Asociación Española de Enfermería de Salud Mental

Osakidetza
ARABA ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA ARABA

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Ejercicio físico en unidades de salud mental: eficacia, seguridad e implementación

I Jornada Riojana de Enfermería de Salud Mental AEESME

Rodrigo Legerén Vieytes · María Cerviño Rey · Garazi Pascual Larraza

Hospital Santiago Apóstol de Vitoria-Gasteiz | Población: pacientes ingresados en unidades de salud mental



INTRODUCCIÓN

Los pacientes con trastorno mental grave presentan una esperanza de vida entre 10 y 25 años inferior a la población general. Las comorbilidades cardiometabólicas son uno de los principales factores modificables. En unidades psiquiátricas predomina el sedentarismo y una actividad física moderada-vigorosa insuficiente, agravada por la sintomatología aguda, la sedación y las limitaciones del entorno.

El metaanálisis de Martland et al. (2023), con 47 estudios —34 ensayos clínicos aleatorizados—, mostró una mejoría significativa de los síntomas depresivos (DME = −0,416), sin acontecimientos adversos graves y con adherencia ⩾80% en la mayoría de los ensayos [1]. Graham et al. (2025) observó mejoras mentales y somáticas en 12 estudios con 560 pacientes [2]. Tew et al. identificó heterogeneidad y lagunas de implementación [3]. Solmi et al. respalda el ejercicio como intervención transdiagnóstica [4], y Rißmayer et al. aporta datos sobre intensidad en psicosis [5].

OBJETIVOS

• Cuantificar el efecto del ejercicio sobre la sintomatología depresiva.

• Identificar la intensidad y frecuencia óptimas del ejercicio en psicosis.

• Determinar la adherencia y los eventos adversos en unidades de agudos.

METODOLOGÍA

Búsqueda bibliográfica sistemática en PubMed, CINAHL, PsycINFO y Cochrane Library. Se combinaron “physical activity”, “exercise”, “inpatient”, “mental health” y “psychiatric”.

Se priorizaron revisiones sistemáticas, metaanálisis y revisiones paraguas publicados entre 2022 y 2025. Se incluyeron diez artículos de alta calidad metodológica: cuatro revisiones sistemáticas o metaanálisis —Martland 2023, Graham 2025, Tew 2023 y Solmi 2025— y análisis específicos por población o parámetros de intervención —Rißmayer 2024, Jackson 2022, entre otros—.

El riesgo de sesgo se evaluó mediante ROB y ROBINS-I. Se extrajeron datos sobre formato, frecuencia, intensidad, duración, profesional responsable, desenlaces, seguridad y adherencia.

DESARROLLO

Eficacia: mejora especialmente robusta de los síntomas depresivos y beneficios en desenlaces mentales y somáticos.

Seguridad y aceptabilidad: no se registraron acontecimientos adversos graves en Martland et al.; la adherencia fue ⩾80% en la mayoría de los ensayos.

Parámetros de intervención: la intensidad moderada debe considerarse el estándar mínimo recomendado. En trastorno psicótico, muestra mejores resultados en sintomatología depresiva y puntuación total de la PANSS que la baja intensidad. Varias sesiones semanales se asocian con mejor evolución de la funcionalidad psicosocial.

Implementación enfermera: integrar el ejercicio en el plan de cuidados individualizado, adaptándolo al ritmo asistencial rápido, las estancias breves y la elevada agudeza clínica, desde un enfoque mente-cuerpo.

Brecha de conocimiento: persisten la heterogeneidad y la necesidad de ensayos de mayor calidad que determinen parámetros óptimos y estrategias de mantenimiento tras el alta.

CONCLUSIONES

El ejercicio físico constituye una intervención transdiagnóstica con beneficio terapéutico en pacientes ingresados en salud mental, con evidencia especialmente robusta en la mejora de síntomas depresivos, un perfil de seguridad favorable y alta aceptabilidad.

La intensidad moderada debe considerarse el estándar mínimo recomendado. Enfermería debe integrar el ejercicio en el plan de cuidados individualizado, promoviendo una atención integral mente-cuerpo.

Son necesarios ensayos de mayor calidad que determinen los parámetros óptimos de prescripción y establezcan estrategias de mantenimiento tras el alta.

BIBLIOGRAFÍA

1. Martland R, Korman N, Firth J, et al. The efficacy of exercise interventions for all types of inpatients across mental health settings: A systematic review and meta-analysis of 47 studies. J Sports Sci. 2023;41(3):232-271.

2. Graham M, Hodgson P, Fleming L, et al. Effectiveness of Physical Activity Interventions on Acute Inpatient Mental Health Units on Health Outcomes: A Systematic Review. Int J Ment Health Nurs. 2025;34(1):e70017.

3. Tew GA, Peckham E, Ker S, et al. Physical activity in adult users of inpatient mental health services: A scoping review. PLOS ONE. 2024;19(8):e0301857.

4. Solmi M, Basadonne I, Bodini L, et al. Exercise as a transdiagnostic intervention for improving mental health: An umbrella review. J Psychiatr Res. 2025;184:91-101.

5. Rißmayer M, Kambeitz J, Javelle F, et al. Systematic Review and Meta-analysis of Exercise Interventions for Psychotic Disorders. Schizophr Bull. 2024.

6. Jackson et al. 2022. Estudio observacional sobre actividad física en pacientes ingresados en unidades de agudos: barreras y facilitadores para la implementación. [Revista pendiente de confirmar].