

ESTRATEGIAS PARA INCORPORAR UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA DENTRO DEL TRATAMIENTO ASERTIVO COMUNITARIO



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA
DE SALUD MENTAL

IV JORNADA GALLEGA DE
ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL
/ AEEESME

AUTOR: FREIJEIRO LLORCA, ANA
CENTRO DE TRABAJO: HOSPITAL UNIVERSITARIO SAN AGUSTÍN, AVILÉS

INTRODUCCIÓN

Se conoce que un estilo de vida sedentario junto con un bajo nivel de actividad física (AF) contribuye a tasas más altas de enfermedades no transmisibles y una menor esperanza de vida en personas con trastorno mental grave (TMG) respecto a la población general^{1,2}.

El Tratamiento Asertivo Comunitario (TAC) es un enfoque basado en la evidencia centrado en tratamiento intensivo, apoyo y rehabilitación. Pese a que la literatura científica respalda la ejecución de programas de AF en personas con TMG a través de este tipo de servicios, existe una brecha en su implementación^{2,3,4}.

OBJETIVO

El objetivo de este estudio es conocer y recopilar las estrategias para la implementación de un programa de AF dentro del TAC.

METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica en la base de datos MedLine (a través de PubMed) entre el mes de marzo y abril de 2024. Las palabras claves utilizadas fueron "programa de actividad física" (physical activity program) y "assertive community treatment team" (equipo de tratamiento asertivo comunitario) combinadas a través del operador booleano "AND" limitando la producción científica a artículos publicados en inglés en los últimos 5 años.



BIBLIOGRAFÍA

DESARROLLO

Varios estudios concluyeron que la AF debe priorizarse e incentivarse, formando parte del plan de tratamiento individual (PTI) de cada paciente^{1,2,4,5}.

Dentro de las estrategias encontradas para implementar un programa de AF, con relación al equipo multidisciplinar, se vio que el apoyo y retroalimentación positiva por parte de la gerencia, delegando la responsabilidad de las tareas a un miembro del personal (p. ej. coordinadora de enfermería) que se asegure de que estos entiendan su rol de trabajo, favorece un clima de confianza en profesionales y pacientes².

Otro factor a tener en cuenta es la iniciación progresiva en la AF mediante la exposición y observación para su introducción, destacando los paseos en la naturaleza o las visitas a un centro fitness como opciones de acercamiento^{1,3}.

Otras estrategias señaladas fueron eliminar las barreras para su ejecución y establecer rutinas en las que los usuarios tomaran un papel activo y presente^{3,4,5}. Los recordatorios, asegurar medios de transporte, enseñar el material y vestimenta necesarios han sido considerados útiles en el proceso, así como la adaptación y flexibilidad a las necesidades y condiciones individuales, respetando tiempos y adecuando las actividades y la intensidad de cada sesión. El esfuerzo y la constancia del equipo mediante charlas motivacionales, llamadas matutinas y monitorización del progreso se consideró indispensable para mantener la participación a largo plazo.

Con una rutina funcional mantenida en el tiempo, se ha visto que proponer actividades autodirigidas promueve la autonomía del paciente tanto en la realización de la AF como en otras tareas cotidianas³.

CONCLUSIONES

El presente estudio reúne varias de las estrategias identificadas en los últimos años para la implementación de un programa de AF dentro del TAC.

Es necesario priorizar la AF como parte del PTI, respondiendo a la falta de promoción, consistencia y descoordinación actual percibida^{2,5}.

La confianza y el compromiso entre profesionales y pacientes es clave. El apoyo directivo, la capacitación del equipo mediante educación específica y la adaptación del programa de AF a las necesidades y preferencias individuales, haciendo uso de los recursos locales disponibles son pilares fundamentales^{2,3,5}.

La bibliografía existente acerca de las estrategias de implementación es escasa y no llega a describir con claridad dicho proceso ni responde a los costes y efectividad de los programas propuestos².

Estudios futuros podrían abordar estos aspectos, construyendo procesos de cambio medibles e identificando aquellos con una implementación más exitosa.