

Asociaciones entre conductas sencillas y cambios en los síntomas de ansiedad y depresión – resultados del estudio RABSYPO

Por Lydia Fortea, Aleix Solanes, Edith Pomarol-Clotet, Maria Angeles Garcia-Leon, Adriana Fortea, Carla Torrent, Cristina Varo, Caterina Del Mar Bonnin, Laura Montejo, Jordi Alonso, Susana Carmona, Pau Soldevila-Matías, Irene Alustiza, Daniel Arbós, Diego Hidalgo-Mazzei, Iria Grande, Eduard Vieta, Miquel Àngel Fullana, y Joaquim Radua

Lea el estudio gratuitamente en <https://doi.org/10.1016/j.sjpmh.2024.08.003>

1. Mantener una dieta saludable/equilibrada y hacer ejercicio regularmente se asoció con reducciones de síntomas de ansiedad y depresión tanto a corto como a largo plazo.



El estudio encontró que, después de comer de manera saludable o hacer actividad física, las personas se sentían más relajadas y menos deprimidas tanto a corto como a largo plazo. Estas conductas están asociadas con beneficios generales y ya han sido recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS): <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

2. Leer un exceso de noticias negativas se asoció con incrementos de los síntomas de ansiedad y depresión tanto a corto como a largo plazo.



El estudio, realizado después de la pandemia de COVID-19, encontró que, tras una exposición excesiva a noticias negativas, las personas se sentían más ansiosas y deprimidas tanto a corto como a largo plazo. La OMS también recomendó minimizar la exposición a noticias sobre la COVID-19 que causaran ansiedad o malestar: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

3. Pasar tiempo al aire libre se asoció con reducciones de los síntomas de ansiedad y depresión tanto a corto como a largo plazo.



El estudio encontró que, después de pasar tiempo al aire libre, las personas se sentían más relajadas y menos deprimidas tanto a corto como a largo plazo. Editoriales de confianza de información experta en salud, como The Mayo Clinic Press, también recomiendan pasar tiempo al aire libre: <https://mcpres.mayoclinic.org/mental-health/the-mental-health-benefits-of-nature-spending-time-outdoors-to-refresh-your-mind/>

4. Realizar actividades relajantes se asoció con reducciones de la ansiedad a corto plazo.



El estudio encontró que, después de realizar actividades relajantes cada día (o casi), las personas se sentían más relajadas a corto plazo. Metaanálisis previos también han encontrado que la relajación puede disminuir la ansiedad: <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00541-y>

5. Beber agua para mantenerse hidratado se asoció con reducciones de los síntomas de depresión a corto plazo.



El estudio encontró que, después de beber agua para hidratarse, las personas se sentían menos deprimidas a corto plazo. Según las recomendaciones de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, la ingesta adecuada de agua es de aproximadamente 2,5 litros al día para los hombres y 2 litros para las mujeres (más en caso de embarazo o lactancia): <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1459>

6. Socializar con otras personas se asoció con reducciones de los síntomas de ansiedad y depresión a largo plazo.



El estudio encontró que, después de interactuar con otras personas, las personas se sentían más relajadas y menos deprimidas a largo plazo. Este hallazgo coincide con metaanálisis anteriores que han encontrado beneficios para la salud asociados con tener una buena estructura de conexiones sociales. Por ejemplo: <https://doi.org/10.1002/alz.13072>