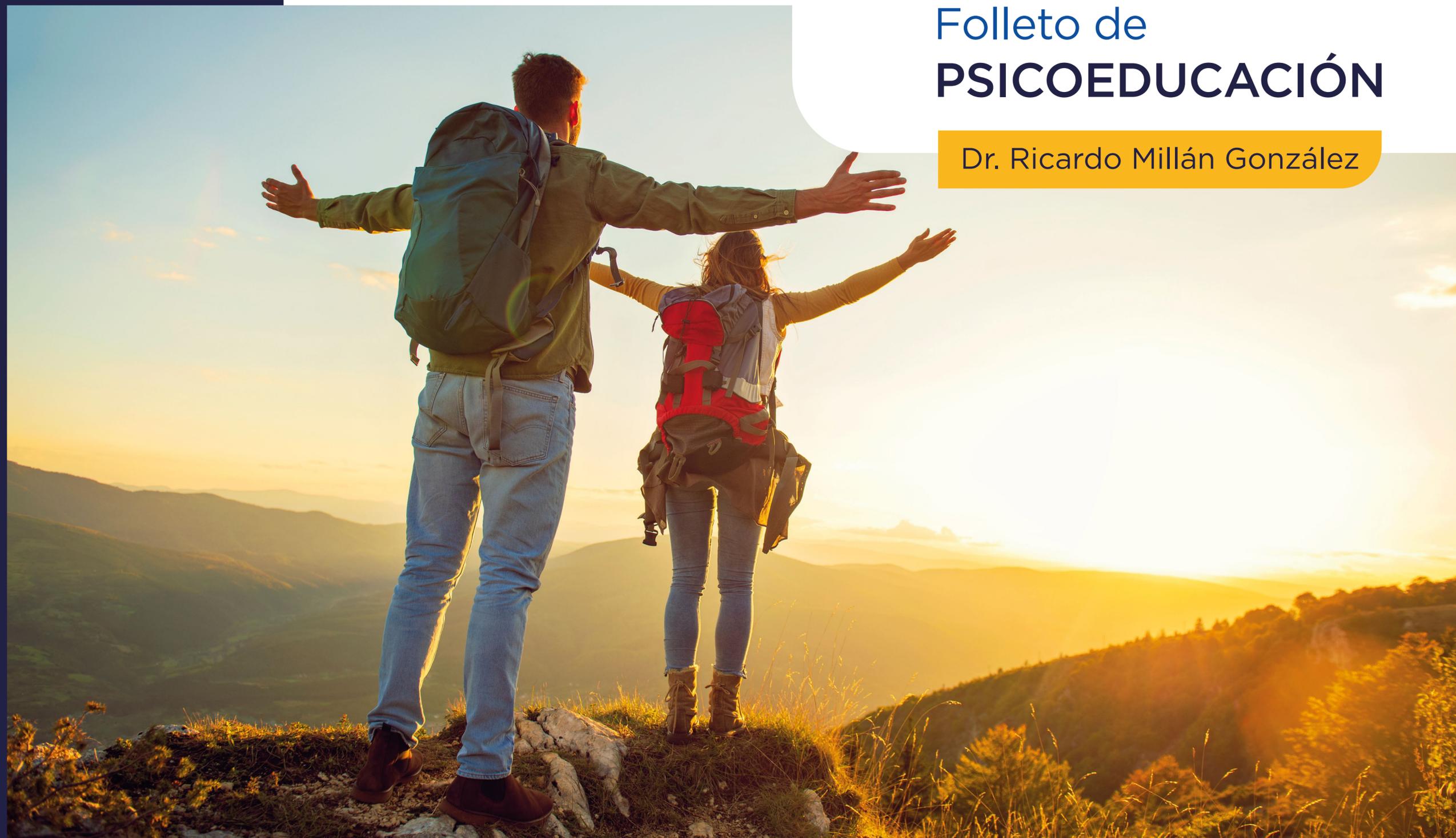


Folleto de **PSICOEDUCACIÓN**

Dr. Ricardo Millán González



Índice

- 3** Prólogo
- 5** Estilos de vida saludable
- 7** Higiene del sueño y hábitos para un buen dormir
- 16** Alimentación, microorganismos y psiquiatría
- 24** Actividad física y bienestar emocional

Prólogo

La psicoeducación es un componente fundamental del manejo de los pacientes en psiquiatría y psicología. En muchas ocasiones, diversos malestares emocionales o físicos tienen una relación directa con algunas de las elecciones que hacemos cada día. El presente documento tiene la intención básica de ayudarle a ampliar su conocimiento sobre distintos temas que posiblemente estén ligados con el motivo de su consulta o con alguna queja anímica o ansiosa. Pretendo, a la vez, contribuir a generar consciencia —cuando así corresponda— de los beneficios de algunos cambios conductuales.

Luego de la lectura de este folleto, es posible que descubra aspectos que más adelante merezcan tratarse con profundidad durante las consultas y que podría definirlos como material de trabajo. O quizás identifique comportamientos poco sanos en su vida cotidiana, y sin más demora de tiempo, se sentiría con la motivación sufi-

ciente para seguir algunas de las recomendaciones que aquí se le brindan. Si este último aspecto se logra, entonces me daré por satisfecho después de producir este material.

A lo largo de los años de ejercicio profesional, con alguna regularidad, luego de una sesión clínica con algún paciente, he quedado con la sensación de que el tiempo se hizo corto para brindar la educación necesaria sobre aspectos tan diversos como el sueño, el ejercicio físico, los patrones de alimentación, las relaciones interpersonales, el estrés temprano en la vida, la meditación, el consumo de alcohol o drogas ilícitas y los medicamentos que empleamos en psiquiatría, entre otros tópicos diversos y relevantes para la salud. Por lo tanto, me di a la tarea de hacer un resumen, basándome en información verídica y científica, y con un lenguaje accesible para todo público. Cuando correspondió, además, busqué el apoyo de algunos miembros de mi

red de colaboradores profesionales, para ampliar tópicos en los que cuentan con una vasta experiencia.

Si la modificación de la conducta genera un resultado positivo, identificable y palpable para usted, se iniciará un proceso para reforzar ese nuevo comportamiento. Finalmente, esto apoyará el proceso de tratamiento, el control de los síntomas, la recuperación funcional y, en ocasiones, hasta la reversión de las causas que dieron origen a alguna condición médica. ¡Adelante!, que ya muchos pacientes motivados me han contado sus historias de bienestar luego de diversos cambios conductuales. No pretendo, en ninguna circunstancia, sustituir el trabajo clínico de psiquiatría o psicología clínica con la información aquí expuesta.

Espero de corazón que disfrute su lectura o el material audiovisual, pero, sobre todo, que tenga un impacto positivo en su vida.

Ricardo Millán
San José, Costa Rica, 2023



Primera parte

Estilos de vida saludable

Equilibrio u *homeostasis*. Este es el componente fundamental que tienen en común y que promueven los estilos de vida saludable. Todos ellos buscan alinear los distintos sistemas de nuestro organismo, interconectados entre sí por lazos que a veces parecen invisibles, pero que son indispensables para nuestro buen funcionamiento. El cuerpo humano tiene una capacidad de autorreparación innata, que se facilita cuando existen las condiciones adecuadas en el ambiente: sueño reparador, alimentación saludable, actividad física regular y vínculos afectivos sanos.

Históricamente, la psiquiatría se ha centrado en identificar vías del cerebro que se consideran como las causantes

de los desórdenes mentales. Sin embargo, visiones más renovadas y frescas nos plantean un escenario distinto: entender la ansiedad, la depresión y otras condiciones como el colapso del cuerpo ante una serie de estresores y su incapacidad para compensar el desorden fisiológico que enfrenta; de esta manera, se pierde la homeostasis en un cuerpo que, a su vez, contiene un cerebro que se verá afectado por el desequilibrio en el resto de los sistemas. Las manifestaciones de estos fallos son lo que entendemos como trastornos psiquiátricos.

El mundo actual, la vida como la conocemos y entendemos hoy, plantea un escenario que hemos normalizado, pero que, con frecuencia, puede que-

brar este delicado balance al que naturalmente intentamos acceder. Así, consideramos acostarnos a dormir viendo televisión como algo cotidiano, resulta familiar comer productos procesados o con altos contenidos de azúcares refinados; en ocasiones, el sedentarismo nos es indiferente, y muchas veces ni siquiera nos percatamos de la función vital que implica invertir en nuestras relaciones interpersonales.

Cuando todo esto sucede, el cuerpo realiza una serie de acciones compensatorias que comparten un factor común: *inflamación*, un fenómeno en el que nuestro organismo libera sustancias de defensa del aparato inmunológico, se generan cambios en el reloj biológico y en el orden hormonal sano, y el cerebro sufre alteraciones que no le permiten funcionar de manera óptima. Es decir, se pierde el equilibrio que se mencionó, lo que se traduce, a

nivel del cerebro, en expresiones tales como malestar anímico, baja energía, estados de ansiedad y pobre concentración, entre muchas otras manifestaciones o conductas.

Bajo estas condiciones, en muchas circunstancias y por muchos mecanismos distintos, tendemos a descuidar aún más los estilos de vida saludable, con lo cual entramos en un círculo vicioso que no hace más que empeorar las cosas.

Existe evidencia científica que nos dice que cuidar estos cuatro ejes centrales permite recuperar el equilibrio entre ellos, lo que podría representar una mejoría significativa y duradera en nuestra salud física y emocional, es decir, en nuestro bienestar general. Así me lo han demostrado muchísimos pacientes en la consulta de psiquiatría.

Pensémoslo: ¿nuestro estilo de vida se relaciona con el motivo de su consulta? ¿Existe la posibilidad de que algunas conductas, que hemos visto siempre como *normales* y a las cuales nos hemos acostumbrado, puedan estar vinculadas con alguna manifestación como ansiedad, tristeza, baja concentración, pobre energía u otras? ¿Estaríamos en disposición de renunciar a algunas de ellas para mejorar la salud general y, por lo tanto, sentirnos mejor?

Si tomamos consciencia al respecto, y luego de una revisión sincera encontramos que efectivamente sí tenemos algunos hábitos poco saludables, estaremos a las puertas de modificarlos no por deber, sino por un sentido de cuidado y protección hacia nosotros mismos. ¡Qué gran oportunidad se nos presenta!

Puede complementar esta información con los siguientes vídeos:

Equilibrio u homeostasis:
<https://www.youtube.com/watch?v=sZ2LvolScdE>



Estilos de vida actual:
<https://www.youtube.com/watch?v=-x19F0cWd58>





Higiene del sueño y hábitos para un buen dormir

Ricardo Millán González.

Liliana Estrada Chaverri, especialista en Medicina del Sueño.

La higiene del sueño y los hábitos para un buen dormir nos ayudan a mantener un patrón de descanso sano y reparador, lo que previene una serie de consecuencias negativas para nuestra salud. Se trata de la primera medida que debemos contemplar cuando existe una queja con respecto al sueño, y a aplicarla por lo general contribuye rápidamente y de una forma natural con un mejor dormir, en ausencia de medicamentos. Lo hemos denominado el primer pilar de los estilos de vida saludable.

La intención fundamental de las recomendaciones que se brindan en este apartado es que alcancemos una rápida conciliación y un adecuado man-

tenimiento del sueño, además de un despertar a las horas esperadas. Pero, sobre todo, se pretende que su calidad sea óptima, y nos levantemos a la mañana siguiente con la energía necesaria para realizar las actividades del día; esto significaría que hemos tenido un sueño reparador y de calidad.

Recordemos que el sueño es un proceso natural indispensable para la reparación de los distintos sistemas de nuestro cuerpo y de *limpieza* de los residuos de la actividad cerebral. Por este motivo, se relaciona directamente con nuestro sentido de saciedad, hambre y hábitos alimenticios, además de la concentración y del nivel de energía. También interviene en la pre-

vención de la ansiedad y la depresión (entre otras condiciones psiquiátricas); influye en nuestra creatividad; en el funcionamiento de nuestro sistema inmunológico, de los ciclos hormonales, del reloj biológico (ritmo circadiano), y en cómo lidiamos con el estrés del día a día.

Antes de nuestras recomendaciones, permitámonos un breve espacio para considerar las características de nuestro propio sueño en la actualidad. Esto nos ayudará a determinar si existen factores que puedan afectarlo y a tomar las medidas de contención correspondientes. Las preguntas son las siguientes:

- ¿Estoy durmiendo la cantidad de horas recomendadas para mi edad?
- ¿Tengo un patrón de sueño bien establecido?
- ¿Enfrento muchos compromisos

académicos, sociales o laborales que impiden tener un adecuado dormir?

- ¿Qué sustancias estimulantes y en qué cantidad las estoy consumiendo?
- ¿Estoy realizando actividades que me activan física y psicológicamente durante la tarde o la noche?
- ¿Algunos medicamentos o alimentos que consumo actualmente podrían interferir en la calidad del sueño?
- ¿Existe, en este momento, alguna situación que me preocupe o *me tenga con pensadera* y que pueda afectar mi tiempo de descanso?
- ¿Considero que dormir es *una pérdida de tiempo o una vagancia*?
- ¿Existe algún factor en el lugar donde duermo que pueda estarlo afectando, por ejemplo, es un espacio con mucha luz o ruido, muy frío o caluroso, con mascotas que

se mueven o despiertan?

Una vez realizada esta valoración personal, le presentamos las recomendaciones que consideramos más relevantes para un buen dormir. Incluso creemos que si no tiene inconvenientes a este nivel, resulta sano practicarlas. Por el contrario, si hay quejas en este sentido, aplicarlas es **indispensable** para una adecuada recuperación.

Aquí nuestros consejos al respecto:

- *Evitar el uso de aparatos electrónicos al menos dos horas antes de irse a dormir*

Definamos la hora a la que deseamos dormirnos; así, dos horas antes (usualmente entre 7 y 9 de la noche), iniciaremos las acciones para *bajar revoluciones* e ir preparando nuestro cerebro para una adecuada conciliación del sueño. Es ideal marcar este instante, quizás tomando un baño caliente o

frío, según la preferencia, y teniendo presente que, a partir de ese momento, todo lo que se haga procura generar el ambiente y estado interno propicio para descansar adecuadamente durante el resto de la noche.

Es posible que los aparatos electrónicos nos perjudiquen de diversas formas la calidad y, sobre todo, el inicio del sueño: la luz que generan disminuye la liberación de *melatonina* (una hormona básica para empezar a dormir y para ordenar el reloj biológico del cuerpo), las ondas electromagnéticas podrían afectar la actividad eléctrica cerebral, y muchas fuentes de información (series de televisión, películas, redes sociales, etc.) nos cargan emocionalmente. Por lo que generan preocupación, alarma y contribuyen con un estado de activación.

Nosotros recomendamos que no haya televisores en los cuartos y que los celulares queden fuera de la habitación a la hora de dormir, esto nos evita la

tentación de revisar el teléfono una vez acostados o si nos despertamos durante la noche. Si usamos un reloj despertador, como se hacía en los viejos tiempos, es ideal que indique la hora emitiendo una luz pasajera, sin sonidos, que se cargue con electricidad pero que también tenga baterías en caso de cortes de luz. Todo ello nos permitirá depender menos del celular y, así, mantener menos contacto durante esas horas.

Si por motivos excepcionales debemos emplear aparatos electrónicos (trabajo, estudio, etc.), reduzcamos el brillo de la computadora, usemos las opciones de *luz ámbar* o lentes con filtros para luz azul. Estas acciones siempre dejan pasar un porcentaje de esta luz; por lo tanto, son recursos que se deben emplear de forma esporádica y nunca sustituyen la eliminación total del contacto con estos equipos.

Antes de generar este cambio, solo pensemos un momento: ¿es saludable

para todos nosotros inducir el sueño activándonos con estos aparatos? ¿Son estas costumbres sanas o son conductas que ahora vemos como *normales*, pero que podrían generarnos consecuencias negativas? ¿En qué momento aceptamos como natural irnos a dormir con una pantalla enfrente? Valoremos las respuestas y revisemos si nuestras conductas se modifican para nuestro propio bienestar.

- *Ir a la cama únicamente cuando ya se tiene sueño*

A veces nos vamos a dormir aunque no tengamos sueño, casi de una manera obligada. Esto es más frecuente cuando las actividades previas no permitieron darle la señal al cerebro del inicio del descanso, es decir, si omitimos el paso anterior.

En ocasiones, nos acostamos sin sueño porque debemos despertarnos muy temprano para cumplir con las distintas obligaciones o porque pensamos

que así podremos *vencer* el insomnio más rápido. Usualmente ocurre todo lo contrario si no hay una conciliación temprana: nos activamos, *damos vueltas en la cama*, con frecuencia inicia *la pensadera* (donde anticipamos de forma catastrófica las dificultades y cansancio que tendremos al día siguiente), revisamos el celular o encendemos la televisión, y esto nos pone en un mayor estado de alarma. Obviamente, en estas condiciones disminuyen las posibilidades de quedarnos dormidos.

Por eso, pensemos, ¿cuál actividad podríamos realizar, sin aparatos electrónicos, durante las dos últimas horas que estamos despiertos? ¡Tenemos una gran oportunidad de dedicarnos un espacio a nosotros mismos, a nuestras parejas o hijos! Las alternativas para *bajar revoluciones* son variadas, y podrían incluir, entre otras, las siguientes: espacios de conversación con nuestra familia, lectura de libros o

revistas *en físico*, armar un rompecabezas, practicar meditación o *mindfulness*, escuchar música, hacer alguna manualidad, etc.

- *Mantener horarios regulares de sueño y de vigilia*

Vivimos en una sociedad 24/7, en la que cada vez existe menos tiempo para dormir, hasta el punto de que ha dejado de ser una prioridad moderna. Cuando los periódicos y artículos hacen referencia a personas exitosas, con frecuencia tienden a resaltar que duermen 5 horas o menos por día, generando así una serie de creencias falsas en la población.

Nuestro cuerpo funciona con un reloj biológico conocido como *ritmo circadiano*. Este le permite al organismo dar señales de los momentos en que nos activamos, sentimos hambre, de la temperatura corporal e incluso cuándo somos más productivos laboral, acadé-

mica o físicamente. Todo esto sucede por medio de un complejo mecanismo que incluye las hormonas, el funcionamiento del sistema nervioso central y hasta el sistema inmunológico.

Así, cuando llega la noche, en condiciones naturales, los ojos captan la ausencia de luz y se activa la liberación de melatonina. A partir de ese momento, se genera una cascada de eventos hormonales que nos preparan para enfrentar el próximo día en condiciones óptimas.

Si los horarios se cambian con frecuencia (por falta de organización, por turnos laborales rotativos, etc.), nuestro cuerpo recibe, en distintos momentos del día, múltiples señales que no logra equilibrar. Finalmente, esto podría afectar la calidad del sueño, así como otras funciones (los procesos de alimentación, los estados de ánimo, entre otros).. Por lo tanto, para mantener este reloj biológico bien ajustado,

es ideal no hacer cambios marcados de la hora en que nos vamos a dormir, salvo situaciones de fuerza mayor y esporádicas. Esto incluye, también, mantener estas rutinas durante los fines de semana, e idealmente que los horarios de alimentación, actividad laboral y física sean regulares.

- *Evitar estimulantes a lo largo del día, sobre todo después de las 3 de la tarde*

Algunas sustancias estimulantes, podrían incrementar el malestar de fondo (por ejemplo, los ataques de pánico) o, directamente, afectar la posibilidad de conciliar el sueño, en particular si duran mucho tiempo dentro del cuerpo o si la persona es o está muy sensible a sus efectos (como cuando se atraviesa por una crisis de ansiedad o anímica).

Por lo que es importante revisar si alguna bebida o alimento que consumi-

mos regularmente tiene relación con incrementos en los niveles de ansiedad o afecta la capacidad para quedarnos dormidos. De ser así, es necesario que dejemos de consumirlos, por más que nos gusten. Por ejemplo, si somos aficionados al café, podríamos definir una hora y una cantidad máxima de consumo. Algunos pacientes nos han contado que la completa suspensión del café les mejoró el sueño de forma muy significativa, aun cuando lo consumían exclusivamente en horas de la mañana. Unos cuantos días de prueba no nos harán daño y, quizás, nos traiga grandes beneficios.

- *Evitar las bebidas alcohólicas o cualquier tipo de droga ilícita para fomentar el sueño*

Si consumimos licor o alguna droga ilícita (típicamente marihuana o alguno de sus derivados) para conciliar el sueño, podría ser que nos estemos automedicando para alcanzar un efecto *hip-*

nótico (que induce el sueño). En dado caso, conviene que siempre revisemos qué estamos intentando controlar (ansiedad, depresión, insomnio, etc.) y que busquemos el tratamiento correspondiente con supervisión profesional. De lo contrario, es probable que estemos comprometiendo la calidad del sueño, afectando negativamente la salud por los efectos nocivos de estas sustancias y, a la vez, privándonos de un tratamiento oportuno y efectivo.

Diversos estudios han demostrado que, aunque el licor ayuda en ocasiones a conciliar el sueño, suele afectar su mantenimiento, con lo que la calidad finalmente se ve comprometida. Algo similar se ha descrito para la marihuana: aunque hay personas que tienen la sensación subjetiva de que les ayuda a dormir, la investigación demuestra que la calidad se ve comprometida en la mayoría de los casos, y a largo plazo existen quejas directa o indirectamente relacionadas con el sueño, como la

falta de motivación y de energía o un exceso de ansiedad.

- *Revisar las condiciones ambientales del espacio donde se duerme*

El espacio donde dormimos debe ser cómodo, fresco y especialmente planeado para una buena calidad del sueño. Esto incluye, en la medida de lo posible, mantener una temperatura entre los 19-24 °C, evitar luces directas, iluminación potente o ruidos persistentes; valorar si hay personas o mascotas que afecten la calidad del sueño y, consecuentemente, tomar las acciones para mejorar la situación. Por ejemplo, que su acompañante busque tratamiento si ronca mucho o tiene movimientos anormales durante las fases del sueño, o educar o entrenar a la mascota si tiene conductas que le interrumpen el sueño.

- *Utilizar la cama y el dormitorio únicamente para dormir y para las relaciones sexuales*

Resulta importante que no usemos la cama para leer, atender llamadas, comer o trabajar en ningún momento del día. De igual manera, aconsejamos no quedarnos acostados después de despertar, ya sea temprano, antes de la hora habitual, o al poco tiempo después de haber conciliado el sueño.

A veces nos alertamos a lo largo de la noche y, en ocasiones, es difícil retomar la conciliación; en estos casos, lo más frecuente es que nos quedemos en la cama tratando de reanudarlo, casi obligándonos. Lo entendemos, todos nos hemos quedado en la cama sin sueño porque nos gusta el calor y estar bajo la cobija; sin embargo, conforme pasan los minutos, es usual que *la pensadera* y la activación se presenten. Si esto ocurre, normalmente, nuestro cerebro entra en un estado de alerta, con lo que tendemos a desesperarnos aún más y a angustiarnos. Cuando esto se hace costumbre, el cerebro aprende a asociar nuestra cama y dormitorio con

experiencias desagradables, lo que se acompaña de una mayor activación y de una menor probabilidad de volver a conciliar el sueño.

En estos casos, se recomienda que nos retiremos del dormitorio a un sitio donde podamos estar tranquilos, y ahí realicemos alguna actividad sin aparatos electrónicos. Algunas de las sugerencias incluyen leer, meditar, orar o escribir con luz tenue. La idea es que cuando de nuevo sintamos el impulso de dormir, regresemos al dormitorio, así aumenta la posibilidad de una buena conciliación.

También recomendamos salir del cuarto cuando ya nos despertamos en la mañana, incluso si es antes de la hora o si pasamos una mala noche. Ese tiempo, por lo general, no es reparador, y contribuye a establecer esa relación que queremos evitar entre la cama y los malos momentos; estas asociaciones podrían luego, en la siguiente noche, interferir con una adecuada conciliación.

- *Mantener actividad física regular, idealmente en horas de la mañana*

Se ha visto que si hacemos ejercicio regular, nuestra salud mental y física se beneficiará, incluida la calidad del sueño. Diversos estudios apoyan que mantengamos no menos de 150 minutos semanales de actividad física moderada; para ello es necesario algún grado de exigencia, de acuerdo con las capacidades de cada uno de nosotros. Es decir, debemos realizar un esfuerzo y como mínimo sentir que se eleva nuestra frecuencia cardíaca. Esto se logra después de una valoración física y del visto bueno del médico de cabecera, y mediante un proceso progresivo de acondicionamiento.

Muchas personas describen que su calidad del sueño se compromete cuando la actividad se realiza durante la noche. En este caso, es preferible mantenerla únicamente durante la mañana o medio día, según las posibilidades de cada uno.

- *Dar un baño en la noche*

Esta es una excelente oportunidad para hacer el corte con las tensiones del día y marcar el cierre del uso de los aparatos electrónicos. Pensémoslo..., ¡qué rico cerrar la rutina diaria con un baño!, dejar ir las tensiones y, a partir de ese momento, realizar actividades relajantes en las que nos dediquemos un tiempo a nosotros mismos, a nuestras parejas o a nuestros hijos. Tenemos una gran oportunidad.

Cabe la pena recordar que el baño puede ser con agua fría o caliente, según el lugar donde viva la persona, sus preferencias y cuánto se relaja con esa temperatura.

- *Recibir un control adecuado de cualquier enfermedad física de fondo*

Muchas condiciones médicas descompensadas, como dolores, problemas respiratorios, gastrointestinales, del

corazón o urinarios, entre otros, afectan la continuidad del sueño. Si esto nos está ocurriendo, es necesario conversarlo con nuestro profesional de confianza. Así, en primero, se podrán tomar las medidas necesarias o referir con el especialista más adecuado, lo que nos permitirá dar el tratamiento a la condición de fondo y, secundariamente, mejorar la calidad de su sueño.

- *Sueño y teletrabajo*

En la actualidad, existe una tendencia creciente por el teletrabajo, en buena medida como parte de los ajustes que todos debimos hacer durante la pandemia. Se ha visto que esta modalidad laboral podría aumentar el riesgo de las alteraciones del sueño. Como medio para procurar un buen dormir, es ideal que mantengamos la misma rutina los días que nos quedamos en la casa: levantarnos y bañarnos a la misma hora, y que siempre trabajemos en un lugar distinto a la

habitación o en la cama. Esto podría evitar la tentación de acostarnos y así robarle a la noche algunas horas de sueño; además, estaríamos esquivando la asociación mental entre el espacio donde se duerme y la tensión, el trabajo o la sobreactivación.

También es necesario cuidar la hora del cierre de las actividades laborales en la noche: por estar en la casa, muchos podríamos continuar trabajando más tiempo de lo que la jornada nos solicita, lo que promueve conductas como *cerrar la computadora y echarse a dormir*. Aunque haya mucho trabajo, ¿estamos dispuestos a sacrificar nuestro descanso y capacidad de funcionamiento del día siguiente? ¿Esta conducta ha sido una excepción de la regla o, por el contrario, se nos ha vuelto costumbre?

- *Sueño y alimentación*

Como mencionamos previamente, nuestro reloj biológico, conocido como *ritmo circadiano*, tiene una importan-

te relación con nuestras hormonas. Dos de ellas, la *leptina* y la *ghrelina*, influyen directamente en nuestra saciedad y hambre; también intervienen en las elecciones que hacemos de los alimentos.

De tal manera, se ha visto que las alteraciones del sueño afectan ese reloj biológico, lo que impacta secundariamente esas hormonas. El resultado final es que experimentamos más hambre, mayor dificultad para controlar la cantidad de alimentos que comemos, y una tendencia a elegir más azúcares refinados y bocadillos salados si no hemos dormido bien.

Esta es una demostración de que todos nuestros sistemas están interconectados. De hecho, hoy sabemos que el sueño influye en nuestra alimentación y nuestra alimentación repercute en nuestro sueño; también que las acciones que ejercemos sobre ambas repercutirán de forma muy marcada en nuestro estado de ánimo, control de la ansiedad, concentración y energía.

- *Siestas*

El uso adecuado de las siestas puede mejorar la productividad durante las horas de la tarde y generarnos una profunda sensación de bienestar. Para alcanzar esas metas, es indispensable reservar máximo 40 minutos a una única siesta, usualmente después de almuerzo.

El cerebro sabe que debe iniciar el momento del sueño unas 16-17 horas después del último despertar. Por eso, se ha visto que si tomamos siestas mayores a esos 40 minutos, o si las fragmentamos durante varios periodos a lo largo del día, de alguna manera *le estamos robando* horas al tiempo de descanso de la noche, y al final su calidad se verá afectada.

Como hemos visto, el sueño es una función básica que interviene en diversos procesos que nuestro organismo realiza. Si por algún motivo su estructura (técnicamente se llama *arquitectura del sueño*) se ve comprometida, siem-



pre habrá una repercusión en algún otro sistema. Afortunadamente, si se siguen estas sencillas recomendaciones, la mayoría de las personas experimentará una mejora marcada en el tiempo y en la calidad de su dormir, y promoverán, de igual manera, una salud física y mental.

Todo lo anterior contribuye a evitar el uso crónico de medicamentos para el sueño, incluso a disminuir las dosis empleadas. Así, se accede a un sueño más natural y se evitan los posibles efectos secundarios de los hipnóticos, que muchos son a largo plazo.

¡Sigamos adelante! La mayoría de los síntomas psiquiátricos son producto de nuestras conductas y hábitos, y no necesariamente de alguna deficiencia o fallo de nuestro cerebro.

Puede complementar esta información con el siguiente vídeo:

Consejos para mejorar la calidad del sueño
<https://www.youtube.com/watch?v=iPI9k0KcoLY>



Alimentación, microorganismos y psiquiatría

Ricardo Millán González.

Rosanna Mauro Gómez, licenciada en Nutrición.

En los últimos años, la *psiquiatría nutricional*, como parte de un área más extensa conocida como *psiquiatría integrativa*, se ha dedicado al estudio de la relación entre los alimentos que consumimos y sus repercusiones en el ánimo, la ansiedad, la concentración, la irritabilidad y la energía, entre otros componentes del funcionamiento cerebral. Ahora sabemos que aquel refrán, *somos lo que comemos*, resulta muy cierto, no solo con respecto a nuestro bienestar físico, sino también en su relación con los diferentes estados mentales. Por estos motivos, lo consideramos el segundo pilar fundamental de los estilos de vida saludable.

Existe información que nos dice que si los patrones de alimentación son saludables, habrá una importante repercusión positiva en cómo nos sentimos mentalmente. Por lo tanto, deberíamos considerar la nutrición una pieza fundamental en la prevención y recuperación de los estados depresivos y ansiosos, sobre todo cuando existen quejas físicas; en particular, si estas tienen un componente gastrointestinal, aunque no de forma exclusiva.

Con la intención de que usted tenga la posibilidad de revisar sus hábitos alimenticios, le formulamos las siguientes preguntas. Esperamos que pueda hacer una revisión genuina de las posibles áreas de mejoría a partir de sus respuestas:

- ¿He tomado consciencia de la relación que existe entre mi alimentación y mis estados anímicos y de ansiedad?
- ¿Hago mi elección de las comidas que consumo más por una costumbre, o *porque así me enseñaron*, que por un deseo de cuidarme y proteger mi salud (incluido el componente emocional)?
- ¿Pienso que la alimentación se relaciona solamente con mi aspecto físico, el colesterol alto o el riesgo de sufrir un infarto?
- ¿Quisiera darme la oportunidad de apoyar mi tratamiento en psiquiatría o psicología clínica con una buena alimentación?

Esta sección no pretende ser un plan nutricional o una dieta estricta, ni mucho menos intenta sustituir las directrices de los profesionales en nutrición. El objetivo fundamental es crear consciencia sobre la importancia de incluir

prácticas sanas de alimentación que promuevan un bienestar integral, incluido el componente emocional.

Por lo tanto, a continuación, se explica de manera simple cómo se relacionan los alimentos con nuestros estados anímicos y de ansiedad, y cuáles recomendaciones sencillas podría incorporar —desde este momento— en su estilo de vida:

- *Microbiota gastrointestinal*

Todos los seres humanos tenemos una gran cantidad de microorganismos que habitan en distintas partes de nuestro cuerpo. Específicamente en el tracto que va desde la boca hasta el ano, tenemos trillones de bacterias que ejercen una función esencial para nosotros, y estas se conocen como *microbiota gastrointestinal*.

En condiciones normales, y por increíble que parezca, estos organismos

ayudan a digerir los alimentos, a generar nutrientes y vitaminas, a promover que el peso se mantenga en un rango saludable, a mantener nuestro sistema inmunológico balanceado y sano, a disminuir la inflamación, a proteger de otras bacterias peligrosas, virus y parásitos, a limpiar toxinas y a evitar los efectos crónicos del estrés. Esto se alcanza a través de una serie de mecanismos complejos que recién estamos empezando a comprender, pero que tienen relación con cómo estos seres vivientes influyen y modifican, para bien o para mal, la manera en que se expresan nuestros genes y, a partir de ellos, todas nuestras células.

- *Cambios en la microbiota y síndrome del intestino permeable*

Uno de los factores que mantiene en equilibrio a la microbiota es la alimentación saludable. Esto lo determina la disponibilidad de los nutrientes donde vivimos, el clima, la contaminación

y el uso de agroquímicos, entre otras variables.

Si por algún motivo este balance se pierde (alteraciones en la dieta, antibióticos, estrés crónico, contaminantes en los alimentos o el agua, etc.), es posible que se dé un cambio en las cantidades, proporciones y tipos de microorganismos y, así, se pierda la función que normalmente cumplen. De tal forma, una microbiota desequilibrada (fenómeno conocido como *disbiosis*) es capaz de generar en exceso una serie de toxinas y de activar los sistemas de estrés en el organismo. Cuando esto ocurre, se produce un estado de inflamación o de *hinchazón* en la pared del intestino, lo que hace que sus células se separen entre sí, permitiendo que toxinas, partículas de comida no digerida y otras sustancias potencialmente dañinas pasen a la sangre. Este fenómeno se conoce como *leaky gut syndrome* o síndrome del intestino permeable.

- *Toxinas e inflamación*

Cuando estos agentes considerados como peligrosos por el organismo ingresan a la circulación, nuestro sistema inmunológico se protege produciendo una serie de sustancias de defensa, entre las que se encuentran las *interleucinas 1 y 6*, el *factor de necrosis tumoral* y la *proteína C reactiva*. Todas ellas se encuentran elevadas en enfermedades cardiacas, lupus eritematoso sistémico, enfermedad de Alzheimer, artritis reumatoide, algunos tipos de cáncer, entre otros, y también en la depresión, la ansiedad y los estados de estrés crónico.

Esto ocurre porque estas proteínas viajan por todo el cuerpo, e incluso llegan a entrar en el espacio que resguarda nuestro cerebro, es decir, penetran la barrera hematoencefálica. Es lo mismo que sucede cuando tenemos un resfrío o una intoxicación alimenticia, y ese es el motivo por el cual nos

sentimos bajos de ánimo, sin energía o motivación en esos momentos; algo muy similar se presenta, también, durante los estados depresivos y de ansiedad, solo que estas reacciones se presentan de forma sostenida en el tiempo y sin que estas sustancias se eleven de una forma tan intensa.

- *Alimentación y depresión*

Como se mencionó antes, la alimentación desbalanceada puede contribuir al desarrollo de los estados depresivos. Es posible que esto ocurra en personas en quienes se mezcla una tendencia personal para desarrollar la depresión, y que adicionalmente tienen un estilo de alimentación no saludable, quizás en conjunto con algunos otros factores. Existen, entonces, dos escenarios en los que esto puede ocurrir:

- Consumir alimentos como carbohidratos procesados, azúcares refinados, endulzantes artificiales,

aceites vegetales procesados, productos genéticamente modificados, soya y caseína de la leche de vaca podrían ser perjudiciales para la salud cerebral y el estado de ánimo, por las razones antes mencionadas.

- Algunas personas son sensibles a los alimentos que contienen gluten (presente en el trigo, la avena, la cebada y el centeno), la caseína, la lactosa o muchos otros. Si su consumo se da, en particular si es sostenido en el tiempo, también se corre el riesgo de experimentar una reacción inflamatoria, con la consiguiente afectación del estado de ánimo.

En este mismo contexto, también puede ocurrir que, si nos deprimimos, podríamos descuidar nuestra alimentación, ingiriendo productos menos saludables, lo que aumentaría el malestar emocional (y físico). Esto suce-

de así porque el ser humano recurre a la *automedicación* a través de sustancias o acciones determinadas; en concreto, muchos alimentos no saludables generan una sensación transitoria de tranquilidad o satisfacción, lo que incentiva su consumo en momentos de ansiedad o tristeza. Luego de un breve periodo de sentirse mejor, existe la posibilidad de que las quejas regresen, con lo que se repetiría nuevamente la conducta con la intención de librarse de esas sensaciones desagradables; de esta forma, se establece un círculo vicioso que muchas veces es difícil de romper, a menos que exista una buena consciencia al respecto y un trabajo bien enfocado para eliminarlo.

- *Alimentación saludable*

Múltiples estudios demuestran que si una persona ya está deprimida, experimenta altos niveles de ansiedad, tiene dificultades en su concentración o presenta algunas otras condiciones

psiquiátricas, una alimentación saludable puede ayudar a disminuir los estados de inflamación, y, por lo tanto, junto con otras medidas, contribuir con su recuperación.

No existe un único patrón alimenticio saludable; esto depende de varios factores, como las características individuales, el lugar donde vive la persona, los medios de preparación, la disponibilidad de diversos nutrientes, etc. Como regla general, cuanto más fresco, natural, libre de preservantes, de componentes procesados y agroquímicos sea un alimento, existirá una menor tendencia inflamatoria en nuestro cuerpo, y, consecuentemente, habrá una mejor repercusión en nuestro estado de ánimo.

Los alimentos con altas fuentes de grasa omega 3 (como pescados, linaza y semillas de nogal), alimentos naturales y altos en fibra (como frutas, vegetales y frijoles de todo tipo) y exponerse al

sol (lo cual activa la vitamina D), promueven la salud cerebral y reducen la posibilidad de sufrir depresión.

- *Alimentos para evitar*

Los productos *procesados*, y en particular aquellos *ultraprocesados*, se someten a una serie de cambios que les permite ser transportados y mantenerse estables; de esta forma, se evita que se descompongan con rapidez. Estos alimentos, por lo general, vienen en paquetes y contienen azúcares refinados, preservantes, glutamato monosódico, aceites vegetales hidrogenados, sal o colorantes. Todos estos componentes son, por definición, sustancias para las que nuestro cuerpo no está preparado evolutivamente para ingerirlos, sobre todo en altas cantidades; por eso resulta ideal, entonces, que el consumo sea mínimo y esporádico.

Algunos de los alimentos de este grupo que deben evitarse son:

- Productos de panadería y pastelería comerciales y refinados, que tengan gran cantidad de preservantes e ingredientes artificiales, como panes, galletas, donas, productos de hojaldre o pastelillos.
- Azúcar, particularmente el sirope de maíz alto en fructosa, galactosa o maltosa, dextrosa o malta, y edulcorantes artificiales como aspartame, sucralosa, acesulfame-K, sacarina, entre otros. El azúcar refinado es una de las sustancias que más contribuye a los procesos inflamatorios dentro del organismo, por eso debe consumirse solo en cantidades muy pequeñas. Los edulcorantes artificiales tienen un efecto negativo sobre la microbiota intestinal, por lo tanto, también deben evitarse.
- Los cereales de desayuno, aunque pueden ser muy apetitosos, y a pesar de sus etiquetas dietéticas, tienen pocos ingredientes naturales, de manera que pueden generar inflamación, por lo que no son de gran utilidad para la salud.
- El uso del licor, aún en pequeñas cantidades, es perjudicial para la microbiota y promueve la inflamación y, por lo tanto, incide negativamente sobre los estados de ánimo. Si se consume, además de muchas otras razones ampliamente conocidas, siempre debe ser en cantidades moderadas.
- Sobre los alérgenos, la reacción depende de cada persona, pero en ciertos individuos promueve la inflamación y afecta los estados de ánimo. Entre ellos están el gluten, la soya y el maíz. Las reacciones inflamatorias, así como las repercusiones anímicas asociadas con el gluten, se pueden presentar incluso en personas que no tienen una enfermedad celiaca o una

alergia identificada a esta proteína. A continuación, se detallan algunos alimentos según la presencia o ausencia de gluten:

- Granos y almidones que **sí** contienen gluten: cebada, avena, centeno y trigo.
- Algunos alimentos que podrían contener gluten (habría que revisar con detalle la etiqueta nutricional y buscar asesoría con un especialista en nutrición): tocino, frijoles enlatados, cerveza, sopas de paquete, empanizador, perros calientes, nueces tostadas, chocolate de leche, imitación de cangrejo, bebidas lácteas instantáneas, embutidos, salsa de tomate, aderezos para ensalada, sustancias marinadas, barras energéticas, café y té saborizados, mayonesa, salsa de soya o teriyaki, algunas infusiones, siropes, albóndigas, papas

fritas, cremas para el café, preparados tempura, avena y quesos procesados.

- Granos y almidones que **no** contienen gluten: maíz, papas, camote, quínoa, arroz, yuca, tiquizque, ñampí, plátano, trigo sarraceno, entre otros.
- *Alimentos que debemos incluir en nuestra mesa*

Como regla general, los alimentos naturales, enteros y que tienen pocos ingredientes o modificaciones en su composición son las opciones más saludables para mejorar nuestros estados emocionales y de ansiedad. La mayoría se consiguen a buenos precios en la feria del agricultor. Entre ellos, se incluye gran cantidad de frutas frescas y vegetales, leguminosas (frijoles de todos los colores, garbanzos, lentejas), carnes, pescado, huevos, nueces y semillas, aceitunas y coco natu-

ral. Estos son algunos elementos para tomar en cuenta:

- Se recomienda el consumo regular de frutas frescas de diferentes colores, ya que la variedad es clave para dar al cuerpo una gran gama de nutrientes básicos. Por ejemplo, podemos consumir manzanas, nectarinas, lechuga, apio, uvas, kale o col rizada, fresas, chile dulce y picante, duraznos, papas, pepino, espinaca, tomate, cebolla, guisantes, repollo, maíz dulce, mangos, papaya, piña, berenjena, camote, aguacate, toronja, espárragos, kiwi y coliflor.
- En la medida de lo posible, se prefieren los productos orgánicos y libres de pesticidas y herbicidas, por el alto riesgo de que estas sustancias generen reacciones adversas a nivel inmunológico y en la microbiota intestinal.

- Idealmente, y si el bolsillo lo permite, se prefiere carne y huevos de pastoreo.
- Las nueces y semillas son beneficiosas, y son más recomendadas que el maní, el cual tiende a generar un mayor efecto inflamatorio en algunas personas sensibles.
- Se recomienda y privilegia el uso de ajo, jengibre y cúrcuma para acompañar la preparación de los alimentos, sobre todo por su potencial antiinflamatorio.
- Se sugiere la presencia de probióticos como el yogur artesanal, alto en probióticos, y los diferentes vegetales fermentados como el *sauerkraut* o *chucrut*, ya que el ácido láctico es una fuente importante de estabilidad para la microbiota. Por sus efectos positivos en la salud mental, incluso hay quienes les llaman *psicobióticos*. Los invitamos a que investiguen sobre su preparación y que se animen a dar el paso de incluirlo en su cocina.
- Se invita a consumir grasas naturales que contengan:
 - Omega 3: pescado de agua fría, linaza molida, aceite de macadamia, huevos de gallinas alimentadas con omega 3, nueces y semillas.
 - Omega 9: aceite de oliva, aguacate, almendras, huevos.
 - Grasas saturadas: carne de res, chocolate oscuro, aceite de coco.
- Por último, es importante revisar los niveles de ciertas vitaminas y minerales que son indispensables para la salud de la microbiota y que, en niveles adecuados, nos ayudan a optimizar nuestra

salud cerebral. Es ideal que la suplementación se haga a través de mediciones específicas y no “a ciegas”, sin una individualización de cada caso.

- *Toma de consciencia de la adquisición, preparación y degustación de los alimentos*

Con frecuencia, estos son procesos que realizamos de forma automática. En muchas ocasiones, incluso comemos sin tomar un espacio de tiempo adecuado, mientras usamos aparatos electrónicos, vemos las noticias, conversamos de temas estresantes o trabajamos.

Por todo lo mencionado, es ideal dedicar un espacio consciente de compra de los alimentos, de su preparación, pero, sobre todo, del momento en que los ingerimos. Las técnicas de *mindfulness* o presencia plena, a través del *mindful eating* o *alimentación cons-*



ciente, invitan a tomar un espacio para concentrarnos en la textura, temperatura, sabor, secreción de saliva, posición de la boca y la lengua, en las sensaciones de la deglución, respuestas corporales e incluso efectos posteriores a la ingesta de los alimentos. Además, debemos enfocarnos en lo positivo que nos brindan los diferentes alimentos que componen nuestro plato y eliminar la culpa de nuestra mesa.

Como se ha discutido, los conceptos actuales de alimentación marcan una diferencia con el paradigma clásico de *comer para verse bien o bajar de peso*. Se trata de establecer una relación distinta, en la que nuestros alimentos están en función de una salud completa del organismo en conjunto, tanto a nivel físico como emocional o mental. Sabemos que no es usual hablar de esto, pero ánimo, en poco tiempo notará las diferencias que le permitirán fomentar cada vez más estos hábitos sanos para usted.

Puede complementar esta información con el siguiente vídeo:

Alimentación y salud mental
<https://www.youtube.com/watch?v=iEJXINV2938>





Actividad física y bienestar emocional

Ricardo Millán González.
Mónica Herrera Quesada, especialista en Geriatria.

El tercer pilar clásico de los estilos de vida saludable, que contribuyen para que tengamos una mejor salud mental, es la actividad física regular. Hace muchísimos años se sabe que ejercitarnos de manera constante mejora la concentración, influye positivamente en nuestros patrones de sueño, nos motiva y ayuda a alimentarnos de mejor manera y genera una influencia beneficiosa en el estado de ánimo, el nivel de ansiedad, la concentración y la energía.

Es habitual que nos ejercitemos por una motivación puntual: vernos mejor físicamente o bajar de peso. Como se considerará más adelante, esto podría influir directamente en que no man-

tengamos la conducta en el tiempo, generando más frustración a largo plazo. Por lo tanto, con la intención de conocer mejor nuestra propia relación con la actividad física, es importante que tomemos en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es mi nivel de actividad física en la actualidad? ¿He sido proclive al sedentarismo? ¿Realizo actividad física más de dos veces por semana?
- ¿Cuál es la motivación fundamental que tengo o que eventualmente tendría para realizar ejercicio regularmente?

- ¿Tengo consciencia de la relación que existe entre la actividad física regular y los estados de ánimo, ansiedad, patrones de alimentación, energía, concentración y calidad del sueño?
- ¿Cuál ha sido la principal limitación para que en el pasado no haya podido practicar de forma constante el ejercicio?
- ¿Cuál es mi mayor objetivo para realizar actividad física? ¿Cuál es mi mayor expectativa?

A continuación, exponemos una serie de premisas importantes con respecto a la actividad física, las cuales pretenden ofrecer una dimensión distinta a la que normalmente se *vende* o promociona masivamente en los medios y las redes, y que recibimos como un bombardeo constante:

- *Beneficios de la actividad física*

Las ganancias del ejercicio regular son múltiples y, por supuesto, no se

limitan a *vernors bien*. Se ha descrito una mejoría en el patrón de sueño, la digestión, el metabolismo, la eliminación de medicamentos y toxinas, la fuerza y la flexibilidad corporal, así como la densidad de los huesos. También se habla de una mayor estabilidad en el peso y en la distribución de la masa corporal, un retardo del proceso de envejecimiento y una mejoría en el control de la glucosa en sangre. Por si fuera poco, los estados depresivos, de ansiedad y de desconcentración tienden a disminuir de forma significativa con el deporte constante; también se han descrito impactos positivos en la memoria y una disminución del riesgo de sufrir demencias.

- *Ejercicio e inflamación*

Quizás uno de los mecanismos más importantes, por los cuales resulta beneficioso el ejercicio, es la reducción de la *inflamación* en nuestro cuerpo, entendida como una serie de respuestas desordenadas del sistema inmunológico y de los circuitos hormonales.

A través de la actividad física regular, es posible reducir estas reacciones en el organismo, lo que además se acompaña de un menor riesgo de enfermedades del corazón y del cerebro, una mejoría en la oxigenación y la circulación linfática, la tolerancia al estrés, la autoestima, el bienestar general, la liberación de endorfinas (que tienen efectos positivos sobre el estado de ánimo) y la modulación en la ingesta de alimentos.

A partir de diversos estudios en personas que practican deporte regularmente, se sabe que el cerebro humano puede generar sustancias capaces de aumentar la comunicación entre las neuronas (por ejemplo, el *factor neurotrófico derivado del cerebro*), y así promover más y mejores vías de comunicación en ese órgano.

- *Ejercicio y salud mental*

Congruente con lo mencionado antes, múltiples investigaciones han confirmado que la actividad y la salud físi-

ca conservan una íntima relación con el bienestar mental. Así, los beneficios del ejercicio en el estado de ánimo se explican de la siguiente manera:

- A nivel cerebral, se liberan diversas *endorfinas*, las cuales tienen la función de reducir la sensación de dolor y contribuir con un estado de *bienestar* o *euforia*. Sabemos que su producción se incrementa proporcionalmente al nivel de esfuerzo físico; por eso, cuando estamos practicando deporte o recién terminamos, experimentamos una enorme sensación de bienestar. ¡Qué satisfactorio resulta cuando respiramos profundo y nos permitimos conectar con nuestro cuerpo luego de una buena actividad física!
- El ejercicio físico nos ayuda a distraernos de las preocupaciones, las ansiedades o los pensamientos depresivos, lo que permite romper los círculos viciosos que fomentan el pesimismo.

- Cuando practicamos deporte regular, también aumentamos la confianza en nosotros mismos, sobre todo porque se van cumpliendo objetivos y metas; de manera que experimentaremos, entonces, un sentimiento de éxito y gratificación. Además, estimularíamos nuestra capacidad de establecer metas, el autocontrol y el automonitoreo, gracias al dominio de una serie de habilidades físicas y a la percepción de un rol activo en la recuperación y control de nuestra propia vida.
- Cuando el ejercicio se practica como actividad grupal, tenemos la oportunidad de conocer y socializar con otras personas, lo cual aumenta la red o grupo de apoyo.

- *Necesidad de la actividad física del cuerpo humano*

Como un principio evolutivo, nuestro cuerpo está diseñado para mantenernos activos físicamente para alcanzar

la supervivencia: conseguir comida o huir de los depredadores, eso estaba bien codificado en los genes que controlan nuestra herencia. Sin embargo, es posible que los cambios relativamente rápidos y recientes en los estilos de vida, con los que súbitamente nos vemos sentados frente a una computadora muchas horas al día y la tecnología es un componente completamente integrado en nuestra existencia, han promovido el sedentarismo de forma masiva en los seres humanos.

Por esa razón es que, en muchas ocasiones, nos vemos obligados, salvo que laboremos realizando actividad física al mismo tiempo, a buscar espacios extras para desarrollar la actividad física. Esto implica planificación y organización del tiempo, lo que representa un esfuerzo adicional.

Hoy, la inactividad física se considera una *pandemia* y es uno de los principales factores que contribuyen a una muerte prematura en los seres humanos. El tiempo de vida sedentaria está

asociado con un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedades del corazón, cáncer y depresión. Por lo anterior, consideramos que la actividad física es una raíz común en la prevención y el tratamiento de múltiples enfermedades.

- *Actividad física y ejercicio*

La actividad física y el ejercicio no son lo mismo, aunque ambos tienen efectos beneficiosos para la salud. El primero se refiere a cualquier movimiento corporal que hace trabajar los músculos y genera un aumento del gasto calórico; algunos ejemplos son caminar, bailar, realizar tareas en el hogar, sacar a pasear al perro, etc. El ejercicio físico, por su parte, es un tipo de actividad física que consiste en un movimiento corporal planeado, estructurado y repetitivo, y que guarda como objetivo mejorar o mantener la condición física. A su vez, la condición física se define como la habilidad de llevar a cabo las actividades de la vida diaria con vigor,

sin fatiga y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y responder a las situaciones de emergencia.

De esta manera, podemos catalogar nuestro nivel de actividad física de la siguiente manera:

- Inactivo: es la persona que no realiza ninguna actividad física más que el movimiento básico requerido para las actividades de vida diaria.
- Insuficientemente activo: es quien realiza algo de actividad física, pero menos de lo recomendado (menos de dos veces por semana).
- Activo: es aquel que realiza 30 minutos de actividad o ejercicio físico, tres veces por semana, por al menos tres meses.
- Altamente activo: se refiere a quienes realizan más de 300 minutos de actividad física moderada, o a más de 150 minutos de ejercicio

intenso, a lo largo de cinco o más sesiones por semana.

- ¿En cuál de estas se encuentra usted? ¿Qué se podría hacer para mejorar su nivel o mantenerlo si está altamente activo?

- *Tipo de actividad física*

Las actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular han demostrado tener más beneficios sobre la salud física y mental. A continuación, exponemos algunos conceptos importantes al respecto:

- Las actividades aeróbicas se caracterizan por el movimiento de los grandes músculos del cuerpo, de manera rítmica, por un periodo de tiempo sostenido. Su ejecución genera que el corazón lata más rápido y que la persona respire con más frecuencia y fuerte. Algunos ejemplos son caminar rápido, correr, trotar, saltar la cuerda, nadar o bailar.

- La intensidad aeróbica se refiere a cuán fuerte o difícil es realizar cierta actividad para una persona. Esto dependerá de la condición física de cada uno, de tal manera que los adultos mayores o quienes tengan baja condición física podrían percibir más dura una determinada actividad, en comparación a otra con más entrenamiento.
- La intensidad puede ser medida de 0 a 10, donde 0 no implica esfuerzo y 10 representa el grado mayor posible. Las actividades de intensidad moderada tendrían una puntuación de 5-6 y la actividad vigorosa de 7-8. Además, como regla, se menciona que durante una actividad moderada podríamos hablar, pero no cantar; mientras que en la actividad vigorosa se podrían decir solo unas pocas palabras sin parar para respirar.
- Ejemplos usuales de actividades moderadas son caminar rápido, la

natación y el ciclismo recreativo, jugar tenis, el yoga, bailar, algunas actividades de jardinería y los ejercicios aeróbicos en el agua; y algunas actividades vigorosas incluirían trotar fuerte, correr, natación o ciclismo a nivel competitivo, el baile vigoroso, saltar a la cuerda, el trabajo de jardinería fuerte como cavar o palear, escalar y algunos ejercicios tipo *kick-boxing*.

- Los ejercicios de fortalecimiento muscular se refieren a las actividades que hacen que los músculos del cuerpo ejerzan fuerza contra un peso aplicado, por ejemplo, el levantamiento de pesas, los trabajos con bandas elásticas, los ejercicios que utilizan el propio peso corporal (como los push ups y las planchas, entre muchos otros). El efecto del ejercicio de fortalecimiento muscular es específico para los músculos que se trabajan, por lo que se deben incluir los principales grupos musculares

(piernas, caderas, espalda, abdomen, tórax, hombros y brazos).

- *¿Cuánta actividad física es necesaria?*

Con respecto a la actividad aeróbica, se recomienda lo siguiente:

- De 150 a 300 minutos por semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada (podría dividirse en sesiones de 30-60 minutos cinco veces a la semana).
- De 75 a 150 minutos de actividad física vigorosa por semana, dividida en unas tres sesiones de 25-50 minutos cada semana.

- *¿Qué es importante considerar si estoy pensando en iniciar rutinas de ejercicios?*

Es recomendable realizar la actividad física a lo largo de la semana y fraccionar el tiempo semanal de ejercicio de 3 a 5 sesiones, con la intención de prevenir la fatiga excesiva y las lesiones.

nes musculares. De igual manera, estas sesiones pueden dividirse a lo largo del día, según las posibilidades de cada persona. Así, alguien podría andar en bicicleta unos 30 minutos en la mañana y hacer una caminata de 30 minutos en la tarde.

Con el ejercicio físico existe una relación dosis-respuesta, esto quiere decir que cuanto mayor sea la cantidad de actividad física, mayor es el beneficio a la salud. Por eso siempre hay ganancia en realizar ejercicio, incluso cuando sea de poca intensidad y cantidad. Lo ideal en estos casos sería incrementar gradualmente la exigencia y el tiempo, según nuestra situación personal de salud, entrenamiento previo, edad, etc. Antes de comenzar una rutina, recomendamos un examen médico general, sobre todo en aquellos casos en los que ha existido inactividad por largos periodos o existe alguna condición física de salud de fondo.

Si hemos sido sedentarios, esta es una invitación para reducir el tiempo que

pasamos sentados, que salgamos a caminar alrededor de la casa, a llevar a cabo los quehaceres domésticos, incluso los más livianos, y a aumentar la intensidad de forma gradual cada uno o dos meses. Cuando sí realizamos actividad física, pero es insuficiente, de igual manera recomendamos aumentarla de forma gradual: primero, en la frecuencia de las sesiones (hasta llegar a un mínimo de tres veces por semana); y luego, en la duración, incrementando cinco minutos de actividad cada semana hasta un total de 30-60 minutos, según nuestras posibilidades. Finalmente, si queremos practicar ejercicio intenso, recomendamos alternar ejercicios de moderada y alta intensidad, idealmente con la supervisión de un profesional en el área.

Sugerimos efectuar sesiones de fortalecimiento muscular, al menos dos veces por semana, en días alternos. La cantidad, el peso, el tipo y el tiempo dependerán de los objetivos, pero usualmente se mantendrá en un rango de dos o tres sets de cada ejercicio, de

unas ocho o doce repeticiones cada uno. Como norma general, el esfuerzo debe percibirse como difícil, en particular al final de cada serie.

Es importante recalcar que los beneficios del ejercicio sobre la salud física y mental se pierden una vez que se suspende. Por eso debemos verlo como parte de nuestro estilo de vida, y no pensarlo solo en metas puntuales únicas porque, luego de alcanzarlas, muchas personas abandonan la actividad posteriormente. Esto ocurre cuando alguien hace una maratón u otro tipo de competencia, que se prepara todo un año de manera intensa, pero luego no retoma el ejercicio como parte de su rutina, o bien cuando se alcanza un peso deseado.

- *¿Cómo empezamos y mantenemos la motivación?*

Iniciar una rutina de ejercicios regular y mantenerla en el tiempo puede parecer, en ocasiones, difícil. Para eso, recomendamos lo siguiente:

- Identifiquemos la actividad que más disfrutamos hacer y que, a la vez, sea apropiada para nuestra condición física. Es más probable que cumplamos aquello que nos resulta agradable. También es apropiado identificar cuándo y cómo lo llevaríamos a cabo. Por ejemplo, si lo que nos gusta es nadar, pensemos a qué hora preferimos hacerlo, en dónde y cuáles serían las implicaciones (como llevar la ropa para luego irse a trabajar o el tiempo de preparación y de baño).
- Fijemos metas razonables y realistas, pero con rigor, teniendo siempre claros los beneficios. Recordemos, un solo día de un buen ejercicio ya es ganancia para nuestro cuerpo.
- Evitemos ver la actividad física o ejercicio como una obligación, sino tener claro lo que se considera más importante: los beneficios para nuestra salud física y men-

tal, la oportunidad de compartir con amigos o familia, disfrutar del aire libre, sentirnos más llenos de energía y saludables. Esto implicaría, nuevamente, no centrarnos en la mejoría de un parámetro físico (típicamente perder peso), sino poner la atención en las múltiples gratificaciones que se van presentando con cada sesión.

- Analicemos las posibles barreras y obstáculos que nos impiden estar físicamente activos, como la falta de motivación, tiempo o dinero. Para ello, consideremos realizar la actividad física con algún familiar o amigo, ajustemos los horarios, pongamos la música que nos gusta y busquemos opciones gratuitas si es necesario (como caminar, jugar partidos con amigos, etc.). Recordemos: es necesario que el ejercicio ocupe un espacio planificado en nuestra agenda semanal; de lo contrario, no recibirá el valor que realmente merece.

• *Ejercicio en espacios verdes*

Diversos estudios demuestran que el ejercicio en medio de la naturaleza, en parques metropolitanos, zonas rurales, la montaña o en la costa, tiene un efecto directo en *la pensadera* o rumiación cognitiva. Así, sesiones con la misma cantidad e intensidad de actividad física podrían ayudarnos más con nuestras preocupaciones si las efectuamos en esos lugares, en comparación a si las hacemos en la ciudad o los gimnasios.

Si nuestras posibilidades lo permiten, programemos alguna actividad deportiva en estas circunstancias al menos dos veces cada mes. El beneficio y la gratificación posiblemente sean mayores, y quizás hasta exista más distracción y motivación. Recordemos que los parques nacionales en Costa Rica son sumamente baratos para los nacionales, y muchos de ellos son de fácil acceso, sobre todo los que se encuentran cerca de la Gran Área Metropolitana.

- *Recomendaciones generales*

Antes de iniciar un programa de ejercicio físico, es mejor que consultemos con nuestro médico de confianza para valorar nuestro estado de salud y determinar si existen riesgos asociados. Esto es particularmente relevante si tenemos enfermedades crónicas como la hipertensión arterial y la diabetes mellitus, o síntomas físicos como dolor torácico, falta de aire, fatiga inusual, mareos, desmayos y palpitaciones, entre otros.

A veces, evitamos el aumento del nivel de la actividad física por temor a lesiones o un ataque cardíaco, pero los estudios han demostrado que el ejercicio es seguro para la mayoría de las personas y que siempre se suman beneficios por practicarlo.

Variemos los tipos de actividad física para evitar las lesiones musculares y articulares, además, vistamos con ropa cómoda y holgada y con el calzado apropiado para cada actividad.

Recordemos planificar un tiempo de calentamiento antes de cada sesión y uno de estiramiento muscular y *de vuelta a la calma* al finalizar. Tomar una comida liviana una o dos horas antes nos será de mucha utilidad; para mantenernos hidratados, podemos ingerir líquidos cada 15 minutos. En el caso de los adultos mayores, ejercicios para mejorar el balance y el equilibrio, como el yoga o el taichí, han demostrado diversas ganancias en la calidad de vida.

El ejercicio nos brinda una amplia gama de beneficios para nuestra salud. Si lo vemos de manera integral, nos aporta gratificación personal, mejoría anímica y física, y reduce el riesgo de múltiples enfermedades. Recordemos: lo más difícil de hacer ejercicio es empezar, pero nunca es demasiado tarde para mejorar el estado de todo nuestro organismo.

Puede complementar esta información con el siguiente vídeo:

Ejercicio, actividad física y salud mental
<https://www.youtube.com/watch?v=X3PToceWwel>





HOSPITAL CLÍNICA

BÍBLICA