

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE PARA PERSONAS CON TRASTORNO MENTAL GRAVE EN UNA UNIDAD DE SALUD MENTAL COMUNITARIA

ALEXIA MARCO CUEVAS

Enfermera interna residente de Salud Mental. UGS Sur de Sevilla. Hospital Universitario Virgen de Valme. Sevilla.

RESUMEN

Se presenta el diseño de un programa de promoción de la salud en el ámbito comunitario con el objetivo de enseñar a los pacientes con trastorno mental grave (TMG) estrategias que les permitan mejorar sus estilos de vida para ayudarles a ganar bienestar mediante la aportación de información sobre hábitos de vida saludable.

La población diana a la que va dirigido nuestro programa son pacientes con algún diagnóstico clínico incluido dentro de los considerados como TMG según la 10.^a edición de la *Clasificación Internacional de las Enfermedades (CIE-10)* que acuden a la Unidad de Salud Mental Comunitaria (USMC) de Dos Hermanas (Sevilla).

El programa consta de seis sesiones impartidas por enfermeras y residentes de enfermería voluntarios. Se llevará a cabo durante seis semanas con sesiones semanales de unos 60-90 minutos de duración, que se realizarán dentro del horario laboral del centro (matinal). La finalidad del programa es que los participantes no solo alcancen unos conocimientos básicos sobre hábitos de vida saludables, sino también promover la adquisición de habilidades y un cambio de actitudes que les permitan incorporar lo aprendido dentro de su rutina diaria y conseguir unos estilos de vida más saludables que les ayuden a mejorar su calidad de vida.

Para crear el presente programa, se ha realizado una búsqueda bibliográfica con el fin de obtener documentación e información con evidencia científica.

La importancia de poner en marcha nuestro programa de promoción de la salud radica en la elevada prevalencia en nuestro medio de trastornos mentales y en el impacto que provocan estos trastornos en las personas que los padecen, sus familias y su entorno más cercano. Asimismo, las personas con TMG constituyen una población especialmente vulnerable, asociándose a ellas altas tasas de morbilidad, además de una esperanza de vida menor que la de la población general, todo ello derivado de problemas somáticos que no reciben la atención sanitaria adecuada. Por todo ello, es importante promover estilos de vida más saludables, considerándose la promoción de la salud física de las personas con TMG una línea prioritaria de intervención que se relaciona con sus posibilidades de calidad de vida y bienestar.

Palabras clave: promoción de la salud, trastorno mental grave (TMG), unidad de salud mental comunitaria (USMC), hábitos de vida saludable, programa educativo, alimentación saludable, ejercicio físico, higiene corporal, higiene bucodental, hábitos tóxicos, sexualidad saludable, higiene del sueño, afrontamiento de cambios vitales, manejo del estrés.

INTRODUCCIÓN

Los trastornos mentales son actualmente uno de los principales problemas de salud de la población española y andaluza, tanto por su elevada prevalencia como por el impacto del sufrimiento y desestructuración que producen en las personas que los padecen, sus familias y su entorno más cercano. En España, al menos, el 9 % de la población padece un trastorno mental en la actualidad¹ y, en Andalucía, la prevalencia se eleva hasta un 25 %. Además, hay que tener en cuenta que este tipo de problemas de salud conlleva una larga evolución en la mayoría de los casos, especialmente, los más graves, siendo necesarios esfuerzos complejos e integrales².

Asimismo, existe un aumento de la morbilidad y mortalidad en personas con trastorno mental grave (TMG), lo que reduce su esperanza de vida respecto a la del resto de la población³, siendo este aumento de la morbimortalidad fruto de problemas de salud física relacionados con estilos de vida poco saludables, factores de la propia enfermedad, tratamiento farmacológico y menor accesibilidad a una atención sanitaria continuada y adecuada a sus necesidades⁴.

A lo largo de los años, se ha considerado la salud mental como una disciplina aparte y aislada del resto de la atención a la salud en general. Sin embargo, se hace cada vez más evidente la necesidad de una estrecha coordinación e integración de la salud física

como de la mental en los distintos niveles asistenciales. Es por esto por lo que el Plan de acción sobre salud mental 2013-2020 de la Organización Mundial de la Salud hace hincapié en la vulnerabilidad de las personas con trastornos mentales y la necesidad de atender esta discriminación⁵.

Igualmente, como ya hemos comentado, esa mayor morbimortalidad es debida a la aparición de enfermedades somáticas concomitantes⁶, cuya prevención, diagnóstico y tratamiento se ven dificultados por el simple hecho de padecer una enfermedad mental⁷, siendo el estigma, los prejuicios y las falsas creencias que rodean a la salud mental los elementos que afectan al cuidado de la salud general de las personas con trastornos mentales, de modo que existe una tendencia a focalizar la atención sanitaria exclusivamente en la enfermedad mental, sin contemplar al paciente de forma holística e integral, lo que impide una buena valoración de los problemas somáticos⁴.

Como hemos referido con anterioridad, la enfermedad mental puede llevar a un deterioro de la salud física, debido a su relación, en muchas ocasiones, con hábitos de vida poco saludables, entre los que destacan: dieta inadecuada, sedentarismo, abuso de tóxicos, tabaquismo, sobrepeso, déficit de autocuidados, etc.⁸⁻¹⁰. Asimismo, desde el ámbito de la promoción de la salud, existe poca conciencia sobre la necesidad de promover hábitos de vida saludable, principalmente, porque se subestiman las posibilidades de que lleven una vida sana⁴. Es por esto por lo que la promoción de la salud física es una línea prioritaria de intervención para mejorar la calidad de vida de estas personas, favoreciendo la confianza en la

Correspondencia: Alexia Marco Cuevas
Correo electrónico: alexia.marco@gmail.com



propia recuperación y ayudando a paliar el estigma asociado a la enfermedad mental, lo que, en último término, permite hacer protagonistas de su salud a los pacientes y favorece su inclusión social¹¹.

Por todo lo expuesto anteriormente, consideramos necesaria la realización de un programa de promoción de la salud en hábitos de vida saludable para personas con TMG, donde abordemos diversos temas de gran importancia para su salud física, para su adaptación a la vida independiente y autónoma y su integración social.

MATERIAL Y MÉTODOS

Para crear el presente programa de promoción de la salud, se realizó una búsqueda bibliográfica en diversas bases de datos (Dialnet, Lilacs, PubMed, Cochrane), páginas web oficiales del Ministerio de España o de los gobiernos de las diferentes comunidades autónomas (Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, Escuela Cántabra de Salud, etc.) para obtener documentación e información con evidencia científica sobre el tema.

La población diana son pacientes con algún diagnóstico clínico incluido dentro de los considerados como TMG según la 10.^a edición de la *Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10)* que acuden a la Unidad de Salud Mental Comunitaria (USMC) de Dos Hermanas (Sevilla).

El programa consta de seis sesiones semanales de unos 60-90 minutos de duración, que se realizarán dentro del horario laboral del centro (matinal), impartidas por enfermeras y residentes de enfermería voluntarios. La finalidad del programa es que los participantes no solo alcancen unos conocimientos básicos sobre hábitos de vida saludable, sino también promover la adquisición de habilidades y un cambio de actitudes que les permitan incorporar lo aprendido dentro de su rutina diaria y conseguir unos estilos de vida más saludables que les ayuden mejorar su calidad de vida. Para ello, se realizarán diversas actividades que promuevan la reflexión e implicación

de los participantes, haciendo las sesiones del programa más dinámicas y participativas.

Las sesiones que forman parte del programa son: «Alimentación saludable y actividad física», «Higiene corporal y bucodental», «Hábitos tóxicos», «Sexualidad saludable, infecciones de transmisión sexual (ITS) y anticoncepción», «Higiene del sueño», y «Afrontamiento de cambios vitales y manejo del estrés». Todas las sesiones se inician con una breve exposición sobre el tema que abordan, a modo introductorio, y una presentación de diapositivas donde se incluyen los conceptos principales que tratar para clarificar posibles dudas al respecto.

Se expone una sesión como ejemplo de las actividades propuestas en el programa para fomentar el dinamismo y la participación de los asistentes.

«Sesión 3: Hábitos tóxicos». Se realizará una primera actividad consistente en un juego de tablero de tipo Oca llamado «Toxic-oca», donde los participantes, para avanzar sobre el tablero, deberán contestar unas preguntas sobre hábitos tóxicos (drogas, alcohol, tabaco, etc.). Tras dicho juego, se hará una actividad de reflexión y debate («¿Qué me aporta el consumo de tóxicos como el tabaco, el alcohol y otras drogas?»), donde se expondrán las distintas creencias de cada participante sobre el tema en cuestión. Terminaremos dando un tiempo para resolver las posibles dudas que hayan quedado sin responder durante la sesión.

Para evaluar nuestro programa, realizaremos un cuestionario pretest y otro postest, que serán entregados en la primera y última sesión del programa, respectivamente, para ver si el alumnado ha adquirido conocimientos sobre los temas tratados; además, se realizará una evaluación continua por sesiones a través del grado de interés y participación de los asistentes en las diferentes actividades, así como viendo el grado de consecución de los objetivos educativos propuestos para cada sesión. Asimismo, se entregará a los participantes una encuesta de satisfacción al final del programa para conocer su opinión sobre este y los aspectos que se podrían mejorar.

DISCUSIÓN

Las principales limitaciones encontradas a la hora de realizar el programa han sido el escaso número de artículos que hicieran referencia a ciertos aspectos que consideramos que deberían ir incluidos en el término *hábitos saludables* para personas con TMG. Hemos encontrado inmensidad de artículos que trataban sobre hábitos alimentarios y ejercicio físico, pero, en el caso de la sexualidad saludable, el número de artículos disminuyó considerablemente, y es que, como ocurre en muchas ocasiones, la sexualidad humana es la gran olvidada de nuestras valoraciones e intervenciones diarias, ya que continúa siendo un tema tabú para nuestra sociedad, tabú que también comparten los profesionales sanitarios.

Por otro lado, la evaluación de nuestro programa puede verse comprometido por el sesgo de deshabilitación social, y es que los participantes pueden contestar a nuestras preguntas con respuestas que den una buena imagen de sí mismos, modificando las respuestas que realmente reflejan su opinión o conocimientos a favor de las que consideran valoradas de forma más positiva por los profesionales o la sociedad. Intentaremos reducir ese sesgo, haciendo hincapié en todo momento en el anonimato de todos los cuestionarios y encuestas de valoración que se entregarán durante el programa.

La elaboración de este programa de promoción de hábitos de vida saludable en personas con TMG la han ido marcando los distintos objetivos específicos propuestos para alcanzar los objetivos generales del programa: proporcionar a los pacientes con TMG información sobre hábitos de vida saludable, y enseñar a los pacientes con TMG estrategias que les permitan mejorar aspectos relacionados con su estilo de vida para ayudarles a ganar calidad vital. En definitiva, mediante los distintos objetivos, pretendemos concienciar sobre estilos de vida saludables, dándoles las herramientas necesarias para poner en marcha estrategias que mejoren sus hábitos cotidianos para, en conclusión, empoderar a la población con TMG y

hacerla más autónoma e independiente, aumentando, con ello, su calidad de vida y bienestar.

Con este programa, esperamos mejorar los estilos de vida de la población que participe en él, encontrando diferencias significativas entre los pretest y postest de evaluación del programa, y creando, con ello, una herramienta de promoción de la salud que ayude a atenuar o acabar con los problemas mencionados.

La importancia de poner en marcha este programa radica en la elevada prevalencia en nuestro medio de los trastornos mentales y en el impacto que provocan estos en las personas que los padecen y su entorno más cercano. Cuidar la salud física de las personas con TMG supone tener una visión más holística y más completa de las enfermedades no solo mentales, sino también somáticas, permitiendo abordar temas tan fundamentales como la promoción de hábitos saludables y la prevención de enfermedades somáticas que incrementan la morbilidad y mortalidad prematura de esta población.

BIBLIOGRAFÍA

1. Utrera Caballero E, Ruiz Guerrero G, Aguilera Moreno MJ, Guerrero Sánchez R, Ariza Cot JA. Efectividad de una intervención de enfermería en educación para la salud para la promoción de hábitos de vida saludables dentro del programa de atención a pacientes con TMG y apoyo a dispositivo residencial comunitario (casa-hogar). *Rev Paraninfo Digital*. 2016;(25). Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n25/pdf/187.pdf>
2. Carmona Calvo J, García-Cubillana de la Cruz P, Millán Carrasco A, Huizing E, Fernández Regidor G, Rojo Villalba M, et al. III Plan Integral de Salud Mental de Andalucía 2016-2020. Junta de Andalucía. Consejería de Salud; 2016. Disponible en: http://www.ipbscordoba.es/uploads/Documentos/2016/III_plan_salud_mental.pdf
3. Ayesa Arriola R, Martínez García O, Mayoral Van Son J, Rius Teixidó M, Suárez Pinilla P. Guía de hábitos saludables para personas con trastorno mental grave. Gobierno de Cantabria. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Dirección General de Ordenación y Atención Sanitaria; 2014. Disponible en: <http://www.escuelacantabradesalud.es/documents/2270225/4551534/Gui%C2%BFa+Ha%C2%BFbitos+Vida+Saludables+TMG.pdf/cafbc1ab-4e48-a54e-b1b3-038d3a8f79c6>



4. Huizing E, Padilla Obrero L, Mateo Rodríguez I, Cambil Martín J. Intervenciones de promoción y protección de la salud general dirigidas a personas con trastorno mental grave. Junta de Andalucía. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Bienestar Social; 2012. Disponible en: <https://consaludmental.org/publicaciones/Promocionyproteccionsaludgeneraltrastornomental.pdf>
5. Arroyo González A. Salud física de la persona con trastorno mental grave: sensibilización a los profesionales de atención primaria. *Informaciones Psiquiátricas*. 2018;(231):67-83. Disponible en: <http://informacionesp-siquiatricas.com/informe231/files/assets/basic-html/page-67.html#>
6. Barros Albarrán MD, Esteban Ortega C, Rivera Hidalgo MI, Caro Villanueva JM. La salud física de los pacientes con trastorno mental grave: importancia de la prevención y promoción de la salud desde las unidades de salud mental comunitarias. *Hygia de Enfermería*. 2016;(92): 21-8.
7. Sampogna G, Fiorillo A, Luciano M, Del Vecchio V, Steardo L Jr, Pocai B, et al.; LIFESTYLE Working Group. A randomized controlled trial on the efficacy of a psychosocial behavioral intervention to improve the lifestyle of patients with severe mental disorders: study protocol. *Front Psychiatry*. 2018;9:235.
8. Martínez Ferrón C, Gabin Benete M, Cantón Sáez MM. Hábitos saludables en pacientes con trastorno mental grave. En: Molero MM, Pérez-Fuentes MC, Gázquez JJ, Barragán AB, Martos A, Simón MM (coords.). *Intervención en contextos clínicos y de la salud*. Almería: ASUNIVEP; 2016. p. 185-90. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/687099.pdf>
9. Barranco Martínez AI, Garrido Cervera JA, Sánchez Guarnido AJ, Oñate Carabias FJ. Efectividad de un programa de entrenamiento en habilidades de la vida diaria en un hospital de día de salud mental: autocuidados y empoderamiento. En: Gázquez Linares JJ, Pérez Fuentes MC, Molero Jurado MM, Mercader Rubio I, Soler Flores F (coords.). *Actas del Congreso Internacional de Investigación en Salud y Envejecimiento*. Almería; 3 y 4 de julio de 2014. Almería: ASUNIVEP; 2016. p. 1149. Disponible en: <https://docplayer.es/37261502-Actas-del-comps-jose-jesus-gazquez-linares-ma-del-carmen-perez-fuentes-ma-del-mar-molero-jurado-isabel-mercader-rubio-francisco-soler-flores.html>
10. Belinelli Fink N, De Oliveira Borba L, De Azevedo Mazza V, De Cássia Chamma R, Alves Maftum M. Educação em saúde na prática assistencial de enfermagem em saúde mental: relato de experiência. *Cienc Cuid Saude*. 2012;11(2):415-9.
11. Cabassa LJ, Ezell JM, Lewis-Fernández R. Lifestyle interventions for adults with serious mental illness: a systematic literature review. *Psychiatr Serv*. 2010;61(8): 774-82.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Baura Ortega JC, López Martín-Berdinos E, García Martín JM, Sanz Rufin A, Durante Molina P, Noya Arnaiz B. Rehabilitación e integración social de las personas con trastorno mental grave. Documento de consenso. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Gobierno de España; 2003. Disponible en: <https://consaludmental.org/publicaciones/Rehabilitacionintegracionsocial.pdf>

Fernández-López JA, Fernández-Fidalgo M, Cieza A. Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). *Rev Esp Salud Pública*. 2010; 84(2):169-84. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272010000200005

Junta de Andalucía. Línea de Intervención. Sexualidad y Relaciones Igualitarias. Forma Joven en el Ámbito Educativo. Junta de Andalucía. 2015-2016. [Internet] Disponible en: <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/577aadcc-03ca-4b44-90f2-7173e29b18b7>

Laguna Rodrigo R. Intervención psicoeducativa grupal en pacientes con trastorno mental grave sobre las alteraciones del patrón del sueño. [Trabajo de Fin de Grado]. Zaragoza: Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Zaragoza; 2013. Disponible en: <http://zaguan.unizar.es/record/10807/files/TAZ-TFG-2013-270.pdf>

Mazarrasa Alvear L, Gil Tarragato S. Salud Sexual y Reproductiva. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Gobierno de España. 2016. [Internet]. Disponible en: https://www.msbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/13modulo_12.pdf

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Promoción y Educación para la Salud. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Gobierno de España. 2016. Disponible en: <https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/formacion/formacion-Grados.htm>

Sendra-Gutiérrez JM, Casanova Peña B, Vargas Aragón ML. Tabaquismo y trastorno mental grave: conceptualización, abordaje teórico y estudios de intervención. *Rev Asoc Esp Neuropsiq*. 2012;32(116):707-22. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v32n116/03.pdf>