

Tendencias

Estudio chileno dice que hacer ejercicio previene la depresión posparto

C. Yáñez/P. Sepúlveda

Ante el nacimiento de un hijo se espera que la madre sienta alegría y satisfacción. Pero a veces ocurre lo contrario. La mujer vive cambios bruscos de humor, irritabilidad, falta de entusiasmo y angustia, además de dificultad para dormir. Sufre depresión posparto. Una condición que en Chile, según datos del Minsal, afecta al 27,7% de las mujeres de nivel económico alto y hasta al 41,3% de mujeres de nivel económico bajo, y que puede extenderse incluso hasta tres meses después del nacimiento del hijo.

Algunos estudios han mostrado, hasta ahora, que hacer yoga puede prevenir la aparición de este mal. Pero ahora, un estudio realizado por la U. Finis Terrae muestra que hacer ejercicio físico, en general, es un factor protector, y que mientras más ejercicio se realice, menor es el riesgo.

En la investigación participaron 63 mujeres chilenas: 47% se declararon sedentarias y el 53% como físicamente activas. A todas ellas se les practicaron dos cuestionarios, uno del Colegio Americano de Medicina del Deporte, para medir el nivel de actividad física, y el test de Edimburgo, para la detección de la depresión posparto. ¿El resultado? Entre las mujeres sedentarias se registró un 54% de depresión posparto, mientras que en las mujeres que hacían actividad física en forma habitual sólo 13,3% experimentó el problema.



FOTO: GETTY IMAGES

Las mujeres que participaron de la investigación tenían entre 25 y 35 años. De las que hacían ejercicios, un 43% practicaba caminata, 5% hacía bicicleta elíptica, 26% yoga, 15% natación, y un 11% dijo practicar otro tipo de actividad.

Hormonas de la felicidad Hermann Zbinden, doctor en Ciencias del Ejercicio, académico de la U. Finis Terrae y autor del estudio, dice que el ejercicio físico actúa como factor protector y se

FRECUENTE

28%

de las chilenas que han sido madres han presentado depresión tras el parto.

54%

de las mujeres que no hacían ejercicio tuvieron depresión posparto.

explica -en gran medida- por la liberación de las llamadas hormonas de la felicidad, como las endorfinas. “Actúan como analgésicos, incluso similar a la morfina. Son liberadas principalmente desde el cerebro y son enviadas al cuerpo entero”, explica. Ese mecanismo provoca una sensación de bienestar, que incluso mejora la calidad del sueño, elemento muy importante, dice, en mujeres en período de posparto.

No es todo. El ejercicio,

- ▶ En madres sedentarias la depresión llegó al 54%, mientras que entre las que hacían ejercicio sólo un 13% tuvo el cuadro.
- ▶ Expertos señalan que el ejercicio hace que el cerebro libere hormonas que generan bienestar.

TRES MESES

➤ **Prevalencia por período** De acuerdo a cifras internacionales, hasta un 19,2% de las mujeres tienen un episodio depresivo mayor durante los primeros tres meses después del parto. Mientras que la depresión posparto se presenta entre el 10% y 20% de las madres.

presión posparto. “Casi todas tienen un muy buen embarazo. El ejercicio les da seguridad y libera endorfinas. Trabajamos también con técnicas de relajación. Todo eso les da un conocimiento físico que les ayuda a manejar mejor su cuerpo en el momento del parto y también después”, señala.

En Francia, afirma, país donde se especializó, consideran la preparación física y psicológica para el parto, “pues lo tienen asumido como un factor protector. De hecho, hacen prevención del maltrato infantil a través del ejercicio físico que hacen con las madres”.

Enrique Jadresic, especialista en psiquiatría perinatal y académico de la U. de Chile, indica que “en el ámbito médico se está reconociendo el enorme valor de la actividad física regular para prevenir (y a veces tratar) diversas enfermedades, no sólo físicas, sino también síquicas. Este estudio está en esa línea, es coincidente con lo que se ha encontrado, por ejemplo, en los trastornos de ansiedad y en depresiones que se dan en otras épocas de la vida”. ●

Amazon trabaja en un smartphone con pantalla tridimensional

Un reporte del blog de tecnología especializado TechCrunch -que hace eco de un rumor publicado a comienzos de año por Wall Street Journal- reveló ayer que Amazon se encuentra en la fase de pruebas de dos teléfonos inteligentes para acompañar a su línea de lectores digitales y de tabletas en el próximo año.

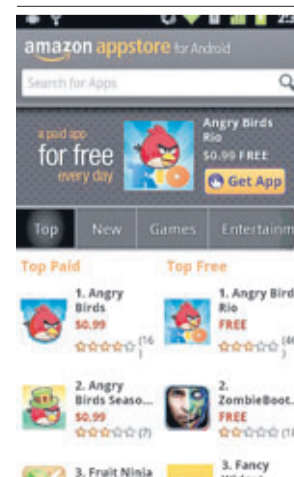
El principal proyecto en el que están trabajando lleva por nombre “Smith” y, según los reportes, está siendo probado con una tecnología 3D que utiliza cuatro cámaras frontales en cada esquina del teléfono, que le permiten rastrear la posición de la cara y los ojos, y así hacer un efecto 3D con lo que se está viendo.

Las cámaras también podrían usarse para tomar la fotografía de un objeto en la vida real, analizarlo y ver, desde el dispositivo, cuánto cuesta comprarlo por Amazon, convirtiendo al teléfono en una suerte de carro de compras digital para la tienda por internet.

El segundo proyecto lleva por nombre “Project B” y se

basa en un teléfono básico y en las actuales tabletas Kindle Fire, y cuya principal característica es que sería gratis o de muy bajo costo. La idea de Amazon es que este teléfono se financie con la descarga de contenido y compra de aplicaciones de su tienda Amazon Appstore. Ambos proyectos saldrían en 2014. ●

TIENDA DE APLICACIONES



Amazon para móviles

La tienda de aplicaciones Amazon Appstore fue creada en 2011 para entregar contenido a la tableta Kindle Fire. Sin embargo, siempre se dijo que la intención final de su creación era para un smartphone de la compañía. La tienda, que recién desde mayo de 2013 se puede utilizar en todo el mundo, cuenta con aplicaciones de videojuegos, música y redes sociales, aunque su gran virtud es que regala una aplicación gratis al día.