

EDUCACION PARA LA SALUD EN UNA COMUNIDAD TERAPEUTICA

MARÍA LUISA RIVERA HIDALGO, RAQUEL BAEZA MORENO, ESPERANZA MACARENA LECHUGA CORREA
ENFERMERAS ESPECIALISTAS EN SALUD MENTAL, HOSPITAL UNIVERSITARIO VIRGEN DEL ROCÍO (SEVILLA)

INTRODUCCIÓN

La promoción y educación para la salud en la actualidad es considerada una línea prioritaria de actuación por su alta relación con el bienestar y la calidad de vida de los pacientes. La promoción de hábitos de vida saludable en la población con enfermedad mental favorece que estos se encuentren en mejores condiciones para controlar factores de riesgos tales como la obesidad, el sedentarismo o el consumo de tóxicos. Las estrategias en salud mental del sistema nacional de salud recomienda medidas de promoción de la salud desde un punto de vista integral

OBJETIVO

Aumentar los conocimientos, actitudes y habilidades de los asistentes al programa para mantener y/o recuperar estilos y hábitos de vida saludable.

METODOLOGÍA

Se desarrolla programa de educación para la salud con el objeto de promocionar hábitos de vida saludable en personas con enfermedad mental.

El programa consta de 8 sesiones de periodicidad semanal con 1,5 horas de duración.

-Sesión 1: Bienvenida al grupo y presentaciones. enfermedad mental y alimentación.

-Sesión 2: Alimentación y ejercicio

-Sesión 3: Higiene general

-Sesión 4: Salud bucodental

-Sesión 5: Sueño y descanso

-Sesión 6: Sexualidad

-Sesión 7: Tratamientos farmacológicos

-Sesión 8: Hábitos tóxicos. Despedida y cierre del grupo

El programa esta creado para que los participantes acudan a todas las sesiones, pero su diseño permite a los participantes asistir a sesiones individuales en función de las necesidades de cada uno de ellos, aunque el trabajo en grupo y el intercambio de conocimientos y actitudes se favorece con la asistencia regular al programa que se fomenta en todo momento.

El programa tiene un carácter teórico-práctico en el que no solo se aporta información y conocimientos sino que se realizan dinámicas y actividades grupales con el objeto de fomentar la reflexión sobre la propia salud y sobre el individuo para el desarrollo de estrategias individuales que promuevan la modificación de conductas.

La muestra está compuesta por 20 personas ingresadas en una comunidad terapéutica de salud mental.

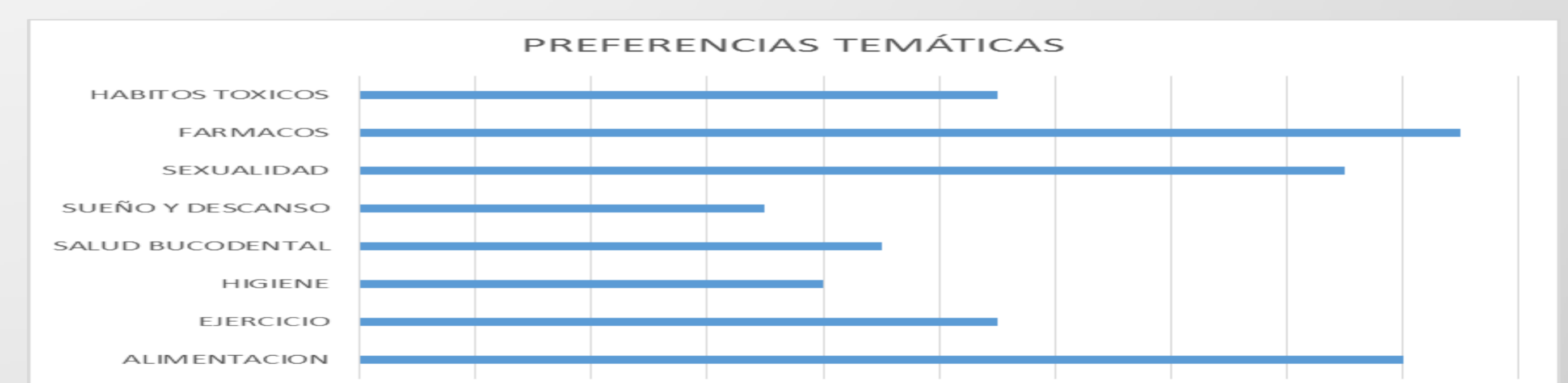
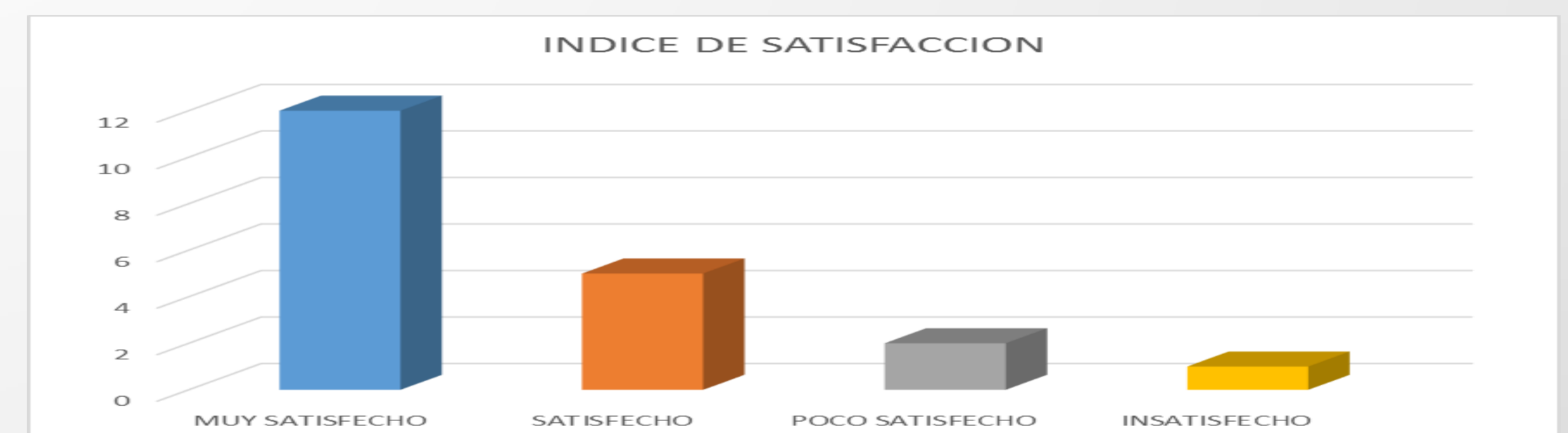
La evaluación se realiza a través de una encuesta de satisfacción de creación propia para evaluar la utilidad del programa.

RESULTADOS

La muestra está formada por 20 personas de las cuales 11 son mujeres y 9 son hombres siendo la media de edad de 38,7 años. 15 participantes asistieron regularmente y 5 de ellos faltaron a alguna sesión. no existiendo ningún participante que faltara a más de 3 sesiones.



El análisis de los datos obtenidos muestra una alta tasa de satisfacción con el programa y variabilidad entre los asistentes en cuanto a las temáticas más interesantes.



CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos al pasar la encuesta de satisfacción muestran un alto interés y una alta tasa de satisfacción de los participantes con el programa. por lo que consideramos importante el seguir realizando este tipo de programas y actividades de promoción de salud con el objeto de que las personas con enfermedad mental puedan llevar una vida sana.

La promoción de hábitos de vida saludable en pacientes con enfermedad mental mejora la confianza en su recuperación y la disminución del estigma. favoreciendo que los pacientes sean agentes activos de su propia salud.

BIBLIOGRAFÍA

- Huizing e, Padilla Obrero I, Fernández Portes I, Jimeno Luque V, Zurita Márquez I, Muñoz Bellerín J, et al. Promoción de la salud en personas con trastorno mental grave: análisis de situación y recomendaciones sobre alimentación equilibrada y actividad física. Consejería de salud; 2011.