**Previene la depresión y la enfermedad cardíaca con actividad física**

Diversos estudios han relacionado la depresión con un aumento del riesgo de enfermedad cardíaca y otras dolencias físicas. Asimismo, se relaciona con pacientes con enfermedades cardíaca u otras patologías con peores resultados. De hecho, hasta 1 de cada 5 personas hospitalizadas tras un infarto muestran síntomas depresivos, mientras que los pacientes con una enfermedad cardíaca tienen tres veces más riesgo de tener depresión, si los comparamos con la población general.

Un reciente estudio publicado en la revista Journal of the American College of Cardiology constata que los síntomas leves de la depresión se han relacionado con indicadores prematuros de enfermedad cardiaca. Sin embargo, el mismo estudio observa que el ejercicio regular puede reducir las consecuencias cardiovasculares adversas de la depresión.

La aplicación posee una doble función: permite llevar un control estricto del ritmo del corazón en el caso de que ya se cuente con problemas cardiacos, y por otro lado, es una herramienta eficaz para detectar arritmias como la fibrilación auricular, que es la arritmia cardiaca más frecuente, y no diagnosticada en casi el 10% de los casos.

Los investigadores analizaron los datos de 965 personas sin enfermedad cardiaca ni diagnóstico previo de un trastorno afectivo, psicótico o ansioso, y analizaron la relación entre los síntomas depresivos y la enfermedad cardiaca. Utilizaron cuestionarios para evaluar la depresión y los niveles de actividad física en los pacientes y además analizaron diferentes indicadores tempranos de enfermedad cardiaca.

Observaron que la rigidez arterial y la inflamación (indicadores previos de la enfermedad cardíaca) acompañaban al empeoramiento de los síntomas depresivos, que además fueron más frecuentes en personas inactivas. No obstante, los indicadores fueron menos frecuentes en pacientes que realizaban actividad física de forma regular, lo cual demuestra los efectos positivos del ejercicio para todos los pacientes, incluyendo aquellos con síntomas depresivos.

Así pues, los resultados del estudio constaron la relación entre el empeoramiento de la depresión y el riesgo cardiovascular. Ello nos hace pensar en la necesidad de evaluar de forma rutinaria la depresión en pacientes con riesgo de enfermedades cardiacas. Además, tal y como expresaron los investigadores “hay muchos pacientes con enfermedad cardiaca que también experimentaron depresión, por lo que hay que investigar si animándoles a hacer ejercicio se reduce el riesgo de resultados adversos".

Fuente: Diario Médico

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |