“UN MILLÓN DE PASOS EN LA ESCUELA HOGAR ASOCIACIÓN PRO DEFICIENTES MENTALES SAN JOSÉ DE GUADIX”

AUTORES: Manuel Eduardo Ruiz García; Yolanda Fuentes del Río; María de la O Soto Pérez; María Ángeles Ferrer Serrano y Pilar Usach Fresneda.

INTRODUCCIÓN:

En la Escuela Hogar Asociación Pro Deficientes Mentales San José de Guadix la incidencia de obesidad detectada es muy alta; el tratamiento farmacológico, el sedentarismo y una pauta alimenticia errónea influyen notablemente en su sobrepeso. La Unidad de Gestión Clínica (UGC) de Guadix de Granada aplica la cartera de servicios de salud mental y dentro del programa de Consejo Dietético (CD) se ha incorporado la iniciativa “por un millón de pasos”.

Podómetros:

Los pasos se han estado midiendo hasta ahora mediante podómetros, que son dispositivos portátiles que cuentan cada paso que una persona realiza mediante la detección del movimiento de caderas de la misma. Como la longitud de cada paso varía según la persona, es necesaria una previa calibración informal: peso, altura, presentación de la distancia recorrida (kilómetros), etc. Su uso está muy difundido entre los amantes de la actividad física y del deporte y se están popularizando como un medidor y motivador del ejercicio cotidiano. Un total de 10.000 pasos por día, equivale a unos 8 kilómetros y es lo que se recomienda como el punto de referencia para un estilo de vida activo. Ahora se usan los podómetros de los teléfonos móviles.

OBJETIVOS:

La mejora de la calidad de vida en éstos pacientes mediante el desarrollo de un programa de intervención de actividad física que usa enfermería para disminuir su índice de obesidad.

Desarrollo:

Se modifica el programa adaptándolo a las limitaciones que se pueden encontrar con pacientes de salud mental. La intervención incluye además charlas didácticas y la realización de tablas de ejercicio físico adaptado durante los paseos de la actividad; además en la consulta de enfermería se realiza seguimiento periódico del IMC; midiendo además del peso y la altura, el pliegue triicipital, el diámetro de cintura y la circunferencia del brazo.

Conclusiones:

CON LA INTERVENCIÓN SE VA A MEJORAR LA PREDISPOSICIÓN A TENER UNA MAYOR CONCIENCIA DE HÁBITOS SALUDABLES SOBRE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO Y DISMINUYE LA PREVALENCIA DE OBESIDAD.

Bibliografía:

1.- Un millón de pasos [Internet] Consejería de igualdad, salud y políticas sociales de la Junta de Andalucía. (2008) [citado el 9 de marzo de 2014]. Disponible en: http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/contenidos/informacion-ciudadana/por-un-millon-de-pasos/Por-un-millon-de-pasos

2.- *Joffre Velásquez VM, Garcia Moldonado G, Saldivar González AH, Martínez Fernández*. Revisión sistemática de la asociación entre [illegible], depresión, enfermedad mental, con enfasis en el trastorno esquizofrénico. Rev Col Psiqui 2009; XXXVIII(4):705-716

3.- Plan Integral de Salud Mental [Internet].Servicio Andaluz de Salud. Plan Integral de Salud Mental de Andalucía (2008-20012). Bi[illegible] del Sas. 2008. [citado el 9 de marzo de 2014]. Disponible en: http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/csalud/contenidos/Publicaciones/Publicaciones-del-SAS/Plan-Integral-de-Salud-Mental-de-Andalucia-2008-2012_v10.pdf

4.- Servicio Andaluz de Salud. Plan Integral de Salud Mental de Andalucía (2013-2017) Biblioteca del SAS. 2003. [citado el 9 de mar[illegible] 2014]. Disponible en: http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/publicaciones/Listado/Publicaciones-del-SAS.jsp

5.- OMS [Internet]. *Manual de Recursos de la OMS sobre Salud Mental*, Derechos Humanos y Legislación. Biblioteca de la OMS. 20[illegible] [citado el 9 de marzo de 2014].Disponible en: http://www.who.int/mental_health/policy/legislation/WHO_Resource_Book_MHLEG_Spanish.pdf

6.- Dickerson FB, Brown CH, Casanti SG, Fenton L, Goldberg EM, Wohlheiter K, Dixon LB. Health status of individuals with serious mental illness. Schizophr Bull. 2006 Jul;32(3):584-9. Epub 2006 Feb 9.

7.- Anstey KJ, Cherbuin N, Budge M, Young J. Body mass index in midlife and late-life as a risk factor for dementia: a meta-analysis of prospective studies. Obes Rev. 2011 Feb 23. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.[illegible]

8.- Jeffery RW, Kayman S, Wing RR, Blake CE. Intentional weight loss in overweight and obese patients with severe mental illness: 2-year experience of a behavioral treatment program. J Clin Psychiatry. [illegible] 2010 Feb 23.