

## 02 Deporte con responsabilidad:

### Una necesidad para la salud mental de los habitantes de Bogotá durante la cuarentena

**¿Por qué es importante avanzar en esta posibilidad? ¿Cuántos bogotanos están acostumbrados a hacer deporte? ¿A quiénes y cómo beneficiaría tomar medidas responsables en este sentido?**

La única medida efectiva comprobada para combatir el COVID-19 hasta el momento ha sido el aislamiento y el distanciamiento físico. Sin embargo, esa medida tiene implicaciones severas sobre la salud mental. Por un tiempo prolongado genera depresión, ansiedad, rabia, problemas de sueño, cansancio, desesperación y otros trastornos que también afectan de manera grave la salud pública.

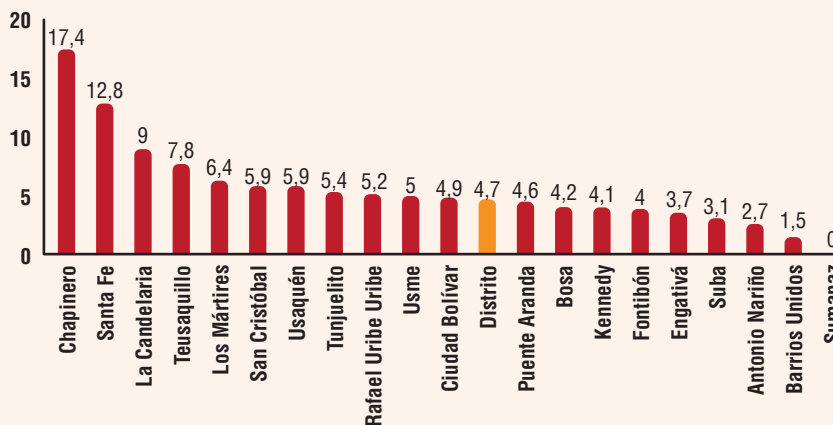
En medio de una emergencia como la que ha generado a nivel mundial el COVID-19, es común que trastornos como los mencionados anteriormente se presenten en personas que no tenían un diagnóstico previo de enfermedad mental o empeore en quienes ya lo padecían.

Entre 2017 y 2018 en Bogotá, la

cantidad de personas que solicitaron y fueron atendidas al menos una vez en los servicios de salud mental aumentó en un 41%. Entre las razones más comunes para acudir a estos servicios estuvieron los episodios de depresión, los cuales aumentaron un 38% durante ese periodo (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020).

A pesar de la conciencia y los avances recientes en el país y en la ciudad en torno al cuidado de la salud mental, prevalecen retos claves. Entre ellos, mejorar las condiciones emocionales de los niños y jóvenes, y proponer la salud mental con un enfoque territorial y diferencial. En este sentido hace falta esfuerzos para reducir el suicidio en la ciudad en especial en las localidades de Chapinero (17,4) y Santa Fe (12,8).

Figura 1: Tasa de suicidios por cada 100 mil habitantes en las localidades de Bogotá (2018)

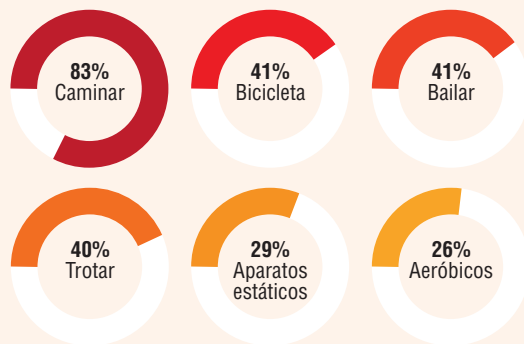


El deporte y el desarrollo de ciertas actividades al aire libre pueden mitigar los efectos negativos del encierro. En contingencias como esta son claves para dinamizar la rutina diaria y mejorar el estado de salud y bienestar. Al desarrollar rutinas diarias de 15 a 30 minutos de actividad física, personas de todas las edades pueden combatir problemas del corazón, la diabetes, presión arterial y por supuesto, la depresión.

De acuerdo con la Encuesta Bienal de Culturas (2017) en Bogotá la mayoría

de los ciudadanos realizan actividades físicas que se pueden practicar de forma individual, el 83% camina, y con una proporción menor al 41% trota, hace uso de aparatos estáticos, hace aeróbicos, baila o monta bicicleta. Además, la Ciudad de 2015 a 2019, ha aumentado la cantidad diaria de viajes en bicicleta en 38,5%. Entre los que practican algún deporte, que son el 39% de los encuestados, el 55% lo hace a menos de 10 cuadras de su vivienda y el 63% tiene una frecuencia de práctica deportiva de 3 o más veces a la semana.

Figura 2. Actividades físicas que realizan los ciudadanos en la ciudad



Fuente: Veeduría Distrital, con base en Encuesta Bienal de Culturas, 2017

El virólogo alemán Jonas Schmidt-Chanasit, investigador del “Bernhard Nocht Institute for Tropical Medicine” de Hamburgo advierte que, ante situaciones de alto estrés, solo el hecho de usar zapatos deportivos y salir a trotar 2 o 3 días a la semana por un tiempo de 30 minutos es de gran alivio para la salud física y mental de las personas.

En Portugal, por ejemplo, a pesar de mantenerse el estado de emergencia, se dio autorización para realizar cualquier actividad deportiva siempre que sea practicada de manera

individual. En el Reino Unido, incluso se concedió un permiso para que las personas hagan deporte al aire libre una vez al día por máximo de una hora y en Alemania, esta práctica se puede hacer acompañada de otros miembros del núcleo familiar y que residan en la misma casa. En contraste, en España, aún no se tienen medidas claras sobre la salida de personas para realizar actividades físicas. Sin embargo el gobierno definió medidas para que niños y niñas menores de 14 años salgan una hora al día en compañía de sus padres.

### **Bogotá no debe quedarse al margen de estas posibilidades.**

La salud mental de los bogotanos debe ser atendida, y autocuidada, como la salud física, con conciencia colectiva y responsabilidad, atendiendo las normas de protección y bioseguridad que se requieren durante esta pandemia.

[www.veeduriadistrital.gov.co](http://www.veeduriadistrital.gov.co)

