

“La salud es la que nos permite llegar a todo. La salud es la que nos hace disfrutar de todo”

José Martí - Poeta, ideólogo y revolucionario cubano



**REGALO
al FINAL**

¡Muy buenas!

Una comunicación científica no tiene que ser “un rollo”. De hecho, puede ser todo lo contrario. Esta pretende serlo. De lo segundo. De lo contrario. De las entretenidas.

¡Comenzamos!

 Posiblemente te suene la expresión “más vale prevenir que curar” pero ¿cuánto invertimos en prevención? Y no me refiero en centrarse en personas de menor edad. Me refiero dentro de una misma franja de edad, sea cual sea. ¿Cuánto invertimos ahí? ¿Cómo mejoramos la prevención? Antes de hacer más preguntas convendría responder esta: ¿Para qué invertir en prevención?

INTRODUCCIÓN

Detectar personas en situación de riesgo para priorizar la aplicación de terapias puede ser una buena razón. Sobre todo, si pensamos en términos de eficiencia. Por tanto, contar con herramientas para mejorar la detección de casos de riesgo podría tener valor.

Probablemente tenga aún más valor si las herramientas son accesibles a la mayor parte de la población. Es decir, que no requieran de grandes recursos para ser utilizadas. Lo que supondrían una barrera para la prevención. Dicho esto, disponer de herramientas accesibles para detectar personas en situación de riesgo podría ser de interés. Y para el sistema sanitario también. Y para personas que mueren 30 años antes que las que no tienen una determinada etiqueta, pues también.

Pues de esto va esta historia.

¿De qué?

De ofrecer valores de referencia de un potente indicador de salud evaluado de manera accesible en personas que mueren 30 años antes que las que no tienen una determinada etiqueta.

Paro de dar rodeos y voy al grano.

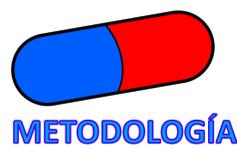
Las personas son 305 personas con Trastorno Mental Grave (53% con esquizofrenia) que acuden a centros de Salud Mental de atención ambulatoria y tienen una edad comprendida entre 20 y 82 años.

El indicador de salud es la condición física y se evaluaron un conjunto de componentes de la condición física (capacidad aeróbica, fuerza, agilidad/equilibrio y flexibilidad) mediante la Batería Senior Fitness test.

Si no te suena esta Batería, al final te dejo un regalo que lo aclara todo. Y si te suena, puede que también te guste el regalo. Seguimos.

Vamos al resultado principal. Valores de referencia en cada de las pruebas de condición física. Por sexo y edad, para afinar más la detección de personas en situación de riesgo para la salud. Si el rendimiento físico es menor del que figura en el Percentil 25 (p25), indica **SITUACIÓN DE RIESGO**.

Ojo, en la prueba *Levantarse de una silla, andar y sentarse*, resultados más bajos suponen mayor rendimiento. [Mira la tabla.](#)



Prueba	Edad (años)	Hombres				Mujeres			
		n	p25	p50	p75	n	p25	p50	p75
Caminar durante 6 minutos (metros) {capacidad aeróbica}	20-39	82	547	604	646	25	496	565	600
	40-59	88	523	575	641	38	450	517	570
	60+	6	543	558	598	5	244	353	385
Levantarse de una silla en 30 segundos (repeticiones) {fuerza piernas}	20-39	99	21	25	29	32	19	23	28
	40-59	112	16	20	25	46	16	19	24
	60+	6	17	24	28	5	11	16	18
Flexiones de brazos en 30 segundos (repeticiones) {fuerza brazos}	20-39	98	25	29	33	32	24	27	31
	40-59	114	20	25	29	46	21	25	27
	60+	6	21	23	24	5	12	17	22
Levantarse de una silla, andar y sentarse (segundos) {agilidad/equilibrio}	20-39	82	3,8	4,2	4,5	25	4,2	4,7	5,0
	40-59	87	4,2	4,6	5,2	38	4,7	5,2	5,8
	60+	7	4,7	5,0	7,8	5	6,6	8,4	14,1
Tocarse la punta de los pies (centímetros) {flexibilidad piernas}	20-39	81	-13,0	-3,5	8,1	25	-1,5	3,5	10,0
	40-59	87	-14,5	-3,0	4,5	38	-1,1	5,0	12,0
	60+	7	-13,0	-7,5	1,5	5	-17,5	-4,0	0,0
Tocarse las manos por la espalda (centímetros) {flexibilidad brazos}	20-39	79	-12,0	-4,0	3,5	25	-5,5	0,0	5,0
	40-59	88	-11,9	-3,0	5,9	38	-10,0	-1,8	5,9
	60+	7	-31,0	0,5	3,5	5	-10,8	-3,5	0,5

La tabla anterior es muy útil a nivel práctico ya que permite detectar personas con Trastorno Mental Grave en situación de riesgo para salud a las que se podría priorizar la aplicación de terapias.

Es decir, permite optimizar recursos en la prevención y tratamiento de salud de estas personas.

Ahora te iba compartir otros resultados que muestran la influencia del sexo y la edad en la condición física de los participantes. Bueno ya te he compartido los resultados.

Lo que no te he compartido son las tablas porque son más rollo. En el paper si las tendrás.

Con el p-valor, tamaño del efecto (y sus intervalos de confianza al 95%) y los coeficientes de correlación pertinentes.

Todo correcto, todo completo.

De todo lo que te he contado saco varias **conclusiones**.

Que disponemos de valores de referencia específicos para personas con Trastorno Mental Grave según sexo y edad de pruebas que permiten valorar de manera accesible varios componentes de la condición física.

Que una comunicación científica, y la ciencia en general, pueden ser entretenidas.



Ah, el **REGALO** de que te comenté sobre la Batería Senior Fitness test. Pulsa [AQUÍ](#) para verlo.

Este **REGALO** no solo te enseñará qué es esta Batería o incluso a usarla en Salud Mental para priorizar los cuidados que aplicas.

Este **REGALO** te ayudará a Bajar tu Estrés laboral al Mejorar tus Cuidados porque aprenderás a usar el “Ejercicio como Medicina” en Salud Mental.

Este **REGALO** es un Curso para Profesionales de #SaludMental impartido por Enfermeras de Salud Mental y Expertos en usar el Ejercicio en TMG (+10 años).

Un Curso **Certificado** por la Universidad Pablo de Olavide. Presencial u online (tú eliges). 18 y 19 de julio. **Precio ridículo**: 60€.

Quedan 16 plazas. Pulsa [AQUÍ](#) para apuntarte.

Proyecto PID2020-118262RB-I00 financiado por



Red de investigación sobre promoción de la actividad física y la salud en personas con Trastorno Mental Grave



XI ENCUENTRO DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL AEESME / ANDALUCÍA



Título: Emergencia Vital en Salud Mental. Cómo Detectarla en 30 Segundos Gracias a **PowerOnYou**.

Autores: **Javier Bueno Antequera***, Antonio José Cortés Ramírez, Fidel Pernía Serrano. *Universidad Pablo de Olavide. Sevilla (España) jbueant@upo.es

