

Hábitos saludables en la enfermedad mental

Uxua Lazkanotegi Matxiarena
Enfermera, especialidad Salud Mental
Jefa de Enfermería.
Clínica Psiquiátrica Padre Menni
Centro Hospitalario Benito Menni

Las personas que sufren trastornos mentales graves 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.

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: 42,4% enfermedades respiratorias, 38% enfermedades cardiovasculares y 18,5% cáncer. Se ha demostrado que el 50% de las personas con esquizofrenia presenta al menos una enfermedad física o psiquiátrica comórbida. En muchas ocasiones, asociados a estos trastornos, nos encontramos otras enfermedades cuya prevención, diagnóstico y tratamiento se ve dificultado por el hecho de padecer una enfermedad mental. También los fármacos utilizados para el tratamiento de estas enfermedades producen reacciones adversas como el aumento de peso o la aparición de patologías metabólicas. A menudo, las personas con trastorno mental



grave presentan hábitos negativos de estilo de vida como sedentarismo, dieta inadecuada (dieta hipercalórica rica en azúcares y grasas) lo que produce sobrepeso u obesidad, falta de autocuidados, tabaquismo y abuso de drogas, lo que aumenta a su alrededor el estigma y dificulta la integración social. Por eso, desde los equipos de atención en salud mental, y en especial desde enfermería, debemos instaurar programas psicoeducativos que ofrezcan a estos pacientes herramientas para modificar estos estilos de vida inadecuados aportando soluciones para mejorar la higiene, la salud física y por lo tanto la autoestima.

Alimentación equilibrada

Una alimentación equilibrada es esencial para el desarrollo óptimo del organismo en cada etapa de la vida y para prevenir deficiencias o excesos nutricionales, lo que contribuye a llevar una vida activa y productiva. La dieta debe ser variada y tener en cuenta no solo los nutrientes sino también otros

componentes alimentarios como la fibra, el betacaroteno o sustancias fotoquímicas presentes en los vegetales que influyen en la prevención de algunas enfermedades. La elección de alimentos no sólo depende de las necesidades energéticas, también influyen otros factores como son la disponibilidad de los alimentos, la situación económica o las tradiciones culturales o religiosas. También debemos tener en cuenta que la alimentación representa el placer y el compartir, por eso a la hora de elaborar dietas saludables debemos valorar que contribuyan a mantener el placer por la comida.

Actividad Física

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que las personas nos mantengamos físicamente activas durante toda la vida. Según el tipo, la intensidad y la duración del ejercicio físico se consiguen diferentes resultados de salud. Como recomendación general podríamos plantear una actividad física de intensidad



moderada al menos durante 30 minutos casi todos los días, como caminar de forma rápida, pedalear o nadar. También podríamos incluir en nuestros hábitos diarios, como norma general, el utilizar las escaleras en sustitución del ascensor. Con estos gestos conseguimos importantes beneficios para la salud, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes o disminuyendo el riesgo de padecer cáncer de colon o de mama. El ejercicio físico también contribuye a fortalecer la musculatura, mantener el equilibrio y por lo tanto reducir las caídas. En la enfermedad mental se sabe que el ejercicio físico aporta numerosos beneficios: reduce los síntomas de ansiedad, de angustia y fatiga y mejora el sueño aumentando la sensación de bienestar. Además existen estudios científicos que demuestran que la realización de ejercicio físico protege contra los síntomas de la depresión y la disminución cognitiva asociada al envejecimiento.

Riesgo de accidentes

Otro de los problemas que nos encontramos en las personas con enfermedad mental grave

es el riesgo de atragantamiento. En la mayoría de las ocasiones está relacionado con problemas en la masticación por un estado bucodental deficitario o una ingesta muy rápida de los alimentos por ansiedad o malas costumbres.



También debemos tener en cuenta las alergias alimentarias y las interacciones entre psicofármacos y alimentos que influyen en la salud.

Algunas recomendaciones sobre alimentación equilibrada y actividad física para personas con trastorno mental grave

- Equilibrar la ingesta habitual y la actividad física para mantener un peso corporal adecuado.



- Aumentar el consumo de frutas y verduras
- Evitar alimentos con alto nivel de azúcares y grasas (bebidas azucaradas, bollería...).
- Aumentar el consumo de agua (1-1,5 litros al día).
- Mantener un horario regular de comidas.
- Evitar la ingesta de alcohol.
- Mantener una higiene buco-dental adecuada.
- Evitar el consumo de tabaco.
- Controlar el consumo de café.
- Llevar una vida activa lo más saludable posible: Caminar, nadar, bailar, practicar deporte colectivo: fútbol, baloncesto, pádel o tenis y realizar ejercicios de relajación/respiración.

Conclusiones

El incorporar hábitos de vida saludable, no solo en los enfermos mentales, sino en toda la población ayuda a:

- Mejorar la calidad de vida.
- Prevenir enfermedades cardiovasculares.
- Crear hábitos.
- Y en el caso de las personas con enfermedad mental mejora la eficacia de los tratamientos.



Hermanas Hospitalarias

“Curar y Cuidar”

En colaboración con



Gobierno de Navarra

Pamplona
CLÍNICA PADRE MENNI
Servicios
Unidad de Hospitalización
Residencia Asistida | Unidad de Psicogeriatría
Centro de Día | Servicio de consultas externas e interconsultas
Pisos tutelados

CLÍNICA PADRE MENNI
C. JOAQUÍN BEUNZA 45
31014 PAMPLONA, NAVARRA
T CONSULTAS EXTERNAS 948 13 67 37
T 948 14 06 11 F 948 12 02 38
www.hospitalariasnavarra.org

Elizondo
CENTRO HOSPITALARIO BENITO MENNI
Servicios
Residencia Asistida | Unidad de Psicogeriatría | Centros de Rehabilitación | Psicosocial
Discapacidad Intelectual (con enfermedad mental asociada)

CENTRO HOSPITALARIO BENITO MENNI
C. MENDINUETA S/N
31700 ELIZONDO, NAVARRA
T 948 45 21 62 F 948 45 24 78
www.hospitalariasnavarra.org