



“EN SALUD MENTAL EL CUERPO TAMBIÉN NOS IMPORTA”

Fernández Pérez E.; Torres González M.D.; Peralta Sánchez M.A.
(enfermeras UGC Salud Mental HUSC)

HOSPITAL UNIVERSITARIO
SAN CECILIO

INTRODUCCIÓN:

Las personas con un Trastorno Mental Grave (TMG) constituye una población asociada a tasas de prevalencia de enfermedades físicas (trastorno metabólico), mayores tasas de mortalidad para determinadas patologías y una esperanza de vida menor.

OBJETIVO GENERAL

Promocionar y fomentar los hábitos saludables en personas con TMG

METODOLOGÍA

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Informar sobre la repercusión orgánica y psíquica de los hábitos de vida saludable
2. Enseñar conductas saludables realistas a las personas con TMG
3. Integrar el programa de hábitos saludables en el plan individualizado de personas con TMG
4. Concienciar a los pacientes sobre la necesidad del cuidado del propio cuerpo

- ❑ Metodología de formato grupal, activa y con un alto componente de participación e integración de los pacientes.
- ❑ 20 sesiones de frecuencia semanal, 60 minutos de duración y divididas en 2 partes:
 1. Teórica: información y exposición con apoyo de power point
 2. Práctica: Talleres sobre situaciones reales
- ❑ Los contenidos versarán alrededor de distintos módulos:
 1. Alimentación
 2. Actividad física
 3. Autoestima
 4. Tabaco y sustancias tóxicas
 5. Sexualidad
 6. Vigilia-sueño, etc.
- ❑ Evaluación: Test de conocimientos previos y posteriores a la realización de este programa.
- ❑ Adaptación individualizada de aquellas conductas saludables y reales aprendidas.
- ❑ También existe un formato individual de hábitos saludables que se realiza en consulta de enfermería para los pacientes no incluidos en el grupo

CONCLUSIONES:

- Personalizar los programas sobre hábitos saludables aumenta la eficacia del cumplimiento y la autoconcienciación sobre los mismos.
- Tras finalizar el taller, los propios pacientes muestran su satisfacción y la manifiestan con cambios en sus hábitos de vida convencidos de su necesidad para mantener la salud.
- Es necesario continuar potenciando la prevención y promoción de salud integral en el TMG, así como el seguimiento de los cambios producidos en sus hábitos.
- El cuidado de la salud física en los enfermos mentales es un signo de calidad asistencial así como un derecho de todas las personas.

III CONGRESO
INTERNACIONAL VIRTUAL
DE ENFERMERÍA “Ciudad
de Granada”, Mayo 2012