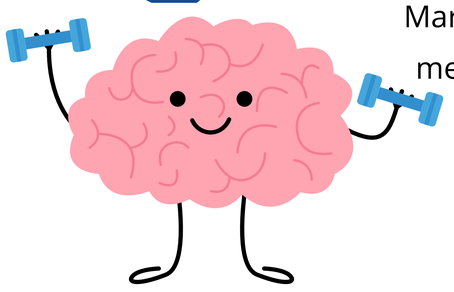
VI Encuentro de Enfermería de Salud Mental AEESME / Castilla y León

# HERRAMIENTA TERAPÉUTICA EN SALUD MENTAL: LA RECETA DEPORTIVA



Marta Motrel Alfageme (enfermera especialista en salud mental), Isabel Alvite Geraldes (enfermera especialista en salud mental), Amy Andrea Hernández Alcívar (enfermera especialista en salud mental), Cristina Jiménez Aguado (enfermera especialista en salud mental) y María Blanca Gómez Cerezo (enfermera especialista en salud mental)

## Introducción

La **receta deportiva** es un **programa estatal** de **promoción** y **prevención** de la **salud** realizado en **coordinación** con los centros de **atención primaria** y los **educadores físico deportivos acreditados** para el desarrollo de Programas de Ejercicio Físico Individualizado. Con esta herramienta, el **personal sanitario** dejará de recomendar el ejercicio físico y **podrá prescribirlo** con un plan pautado.

## Objetivos

- Identificar **los beneficios** del **ejercicio físico** en salud mental.
- Implementar **recomendaciones** prácticas para promover la actividad física en **pacientes psiquiátricos**.
- Conocer la **situación actual** de la receta deportiva en **Castilla y León**.

## Metodología

**Revisión bibliográfica** en la base de datos PubMed y el buscador Google Académico. Los criterios de inclusión han sido artículos abiertos y publicados en 2024 en español siendo las palabras claves ejercicio físico, salud mental y receta deportiva.

## Desarrollo

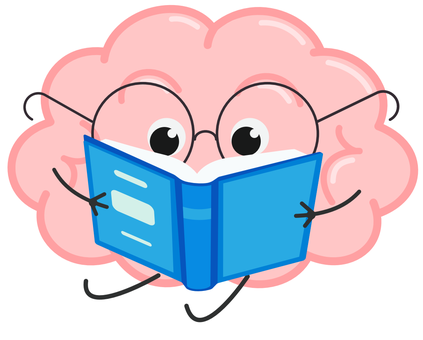
Existen **múltiples beneficios** del ejercicio físico enfocados en la mejora del bienestar emocional. Los estudios promueven la actividad física en **pacientes psiquiátricos** mediante el establecimiento de un **plan común**, **conciencia proactiva**, **mindfulness**, **actividad** en grupo con **evaluación** y **seguimiento** del proceso.

El **BOE nº 171** publicado el 4 de Julio de 2002 define el objetivo de una **estrategia nacional** para reducir el sedentarismo y la inactividad física.

Se pretende **implementar un programa** que facilite la **prescripción** desde el **ámbito sanitario** y la **derivación** al **sistema deportivo/comunitario** de personas inactivas o con patologías que requieran pautas de actividad y/o ejercicio físico, así como la ejecución de programas de actividad para su tratamiento y la retroalimentación de los resultados.

La **receta deportiva** ha sido puesta en marcha en **Castilla y León** como **proyecto piloto** en diferentes municipios, previo acuerdo con el ayuntamiento interesado.

## Conclusiones

- La **actividad física** es una **herramienta muy valiosa** en el manejo de la **salud mental**. Forma parte del **tratamiento** y **rehabilitación** de los pacientes, ya que puede mejorar significativamente su calidad de vida.
- Los **profesionales de la salud** podemos **promover** y **facilitar** el acceso a la actividad física de una forma mucho más eficiente a través del desarrollo y puesta en marcha del programa de la receta deportiva.

## Bibliografía