

Beneficios del ejercicio físico en personas con Trastorno Mental Grave (TMG)

Lorenzo Domínguez Blanco, Minerva Martín Carbellido, Ana Revilla Morato, Paula Antelo López.

INTRODUCCIÓN

El **Trastorno Mental Grave (TMG)** incluye diagnósticos como la esquizofrenia, el trastorno bipolar y algunos trastorno depresivo persistente, caracterizados por una afectación funcional severa y prolongada.

Las personas con TMG presentan una esperanza de vida entre 10 y 20 años menor que la población general, principalmente por enfermedades cardiovasculares y metabólicas, así como por estilos de vida sedentarios.

La evidencia científica reciente demuestra que el **ejercicio físico** es una intervención eficaz, accesible y coste-efectiva para mejorar la salud física y mental en esta población. Se han observado beneficios en síntomas negativos, cognición, bienestar emocional, funcionalidad social y calidad de vida.

La **enfermería en salud mental** desempeña un papel clave en la prescripción, acompañamiento y seguimiento de programas de actividad física adaptados a las necesidades individuales, consolidando el deporte como herramienta terapéutica complementaria.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Analizar los beneficios del ejercicio físico en personas con Trastorno Mental Grave (TMG) y su aplicación en la práctica de enfermería en salud mental.

Objetivos específicos:

- Revisar la evidencia científica sobre el impacto del ejercicio en el TMG.
- Identificar los tipos de ejercicio más recomendados y sus beneficios físicos y mentales.
- Resumir las recomendaciones actuales de duración, intensidad y frecuencia.
- Definir el papel de enfermería en la promoción y seguimiento de la actividad física.

METODOLOGÍA



DESARROLLO

1. Beneficios del ejercicio físico en TMG

Psicológicos: ↓ síntomas negativos, ↑ estado de ánimo, ↓ ansiedad, ↑ autoestima, regulación emocional

Cognitivos: ↑ memoria de trabajo, atención, velocidad de procesamiento, neuroplasticidad

Físicos: ↓ peso, ↑ capacidad cardiorrespiratoria, ↓ presión arterial, ↓ riesgo metabólico

2. Recomendaciones de ejercicio

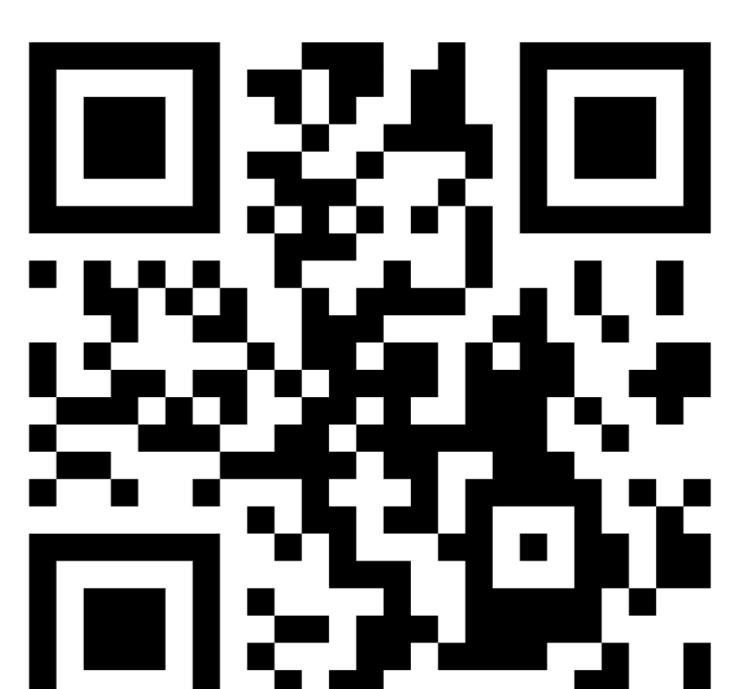
- **Frecuencia:** 3-5 días/semana
- **Duración:** 150 min/semana moderado o 75 min vigoroso
- **Intensidad:** moderada a vigorosa según tolerancia
- **Tipos:** aeróbico, fuerza, deportes de equipo, senderismo, yoga, pickleball

3. Rol de enfermería en salud mental

Valoración inicial | Prescripción individualizada | Acompañamiento motivacional | Prevención de riesgos

CONCLUSIONES

El ejercicio físico es una intervención eficaz, segura y accesible para personas con TMG. La evidencia reciente demuestra mejoras en salud mental, cognición, bienestar emocional y salud física. La enfermería tiene un papel esencial en la promoción y seguimiento de programas de actividad física.



BIBLIOGRAFÍA