

EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN PACIENTES CON TRASTORNO MENTAL GRAVE

Raquel Junquera Fernández
Enfermera Interna Residente de Salud Mental
Hospital Universitario Central de Asturias

Introducción

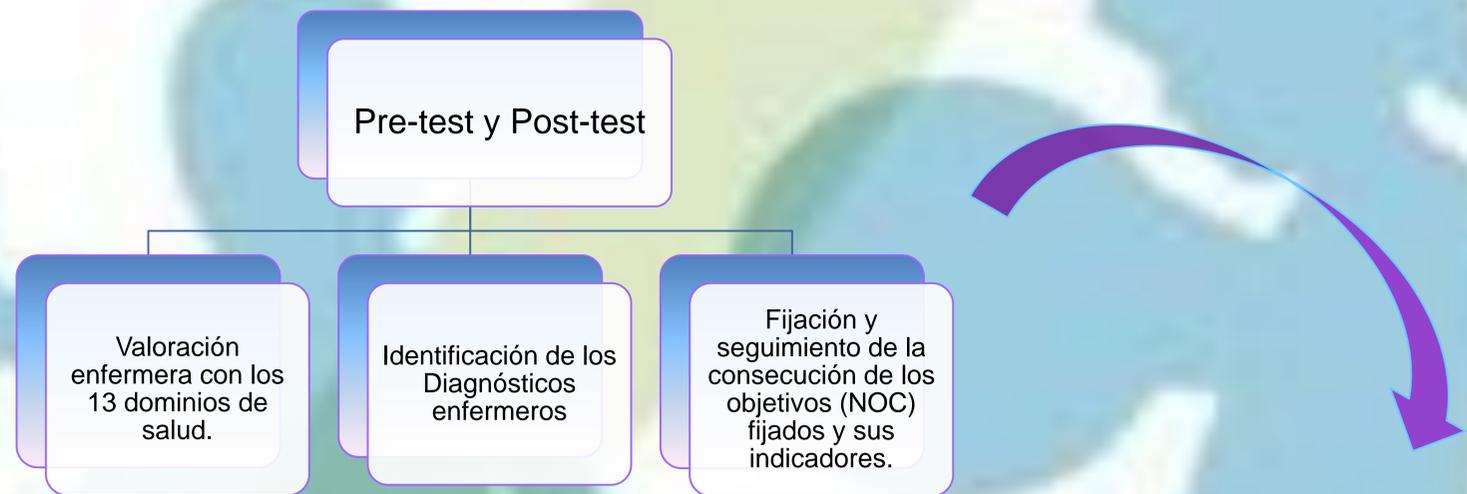
Las personas con trastornos mentales graves muestran tasas excesivas de mortalidad atribuibles a enfermedades cardiovasculares y endocrino-metabólicas.

Además de estar en relación con la toma de antipsicóticos, estos pacientes muestran estilos de vida poco saludables, incluyendo la dieta poco saludable; la falta de actividad física; fumar; el consumo de alcohol y otras drogas; contribuyen al desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

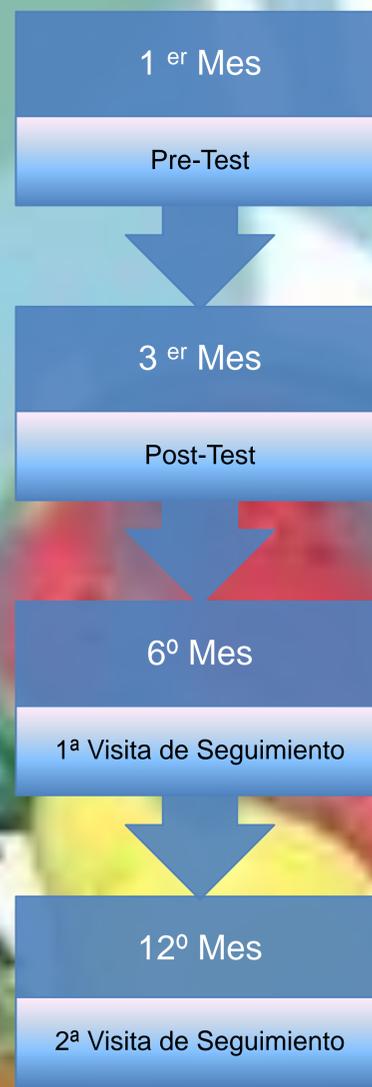
Por ello con la realización de un programa grupal de hábitos de vida saludables, pretendemos mejorar la salud cardiovascular y endocrino-metabólica de los pacientes con esquizofrenia y trastorno bipolar.

Metodología

Estudio longitudinal experimental pretest-postest de una serie de casos-control de 12 meses de duración.



PLAN DE ACTUACIÓN	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
De 1ª Semana a 5ª Semana	30min de Práctica de Ejercicio Físico.	1h Sesión de Alimentación	30min de Práctica de Ejercicio Físico.	1h Sesión de Ejercicio Físico	30min de Práctica de Ejercicio Físico.
Y sucesivas	30min de Práctica de Ejercicio Físico.	1h Sesión de Alimentación	30min de Práctica de Ejercicio Físico.	1h Sesión de Alimentación	30min de Práctica de Ejercicio Físico.



	Basal	Semanal (desde la 1ª a la 12ª semana)	3 meses	6 meses	12 meses
Peso					
Altura					
IMC					
PC					
Glucemia					
TA					
Bioquímica					
PAE					
Escalas					

Conclusiones

La intervención en relación a la alimentación debe centrarse en reducir la ingesta calórica, en lugar de intentar un cambio complejo dietético.

En cuanto al incremento de la actividad física, debemos centrarnos en intentar disminuir la cantidad de actividades sedentarias como ver la televisión y fomentar el aumento de los niveles habituales de actividad física.

Estos programas deben estar dirigidos a modificar sus estilos de vida, utilizando técnicas de motivación, establecimiento de metas realistas y simplificación, repetición y reforzamiento de la información administrada.

