

“HOUSTON, TENEMOS UN PROBLEMA”



¿Es Posible Integrar con ÉXITO el Ejercicio Físico en tu centro de Salud Mental?: La Experiencia de PowerONyou

Camilo López-Sánchez, Fidel Pernía Serrao, Javier Bueno-Antequera.
Universidad Pablo de Olavide



Las personas con TMG mueren 30 años antes y están riesgo de padecer cáncer, diabates y enfermedades cardiovasculares.

¿Porqué? Por el estilo de vida inactivo y la carga farmacológica.

Es decir, además de tener problemas de salud mental, tienen **alarmantes problemas físicos**.



¿Y si planteamos una solución a este problema?

Eso fue lo que pensamos en PowerONyou en 2013.

Y después de más de 10 años investigando en Salud Mental y ejercicio.

Siendo pioneros en España.

Trabajando con los mejores investigadores a nivel mundial sobre “Ejercicio como Medicina en TMG”.

Consiguiendo casi un millón de euros en proyectos y contratos de investigación.

E integrando con éxito programas de ejercicio físico en centros y fundaciones de salud mental (como FAISEM o el SAS).

Nos dimos cuenta de que el ejercicio físico es medicina en salud mental y es **urgente** integrarlo como parte del tratamiento. Y es posible hacerlo.

Y te lo demuestro con un dato de nuestros últimos programas realizados:

De las 104 personas que participaron, el **100%** quieren repetir experiencia.

Y el **83%** completaron TODO el programa. Y esto lo dice todo.

A pesar de los beneficios y viabilidad de integrar el ejercicio físico en los centros de salud mental, aún no se hace.

Y es muy necesario.

Y PowerONyou puede ayudarte a solucionar el problema del que avisaban a Houston

¿Para? Para que las personas con TMG vivan más y vivan mejor, para que las enfermeras cuidéis aún mejor y tengáis menos estrés laboral, y para que se reduzcan los costes y se alivie el sistema.

Ahora es posible que todo esto pase en tu centro y sepas usar el ejercicio como parte del tratamiento.

Quizá te interesa esto de aquí abajo. Pero ojo, **solo 16 personas más** tendrán LA oportunidad.

¿Quieres ser tú una de ellas?



CLICK AQUÍ



Proyecto PID2020-118262RB-I00 financiado por



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA
DE SALUD MENTAL



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

