y de salud (3). En el enfrentamiento a la COVID-19, a la par del aislamiento social y otras medidas sanitarias, urge potenciar medidas promocionales y preventivas como la actividad física.

El fomento de la actividad física y la salud mental son derechos de todas las personas y su garantía son desafíos para la salud pública. La actividad física es una forma de relacionarnos social y emocionalmente a partir del movimiento corporal humano, es la mejor herramienta para el cuidado de la salud mental, para la prevención de las enfermedades a nivel general y si combina con estrategias de movilidad activa como el uso de la bicicleta es una forma de mitigar la propagación de los contagios y prevenir las aglomeraciones en el transporte público. Luego de la cuarentena y los confinamientos, las estrategias de promoción de la salud, específicamente la práctica de actividad física, cobra gran importancia en la prevención de las enfermedades mentales en todas las edades, especialmente en menores

de 18 años y personas mayores, para aquellas personas que ya presentan un trastorno mental y del comportamiento, es un aporte a la salud en el desarrollo integral y el tratamiento de las personas y sus cuidadores(as) durante el transcurso de la vida.

Referencias

1. OMS. Actividad física para la salud: más personas activas para un mundo más sano: proyecto de plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. 2018.
2. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar & Ministerio de Salud y Protección Social. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) 2015. Bogotá; 2015.
3. Ribot Reyes V de la C, Chang Paredes N, González Castillo AL. Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. Rev Habanera Ciencias Médicas. 2020;19:1–11.
4. Cifuentes-Avellaneda Á, Rivera-Montero D, Vera-Gil C, Murad-Rivera R, Sánchez SM, Castaño LM, et al. Informe 3. Ansiedad, depresión y miedo: impulsores de la mala salud mental durante el distanciamiento físico en Colombia. Estud Solidar. 2020;1–13.
5. Ministerio Salud y Protección Social. Salud mental, uno de los principales retos de la pandemia [Internet]. Boletín de Prensa No 237 de 2020. 2020. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Salud-mental-uno-de-los-principales-retos-de-la-pandemia.aspx>

