

BENEFICIOS DEL EJERCICIO TERAPÉUTICO EN SALUD MENTAL: IMPLICACIONES PARA LA PRÁCTICA ENFERMERA

Autores: Pérez Martínez, Adriana Elisa; Del Jesus Moreno, María Dolores; César Jiménez, Marta Estefanía; Petran Mihali, Dana; Varea Álvarez, Sandra.

INTRODUCCIÓN

- La salud mental es una prioridad global basada en intervenciones multidisciplinares
- El ejercicio terapéutico es una herramienta eficaz y segura para mejorar el bienestar psicológico
- Su aplicación desde enfermería es limitada y necesita mayor impulso

METODOLOGÍA

- Revisión bibliográfica en PubMed, SciELO y Elsevier
- Palabras clave: ejercicio terapéutico, salud mental, rol de enfermería, prescripción de ejercicio



OBJETIVOS

- Resumir la evidencia científica para cuantificar la eficacia del ejercicio terapéutico en la disminución de síntomas depresivos y ansiosos
- Analizar la evidencia acerca de los efectos del ejercicio terapéutico en la reducción de la ansiedad, el estrés y la depresión
- Verificar la importancia del ejercicio terapéutico como intervención enfermera
- Establecer el papel actual de la enfermería en la promoción, prescripción y seguimiento del ejercicio terapéutico



CONCLUSIONES

- El ejercicio terapéutico mejora el estado de ánimo, la función cognitiva y regula el estrés
- Disminuye riesgos físicos como sobrepeso y obesidad asociados a la patología y la medicación
- La enfermería es esencial en la prescripción, acompañamiento y seguimiento de estas intervenciones
- Favorece un abordaje integral que eleva la calidad de vida del paciente



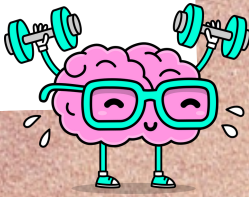
PAPEL ENFERMERÍA

- Prescripción de ejercicio adaptado
- Acompañamiento y motivación en programas grupales
- Seguimiento continuo y evaluación de progresos
- Educación para promover hábitos saludables y adherencia



BENEFICIOS

- Reduce síntomas de depresión, ansiedad y estrés
- Mejora el estado de ánimo, autoestima y función cognitiva
- Regula el sueño y aumenta la energía
- Modula el eje HHA, disminuyendo la respuesta fisiológica al estrés
- Disminuye comorbilidades físicas como obesidad y sedentarismo (muy frecuentes por efectos secundarios farmacológicos)



1. Centro de Estudios del Mediterráneo. *Ejercicio terapéutico en salud mental. Tema 5: Justificación del ejercicio terapéutico en trastornos mentales*. [Internet]. [s.l.]: Centro de Estudios del Mediterráneo; [fecha de publicación no indicada]. Disponible en: <https://www.aulacem.es/wp-content/uploads/ETSM-Tema-5.-Justificación-del-ejercicio-terapéutico-en-trastornos-mentales.pdf>

2. Torales J, Almirón M, González I, Gómez N, Ortiz R, Ibarra V. Ejercicio físico como tratamiento adyuvante de los trastornos mentales: una revisión narrativa. *An Fac Cienc Med (Asunción)*. 2018;51(3):27-31. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/02/980786/artn-2-ejercicio-fisico.pdf>

3. Banco de Preguntas Preevid, Biblioteca Virtual Murciasalud. Intervenciones enfermeras para mejorar el síndrome metabólico en enfermos mentales [Internet]. Murcia: Servicio Murciano de Salud; 2013 [citado 14 Nov 2025]. Disponible en: <https://www.murciasalud.es/preevid/19586>