

Beneficios del ejercicio físico para la salud mental en pacientes drogodependientes

Benefits of exercise for the mental health of drug-dependent patients

Jorge Giménez Meseguer y Juan Tortosa Martínez

Universidad de Alicante

Recibido: 15/10/2017 · Aceptado: 11/05/2018

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo evaluar los efectos del ejercicio físico en la salud mental (estrés, ansiedad y depresión) en pacientes drogodependientes en proceso de rehabilitación.

Para la presente investigación se contó con 37 pacientes drogodependientes pertenecientes a Proyecto Hombre Alicante y se formaron dos grupos. Un grupo experimental ($n=18$) que realizaron un programa de condición física (resistencia aeróbica y fuerza-resistencia) de 12 semanas de duración y un grupo control ($n=19$), que siguieron con su tratamiento convencional, sin realizar ejercicio físico. Se realizaron medidas cuantitativas pre y post en salud mental, mediante la escala DASS 21 (The Depression, Anxiety, Stress Scale) y en condición física (Six-Minute Walk Test, Timed Get Up and Go Test y Chair Stand Test) en los dos grupos.

Al finalizar el programa, el grupo experimental mostró una mejora estadísticamente significativa respecto al grupo control en las variables estrés ($F(1, 35)=5.03$; $p=0.03$; $\pi^2=0.12$), ansiedad ($F(1, 35)=5.48$; $p=0.02$; $\pi^2=0.13$) y DASS21 total ($F(1, 35)=4.92$; $p=0.03$; $\pi^2=0.12$).

Los resultados de este estudio muestran la importancia del ejercicio físico como medio de mejora de la salud mental de los pacientes drogodependientes y como método coadyuvante en el tratamiento de rehabilitación de drogodependencias.

Palabras Clave

Drogodependencia, ejercicio físico, salud mental, estrés, ansiedad, depresión.

— Correspondencia a: _____
Jorge Giménez Meseguer
e-mail: jgimenezmeseguer@gmail.com



Abstract

The aim of this study was to evaluate the effects of physical exercise on mental health (stress, anxiety and depression) in substance use disorder patients.

Mental health (DASS21) and physical fitness (Six-minute Walk Test, Timed Get Up and Go Test and Chair Stand Test) were quantitatively determined in a group ($n = 37$) of drug-dependent patients before and after a 12-week group exercise program ($n = 18$) or routine care ($n = 19$).

Results showed improvements in fitness and mental health, particularly in stress ($F(1, 35) = 5.03$; $p = 0.03$; $\pi^2 = 0.12$), anxiety ($F(1, 35) = 5.48$; $p = 0.02$; $\pi^2 = 0.13$) and DASS21 total ($F(1, 35) = 4.92$; $p = 0.03$, $\pi^2 = 0.12$).

The results of this study provide insight into the importance of exercise for the mental health and recovery process of drug-dependent patients.

Key Words

Exercise, mental health, substance use disorders, stress, anxiety, depression.

I. INTRODUCCIÓN

El consumo de drogas tiene graves consecuencias en el paciente a nivel físico, psicológico-mental y social, tal y como expone el National Institute of Drug Abuse (NIDA), derivando en un serio deterioro de la calidad de vida y de la salud mental (NIDA, 2014). Esto hace que los tratamientos de rehabilitación de drogodependencias no sólo deban ir enfocados a lograr una mera abstinencia (Laudet, 2007), sino que además deben intentar una recuperación de la calidad de vida del paciente y de su salud física y mental.

Entre los graves problemas que presenta el consumo de drogas, destaca el deterioro de la salud mental (NIDA, 2014). Así, los pacientes drogodependientes en proceso de rehabilitación presentan unos niveles de estrés, ansiedad y depresión muy elevados, lo que no solo acentúa el sufrimiento del pa-

ciente y los que lo rodean, sino que compromete la probabilidad de éxito de su proceso de rehabilitación, ya que parece haber una relación directa entre los niveles de estrés, ansiedad y depresión y la probabilidad de recaídas (Brownell, Marlatt, Lichtenstein y Wilson, 1986; Hodgins, El-Guebaly, Armstrong y Dufour, 1999). Por ello, el tratamiento y control de estas tres variables resultará imprescindible en el proceso de rehabilitación de una drogodependencia.

Ante esta circunstancia, la realización de ejercicio físico se vislumbra como una herramienta eficaz para ayudar a la mejora de la salud mental, encontrando diversas publicaciones que han abordado la influencia del ejercicio físico en la salud mental en diferentes poblaciones drogodependientes, como se expone a continuación.

En este sentido, existen publicaciones que obtuvieron resultados positivos en