

# REDES DE PREVENCIÓN PRIMARIA DE SALUD: ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS CON TRASTORNO MENTAL GRAVE.

AUTOR: Dr. Alesander Cala Cerejido.

## Introducción

La práctica de actividad física (AF) regular es una de las principales estrategias no farmacológicas para mejorar la calidad de vida relacionada con la salud de las personas con trastorno mental grave (TMG). La actividad física puede llevar a un adulto con TMG a incrementar su esperanza de vida y a disminuir los índices de comorbilidad asociados a la enfermedad mental grave.



## Objetivos

El objetivo de esta comunicación es responder a la siguiente pregunta: ¿ existen evidencias científicas acerca de los efectos que tiene sobre la salud del adulto con TMG la práctica de AF regular?. Además, en este trabajo se persiguen otros objetivos secundarios: a) Identificar las intervenciones en las redes de prevención primaria de salud basadas en la AF y dirigidas a adultos con TMG, b) Identificar los sistemas de evaluación de este tipo de intervenciones.

## Metodología

Se realizó una revisión bibliográfica narrativa. Para la búsqueda de artículos, se utilizaron las bases de datos Medline, Scielo y Pubmed, acotando la revisión desde el año 2008 al 2014. de un total de 187 artículos, se incluyeron en la revisión sólo aquellas revisiones sistemáticas que contenían las palabras “Actividad Física”, “Trastorno Mental Grave”, “Salud” o “Redes” en el resumen. En definitiva, para esta comunicación se ha contado con 5 artículos.

## Resultados

La mayoría de los trabajos muestran una relación entre la actividad física y la mejora de la calidad de vida de los adultos con TMG. Las personas con TMG hacen poca AF, y cuanto más edad tienen, menos AF realizan. Los hombres hacen más ejercicio que las mujeres, reduciéndose esta diferencia en los últimos años. El 30% va a caminar y sólo el 5% hacen una actividad física más intensa. Hacer ejercicio aporta una gran cantidad de beneficios, teniendo probabilidad de vivir más años y de vivirlos mejor(2,4,5). Con ejercicios aeróbicos adecuados, se puede incrementar de 2 a 3 años la esperanza de vida, la autonomía personal y a ayudar a prevenir enfermedades asociadas con el TMG(1,3).

## Conclusiones

La actividad física incide positivamente sobre la mayor parte de las funciones físicas y psicosociales del adulto con TMG. De hecho, actualmente la actividad física regular adaptada para la población con TMG, es la mejor terapia no farmacológica contra las principales enfermedades asociadas al TMG desde las redes de prevención primaria de salud. Pocos estudios experimentales analizan intervenciones de salud primaria en adultos con TMG. Los resultados muestran que nuevos estudios son necesarios y que ya se disponen de diversas escalas validadas para la población en general, para evaluar los beneficios de la AF en la mejora de la calidad de vida de las personas.

## BIBLIOGRAFIA:

1. Faulkner G., Cohn T., Remington G. Intervenciones para reducir el aumento de peso en la esquizofrenia (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008, Número 2. Oxford: Update Software Ltd. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity>. (Traducida de The Cochrane Library, 2008 Issue2. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.).
2. Organización Mundial de la Salud . Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 57ª Asamblea Mundial de la Salud Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity>.
3. Hennekens, CH, Hennekens AR, Hollar D., Casey De Schizophrenia and increased risks of cardiovascular diseases. Am Heart J. 2005; 150:115-21.
4. Nasrallah Ha. An overview of common medical comorbidities in patients with schizophrenia. J. Clin Psychiatry 2005; 66(Suppl. 6): 3-4.
5. Sáiz Ruiz J., Bobes García J., Vallejo Ruiloba J., Giner Ubago J., García-Portilla González MP. Grupo de Trabajo sobre la Salud Física del Paciente con Esquizofrenia. Consenso sobre la salud física del paciente con esquizofrenia de las Sociedades Españolas de Psiquiatría y de Psiquiatría Biológica. Actas Esp Psiquiatr 2008; 36(5): 251-264.