

INFLUENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO TUTORIZADO EN FACTORES DE RIESGO Y USO DE MEDICACIÓN PSICOTRÓPICA

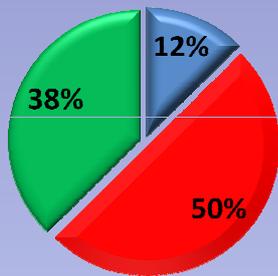
Ocaña Torres, Isabel; Aranda Martín, M^a del Pilar; López León, Ana M^a;
C.S. Francisco Burgos. Alhaurín El Grande. D.S. Valle del Guadalhorce.

RESULTADOS

Edad media de las mujeres 46 años

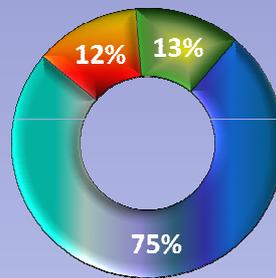
VARIACION EN EL PORCENTAJE DEL IMC TRAS INTERVENCIÓN

■ AUMENTO ■ DISMINUCIÓN ■ SIN CAMBIOS

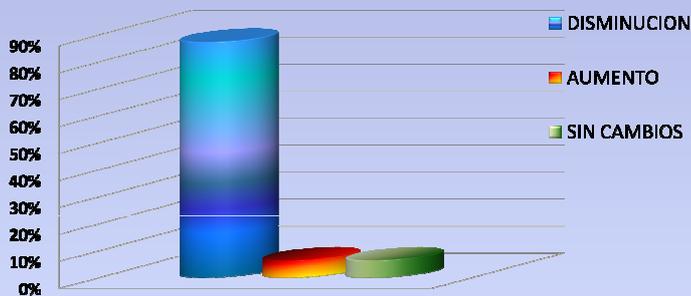


MODIFICACIÓN EN LOS NIVELES DE COLESTEROL TRAS INTERVENCIÓN

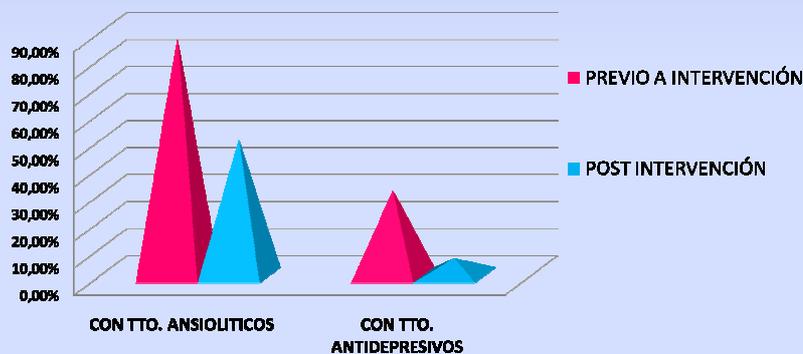
■ DISMINUCIÓN ■ AUMENTO ■ SIN CAMBIOS



MODIFICACIÓN DE NIVELES DE TRIGLICÉRIDOS TRAS INTERVENCIÓN



MODIFICACIÓN EN EL USO DE PSICOTRÓPICOS



INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida son determinados por la presencia de factores riesgo y/o de factores protectores para nuestro bienestar. Esta demostrado que hay hábitos de vida saludable que pueden modificar algunos factores de riesgo como obesidad, abuso de medicamentos, estrés y patologías derivadas de una dieta no equilibrada. El desarrollo de una actividad tutorizada por enfermería abre nuevos campos de trabajo en la Atención Primaria.

El objetivo de este estudio es medir la modificación en los factores de riesgo tras una intervención enfermera de ejercicio físico tutorizado.

MATERIAL Y METODO

La muestra está formada por mujeres entre 35 y 60 años con tratamiento ansiolítico y/o antidepresivo.

Estudio analítico cuasiexperimental antes-después.

Variables medidas:

-Índice de Masa Corporal (IMC).

-Niveles de Colesterol y Triglicéridos

-Uso de tratamientos ansiolíticos y/o antidepresivos.

Valoración de las horas de ejercicio físico semanal mediante un test.

Se mide la modificación de conductas de salud valorando los indicadores de la NOC 1602: Conducta de Fomento de la Salud utilizando la Escala de Likert para cuantificar los valores.

Indicadores:

160204 Busca equilibrio entre ejercicio trabajo, ocio, descanso y nutrición.

160205 Utiliza conductas efectivas de disminución de estrés.

160210 Utiliza el apoyo social para fomentar la salud.

160214 Sigue una dieta sana.

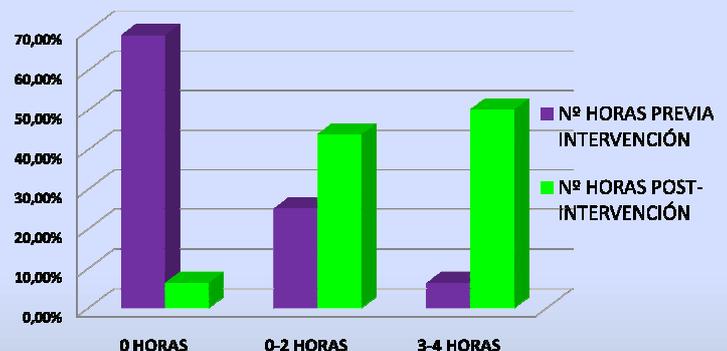
160216 Utiliza un programa de ejercicios eficaz.

El periodo evaluado comprende desde febrero 2011 a febrero 2012, tras un año de intervención tutorizada.

Evolución de los valores de Indicadores de la NOC 1602: Conducta de fomento de la salud

Indicadores	Media Pre intv	Media Post intv
Busca equilibrio entre ejercicio trabajo, ocio, descanso y nutrición.	3,13	4,50
Utiliza conductas efectivas de disminución de estrés.	2,19	3,63
Utiliza el apoyo social para fomentar la salud.	2,75	4,94
Sigue una dieta sana.	3,88	4,50
Utiliza un programa de ejercicios eficaz.	2,25	4,25

HORAS DE EJERCICIO SEMANAL



CONCLUSIONES

- 1.-El sedentarismo va asociado a un aumento en los factores de riesgo, tras el análisis de los resultados observamos que tal y como esta descrito la practica del ejercicio tutorizado produce cambios positivos en dichos factores y en las conductas de fomento de la salud.
- 2.-Para conseguir estos resultados es importante la continuidad en la actividad, mantener el grupo cohesionado y una actitud positiva. Para ello la intervención de enfermería es fundamental, ayuda a eliminar barreras como el desánimo y el abandono de la actividad física.
- 3.-La tutorización de una actividad física como intervención enfermera amplía el campo de trabajo en Atención Primaria.