

PROMOCIÓN DE SALUD Y CONTROL DE FACTORES DE RIESGO DE PATOLOGÍAS CRÓNICAS



Evelyn Huizing
Enfermera especialista en Salud Mental
Asesora Técnica
Programa de Salud Mental SAS

Jornadas FAISEM 2014

Promoción salud mental y control riesgo
de patologías crónicas

La protección y la promoción de la salud física en personas con TMG

Es una línea prioritaria de intervención a nivel mundial.

Desde punto de vista de Salud Pública y Ético

- La salud es una dimensión crucial de la **calidad de vida**
- El acceso a la asistencia sanitaria de calidad, es un **derecho básico de los ciudadanos.**

Evidencia

- Las personas con TMG tienen una **esperanza de vida menor** que la población general (15-20 años)
- Exceso de mortalidad es **atribuible** en un 28 % al suicidio, un 12% a accidentes y en un **60% a enfermedades somáticas** (respiratorias, cardiovasculares, cáncer)
- Tienen **peor acceso a cuidados** físicos.
- **Peor calidad** en la atención recibida.
- **Causa multifactorial:** hábitos de vida, sintomatología enfermedad mental, psicofármacos, pero también el estigma y autoestigma,...

Ámbito de Promoción de Salud

Además:

- Existe poca conciencia para promover los Hábitos de Vida Saludable en las personas con enfermedad mental
- Esto en parte porque se subestiman las posibilidades de estas personas para llevar una vida sana

Todo esto hace visible la complejidad de este tema, que necesita tener en cuenta todos estos factores a la hora de abordarlo

El peso del Estigma

- No ver más allá de la enfermedad mental
- Interpretar síntomas físicos en contexto enfermedad mental
- No creer en la capacidades de la persona de autocuidarse
- Autoestigma, baja autoestima
- Mitos y prejuicios
- Abordaje algo segregado, solo en SM, no tanto en AP



Promoción de Salud

Significa: darles competencias a las personas para aumentar el control de su salud y así mejorarla

- Más allá de monitorización de patologías de mayor impacto

Se trata de

- Reducir factores de riesgo modificables
- Fomentar capacidad de autogestión del paciente

Promoción de Salud

Acorde con el enfoque holístico no se puede y no se debe separar la “salud mental” de la “salud física”.

- Valores Recuperación marcan también el cuidado físico
- Participación activa del paciente. Toma de control de su propio tratamiento

Para ello los profesionales tienen que crear condiciones en el trabajo que fomenten el poder de decisión de los pacientes

Promoción de HVS

Depende de que:

- Se conozcan las conductas saludables (educación)
- Se decida elegir las (motivación)
- Se pueda elegir las (entornos favorables)

Pilares HVS en TMG:

- Alimentación equilibrada
- Actividad física
- Deshabitación tabaquica

- Pero también: Higiene, Sexualidad saludable, Afrontamiento de cambios vitales y estrés,...

Promoción salud mental y control riesgo
de patologías crónicas

Promoción Salud Física

Actitud profesionales:

- Tener la convicción de que el paciente posee la capacidad de afrontar la toma de decisiones sobre su vida (independientemente de si ahora lo está haciendo bien)
- Reconocer que pacientes saben acceder a sus capacidades intrínsecas

De este modo: pacientes confíen en su recuperación, controlan mejor los factores de riesgo, más inclusión social, menos estigma,...

Punto partida: evidencia científica

- Aumentar la **sensibilidad** acerca de este tema: pacientes, familiares, profesionales (salud y apoyo social)
- Máxima difusión de la **evidencia científica**
- Ofertar **formación** a profesionales de salud mental y atención primaria
 - SM**: conocer las principales causas de **infradiagnóstico** y **errores de diagnóstico**
 - AP**: **comunicación más efectiva** con pacientes con TMG (probablemente más cuestión de actitud que de habilidades o conocimientos,...)

Punto partida: evidencia científica

- Incorporar promoción de salud física y estilo de vida en programas de **psicoeducación**
- **Animar a pacientes** a que monitoricen su peso
- **Coordinación y cooperación** entre salud mental y atención primaria

Recursos de apoyo I



CH ,VS, CTSM

- Recomendaciones AF y AE
- Catálogo de intervenciones
- Anexos prácticos

COORDINACION:

Plan Integral de Salud Mental de Andalucía – PISMA

Evelyn Huizing
Leonor Padilla Obrero

Fundación Pública Andaluza para la Integración Social de Personas con Enfermedad Mental- FAISEM

Luis Fernández Portes
Valle Jimeno Luque
Inmaculada Zurita Márquez

Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada

Jesús Muñoz Bellerín

Plan Integral de Atención a las Cardiopatías de Andalucía -PICA

Rosa de la Fuente González

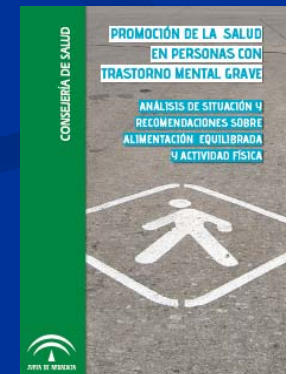
Promoción salud mental y control riesgo
de patologías crónicas

Análisis Alimentación Equilibrada

Problemas detectados:

- Problemas fisiopatológicos asociados a incorrecta alimentación
- Riesgo de accidentes
- Hábitos alimentarios inadecuados
- Falta de conocimiento sobre alimentación equilibrada
- Organización y presentación de las comidas

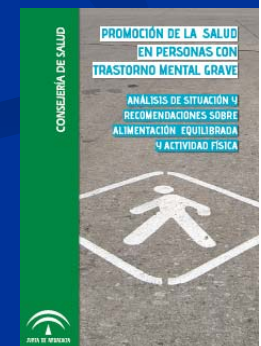
Promoción salud mental y control riesgo
de patologías crónicas



Recomendaciones AE

1. Equilibrar la ingesta habitual y la actividad física para alcanzar y mantener un peso corporal apropiado.
2. Consumir una amplia variedad de alimentos.
3. Promocionar especialmente el consumo de algunos grupos de alimentos: fruta, verdura, cereales integrales, legumbres, pescado, lácteos desnatados.
4. Limitar el consumo de algunos alimentos: carnes rojas, sal, grasas saturadas y trans, azúcares simples, alimentos ricos en colesterol.
5. Mantener un horario regular de comidas.
6. Evitar la ingesta de alcohol.

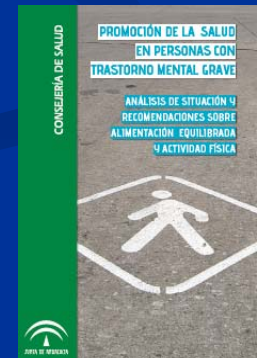
Promoción salud mental y control riesgo
de patologías crónicas



Recomendaciones AE

7. La cocina saludable.
- 8. Reducir el consumo de sal.**
9. Procurar una higiene buco-dental adecuada.
- 10. Elaborar menús atractivos que motiven a su ingesta.**
11. Evitar el uso de productos de escaso o nulo interés nutricional como gratificación.
- 12. Facilitar pautas sencillas acerca de adquisición, conservación (antes y después de la elaboración), transporte, manipulación, elaboración de los alimentos**
13. Llevar una vida activa lo más saludable posible

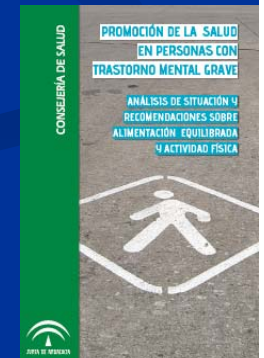
Promoción salud mental y control riesgo
de patologías crónicas



Análisis Actividad Física

1. Caminar y hacer actividades rutinarias de la vida diaria: pilares de programa de promoción de actividad física
2. TMG: Son de intensidad leve o muy leve y de duración corta
3. TMG: No llegan a todas las personas usuarias

Promoción salud mental y control riesgo
de patologías crónicas



Recomendaciones AF

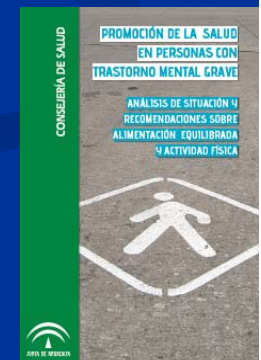
Estructurar mejora la práctica de AF hacia:

- Duraciones mayores, o incrementar intensidad y frecuencia
- Garantizar participación de todos los usuarios/as

En documento:

- Recomendaciones generales
- Recomendaciones específicas; aeróbicas, fortalecimiento muscular, flexibilidad, relajación/respiración
- Ejemplos de posibilidades para ser más activa
- Apoyo de Anexos

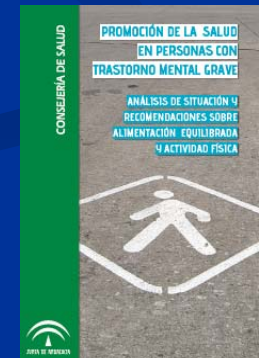
Promoción salud mental y control riesgo
de patologías crónicas









Catálogo de intervenciones

- **Formación y sensibilización**
- **Intervenciones en dispositivos:** organización y presentación de comidas, hábitos alimentarios, oferta y seguimiento de actividades físicas
- **Recursos materiales necesarios**
- **Conexión con otras redes y recursos**
- **Intervenciones sanitarias sobre salud física**

Promoción salud mental y control riesgo
de patologías crónicas



Anexos

- Anexo 1 - Creencias erróneas sobre alimentación  (611,7 KB)
- Anexo 2 - La dieta mediterránea  (597,6 KB)
- Anexo 3 - Pirámide de hábitos de vida saludable  (621,1 KB)
- Anexo 4 - Conversión de raciones en unidades de medidas caseras  (585,5 KB)
- Anexo 5 - Consejos para mejorar los hábitos alimentarios, sin salirse del presupuesto  (582,5 KB)
- Anexo 6 - Recomendaciones para una adquisición y correcta manipulación de alimentos  (587,5 KB)

Anexos

- Anexo 7 - Interacciones entre los fármacos y los alimentos  (631 KB)
- Anexo 8 - Diabetes y alimentación  (629,8 KB)
- Anexo 9 - El cambio en el estilo de vida de la persona con hipertensión  (631,5 KB)
- Anexo 10 - Tablas de ejercicios de flexibilidad  (748,6 KB)
- Anexo 11 - Relajación muscular progresiva de Jacobson  (661,1 KB)
- Anexo 12 - Ejercicios de respiración  (644,6 KB)



Intervenciones asistenciales

- Se ha avanzado mucho en este sentido en los últimos años; mayor sensibilización, mas instrumentos de apoyo, más trabajo con AP, ligado a objetivos de Gestión Clínica en SAS
- Actualmente se oferta en todas las USMC
- Combinación de programas de HVS y monitorización de factores de riesgo
- Uso de protocolos de sociedades científicas

Recursos de apoyo II

The logo consists of the letters 'T', 'm', and '9' in a stylized, rounded font. The letters are white with a blue outline and a subtle drop shadow, set against a light blue background.

Intervenciones de
promoción y protección
de la **salud general**
dirigidas a personas con
trastorno mental grave

Promoción salud mental y control riesgo
de patologías crónicas

Intervenciones asistenciales

4.3.1. Caracterización general de los programas	66
4.3.2. Descripción de componentes de Programas de promoción en salud: experiencias en el SSPA	86
4.3.2.1. Programa de Salud Bucodental en Unidad de Salud Mental Comunitaria	88
4.3.2.2. Programa de Promoción de Hábitos de Vida Saludable en Unidad de Salud Mental Comunitaria	92
4.3.2.3. Programa de actuación compartida de Salud Mental y Atención Primaria para mejorar salud física de personas con TMG en una Unidad de Salud Mental Comunitaria	96
4.3.2.4. Programa de Deshabitación al consumo de Tabaco en psicosis temprana en Hospital de Día de Salud Mental	100
4.3.2.5. Programa de Hábitos de Vida Saludable en Hospital de Día/Unidad de Rehabilitación de Salud Mental sobre Actividad Física, Alimentación Saludable y Autoestima	104
4.3.2.6. Programa de Promoción de la Salud en Hospital de Día Salud Mental	107
4.3.2.7. Programa de Hábitos de Vida Saludable multicomponente en Hospital de Día de Salud Mental	112
4.3.2.8. Programa de Hábitos de Vida Saludable en Comunidad Terapéutica de Salud Mental	117
4.3.2.9. Programa de Hábitos de Vida Saludable y Promoción de la Autonomía en Comunidad Terapéutica de Salud Mental	123
4.3.2.10. Programa de promoción y prevención de Hábitos de Vida Saludables a nivel de Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental	128

Recursos de apoyo III

- Salud Física y Seguridad.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES

Solución para la mejora de la seguridad de
pacientes con TMG atendidos en el ámbito
comunitario en Andalucía.

Tratamiento farmacológico

Disminuir el riesgo del Síndrome metabólico

Soluciones Seguridad

- Las Soluciones para la seguridad del paciente están basadas en el concepto desarrollado por la OMS en 2009:

*“Todo diseño o intervención de sistema que haya demostrado la capacidad de **prevenir o mitigar el daño al paciente, proveniente de los procesos de atención sanitaria**”*

Síndrome metabólico

Tres o más de los siguientes signos:

- Hipertensión arterial
- Resistencia a la insulina
- Obesidad abdominal
- Colesterol “bueno”(HDL) bajo
- Nivel de triglicéridos alto

El SMet puede aumentar significativamente el riesgo de **enfermedad cardiovascular y muerte prematura**

Se sabe que el uso de **antipsicóticos de segunda generación** pueden aumentar el riesgo de SMet

Medidas sugeridas I

- **Sensibilización** de los profesionales de Atención primaria sobre los problema de salud general de los pacientes con TMG
- Garantizar la **coordinación y cooperación** entre profesionales referentes del paciente de medicina y enfermería de Atención primaria y Salud Mental.
- **Control metabólico.**

Instrumentos de apoyo

- Anexo 1. Plan de trabajo conjunto AP- SM

Fichas estándar:

- Profesionales referentes AP y SM
- Control metabólico e Intervenciones conductuales:
Que- Cuando-Quien
- Algoritmo monitorización parámetros de control físico:
¿que en AP, que en SM?
- Autorregistro HVS/ control metabólica

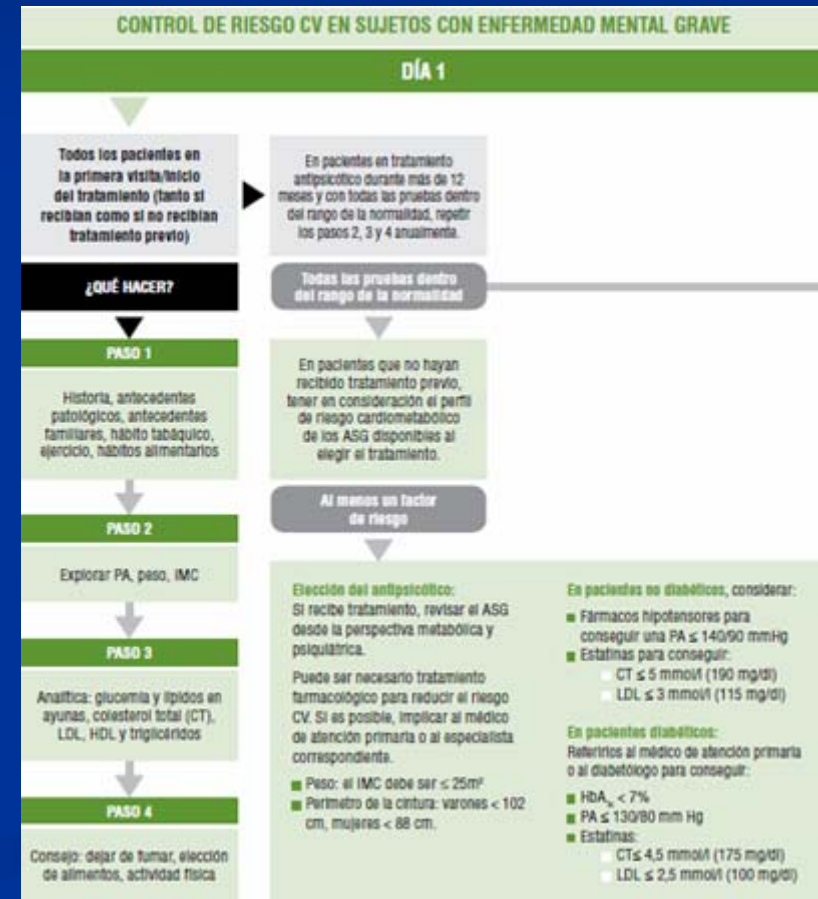
Instrumentos de apoyo



Promoción salud mental y control riesgo
de patologías crónicas

Instrumentos de apoyo

Parámetros de control	Basal	3 meses	6 meses	12 meses	18 meses	24 meses
Antecedentes personales y familiares	X					
Exploración física	X					
Hábitos tóxicos	X					
	OBSERVACIONES: Valoración de deseo de deshabituación y seguimiento de las fases de cambio. Si hay diagnóstico de abuso/dependencia: control de orina.					
Función sexual y comportamientos	X		X	X	X	X
	OBSERVACIONES: Si hay comportamientos sexuales de riesgo repetir serologías.					
Electrocardiograma	X					
	OBSERVACIONES: Seguimiento si hay factores de riesgo cardiovascular.					
Tensión arterial y frecuencia cardíaca	X		X	X	X	X
Peso, talla (IMC = kg/m ²) y perímetro abdominal	X		X	X	X	X
Hematimetría	X					
Bioquímica de sangre (perfil lipídico completo, glucemia, creatinina, función hepática)	X			X		X
	OBSERVACIONES: Excepto si: <ul style="list-style-type: none"> ■ 125 mg/dl glucosa repetir en la siguiente visita. ■ Repetir a las 10 semanas y a los 6 meses tras un cambio de tratamiento antipsicótico. ■ Repetir si hay incremento de peso > 5%. 					
Serología (VIH, VHC, VIH, VPH, papiloma virus)	X					
	OBSERVACIONES: Repetir si hay prácticas de riesgo.					
Perfil hormonal (TSH, prolactina)	X			X		X
	OBSERVACIONES: Si hay clínica de galactorrea repetir la determinación de prolactina.					
Valoración de efectos extrapiramidales y discinesia tardía	X		X	X	X	X
	OBSERVACIONES: Cada 3 meses si el tratamiento es con antipsicóticos típicos.					
Revisión del tratamiento antipsicótico	X	X	X	X	X	X



Promoción salud mental y control riesgo de patologías crónicas

Medidas sugeridas II

- **Intervenciones conductuales:**
 - Deshabitación tabáquica
 - Consejo dietético básico e intensivo (AE y AF)
- **Inclusión en Plan Individualizado de Tratamiento – PIT**
- **Cambios de medicación:** Un aumento de peso mayor o igual al 5% de la línea basal puede requerir cambio a otro antipsicótico
- **Pilotaje en dos UGC**

Apoyo familiar y comunitario

Y por último,....

Es esencial

- Contar con apoyo de familiares y allegados en la promoción de HVS de esta población
- Facilitar el acceso a los apoyos y recursos comunitarios, favoreciendo la inclusión social y equiparando a las personas con enfermedad mental al resto de la población.

Muchas gracias por su atención



Promoción salud mental y control riesgo
de patologías crónicas