

TALLER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE: INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN PACIENTES CON TMG. PROGRAMA CLÍNICO PARA SEGURIDAD Y CALIDAD DE VIDA EN SALUD MENTAL

Autor principal:

CRISTINA
RODRIGUEZ
JIMÉNEZ

Segundo co-autor:

MARIA
MOYA
SOLA

Tercer co-autor:

IRENE
FERNANDEZ
ALANZOR

Área temática:

Calidad y prácticas seguras en el área de Enfermería en Salud Mental

Palabra clave 1:

Taller

Palabra clave 2:

Hábitos saludables

Palabra clave 3:

Intervención enfermera

Palabra clave 4:

Pacientes con TMG

Resumen:

INTRODUCCIÓN: Se presenta un Taller de hábitos saludables, debido a la repercusión que supone la complicación de enfermedades orgánicas en pacientes diagnosticados de enfermedad mental. Se ha llevado a cabo desde el Equipo de Salud Mental Comunitaria, lugar donde se lleva un seguimiento predeterminado de la evolución de la enfermedad mental.

OBJETIVOS: El objetivo principal del Taller es el de mantener una calidad de vida y salud física en pacientes con TMG.

METODOLOGÍA: Se realizó una búsqueda bibliográfica previa, junto con un pequeño estudio de tipo transversal, descriptivo y no probabilístico, con el objetivo de evaluar los conocimientos obtenidos y la utilizad de la realización del taller en cuestión.

RESULTADOS Y METODOLOGÍA: Se consolidó un grupo reducido constituido por 7 pacientes, de los cuales finalmente acudieron 4. Se efectuó en un período de dos meses de duración, dando sesiones teóricas acerca de alimentación, ejercicio físico, autoestima y

conductas de riesgo, cada martes de 10 a 11 horas. En la realización de un post-test se observó que el nivel de conocimientos logrados fue satisfactorio. Sin embargo, observamos que durante las sesiones los pacientes por lo general no disminuyeron de peso.

VIABILIDAD: aunque los datos obtenidos en los resultados se pueden ensalzar la consecución de objetivos, éstos no se pueden extrapolar a la población general con TMG, puesto que se necesitaría la realización de otro estudio más mantenido en el tiempo y con un mayor índice de participación.

Antecedentes/Objetivos:

Las personas que sufren trastornos mentales graves (TMG) representan una población vulnerable. Se sabe que la enfermedad mental grave conduce a un deterioro de la salud física, ya que en muchas ocasiones está relacionada con hábitos de vida poco saludables como el consumo del tabaco, alcohol u otros tóxicos, todo lo cual conlleva una carga acumulada de enfermedad a lo largo de esos años.¹ Estos hábitos nocivos son frecuentes y conducen a un exceso de la mortalidad, atribuidos a problemas cardiovasculares, metabólicos y uso de sustancias tóxicas. De hecho, se estima que las personas con enfermedad mental grave viven 15 años menos que la población de su edad y en un 60% de los casos esto se atribuye a enfermedades somáticas.

Asimismo, la farmacología utilizada produce una serie de efectos secundarios que suman riesgos como aumento del apetito, disminución de la actividad física o estreñimiento.

El objetivo principal del Taller es el de mantener una calidad de vida y salud física en pacientes con TMG. Como objetivos específicos, estarían:

- Enseñar a los pacientes a llevar un estilo de vida saludable.
- Adquirir conocimientos acerca de alimentación, ejercicio físico, autoestima etc, para una mejora de su bienestar físico, psicológico y social.
- Fomentar valores, actitudes y hábitos que tiendan a mejorar el nivel de salud.
- Prevenir la aparición de factores de riesgo de enfermedades crónicas.
- Actuar sobre el Síndrome Metabólico producido por la farmacología empleada en esta especialidad.

Descripción del problema - Material y método:

Ya la O.M.S., en la Conferencia de Alma-Ata (1978); define la Promoción de la Salud como “una metodología educativa que tiende sobre todo a incitar al individuo a una toma de responsabilidad hacia lo que es su propia salud y la de la colectividad”. Es a partir de estos antecedentes, con la repercusión que supone la complicación de enfermedades orgánicas en pacientes diagnosticados de TMG, donde se considera imprescindible el mantenimiento de un estilo de vida saludable. Para ello se crea el Taller de Hábitos Saludables, que trata de un grupo reducido de pacientes. El realizarlo desde el Equipo de Salud Mental Comunitaria (USMC) se debe a que es en este dispositivo donde se lleva un seguimiento predeterminado de la evolución de la enfermedad mental, en el que se valora tanto el transcurso de la misma, como el funcionamiento del individuo en la comunidad y las relaciones y actividades de labor y ocio que mantiene.

METODOLOGÍA.

Se realiza una revisión bibliográfica previa acerca de la relevancia de las intervenciones de promoción de la salud en pacientes psiquiátricos, así como de la estructura y creación de un taller de hábitos saludables.

Además, se procede al desarrollo de un pequeño estudio de tipo transversal, descriptivo y no probabilístico, con el objetivo de evaluar los conocimientos obtenidos y la utilidad de la

realización del taller en cuestión. Para su consecución se realizó un cuestionario para valoración de conocimientos adquiridos y opinión sobre el taller.

Resultados y discusión:

- Para llevarlo a cabo, se ha desarrollado en un grupo reducido, de 5 a 10 usuarios. Con este número se logra una mayor atención, junto con incremento de la interacción entre los participantes.
- El programa ha estado dirigido por el personal de enfermería del dispositivo en cuestión, junto con la EIR de salud mental.
- El Taller se realizó en un espacio físico con iluminación y temperatura adecuada, sillas suficientes, material informático (ordenador y proyector) y material didáctico junto con registros de evaluación.

Para evaluar la viabilidad del trabajo realizado con los pacientes, es decir, si se consiguen avances en la calidad de vida y emplean los conocimientos adquiridos, se realizó un post-test elaborado por las enfermeras que impartieron la docencia, donde se realizaban preguntas básicas y de baja dificultad sobre los temas tratados a lo largo de las 7 semanas.; ante todo acerca de alimentación y ejercicio físico.

Aquí se observó que el nivel de conocimientos logrados fue satisfactorio, puesto que los cuatro encuestados respondieron el 95% de las preguntas de forma correcta.

Sin embargo, objetamos que durante las sesiones los pacientes por lo general no disminuyeron de peso (únicamente uno de ellos consiguió descender 1kg). Es por ello, que se estimó la necesidad de pasar otro cuestionario relacionado con el transcurso del taller, donde la mayoría manifestó que aquello que más le costaba cambiar en sus hábitos diarios era excederse en las comidas y el control en las mismas.

Respecto al resto de preguntas, se han obtenido los siguientes resultados:

- El 100% respondió que el taller en general le pareció interesante y adecuado, y han incorporado cambios en su vida cotidiana.
- Respecto a que la duración del Taller haya sido de dos meses la totalidad opina que ha sido suficiente para aclarar los términos que se han visto en las sesiones.
- Por el 80% de los encuestados, el material empleado que ha sido de más utilidad ha sido la presentación de la teoría mediante diapositivas en el proyector, y las charlas junto con debate entre los participantes y profesionales.
- A la cuestión de por qué creen no haber bajado de peso, dos de ellos contestaron que por no ser constante con la alimentación, otro por haber realizado poco ejercicio y el otro sí que había disminuido de peso.
- En cuanto a la franja horaria en la que se llevaba a cabo el grupo, únicamente el 50% opinaba que era adecuada, mientras que la otra mitad prefería en horario de 11-13 horas.
- Todos compartieron en líneas generales, que aquello que más le había gustado o le había parecido interesante, era el tema de la nutrición y la pirámide de alimentos.
- Finalmente, la nota global que le otorgan al taller queda con una puntuación media de 9 sobre 10, por lo que se deduce que han quedado satisfechos con la información recibida y la docencia impartida.

Con todo ello, por lo tanto, con el análisis de la bibliografía consultada junto con los datos obtenidos a partir de la encuesta, se pueden esclarecer las siguientes conclusiones: los pacientes que continuaron acudiendo al taller quedaron complacidos con la temática impartida durante las 7 semanas. Se observó, además, que los días de mayor asistencia fueron aquellos en los que previamente se les había avisado telefónicamente de la hora y sitio del taller, a modo de recordatorio, por lo que se considera oportuno realizarlo en próximas ocasiones.

Destacar la relevancia que tiene la modificación de conducta alimentaria en pacientes con TMG, por lo que se debe incidir en la correcta nutrición y dieta sana y equilibrada intercalándola con ejercicio físico de tipo aeróbico de forma constante.

Aportación del trabajo a la seguridad del paciente:

Destacar la relevancia que tiene la modificación de conducta alimentaria en pacientes con TMG, por lo que se debe incidir en la correcta nutrición y dieta sana y equilibrada intercalándola con ejercicio físico de tipo aeróbico de forma constante.

No obstante, aunque los datos obtenidos en los resultados sean clarificadores y de los que se pueden ensalzar la consecución de objetivos, éstos no se pueden extrapolar a la población general con TMG, puesto que se necesitaría la realización de otro estudio más mantenido en el tiempo y con un mayor índice de participación e implicación por parte de los usuarios, para obtener de este modo un tamaño muestral mayor. Además, se debería hacer hincapié en la búsqueda más detallada del por qué, a pesar de haber incorporado cambios en los hábitos de su vida diaria, la mayoría no consigue una bajada de peso corporal.

?

Propuestas de líneas futuras de investigación:

El tema sobre el que hemos desarrollado nuestro programa es un núcleo de investigación, es decir, un espacio en el que pueden converger muchas líneas de investigación, nuevas áreas de estudio que pueden ser abordadas en distintos niveles asistenciales de la salud mental (comunidad terapéutica, unidad de agudos, hospital de día, etc.).

El análisis de conclusiones en muchas ocasiones nos llevan a determinar la necesidad de seguir indagando sobre otros aspectos del objeto de estudio para poderlo comprender mejor e incluso en algunas situaciones nos lleva a descubrir que en realidad la respuesta a nuestro interrogante de evaluación no se resuelve desde el estudio que hemos planteado sino que exige de otro/s proyecto/s de investigación.

Es por ello, que aunque los datos obtenidos en los resultados se pueden ensalzar la consecución de objetivos, éstos no se pueden extrapolar a la población general con TMG, puesto que se necesitaría la realización de otro estudio más mantenido en el tiempo y con un mayor índice de participación, para obtener de este modo un tamaño muestral mayor.

Bibliografía:

1. Lazkanotegi U. Hábitos Saludables en la enfermedad mental; Clínica Psiquiátrica Padre Menni. Pamplona, Navarra; 2013.
 2. Vivir Salud-Hable-Mente. Programa de hábitos de vida. Guía del instructor del Programa de Hábitos de vida saludables. Con la colaboración de FAEFES y la Sociedad Española de Psiquiatría.
 3. Promoción de la Salud Glosario. Organización Mundial de la Salud; Ginebra. Ministerio de sanidad y consumo; 1998.
 4. Solicitud de inclusión en el Programa de Apoyo a las iniciativas de Mejora de la Calidad en el Servicio Aragonés de Salud. Creación de un programa grupal de promoción de hábitos saludables y modificación de estilos de vida perjudiciales para usuarios de la U.A.S.A. del sector de Barbastro. Servicio Aragonés de Salud; departamento de salud y consumo; 2011.
-