

# Intervención nutricional en pacientes con trastorno depresivo mayor como coadyuvante en la mejora de la salud

Priscilla Muñiz Mendoza, Osuel Oliden Ávila, Raymundo Escutia Gutiérrez, María Guadalupe Béz Báez

## INTRODUCCIÓN

El Trastorno depresivo mayor (TDM) es un problema de salud mental que pone en riesgo la vida y dificulta el desempeño de quien la padece. Los fármacos para el tratamiento actúan regulando ciertos neurotransmisores (serotonina, dopamina, noradrenalina, etc.). Estos se pueden encontrar como producto del metabolismo de algunos aminoácidos (fenilalanina, tirosina, triptófano) presentes en la dieta.

## RESULTADOS

Participación de 50 usuarios, 25 en intervención: 17 mujeres y 8 hombres, edad promedio de  $33.3 \pm 9.5$  años, y 25 en control: 21 mujeres y 4 hombres, edad promedio  $35.8 \pm 8.2$  años. El puntaje de la escala de Beck disminuyó 12.52 puntos en el grupo intervención, mientras que el grupo control bajó 7.56 puntos, además se vio reflejado una mejora en grupo intervención en el Índice de Masa Corporal (IMC) disminuyendo  $0.99 \text{ kg/m}^2$  en comparación del grupo control su IMC bajo  $0.07 \text{ kg/m}^2$ . La prueba prueba t-student para la escala de Beck presentó una  $p=0.001$  obteniendo diferencia estadística significativa entre ambos grupos.

## OBJETIVO

Evaluar el impacto de la intervención nutricional en personas con trastorno depresivo mayor en el Centro de Atención Integral en Salud Mental Estancia Breve (CAISAME EB)

## METODOLOGÍA

### Intervención cuasi-experimental con grupo control

Muestra: 50 adultos usuarios CAISAME EB con TDM, en tratamiento psiquiátrico con Inhibidores Selectivos de la Recaptación de Serotonina (ISRS), 25 en grupo de intervención y 25 en grupo control, durante el año 2023.

Muestreo aleatorio simple, con error de 0.5 y un nivel de confiabilidad del 95%.

Se les explico el estudio y se dio a firmar el consentimiento informado.

Instrumentos: Se evaluaron ambos grupos al inicio y al final de la intervención, con un diagnóstico nutricional y el cuestionario de Escala de Beck.

La base del plan de alimentación se apegó a los lineamientos establecidos de la NOM-043-SSA2-2012 de una dieta correcta, enfocándose en alimentos precursores de serotonina.



Tabla 2. Promedio de puntaje del test de Beck

Grupo	Pre-intervención	Post-Intervención
Expuestos	$25.76 \pm 10.49$	$13.24 \pm 6.23$
No expuestos	$27.60 \pm 10.52$	$20.04 \pm 7.42$

Nota: elaboración propia

## CONCLUSIONES

El impacto de la intervención nutricional ayuda a mejorar la sintomatología depresiva, la dieta correcta y la elección de alimentos de calidad coadyuvan al medicamento para la mejora en dicha enfermedad. Además, la disminución del IMC ayuda a la autopercepción del individuo, lo que de manera psicológica ayuda también a mejorar la salud en el trastorno depresivo.

## BIBLIOGRAFÍA

Button, K. S., Kounali, D., Thomas, L., Wiles, N. J., Peters, T. J., Welton, N. J., ... y Lewis, G. (2015). Minimal clinically important difference on the Beck Depression Inventory-II according to the patient's perspective. *Psychological medicine*, 45(15), 3269-3279. Chu, A., & Wadhwa, R. (2022). Selective serotonin reuptake inhibitors. In StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing. Cofre-Lizama, A., Delgado-Floody, P., Angulo-Díaz, P., y Jerez-Mayorga, D. (2017). Comprehensive eight-month intervention reduces weight and improves depression and anxiety levels in severe and morbid obesity. *Revista de la Facultad de Medicina*, 65(2), 239-243. DOF (2023). Diario Oficial de la Federación. [http://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013](http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013). Consultado el 30 de noviembre de 2023. Gibson-Smith, D., Bot, M., Brouwer, I. A., Visser, M., Giltay, E. J., y Penninx, B. W. (2020). Association of food groups with depression and anxiety disorders. *European journal of nutrition*, 59(2), 767-778.