

5. INVESTIGACIÓN Y CIENCIA

EL EJERCICIO Y EL DEPORTE COMO ALIADOS PARA PREVENIR Y AFRONTAR LAS ADICCIONES

PLN Carlos Alberto García Cruz^{1a,b}, Dra. Rebeca Monroy Torres^{1c}

^aPasante de la Licenciatura en Nutrición. ¹Departamento de Medicina y Nutrición, División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato. ^bAdscrito al Programa Rotatorio de Estancias y Prácticas Profesionales PREPP del OUSANEG. ^cResponsable del Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria.

Contacto: Carlosagclotche@outlook.com, Rmonroy79@gmail.com, rmonroy79@ugto.mx

Palabras clave: Ejercicio, deporte, actividad física, sustancias psicoactivas, adicciones.

En el 2020, en México se registraron 33,262 casos de intoxicaciones por consumo de sustancias psicoactivas en los servicios de urgencias; en este mismo año el Servicio Médico Forense (SEMEFO) registró 1,735 defunciones asociadas al consumo, siendo el alcohol la primera causa y la segunda, el uso de estimulantes anfetamínicos. Además, la Dirección General de Información en Salud (DGIS) indica que del 2010 al 2019 se registraron 28,199 fallecimientos por el consumo de sustancias psicoactivas derivadas del tratamiento de trastornos mentales y del comportamiento (trastornos depresivos mayores, esquizofrenia, trastorno bipolar, trastorno por ansiedad y distimia, entre otras) (1).

El consumo y dependencia de sustancias psicoactivas es un problema de salud pública nacional e internacional, donde los adolescentes son el grupo más vulnerable al presentar mayores efectos en su calidad de vida, salud física y mental, así como también en las relaciones familiares e interpersonales (2).

Desde 1988 en México, se inicia la Encuesta Nacional de Adicciones, ahora conocida como la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco (ENCODAT), para el censo 2016-2017, mostró que un 2.9 % (2.5 millones de personas) de la población de 12 a 65 años consumieron alguna sustancia psicoactiva, lo cual refleja una tendencia al aumento, ya que para el 2011 el consumo fue de 1.8%, para el grupo de 12 a 17 años las mujeres presentaron un aumento en comparación con la encuesta anterior; mientras que para los hombres, el incremento en el consumo se presentó en el grupo de edad de 18 a 34 años. Para el 2011 al 2016 se observó un aumento de 1.5% a 2.9% para los adolescentes de 12 a 17 años.

En el 2020, 101,142 personas solicitaron apoyo para tratamiento por uso de sustancias psicoactivas en diferentes centros gubernamentales y no gubernamentales, principalmente en una edad promedio de 25.4 años, un 43% tuvieron secundaria terminada. La edad promedio de inicio del consumo de una sustancia psicoactiva fue de los 13.6 a 16 años, siendo para Guanajuato los estimulantes anfetamínicos, los principales en su consumo.

En el 2020 se realizó un estudio por parte del Observatorio Mexicano de Salud Mental y Consumo de Drogas (OMSMCD) con apoyo de la Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas (CICAD) para conocer el grado de afectación de la pandemia por la COVID-19 en la salud mental y el consumo de sustancias psicoactivas, donde participaron 17,267 personas (62% mujeres y 37% hombres, Guanajuato, Querétaro, Ciudad de México, Durango y Estado de México como principales estados encuestados). Como resultados obtuvieron que, para el último año, el 35.8% de la población había consumido alguna sustancia psicoactiva como alcohol, tabaco, drogas ilegales o medicamentos sin prescripción, un 60.5% no consumieron ninguna sustancia. Entre las sustancias consumidas se encontraron tranquilizantes, opioides, cocaína, metanfetaminas, crack, éxtasis, sustancias inhalables y siendo el alcohol, tabaco y la marihuana los más consumidos respectivamente. Encontraron que cerca del 60% de los consumidores habían dejado de hacerlo, sin embargo, derivado de los impactos que se presentaron con la contingencia por la COVID-19, se observó un aumento derivado de que la población presentó mayor afectación emocional como lo fueron estados de ansiedad, estrés y aislamiento (1).

Derivado de esta situación es que para el Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024, en los ejes de Política y Gobierno se integró el tema de prevención (3), y de acuerdo a la Comisión Nacional contra las Adicciones (CONADIC), en su plan del 2021, contempló atender a 2,970,960 personas mayores de 6 años con acciones de prevención y fortalecimiento de estilos de vida saludables; así como impulsar la capacitación profesional, protocolos y programas de prevención basados en evidencia científica, con el propósito de fortalecer la calidad de los servicios. Así mismo, en el Programa Anual de Trabajo 2021 de la CONADIC se vincula junto con el Programa Sectorial de Salud (PROSESA), donde destaca su objetivo prioritario número 5, de brindar atención

principalmente a mujeres, niños, niñas y adolescentes así como al fortalecimiento en la atención de la salud mental y adicciones (4).

La adolescencia

La Organización Mundial de la Salud (OMS), considera a la adolescencia en un rango de edad entre los 10 a 19 años. Es una etapa crítica y por ende de suma importancia, ya que ocurren tres cambios: la diferenciación sexual, un aumento en la aceleración del crecimiento (conocido como el segundo brote) y la exposición individual (5), este último depende de todo el ambiente en el que se envuelve cada adolescente, como puede ser la contaminación, exposición a alimentos ultra procesados, consumo de sustancias psicoactivas, etc., (6). Además de los cambios biopsicosociales y sus efectos en varios aspectos como la deserción y disminución en el rendimiento académico, otros factores de riesgo son la exposición constante a la violencia intra y extrafamiliar, que inciden en el desarrollo de conductas antisociales, riesgo a mayor depresión, ansiedad, déficit de atención entre otros. Por ello es una etapa donde los padres y redes de apoyo cobran importancia al promover valores, estilos de vida y hábitos saludables. Entre los hábitos saludables está la promoción del deporte y otras disciplinas en entornos o situaciones vivenciales como la hostilidad, evitando que los adolescentes lleven un mayor riesgo al consumo de sustancias, por los factores biopsicosociales ya mencionados (inmadurez neurobiológica, mala canalización de emociones, estrés, depresión, mala alimentación o ausencia de esta, etc.) (7). La exposición a sustancias psicoactivas contribuye a aumentar el riesgo cardiovascular, alteraciones en el sueño, y en la neuroquímica del cerebro, como la obstaculización en la producción de neurotransmisores como la norepinefrina, serotonina y dopamina, estas son también endorfinas, a veces llamadas hormonas de la felicidad; se conocen sus efectos tranquilizantes y beneficios en el estado de ánimo. Estos últimos efectos positivos, también se han observado durante la práctica de actividad física, lo cual puede explicar las mejoras en la salud mental, en áreas como ansiedad, depresión y cognición, mejorando la salud, estado de ánimo, emotividad y la autoestima gracias en parte por la producción de endorfinas y otros como podrían ser gracias a un aumento en el riego sanguíneo cerebral y de la temperatura corporal (10,11).

Beneficios de la actividad física, el deporte y el ejercicio

En 2013 Nuria S y Cols., encontraron que la práctica de ejercicio físico además de ser eficaz como tratamiento de diferentes patologías, también lo fue para los trastornos de índole adictivo como la depresión, esquizofrenia y el trastorno bipolar, así como de la adicción o consumo de otras sustancias como el alcohol y tabaco, además se observó que la práctica regular de ejercicio físico se asoció con un menor consumo de sustancias psicoactivas (2,8). Sin embargo, aunque en varios estudios indican que para el consumo de alcohol y otras sustancias ilegales se necesitan estudios más concluyentes (2,8) es importante mencionar que el deporte y la actividad física es una práctica relativamente de bajo costo, eficaz y muy bien aceptada, volviéndose una parte atractiva del tratamiento, y no solamente mejora el tratamiento contra el consumo o adicción, si no también puede mejorar la salud en general, autoestima, valores y otras áreas personales. De esta manera al promover y adoptar como propios la práctica de actividad física, deporte y estilos de vida saludables durante la adolescencia, aumenta la probabilidad de mantenerlos en etapas adultas, así como también heredar estos hábitos a las siguientes generaciones, disminuyendo la incidencia de las adicciones (2).

Algunos mecanismos por los cuales se puede explicar los beneficios del ejercicio físico en el tratamiento de la dependencia de estas sustancias psicoactivas son, de acuerdo con Polo et al. (8):

- “1) Conseguir estados placenteros similares a los producidos por el consumo, mediante la activación de neuroquímicos o sustancias que tienen efectos parecidos a estas sustancias psicoactivas.*
- 2) Reducción los síntomas de ansiedad y depresión inducida durante la abstinencia y por ende mejorar el estado de ánimo.*
- 3) El incremento de la autoeficacia entendido como incremento en la confianza para realizar actividades en diversos ámbitos en especial los deportivos.*
- 4) La promoción del ejercicio como una alternativa positiva al consumo, con el objetivo de progresar hacia un cambio de estilo de vida más saludable,*
- 5) El empleo del ejercicio como estrategia de afrontamiento y reducción del estrés,*
- 6) como técnica que facilite la reducción del síndrome de abstinencia y*
- 7) como estrategia para incrementar las relaciones interpersonales y el apoyo social cuando el ejercicio se realiza en grupo (2)”.*

Se conoce que el ejercicio puede otorgar momentos de placer y se vuelve una excelente herramienta para que las personas logren un afrontamiento al lograr una disminución del estrés y ansiedad, sentimientos que pueden desembocar en una recaída en el consumo; parte de la neuroquímica que se ha mencionado además de las hormonas ya mencionadas, se conoce el aumento de endorfinas que son sustancias que se producen de forma natural por nuestro cuerpo y se pueden generar con el ejercicio o actividad física; todo lo anterior puede aumentar la autoestima, mayor capacidad de hacer frente al estrés, mejores relaciones con familia y con el entorno (2,9). Por ello la integración de jóvenes y personas (con o sin la presencia de alguna adicción) en un deporte, pueden generar el valor de la disciplina y compromiso (2). Un punto importante para iniciar es primero reconocer que no se tratará de comenzar a trotar o correr y todo se resolverá, ya que el proceso deberá ser gradual y requerirá de la disponibilidad de espacios seguros para la práctica, apoyo de entrenadores, guías o asesores entrenados y capacitados para formar valores. Por ejemplo, se ha considerado como el espíritu deportivo (que se ha integrado y conocido como “honradez deportiva”) tiene beneficios derivado a que practican valores sociales positivos como el respeto, trabajo en equipo, determinación y compromiso (9). Entonces de esta manera la disciplina y valores integrales propuestos en estas prácticas aunado a la realización del ejercicio físico, guían hacia la mejora del rendimiento físico, control y seguridad de emociones que coadyuva a la prevención de consumo de sustancias psicoactivas mediante mecanismos reguladores de factores hormonales que impactan en las conductas de los consumidores (2).

Conclusión: El ejercicio, deporte o actividad física, tiene beneficios, además de los ya descritos como el control de peso y salud cardiovascular, pero también en el estado de ánimo al mejorar la producción de neuroquímicos (sustancias que se producen y estimulan en el cerebro varias zonas y con ellos los diferentes estados de ánimo).

La adolescencia es una etapa vulnerable derivado de sus grandes cambios hormonales, anatómicos, cerebrales, lo cual requiere mucho acompañamiento, educación y atención de parte de las familias, además de que los gobiernos se involucren en los aspectos preventivos por la alta prevalencia del consumo de drogas psicoactivas, muchas de ellas con efectos irreversibles en el sistema nervioso. Lo cual lleva a efectos en la calidad de vida a mediano y largo plazo. Con todo lo expuesto es importante que los cuidadores, padres y todos los que tienen relación con la educación en esta etapa, conozcan estas

formas de comprender y aplicar los beneficios del ejercicio o deporte como una de varias estrategias para promover estilos de vida saludables.

Referencias:

1. Comisión Nacional contra las Adicciones. Informe sobre la Situación de la Salud Mental y el Consumo de Sustancias Psicoactivas en México 2021 [Internet]. Ciudad de México, México: Gobierno de México; 2021. [citado el 2 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/conadic/documentos/informe-sobre-la-situacion-de-la-salud-mental-y-el-consumo-de-sustancias-psicoactivas-en-mexico-2021>
2. Gallardo RP, Cobos RCR, Martínez MM, Acosta KR. Consumo de drogas y la práctica de actividad física en adolescentes: revisión narrativa. Rev Fac Cienc Salud Univ Cauca [Internet]. 2017 [citado el 2 de noviembre de 2022];19(2):29-37. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6226403>
3. Secretaría de Gobernación. Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024 [Internet]. México: Secretaría de Gobernación; 2019 [citado el 2 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.gob.mx/cenace/acciones-y-programas/plan-nacional-de-desarrollo-2019-2024-195029>
4. Comisión Nacional contra las Adicciones. Programa Anual de Trabajo 2021, P.A.T [Internet]. México: Secretaría de Salud; 2021 [citado el 2 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/conadic/documentos/programa-anual-de-trabajo-2021-p-a-t>
5. Kaufer M, Lizaur A, Arroyo P. Nutriología Médica. 4ta ed. México, D.F.: Editorial Médica Panamericana; 2015.
6. CDC. Consumo de sustancias y riesgos en adolescentes [Internet]. USA: Centers for Disease Control and Prevention; 2020 [citado el 2 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/fasd/abuso-sustancias-adolescentes.htm>
7. Tena-Suck Antonio, Castro-Martínez Guadalupe, Marín-Navarrete Rodrigo, Gómez-Romero Pedro, Fuente-Martín Ana de la, Gómez-Martínez Rodrigo. Consumo de sustancias en adolescentes: consideraciones para la práctica médica. Med. interna Méx. [revista en la Internet]. 2018 Abr [citado 2022 Nov 02]; 34(2): 264-277. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-48662018000200008&lng=es
8. Siñol N, Martínez-Sánchez E, Guillamó E, Campins MJ, Larger F, Trujols J. Efectividad del ejercicio físico como intervención coadyuvante en las adicciones: una revisión. Adicciones [Internet]. 2013 [citado el 2 de noviembre de 2022];25(1):71. Disponible en: <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/74>
9. United Nations Office on Drugs and Crime, United Nations. El Deporte: El Deporte como Instrumento de Prevención del Uso Indebido de Drogas. United Nations Publications; 2003.
10. Liguori G, American College of Sports Medicine (ACSM). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. 4a ed. La Villa y Corte de Madrid, España: Ovid Technologies; 2021.
11. Bonet J, Parrado E, Capdevila L. Efectos agudos del ejercicio físico sobre el estado de ánimo y la HRV / Acute Effects of Exercise on Mood and HRV. RIMCAFD [Internet]. 6 de marzo de 2017 [citado 2 de noviembre de 2022];(65). Disponible en: <https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/7360>