

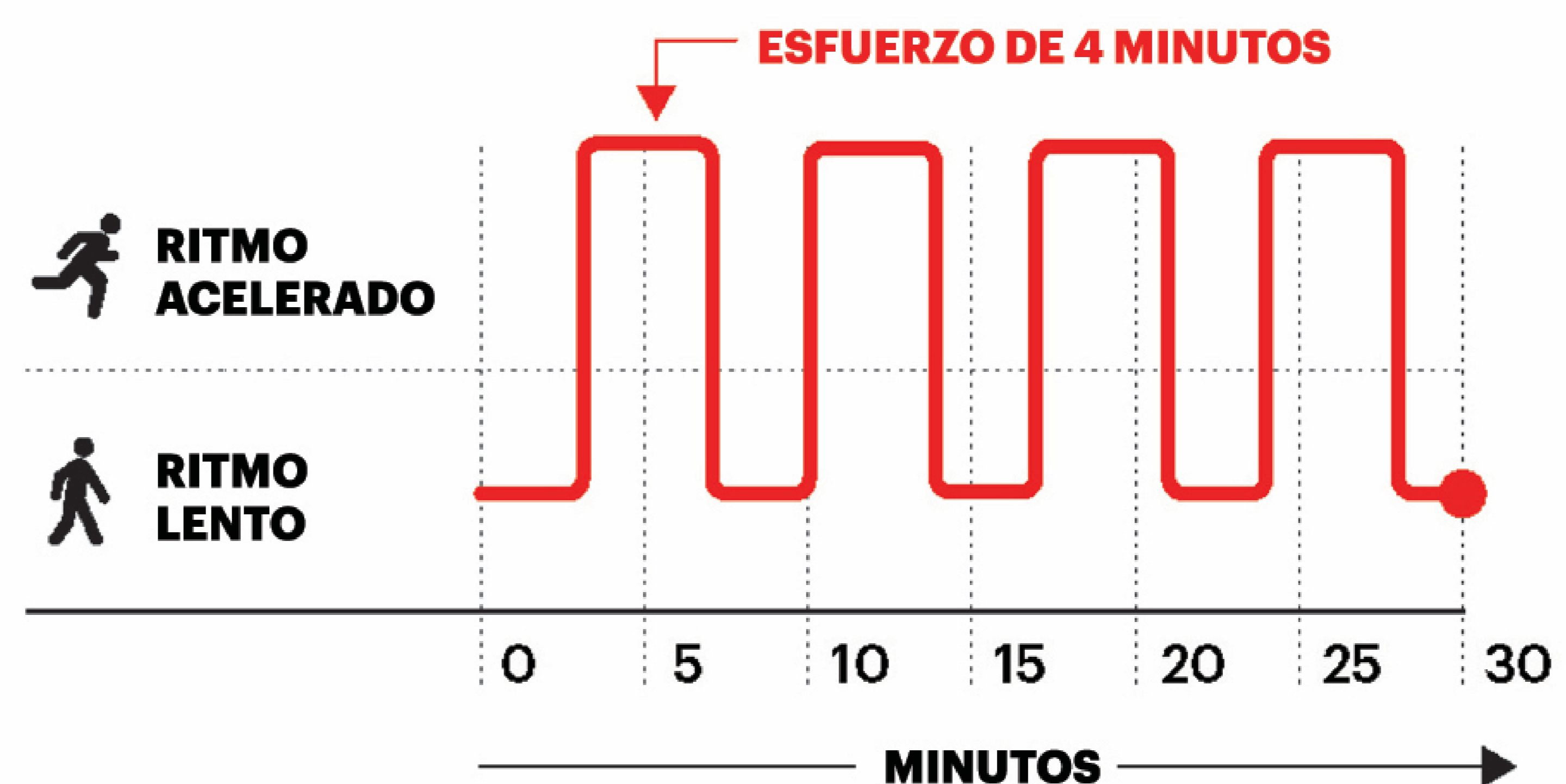
FISIOTERAPIA EN SALUD MENTAL: EJERCICIO INTERVÁLICO DE ALTA INTENSIDAD PARA LA PREVENCIÓN DE PESO EN PACIENTES CON UN PRIMER EPISODIO DE PSICOSIS

Cortés Fernández, Jose Antonio; Flor Gómez, M^o del Carmen
(Hospital Comarcal de Laredo, Hospital Universitario Marqués de Valdecilla, Santander)

INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

La ganancia ponderal asociada a los antipsicóticos es un efecto secundario frecuente que ocurre, principalmente, durante los primeros meses tras el inicio del tratamiento. Estos meses constituyen un periodo crítico para la implementación de estrategias que podrían prevenir o atenuar este efecto secundario, así como las consecuencias adversas derivadas del aumento de peso.

El objetivo de este estudio es la presentación de un protocolo de una intervención de ejercicio interválico de alta intensidad (HIIT) sobre la ganancia ponderal inducida por los antipsicóticos en pacientes con un primer episodio psicótico.



MATERIAL Y MÉTODOS

Estudio prospectivo, randomizado y controlado de 12 semanas, sobre una muestra de pacientes ambulatorios que inician el tratamiento antipsicótico recientemente. Los pacientes son asignados aleatoriamente al grupo experimental (GE) y control (GC). El GC recibe tratamiento convencional en el programa clínico de Intervención Temprana en Psicosis de Cantabria del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla, mientras que el GE recibe, además, una intervención de 75 minutos semanales de HIIT. La parte principal de la intervención física se realizará en 25 minutos: tres series de cuatro minutos de ejercicios interválicos de alta intensidad. El tiempo de trabajo será de 20 segundos de recuperación (control de la técnica) y 40 segundos a alta intensidad (85-95 % FCmax). La intervención física combina los ejercicios funcionales y pliométricos (saltos, carrera, burpees, etc) con cambios de ritmo en bicicleta estática. Después de cada serie se hará un descanso activo de tres minutos.

RESULTADOS

Hasta la fecha se han reclutado 27 pacientes (12 GC y 15 GE). La adherencia y el cumplimiento fue mayor del 80%, con un alto grado de satisfacción al HIIT (escala PACES).

El aumento de peso medio durante los primeros 3 meses de tratamiento antipsicótico fue de 3,5 kg (S.D. = 3,4). Los pacientes del GE aumentaron una media de 2,5 kg (S.D. = 3,6), mientras que los participantes del GC aumentaron una media de 5,1 kg (S.D. = 2,4), presentando diferencias estadísticamente significativas en la ganancia ponderal y en el IMC, a los 3 meses de seguimiento. En el momento actual continuamos en fase de reclutamiento de pacientes.

CONCLUSIONES

Son necesarios estudios que desarrollen programas de ejercicio físico desde las fases iniciales del tratamiento antipsicótico, y que sean capaces de definir los parámetros utilizados en el diseño para la prevención de la ganancia ponderal en primeros episodios psicóticos.

BIBLIOGRAFÍA

- Pharmacological guidelines for schizophrenia: a systematic review and comparison of recommendations for the first episode Keating D, et al. BMJ Open 2017.
- Libro Blanco de la Intervención temprana de psicosis en España. 2018.