MUÉVETE
POR TU BIENESTAR

LA SALUD FÍSICA DE LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL

INTRODUCCIÓN

1. ADOPTEMOS UN ESTILO DE VIDA SANO
2. PRACTIQUEMOS EJERCICIO
3. MEJOREMOS LOS HÁBITOS DE AUTOCUIDADO E HIGIENE
4. RECURSOS DISPONIBLES EN EL ENTORNO

"EL CUIDADO DE LA SALUD FÍSICA ES FUNDAMENTAL PARA TODOS, PERO EN EL CASO DE LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL HAY QUE PRESTARLE ESPECIAL ATENCIÓN"

Las personas con enfermedad mental tienen mayor probabilidad que la población general de padecer problemas de salud física. Las personas diagnosticadas con una enfermedad mental, como la esquizofrenia o el trastorno bipolar, presentan una menor calidad de vida, principalmente debido a causas relacionadas con la salud física.

Muestran mayor vulnerabilidad y **mayores factores de riesgo** relacionados, de igual forma, con el tratamiento de su enfermedad y con sus hábitos de salud.

El 50% de las personas con enfermedad mental grave presentan, al menos, una enfermedad física, entre las que se encuentran: enfermedades cardiovasculares, metabólicas, endocrinas, neurológicas, infecciosas y trastornos por abuso de sustancias.

Gracias a un **tratamiento integral** (tratamiento farmacológico y rehabilitación psicoterapéutica y psicosocial), la esperanza de vida de las personas con enfermedad mental se ha alargado y mejorado, y la integración social es posible con el **APOYO, RESPETO y COMPRENSIÓN** de todos.

"ADEMÁS DEL TRATAMIENTO INTEGRAL A LARGO PLAZO ES IMPORTANTE EL COMPROMISO CON UNA DIETA EQUILIBRADA Y UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO"

Los psicofármacos modernos provocan menos efectos secundarios sobre la salud física y proporcionan una mayor calidad de vida de las personas con enfermedad mental.

ADOPTEMOS UN ESTILO DE VIDA SANO

"MUCHOS PROBLEMAS DE SALUD SE PUEDEN PREVENIR EN PARTE CON **UN ESTILO DE VIDA SANO"**

La alimentación es esencial para la vida. Si tomamos las decisiones nutricionales correctas, nos sentiremos mejor, tendremos más energía, evitaremos muchas enfermedades y aumentaremos la sensación de bienestar.

Una dieta variada y acompañada de actividad física, favorecerá que mantengamos el peso ideal.

Una dieta rica en fibra (frutas, verduras y cereales), pobre en grasas, moderada en azúcares y en sal, es beneficiosa para la salud.

Es importante que consultes con tu médico si tienes previsto introducir cambios importantes en tus hábitos alimenticios.

PRACTIQUEMOS EJERCICIO

"LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO AUMENTAN SI SE CONVIERTE EN UN COMPROMISO PARA TODA LA VIDA, ES DECIR, EN UN ESTILO DE VIDA"

Si practicamos ejercicio lo suficiente para sentirnos bien pero no agotados (30 minutos, 3 ó 4 veces a la semana), desarrollaremos fuerza, habilidad y resistencia, mejoraremos la calidad de vida y nuestro bienestar físico y mental.
Los músculos, el corazón y otras partes del cuerpo se vuelven más fuertes y eficaces cuando se les exige regularmente el esfuerzo necesario con el ejercicio.
El ejercicio ayuda tanto física como mentalmente, puesto que se ha asociado a beneficios psicológicos como una mayor sensación de bienestar, aumento de la autoestima y reducción de la ansiedad.

Caminar a un ritmo rápido, hacer senderismo, montar en bicicleta, nadar o hacer deporte con moderación, estimula el corazón y los pulmones y aumenta la resistencia.

Estirar y flexionar los músculos, favorece el equilibrio y la armonía en general.

La práctica de ejercicio físico puede influir de forma positiva en la adopción de otras medidas saludables como la disminución o el abandono del consumo de tabaco y el mantenimiento de una dieta equilibrada.

"ELIJE UN EJERCICIO QUE TE GUSTE O QUE ESTÉS INTERESADO EN PRACTICAR. TEN PRESENTE TUS LIMITACIONES. NO LAS SOBREPASES"

Es importante consultar con tu médico antes de empezar un programa de ejercicio.

MEJOREMOS LOS HÁBITOS DE AUTOCUIDADO E HIGIENE

"SI ADQUIERES UN HÁBITO CORRECTO DE HIGIENE Y ASPECTO PERSONAL, CONSEGUIRÁS MEJORAR LA SALUD, LA AUTOESTIMA Y LA ADAPTACIÓN SOCIAL"

Unos hábitos adecuados ena la higiene y presencia física, favorecerán una efectiva integración y relación social.

Es necesario que nos duchemos regularmente y después de realizar ejercicio físico. Presta especial atención al cuidado adecuado de la higiene bucal.

Una higiene personal adecuada nos proporciona bienestar, y aumento de autoestima facilitando y mejorando nuestras relaciones sociales.

RECURSOS DISPONIBLES EN EL ENTORNO

PARQUES, CENTROS CÍVICOS Y CULTURALES, PISCINAS Y OTROS CENTROS PÚBLICOS DEPENDIENTES DEL AYUNTAMIENTO

Estos lugares ofrecen posibilidades de ejercicio gratuito o asequible. Los parques pueden tener rutas para caminar, pistas de deporte o aparatos para hacer ejercicio. Los centros públicos pueden disponer de programas de aerobic o baile para recibir clases a precios bajos.

CENTROS DE OCIO Y GIMNASIOS

Su precio es más elevado pero se ajustan mejor a tus horarios y podrás integrarte en programas de ejercicio supervisado.

ASOCIACIONES DE PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL Y FAMILIARES ASOCIADOS A **FEAFES**

Te darán información adecuada, con sistemas de ayuda y con un equipo de personas preparado y dispuesto a apoyar tu esfuerzo por conseguir un estilo de vida sano.

LA SALUD FÍSICA DE LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL

Federación de Asociaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental de Castilla y León.

Tl: 983 301 509
E-Mail: feafescyl@feafescyl.org
MÁS INFORMACIÓN: www.feafescyl.org

Con la colaboración de:

Junta de Castilla y León
Consejería de Sanidad

Pfizer
Trabajando juntos por un mundo más sano™

FEAFES
CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE AGRUPACIONES DE FAMILIARES Y PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL