

"HOUSTON, TENEMOS UN PROBLEMA"



Las Claves para que los Usuarios de tu Centro Realicen Ejercicio (y lo Mantengan): La Experiencia de PowerONyou

Gonzalo Morales León, Carlos González Rodríguez, Camilo López-Sánchez.
Universidad Pablo de Olavide

Las personas con **TMG** enfrentan serios problemas de salud física, estando en alto riesgo de padecer cáncer, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Esto se debe principalmente a dos factores: la alta carga de fármacos y un estilo de vida sedentario e inactivo. Necesitas leer esto.

PowerONyou propone una **solución**, el **ejercicio físico**. Bien aplicado, puede revertir y mejorar las variables de salud deterioradas en estas personas. Existe una potente **evidencia científica** de sus beneficios en la salud cardiovascular, en la salud respiratoria y en la calidad de vida, lo que hace **urgente su uso** como parte del tratamiento en los centros de salud mental.

Sin embargo, los profesionales de SM a menudo carecen de las **herramientas** adecuadas para integrar el ejercicio de manera exitosa en sus centros. **PowerONyou**, con su **experiencia exitosa** en la integración del ejercicio físico en la salud mental y con el aval de la evidencia científica, propone una formación revolucionaria en la que se muestran una serie de claves para que los usuarios logren realizar y mantener el ejercicio físico tanto en sus centros como en su rutina diaria, mejorando así su salud y bienestar general.

Nuestro **objetivo** es determinar las **claves** para que los profesionales de salud mental transformen su centro, su trabajo y la vida de las personas que cuidan utilizando las herramientas necesarias para que puedan usar el **ejercicio como medicina** en su centro de trabajo.

En resumen, los programas de ejercicio deben caracterizarse por:

- Personalización e individualización a las necesidades y preferencias.
- Educación y concienciación.
- Capacitación y formación del personal.
- Evaluación continua.
- Atención y adaptación.

Estas estrategias son las usadas con **ÉXITO** por **PowerONyou** en sus programas desde hace más de 3 años en FAISEM y el SAS. **PowerONyou** es pionero en España utilizando el ejercicio físico en el campo de salud mental. Llevamos más de 10 años de experiencia investigando en cómo usar el ejercicio físico como medicina en Salud Mental, consiguiendo ganar proyectos y contratos por un valor cercano al millón de euros.

Ahora, pone a disposición un curso con plazas **MUY limitadas** (ya solo quedan 16) y a precio único, en la que se revelan paso a paso las claves y estrategias fundamentales para que puedas integrar de manera exitosa el ejercicio físico en tu centro.

Tú puedes ser parte de la transformación de las personas con **TMG** aportándoles un valor incalculable. **Te espero el 18 y 19 de julio para que puedas hacerlo:**



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

