

La prevención de la conducta suicida durante la COVID-19 mediante ejercicios físicos

Yariagne Torrente-Mora

Máster en Ciencias Sociales y Axiológicas. Licenciada en Psicología. Profesora Auxiliar. Departamento Ciencias Aplicadas al Deporte. Universidad de Holguín. Holguín. Cuba.

<https://orcid.org/0000-0003-0260-2032>
ytorrente@uho.edu.cu

Ana Olenia Góngora-Márquez

Máster en Ciencias en Actividad Física en la Comunidad. Licenciada en Educación. Especialidad: Marxismo-Leninismo e Historia. Profesora Auxiliar. Departamento de Ciencias Aplicadas al Deporte. Universidad de Holguín. Holguín. Cuba.

<https://orcid.org/0000-0003-4309-5524>
agongoram@uho.edu.cu

Olga Lidia Muguercia-Suárez

Máster en Ciencias en Actividad Física en la Comunidad. Licenciada en Educación, Especialidad en Idioma Ruso y Literatura. Profesora Auxiliar. Departamento de Ciencias Aplicadas al Deporte. Universidad de Holguín. Holguín. Cuba.

<https://orcid.org/0000-0003-1290-5061>
omuguercia@uho.edu.cu

Recibido: 15/IV/2021
Aprobado: 15/IV/2021
Publicado: 1/VII/2021

Resumen: Desde finales del año 2019 e inicios del 2020 la pandemia provocada por el virus SARS-CoV-2 ha impulsado al mundo a un nuevo cambio económico, político y social. Esta catástrofe de origen epidemiológico también ha causado efectos secundarios en la psicología humana, donde uno de los grupos más vulnerables lo constituyen los adolescentes. Cuba presenta en la actualidad una elevada tasa de casos de suicidio, acrecentada durante esta etapa, por lo que investigadores y científicos trabajan en busca de nuevas alternativas y soluciones. Una de ellas radica en la práctica de ejercicios físicos en los hogares, para mitigar los efectos del estrés, provocados por el distanciamiento social como medida preventiva. Por tal razón el objetivo del presente artículo es beneficiar a las personas, principalmente a los adolescentes, mediante la práctica de ejercicios físicos. Para su realización se utilizaron métodos empíricos como el análisis de documentos, la observación, entrevistas y encuestas.

Palabras Clave: adolescentes; suicidio; conducta suicida; virus SARS-CoV-2; ejercicios físicos

Preventing Suicidal Behavior during COVID-19 Pandemic through Physical Exercises

Abstract: In late 2019 and early 2020, the pandemic caused by the SARS-CoV-2 has changed the world in a political, economic, and social way. This epidemiology catastrophe has also caused human psychological side effects. One of the most vulnerable groups is that of teenagers. Cuba presents a high suicide rate nowadays, increased in this period; the reason why researchers and scientists seek new alternatives and solutions. One of them is practicing exercises at home to decrease stress effects in the family caused by social distance as a preventive measure. This work aims at helping people, mainly teenagers, through practicing exercises. The empirical methods document review, observation, interviews, and surveys were essential in the research.

Keywords: teenagers; suicide; suicidal conduct; SARS-CoV-2; physical exercises

A prevenção da conduta suicida durante a COVID-19 mediante exercícios físicos

Resumo: Desde finais do ano 2019 e inícios do 2020 a pandemia provocada pelo vírus SARS-CoV-2 impulsionou ao mundo a uma nova mudança econômica, político e social. Esta catástrofe de origem epidemiológica também causou efeitos secundários na psicologia humana, onde um dos grupos mais vulneráveis o constitui os adolescentes. Cuba apresenta na atualidade uma elevada taxa de casos de suicídio, acrescentada durante esta etapa, por isso investigadores e cientistas trabalham em busca de novas alternativas e soluções. Uma delas radica na prática de exercícios físicos nos lares, para mitigar os efeitos do estresse, provocados pelo distanciamento social como medida preventiva. Por tal razão o objetivo do presente artigo é beneficiar às pessoas, principalmente aos adolescentes, mediante a prática de exercícios físicos. Para sua realização se utilizaram métodos empíricos como a análise de documentos, a observação, entrevistas e pesquisa.

Palavras-Chave: adolescentes; suicídio; conduta suicida; vírus SARS-CoV-2; exercícios físicos

Introducción

La crisis epidemiológica por la que atraviesa la población mundial a causa del virus SARS-CoV-2 ha provocado un aumento en las tasas de incidencia del suicidio. Según datos emitidos por el Anuario Estadístico de Cuba (2020), al cierre de ese año ocurrieron en el país 1462 suicidios, donde la provincia de Holguín ocupó el primer lugar con 178 casos, seguido de La Habana con 176, Matanza con 107 y Santiago de Cuba con 108. Este mismo informe comenta que anualmente por cada suicidio consumado en adolescentes lo intentan 90, situación acrecentada durante la pandemia, la cual demuestra la necesidad de soluciones que mitiguen sus efectos en la salud mental a corto, mediano y largo plazo.

El logro de esta problemática se alcanza mediante la reducción, en una primera instancia, del estrés, la ansiedad, los temores y la soledad en la población, por lo que se sugiere la realización de actividad física a través de la práctica de ejercicios físicos desde la casa, debido a los beneficios que los mismos generan en los estados de ánimo del sujeto.

En la formación, desarrollo, ejecución y regulación de las acciones motoras, el componente psíquico juega un papel importante. Los ejercicios físicos favorecen el desarrollo de las cualidades morales volitivas de la personalidad como la valentía, la disciplina, la decisión, la responsabilidad, entre otras. Estimula además el desarrollo de los procesos cognoscitivos del hombre mediante el aprendizaje de hábitos y habilidades. Estas prácticas contrarrestan la inactividad a la que el sujeto está sometido durante este periodo de aislamiento y ayudan a prevenir el suicidio.

Los efectos que puede ocasionar la pandemia sobre los individuos y conllevarlos a cometer el suicidio varían en dependencia de las medidas tomadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en los diferentes países. También depende de las estructuras socioculturales y demográficas, de los recursos y de las alternativas digitales disponibles, de la interacción social y las redes sociales, las formas en que los profesionales de la salud mental en conjunto con los de Cultura Física puedan ofrecer apoyo a las personas.

La intervención y la prevención desde la comunidad se ha impuesto como una necesidad actual, pues su desarrollo implica, en gran medida, el progreso social. De esta forma, las actividades físicas, recreativas y culturales, organizadas y realizadas en las comunidades, pueden ser parte integrante de este sistema preventivo. En la actualidad, además de las actividades culturales y educativas, las actividades físico-recreativas son también de gran demanda social.

Métodos

Se realizó un estudio cualitativo-cuantitativo en distintos grupos etarios de la población, comprendidos entre las edades de 10-20 años y más de 50 años, que pertenecen a diferentes áreas

de salud del municipio Holguín. La investigación se llevó a cabo durante los meses de marzo a diciembre del año 2020.

La población estuvo compuesta por 300 personas, de las cuales una parte la constituyeron individuos que intentaron suicidarse y la otra, familiares que ayudaron a prevenir el acto. De ellos se escogió una muestra, mediante muestreo aleatorio simple, de 248 sujetos que estuvieron dispuestos a colaborar con el estudio, cuyas edades promedio se encontraron entre 14 y 80 años, de los cuales, el 67 % fueron mujeres. Se utilizaron métodos del nivel empírico tales como: el análisis de documentos, en la revisión de la bibliografía científica actualizada; la encuesta y la observación. Todo ello demostró la utilidad de la práctica de ejercicios físicos en la disminución de las tensiones y el estrés generado por la situación epidemiológica actual. De manera general se logró que el 95 % de los colaboradores del estudio cooperaran y proporcionaran sus opiniones vivenciales, lo que facilitó el cumplimiento de los objetivos de la investigación.

Resultados

En las circunstancias actuales la OMS y los sectores de salud pública a nivel mundial desempeñan un papel protagónico en indicadores de índole epidemiológico, económico y social. Mediante sus sólidos sistemas gerenciales de dirección más modernizada, y el desarrollo de acciones de prevención procuran disminuir las conductas suicidas debido a que el distanciamiento social, el confinamiento domiciliario y la cuarentena crean sensaciones de desconexión y aislamiento, de riesgo epidemiológico y percepción de dolor social en personas vulnerables.

Como resultado del creciente número de casos confirmados a nivel mundial y nacional se han tomado varias medidas que involucran a la población en general. Tales como:

- Permanecer en las casas el mayor tiempo posible
- Realizar muy poca o nula actividad social
- Suspender clases y actividades laborales
- No realizar visitas a familiares y amigos
- Extremar las medidas de higiene personal
- Evitar las aglomeraciones

- Cierre o suspensión de centros de recreación y esparcimiento al aire libre
- Disminución de los espacios de atención de salud, sobre todo de atención a la salud mental para situaciones crónicas debido a la enorme demanda que se ha generado por la atención a casos o posibles casos de COVID-19
- Incremento del teletrabajo. Varios profesionales han pasado su asistencia a formatos de atención virtual

Algunas poblaciones tienen un alto índice de cometer suicidio y las mismas podrían verse esencialmente afectadas por la pandemia actual. Esta situación a gran escala y durante un tiempo prolongado puede provocar que las personas atenten contra sus vidas, por lo que se hace necesario instaurar métodos particulares y transformadores para llevar a cabo la prevención de las conductas suicidas.

De esta manera, la máxima dirección del país en conjunto con el Ministerio de Salud Pública (Minsap) ha dado apoyo a todas aquellas personas que necesitan ayuda psicológica mediante la línea telefónica 103, la cual originalmente funcionaba como línea confidencial antidrogas y luego, desde marzo del año 2020 fue habilitada para atender diversas demandas de la contingencia sanitaria generada por la COVID-19, como la atención a la salud mental y a la violencia de género, desde abril y diciembre de ese mismo año, respectivamente. Esta línea ha demostrado ser una valiosa estrategia en problemas como depresión, intento suicida, enfermedades transmisibles, las adicciones, el maltrato a la mujer, etc. (Rendón, 2020).

Otra de las alternativas radica en la práctica de ejercicios físicos emitidos y transmitidos por las redes sociales; la realización de bailoterapias mediante los grupos de WhatsApp, la emisión de teleconferencias, y el apoyo de familiares y amigos cercanos, estos últimos constituyen una importante y decisiva ayuda para el adolescente, quien se enfrenta a una etapa del ciclo vital entre la niñez y la adultez donde se inician múltiples transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis y conflictos.

La actividad física opera cambios en la mente humana hacia direcciones más positivas, independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de ejercicios adecuado fortalece

la psiquis humana, y provoca efectos positivos y continuados sobre ciertos estados depresivos, ansiedad y estrés por lo que promueve el bienestar psicológico. El entrenamiento de la aptitud física mejora el estado de ánimo, el autoconcepto, autoestima, habilidades sociales, funcionamiento cognitivo, actitud en el trabajo; la calidad del sueño; reduce la ansiedad y el estrés, alivia los síntomas depresivos; y constituye un complemento de utilidad para programas de rehabilitación de alcoholismo y abuso de sustancias.

Además, la práctica sistemática de actividades físicas en cualquier edad permite los siguientes beneficios:

- Desarrolla procesos, cualidades y funciones psicológicas necesarias para alcanzar el éxito en las propias acciones motrices y en otras actividades cotidianas
- Convicción de que la persona es capaz de controlar con efectividad su propio cuerpo
- Aumenta las vivencias de éxito, lo que favorece el desarrollo de la autoconfianza y la autovaloración
- Permite el disfrute de la práctica de actividades que provocan gran satisfacción emocional y personal
- Aumenta la resistencia a la fatiga e incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental
- Provee una manera sencilla para compartir actividades con amigos y familiares y contribuye a mejorar aspectos sociales
- Ofrece mayor energía para las actividades diarias
- Tonifica los músculos e incrementa su fuerza
- Mejora el funcionamiento de las articulaciones
- Contribuye a la pérdida de peso
- Influye positivamente en el sistema circulatorio
- Contribuye a la reducción de la presión arterial
- Aumenta la circulación en todos los músculos
- Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias, con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales
- Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias mediante la segregación de sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, por lo que

mejora su actividad y lo mantiene sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa a través de hormonas que se liberan con el ejercicio

- Mejora el funcionamiento venoso por lo que previene la aparición de várices
- Proporciona beneficios sobre el aparato locomotor
- Aumenta la elasticidad muscular y articular
- Incrementa la fuerza y resistencia de los músculos
- Previene la aparición de osteoporosis
- Previene el deterioro muscular producido por los años

Beneficios psicológicos

- Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que propicia la sensación placentera después de realizar el ejercicio (sin, por supuesto, los efectos perjudiciales de la droga)
- Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión
- Disminuye la sensación de fatiga
- Facilita los movimientos de la vida diaria

La práctica de ejercicios físicos beneficia de manera general a todas las edades, y constituye una solución o vía de enajenación ante cualquier crisis. Además, puede ayudar a los adolescentes a reafirmar su imagen social e identidad, pues según la OMS (2021), la adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, y presenta dos fases: la adolescencia temprana de 10 a 14 años, y la adolescencia tardía de 15 a 19 años. Los aspectos psicosociales están integrados en una serie de características y comportamientos que en mayor o menor grado estarán presentes durante esta etapa de la vida y pueden resumirse de la siguiente manera:

- Búsqueda de sí mismo y de su identidad
- Necesidad de independencia
- Tendencia grupal
- Evolución del pensamiento concreto al abstracto

- Manifestaciones y conductas sexuales con desarrollo de la identidad sexual
- Relaciones conflictivas con los padres que fluctúan entre la dependencia y la necesidad de separación de los mismos
- Actividad social reivindicativa, donde predomina el pensamiento analítico, simbólico, en los que formulan sus propias hipótesis y establecen conclusiones propias
- Elección de una ocupación para la que necesitarán adiestramiento y capacitación
- Necesidad de asumir un nuevo desempeño social como partícipe de una cultura o subcultura específica

Debido a todos los beneficios de los ejercicios físicos sobre la salud física y mental del ser humano y a que la adolescencia es una etapa de cambios externos e internos, que involucra mucho el concepto de autoimagen, pues constituye una búsqueda de la propia identidad ante la sociedad, razón por la cual también representa una etapa de crisis y vulnerabilidad ante cualquier cambio del entorno, resulta necesario potenciar en las circunstancias actuales la motivación por la práctica de ejercicios físicos en estas edades. Para ello los articulistas proponen su realización como acción paliativa a las condiciones de confinamiento social actual y por su influencia en la disminución de los índices de suicidio. Estos ejercicios deben realizarse con la presencia de las siguientes reglas básicas:

Reglas básicas para la realización de ejercicios físicos

1. **No limitarse a pesos ligeros y altas repeticiones.** Las series de altas repeticiones son necesarias, pero nunca deben formar la base del entrenamiento. Realizar series de entre 12 y 20 repeticiones durante mucho tiempo evita que el músculo se enfrente a un reto continuo en cada entrenamiento. Se aconseja combinar en un mismo entrenamiento series de repeticiones moderadas (10 a 12) y ligeras (12 a 20).
2. **Realizar los aerobios después de las pesas** pues duplica la cantidad de grasa perdida.
3. **Consumir carbohidratos de digestión lenta antes del entrenamiento,** (panes integrales, verduras y frutas). Los carbohidratos de digestión rápida (refrescos, dulces, chocolate, etc.) ejercen un efecto negativo sobre la capacidad del cuerpo para perder grasa porque potencian la producción de insulina, una hormona que debe producirse al terminar

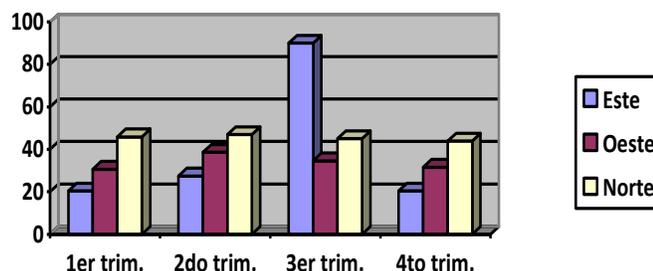
los entrenamientos para potenciar el desarrollo muscular, pero que durante el ejercicio anula o dificulta la quema de grasa.

4. **Realizar aeróbicos con el sistema de intervalos.** Los aerobios efectuados al 70/80 % del NPM (Número de Pulsaciones por Minuto) son buenos para perder grasa, pero no son los mejores. Lo adecuado es usar el método de intervalos, donde se alternan momentos de alta intensidad con bajas intensidades.
5. **Consumir cafeína, té verde y carnitina:** Estos tres elementos ayudan a perder grasa. Se debe consumir de 200 a 400 miligramos de cafeína en el desayuno y 200 a 400 miligramos, 1 a 2 horas antes de entrenar. Además, es recomendable tomar 500 miligramos de extracto de té verde tres veces al día, una de ellas justo antes del entrenamiento. Tomar 1 a 2 gramos de carnitina tres veces diarias, una inmediatamente antes de hacer ejercicio, y otra luego de su realización.

En el desarrollo de la investigación se corroboró que las conductas suicidas se han elevado en gran número con respecto al periodo anterior a la pandemia provocada por el virus SARS-CoV-2. Ver figura 1.

Figura 1

Índices de conductas suicidas durante la pandemia en la provincia de Holguín



Fuente : Elaboración propia

Se comprobó que la línea ayuda, habilitada a través del número 103 ha servido de apoyo, al igual que los grupos de WhatsApp establecidos en las redes sociales, dirigidos por especialistas de Psicología, Cultura Física y Psiquiatría. Igual beneficio representó la práctica de actividades

físicas, recreativas y culturales puesto que al inicio de la investigación se registró una incidencia negativa en la muestra seleccionada, en cuanto a los índices dados por los indicadores de actividad física (48.9 %), sueño (40.7 %), el consumo de alcohol (26.6 %) y el tabaquismo (6.9%) desde el inicio de la pandemia de la COVID-19.

Estos indicadores se asociaron a mayores síntomas de depresión, ansiedad y estrés. Luego de la eliminación de estos síntomas con los mecanismos antes mencionados los individuos que conformaron la muestra lograron avances y mejoras en la actividad física (80 %), el sueño (85 %), el consumo de alcohol (16.6 %) y el tabaquismo (3.9 %), por lo que se evidenció un aumento de los dos primeros indicadores y una disminución en los dos últimos.

Discusión

El virus SARS-CoV-2 ha demostrado que no solo afecta de manera directa la salud física de las personas sino también la salud mental, puesto que las situaciones económicas y sociales generadas, así como las formas de prevenir el contagio influyen en el plano emocional y social del individuo, lo que repercute en los hábitos y costumbres de los sujetos mediante el desarrollo de nuevos cambios. A partir de esta perspectiva es necesario reflexionar sobre la conducta suicida y los elevados índices que la misma ha alcanzado durante la pandemia.

En esta etapa la solución radica en la búsqueda de alternativas que creen, desde la distancia, los vínculos de solidaridad y apoyo a aquellas personas necesitadas, donde se le brinde una especial atención a los grupos vulnerables, entre ellos, los adolescentes, con el objetivo de evitar las conductas suicidas.

Conclusiones

Resulta importante en esta etapa el apoyo y la evaluación física y psicológica del personal de la salud a los adolescentes, para contrarrestar los efectos negativos de la pandemia de la COVID-19, que sirva, a su vez, de medida preventiva ante consecuencias sociales.

La práctica de ejercicios físicos en los adolescentes, mediante reglas básicas para su realización, previene el intento suicida, puesto que fortalece el concepto de autoimagen y genera beneficios para la salud mental.

Referencias bibliográficas

Anuario Estadístico de Cuba. (2020).

Organización Mundial de la Salud. (2021).

https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Rendón, F. (2020, 29 agosto). *Línea confidencial telefónica confirma su valía en apoyo psicológico ante la COVID-19*. Agencia Cubana de Noticias (ACN)

<http://www.acn.cu/cuba/69432-linea-confidencial-telefonica-confirma-su-valia-en-apoyo-psicologico-ante-la-covid-19>