

GRUPO DE ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDO A PACIENTES CON TRASTORNO MENTAL GRAVE

Irene González Sánchez¹, Itxaso Iza López², M^a del Carmen Flor Gómez³, José Antonio Cortés Fernández⁴
^{1,3}Hospital Universitario Marqués de Valdecilla-Santander, ²Hospital de Galdakao-Usansolo, ⁴Hospital de Laredo

INTRODUCCIÓN

El sedentarismo es una característica común entre las personas que padecen un trastorno mental grave (TMG).

La abulia, la apatía y la anhedonia, síntomas presentes en la enfermedad, limitan la interacción social y reducen el interés por la práctica de ejercicio físico.

Esta actividad física reducida, junto con otros factores, como una dieta no equilibrada, el consumo de tabaco y otras sustancias tóxicas, o los efectos secundarios de los psicofármacos, aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, metabólicas y endocrinas, lo que contribuye a un incremento de la tasa de mortalidad y a un descenso de la calidad de vida.

Se ha demostrado que el ejercicio físico regular además de ser cardiosaludable, mejora el estado de ánimo, disminuye los síntomas de ansiedad, actúa como distractor de los pensamientos negativos, y fomenta las relaciones sociales, entre otros beneficios. Por tanto, promover la actividad física en personas con TMG debe ser una intervención integrada en el proceso rehabilitador.

OBJETIVOS

- Fomentar la práctica de ejercicio, e integrarlo en sus hábitos diarios.
- Realizar ejercicios para activar el sistema músculo-esquelético.
- Corregir las posibles alteraciones a nivel de coordinación, equilibrio o ritmo.
- Disminuir la ansiedad.
- Desarrollar una mayor interacción con el medio y con los otros.
- Mostrar al paciente terapias alternativas de entretenimiento.



METODOLOGÍA

La actividad se desarrollará en formato grupal y se basará en las intervenciones, según la taxonomía NIC, (0200): Fomento del ejercicio, y Terapia de ejercicios: equilibrio (0222), movilidad articular (0224), y control muscular (0226).

Irán dirigidos a pacientes con TMG, ingresados en una unidad de media estancia, que serán incluidos tras las 72 horas de ingreso y que se mantendrán en la actividad una media de 3 semanas.

El grupo será dirigido por al menos una enfermera especialista en salud mental.

Las sesiones grupales se realizarán con una periodicidad diaria de lunes a viernes durante el turno de mañana.

DESARROLLO

A lo largo de la mañana la actividad física se dividirá en dos partes:

45 minutos

30 minutos

Calentamiento
Ejercicios de lateralidad cruzada
Ejercicios de equilibrio
Ejercicios de coordinación y cooperación
(por parejas)
Estiramientos

Paseo terapéutico
por el entorno

Se utilizará música estimulante de apoyo

En todo momento se adaptará el número de repeticiones de los ejercicios y la intensidad a las capacidades de cada paciente, promoviendo también una socialización entre los pacientes y motivando para seguir acudiendo a la actividad.

CONCLUSIONES

Las enfermeras especialistas en salud mental desde la educación y la promoción de la salud pueden intervenir sobre los estilos de vida de las personas con TMG.

Incluir programas de actividad física en unidades residenciales de rehabilitación, es una forma de concienciar sobre hábitos de vida saludable, como es la práctica regular de ejercicio físico.

El ejercicio físico no solo reporta beneficios en la salud física, mejorando los niveles de tensión arterial, disminuyendo el peso, o controlando el riesgo cardio-metabólico, sino que también aumenta el bienestar mental, y mejora los síntomas.

BIBLIOGRAFÍA

- Mullor D, Gallego J, Cangas AJ, Aguilar Parra JM, Valenzuela L, Mateu JM, et al. Efectividad de un programa de actividad física en personas con trastorno mental grave. Rev int med cienc act fís deporte. 2017;17(67):507-21.
- Bulechek GM, Butcher HK, Dochterman JM, Wagner CM, editores. Clasificación de intervenciones de enfermería (NIC). 6ª ed. Madrid: Elsevier; 2014.