

Ejercicio físico como tratamiento de la depresión mayor en ancianos.

Autor: Carmen Fernández Galilea

Medicina de Familia y Comunitaria
Centro de salud El Restón, Valdemoro (Madrid).

Revista original: Physical exercise for late-life major depression. Published online by Cambridge University Press: 02 January 2018. M. Belvederi Murri, M. Amore, M. Menchetti, G. Toni, F. Neviani, M. Cerri, M. B. L. Rocchi, D. Zocchi, L. Bagnoli, E. Tam, A. Buffa, S. Ferrara, M. Neri, G. S. Alexopoulos and S. Zanetidou. The British Journal of Psychiatry, Volume 207, Issue 3, September 2015, pp. 235 - 242
DOI: <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.150516>

ABSTRACT

Intervenciones como el ejercicio físico, pueden ayudar a mejorar los resultados del tratamiento de la depresión mayor en el paciente anciano. Sin embargo, hay pocos estudios disponibles. El objetivo de este estudio es investigar si la asociación del tratamiento con sertralina y el ejercicio físico puede mejorar los resultados del tratamiento de la depresión mayor en el anciano.

Interventions like physical exercise may help improve the outcomes of late-life major depression, but few studies are available. The aim of the study is to investigate whether the association of sertraline therapy with physical exercise leads to better outcomes on late-life major depression.

ARTÍCULO

Este estudio, aleatorizado, incluyó pacientes mayores de 65 años diagnosticados de depresión mayor en seguimiento en atención primaria, que se distribuyeron en tres grupos a lo largo de 24 semanas. El primer grupo (n 42) solo recibió tratamiento con sertralina, el segundo grupo (n 37) recibió sertralina y ejercicio supervisado y no progresivo y el tercero (n 42) sertralina y ejercicio aeróbico, progresivo y supervisado. Se realizó un diagnóstico psiquiátrico tras la realización de Mini International Neuropsychiatric Interview (MINI) y se realizaron evaluaciones al inicio, a las 4, 8, 12 y 24 semanas. Durante estas sesiones se utilizaron varias escalas, entre ellas: MINI, HRSD.

El objetivo principal del estudio era el grado y tiempo de remisión de la depresión a las 24 semanas, considerando remisión 10 puntos o menos en la escala HRSD. El objetivo secundario eran los cambios en la gravedad de la depresión, mejoría global de la depresión y los cambios en la capacidad aeróbica. Al final del estudio, un 45% de los pacientes en el grupo tratado sólo con sertralina, el 73% de los tratados con serotonina y ejercicio no progresivo, y el 81% de los tratados con serotonina y ejercicio progresivo, consiguieron remisión de la depresión. Esta remisión se produjo en un periodo de tiempo más corto en el grupo tratado con ejercicio progresivo.

Especialidades

Medicina General
Psiquiatría

PALABRAS CLAVE:

Ejercicio
Depresión
Anciano

KEYWORDS:

Physical exercise
Major depression
Late-life

COMENTARIO

La depresión mayor se asocia a sufrimiento individual, aumenta la morbimortalidad, el uso del sistema nacional de salud y el coste a la sociedad.¹⁻³ Los tratamientos farmacológicos antidepresivos disponibles frecuentemente nos ofrecen resultados poco satisfactorios, ya que menos de la mitad de los pacientes consiguen remisión de síntomas tras el tratamiento⁴. Varias veces se ha propuesto que el ejercicio podría aumentar la efectividad del tratamiento farmacológico de la depresión en pacientes geriátricos, sin embargo, hasta ahora, ningún estudio había estudiado esta hipótesis. Este estudio es el primero que examina la eficacia de intervenciones de ejercicio físico estructuradas en el tratamiento antidepresivo en ancianos y proporciona al clínico una potencial herramienta en el manejo de estos pacientes⁵.

BIBLIOGRAFÍA

Vol 203, Nº 2, Págs 90-102. 2013. Meijer A, Conradi HJ, Bos EH, Anselmino M, Carney RM, Denollet J, et al. Adjusted prognostic association of depression following myocardial infarction with mortality and cardiovascular events: individual patient data meta-analysis. Br J Psychiatry. Doi: <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.112.111195>

Vol 5, Nº 6, Págs 727-729. 2011. Yohannes AM, Connolly MJ. Do antidepressants work in patients with chronic obstructive pulmonary disease with comorbid depression? Expert Rev Respir Med. Doi: <https://doi.org/10.1586/ers.11.70>

Vol 202, Nº 5, Págs 329-335. 2013. Diniz BS, Butters MA, Albert SM, Dew MA, Reynolds CF. Late-life depression and risk of vascular dementia and Alzheimer's disease: systematic review and meta-analysis of community-based cohort studies. Br J Psychiatry. Doi: <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.112.118307>

Vol 22, Nº 4, Págs 273-287. 2005. Kennedy GJ, Marcus P. Use of antidepressants in older patients with co-morbid medical conditions: guidance from studies of depression in somatic illness. Drugs Aging. Doi: <https://doi.org/10.2165/00002512-200522040-00001>

Vol 25, Nº 7, Págs 559-571. 2008. Zivin K, Kales HC. Adherence to depression treatment in older adults: a narrative review. Drugs Aging. Doi: <https://doi.org/10.2165/00002512-200825070-00003>

AUTOEVALUACIÓN:

1) Señale la respuesta incorrecta:

- a) La depresión se asocia a un aumento de morbimortalidad.

- b) La depresión mayor se asocia a un aumento de consumo de servicios sanitarios.
- c) **Los tratamientos farmacológicos antidepresivos exclusivos ofrecen resultados satisfactorios.**
- d) El tratamiento combinado de sertralina y ejercicio físico mejora los resultados de la depresión en pacientes ancianos.
- e) La depresión mayor en pacientes ancianos supone un gran coste para la sociedad.