

COVID19 y Salud Mental: la importancia de mantener el ejercicio físico en nuestros pacientes.



Díaz Piñeiro, MD; Fernández Fernández, C; Franco Rubio, L; Mayo González, S; Domínguez García, R; de Diego Martín, H.

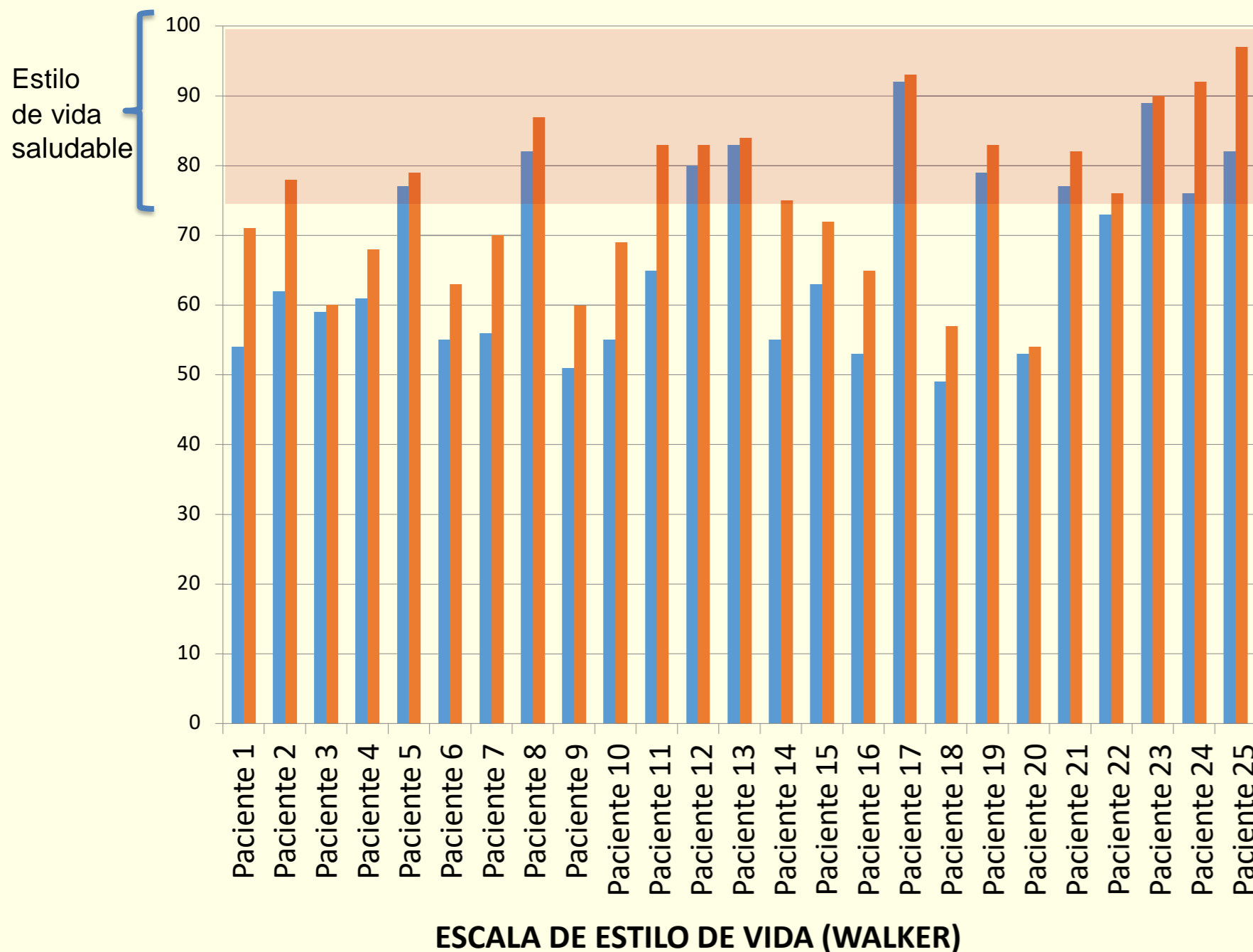
Introducción

El ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, para mantener y mejorar la forma física y disminuir la aparición de enfermedades orgánicas. El Hospital de Fuente Bermeja, que alberga las unidades de convalecencia, rehabilitación y larga estancia de pacientes que ingresan con patología mental grave, así como el Centro de Rehabilitación Psicosocial (CRPS), ha iniciado durante esta pandemia, un programa de ejercicio físico dirigido a los pacientes.

Material y método

- Tres clases semanales de 1 hora de duración (una hora con monitor presencial y dos mediante vídeos en tiempo real) para los pacientes ingresados y una clase de 1 hora de duración (con monitor presencial) para los pacientes del CRPS. Ejercicios de intensidad física moderada (de 4 a 6 METS).
- Grupos de 8 pacientes (uno del CRPS y otro con pacientes de las tres áreas de ingreso).
- Una sala que cumpla las normas de distanciamiento para la prevención frente al COVID19.
- Un ordenador con conexión a internet para acceder al contenido online.
- Personal sanitario presencial que supervise dicha actividad.
- Escala de Estilo de Vida de Walker para evaluar la calidad de vida.

Resultados



- Antes de iniciar el programa
- Después de iniciar el programa



- Han participado un total de 25 pacientes (13 mujeres y 12 hombres) con una edad media de 44,57 años.
- Se ha objetivado una mejora en las puntuaciones de la Escala de Estilo de Vida tras la implantación del programa de ejercicio físico (aunque no todos lleguen al rango establecido como Estilo de vida saludable).
- Han aumentado las actividades del día a día de los pacientes, las cuales se habían visto reducidas ante las dificultades de la pandemia.

Conclusiones:

El objetivo propuesto para este estudio fue el de analizar las diferencias previas y posteriores a la implantación de un programa de ejercicio físico reglado en pacientes con patología mental grave. De esta forma, se analizaron diferentes apartados que ayudan a constituir una vida saludable como son la alimentación, la actividad física, el manejo del estrés, el apoyo interpersonal, la autorrealización y la responsabilidad del individuo en la salud.

Discusión:

- 1.La protección y promoción de la salud física de las personas con un Trastorno Mental Grave se considera una línea prioritaria de intervención a nivel mundial.
- 2.Las personal con patología mental asocian mayor riesgo de patologías orgánicas y mayor mortalidad debido a las mismas, así como una esperanza de vida menor que la de la población general.
3. Los elementos que ayudan a la aparición de estas patologías somáticas suelen relacionarse con estilos de vida no saludables además de con factores propios de la enfermedad (tratamientos psicofarmacológicos, menor atención médica...).
4. La promoción de hábitos de vida saludable, favorece que los pacientes con enfermedad mental confíen más en su recuperación y estén en mejores condiciones para controlar otros factores de riesgo para patologías físicas. Cabe destacar la importancia de dicha promoción de la salud desde el inicio de la sintomatología psiquiátrica y durante todo el proceso psicopatológico del paciente.

Referencias Bibliográficas

- Huizing, E; Padilla Obrero, L; Mateo Rodríguez, I; Cambil Martín, J. (2012). *Intervenciones de promoción y protección de la salud general dirigidas a personas con trastorno mental grave*. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Bienestar Social.
- Lumby, B. (2007). *Guide Schizophrenia patients to better physical health*. Nurse Pract.