

The logo for 'idorsia' is displayed in white text on a dark blue rectangular background. The 'i' is stylized with a small orange dot above it.

PUBLICIDAD

Actualidad y Artículos | Post

Favorite



La naturaleza y el ejercicio físico entran en la consulta de Psiquiatría

**Autor/autores:** [Docor Comunicación](#)[Seguir al autor](#)

Noticia | Post de usuario |  Fecha de publicación
Artículo revisado por nuestra redacción

**Explora el artículo con IA**

La incorporación de la naturaleza y el ejercicio físico en el abordaje clínico en Psiquiatría (a través de la prescripción de ejercicio físico y de intervenciones desarrolladas en espacios naturales) cuenta con respaldo en guías clínicas internacionales, revisiones sistemáticas, metaanálisis, ensayos multicéntricos y modelos organizativos sanitarios. Se posiciona, por tanto, como una herramienta con evidencia en depresión, ansiedad y otros trastornos mentales tales como esquizofrenia y trastorno bipolar. Estas afirmaciones han sido realizadas por la **Dra. Nagore Iriarte**, psiquiatra de la Red de Salud Mental de Álava de Osakidetza (Servicio Vasco de Salud), y por Mikel Tous Espelosin, profesor e investigador de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU), durante el taller "Estilo de vida y salud mental" celebrado en el Curso Nacional de Actualización en Psiquiatría de Vitoria.

El taller estuvo moderado por **Luis Orive**, ingeniero de Montes y doctor en Análisis Territorial del Paisaje, impulsor del anillo verde de Vitoria que contribuyó a que la ciudad fuera nombrada European Green Capital. Luis Orive abrió la sesión contextualizando el entorno urbano en el que se desarrollaba el taller y ha señalado que "Vitoria-Gasteiz es el prototipo de ciudad verde por excelencia" y que este modelo responde a "una planificación urbana y territorial histórica que, en las cuatro últimas décadas, se decantó fuertemente por un modelo de marcado carácter biofílico, con una evidente ponderación de los elementos naturales en los diseños urbanos y una progresiva aparición de nodos (parques) urbanos y corredores ecológicos que fomentan la biodiversidad". En este sentido, Vitoria por las "extraordinarias oportunidades para la



Explora el artículo con IA

contemplación y el disfrute territorial de los seres vivos y los paisajes verdes y azules que los cobijan, y también para la actividad física al aire libre”.

“Esta mezcla de actividad física y espacios verdes está superarraigada en nuestro contexto urbano y todos entendemos los beneficios directos que conlleva su desarrollo, pero conseguir demostrarlo con investigación y fundamento científico, como en este taller, es fundamental”, alabó.



PUBLICIDAD

EL EJERCICIO FÍSICO COMO INTERVENCIÓN CENTRAL EN PSIQUIATRÍA

En primer lugar, la Dra. Nagore Iriarte afirmó que “las principales guías clínicas internacionales recomiendan el ejercicio físico como tratamiento de primera línea o intervención central en depresión y ansiedad, y como componente esencial en psicosis y trastorno bipolar”, y explicó que el objetivo del taller es que “los asistentes puedan identificar qué guías clínicas posicionan el ejercicio físico como primera línea, traducir recomendaciones de guías a prescripción clínica concreta, reconocer barreras reales y estrategias para superarlas y aplicar el ejercicio físico en casos clínicos habituales”. Detalló que entre las principales guías clínicas revisadas se encuentran la guía “NICE (Reino Unido), CANMAT (Canadá), APA (EE. UU.), EPA (Europa) y OMS”. “En esta última se indica que las recomendaciones a la hora de prescribir ejercicio físico son tanto para la población sana como para la población con enfermedad deben ser las mismas”. En este



Explora el artículo con IA

sentido, manifestó que “lo más interesante es que estas guías nos ayuden a individualizar el tratamiento e identificar a qué tipo de pacientes debemos prescribir ejercicio físico, cómo hacerlo y en qué momento teniendo en cuenta además otros muchos factores asociados, del mismo modo que hacemos con los fármacos o las terapias psicoterapéuticas”, y ha añadido que “con la prescripción farmacológica estamos más habituados, pero con el ejercicio físico aún estamos en una fase de aprendizaje y formación como médicos”. “Tenemos que tener en cuenta también barreras reales (como la motivación, la falta de adherencia o los recursos) y poner estrategias prácticas para combatirlas”. Ha considerado que “es clave la alianza con profesionales como Mikel, educadores físico-deportivos, y el trabajo multidisciplinar.

De esta manera estaremos realizando una prescripción personalizada”. “No es motivar más es prescribir mejor”, defendió. Asimismo, explicó que “desde hace algunos años se están estudiando de forma sólida los beneficios del ejercicio físico, con resultados de evidencia científica a favor de este y su papel ya aparece recogido en guías clínicas, estudios científicos, publicaciones y medios especializados”, e indicó que “esto forma parte de un cambio de paradigma hacia un modelo biopsicosocial, denominado Lifestyle Psychiatry o psiquiatría del estilo de vida en el que se integran distintas recomendaciones para el manejo de los síntomas, complementando el tratamiento psicofarmacológico”. En este contexto, la Dra. Iriarte afirmó que “el ejercicio físico por sí mismo es una de las intervenciones más potentes para mejorar la neuroplasticidad cerebral”, aunque ha puntualizado que “no



Explora el artículo con IA

es la única". "También influyen otros factores como el manejo del sueño, la dieta o el mindfulness". Durante la presentación, la especialista mostró varios de los artículos científicos que han realizado de manera conjunta la Red de Salud Mental de Álava y la Facultad de Educación y Deporte de la UPV-EHU en relación al ejercicio físico y enfermedades mentales. "Signo de la buena relación y colaboración entre ambos a la hora de conseguir un abordaje integral de los pacientes".

EXPOSICIÓN A ESPACIOS VERDES Y SALUD MENTAL

Por su parte, Mikel Tous explicó que "la relación entre exposición a espacios verdes y salud mental se ha consolidado como un campo emergente de investigación con respaldo en estudios epidemiológicos, revisiones sistemáticas, metaanálisis y modelos de implementación sanitaria", y señaló que "bajo el concepto de Green Therapy, se analiza esta evidencia desde una perspectiva poblacional, clínica y organizativa". Durante su intervención, el especialista hizo hincapié en que "diversos estudios epidemiológicos han mostrado que las personas que viven en áreas más verdes experimentan menos quejas de salud y mejores indicadores de salud mental y física en comparación con quienes residen en entornos con menor disponibilidad de espacios naturales". En esta línea, Mikel destacó que "la exposición residencial a espacios verdes durante la infancia se asocia con un menor riesgo de desarrollar trastornos psiquiátricos desde la adolescencia hasta la edad adulta, lo que apunta a un posible efecto acumulativo del entorno natural sobre la salud mental a

CANTIDAD DE TIEMPO Y



Explora el artículo con IA

FRECUENCIA DE CONTACTO CON LA NATURALEZA

Mikel subrayó que, según la revisión de la evidencia científica, “los beneficios dependen de la cantidad de tiempo y frecuencia de contacto con la naturaleza”, y ha precisado que “aunque todavía no hay un consenso claro, parece ser que las intervenciones más eficaces se desarrollaron durante 8 a 12 semanas, con una dosis óptima entre 20 y 90 minutos por sesión”.

Añadió que “las intervenciones basadas en la naturaleza (NBIs), particularmente ejercicio físico verde, horticultura, y terapia basada en naturaleza, son efectivas para mejorar resultados de salud mental en adultos, incluidos aquellos con problemas previos”.

PRESCRIPCION DE LA NATURALEZA COMO POTENCIADOR DEL EJERCICIO FÍSICO

Nagore detalló el principio FITT que se sigue a la hora de prescribir el ejercicio físico que está compuesto por frecuencia, intensidad, tiempo y tipo. Mikel añadió que “a ese principio habría que incorporar FITT-PV, compuesto por progresión y variedad. En la variedad, es ahí donde la naturaleza puede utilizarse como potenciador”. Mikel precisó que “a la hora de prescribir la naturaleza actúan diferentes moduladores, entre ellos que la actividad sea extrahospitalaria, contacto con la naturaleza, grupal, creativa, y el propio ejercicio físico también”. Por ello, Mikel señaló que “realizar ejercicio físico en la naturaleza va a tener beneficios adicionales, a niveles físicos (tensión arterial), mentales (estrés, ansiedad) y sociales en comparación con realizarla indoor”. “Un claro ejemplo de ello es que, en la actualidad, en Escocia ya se ha empezado a implementar programas de ejercicio físico verde que aporta “un modelo de intervención en los sistemas sanitarios”, concluyó.



Explora el artículo con IA