

# ¡Salud mental, un reto para el fisioterapeuta de hoy!

## Ejercicio físico y consumo de sustancias psicoactivas

**Mayra Valeria Escobar Insuasty**

Docente de Fisioterapia

Universidad Mariana



*Figura 1.* Estudiantes de octavo semestre de Fisioterapia, en actividades de proyección social: ‘Muévete y Vive Bien’ dentro del HMPS.

La Fisioterapia, como una rama de la salud con múltiples áreas de trabajo desde la rehabilitación, ha incursionado actualmente en nuevos campos de intervención, como lo es, la Salud Mental, definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) como:

Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a sus comunidades. (párr. 1).

Desde esta nueva posibilidad o campo de acción se ha trabajado frente a áreas

de promoción y prevención, diagnóstico y tratamiento de patologías psiquiátricas que, según el Observatorio Nacional de Salud Mental (ONSM, 2017) presentan en nuestro país, una prevalencia de padecimiento del 4 %, frecuencia que aumenta en las personas que tienen dos o más enfermedades crónicas, convirtiéndose así en un campo de intervención de gran importancia, como lo corrobora la evidencia científica, debido a los grandes beneficios que generan los procesos de rehabilitación desde un equipo integral y, específicamente, desde la intervención fisioterapéutica, la neurorehabilitación y la actividad física funcional en este tipo de usuarios.

Por ello, en el programa de Fisioterapia de la Universidad Mariana se viene desarrollando desde las prácticas formativas, un acercamiento a esta población, por medio de proyectos de intervención con enfoque en neuropsiquiatría, para atención de usuarios en hospitalización de larga estancia y usuarios en proceso de desintoxicación por consumo de sustancias psicoactivas (SPA) en el Hospital Mental del Perpetuo Socorro (HMPS), institución líder en el tratamiento de patologías psiquiátricas, gracias a sus subespecialidades y gran experiencia en atención a la salud mental a nivel regional y nacional.

En esta ocasión se profundizó en el desarrollo del proyecto ‘Muévete y Vive Bien’ desde el área de proyección social, el cual se realiza en el HMPS desde hace un año y sigue vigente, contando con la participación de los usuarios pertenecientes a la Unidad C en proceso de rehabilitación por consumo de SPA.

A partir de esto se debe reconocer que el consumo de SPA es un problema social que acoge en especial, a la población juvenil del departamento de Nariño; por ello, el HMPS desarrolla procesos de rehabilitación para jóvenes en las edades de 12 a 18 años, procesos de los cuales los estudiantes de octavo semestre de Fisioterapia hacen parte primordial, al aportar su saber en el diagnóstico fisioterapéutico, planeación y ejecución de programas de actividad física y ejercicio físico funcional.

Con relación al uso de sustancias ilícitas o psicoactivas en Colombia, según el informe final del Gobierno Nacional de la República de Colombia (2013), se indica

que el 13,0 % de las personas ha usado alguna droga ilícita al menos una vez en su vida, de las cuales un 19,9 % son hombres y el 6,5 % mujeres; el mayor consumo de sustancias ilícitas se presenta en el grupo de adolescentes, con una tasa del 4,8 %. De igual manera, en el plano nacional los departamentos del Meta y Nariño se ubican por encima del promedio nacional por sus tasas de consumo, corroborando epidemiológicamente las causas de elección de esta población objeto para el desarrollo del proyecto.

Lo anterior nos ha llevado a indagar sobre la evidencia frente al ejercicio físico y los usuarios dependientes de SPA, encontrando tras las respectivas revisiones sistemáticas, estudios que afirman la eficacia del ejercicio físico en esta población, como el de Rawson et al., (2015), quienes evidenciaron que tras la realización de un programa de ejercicio aeróbico y de fuerza muscular, existe un efecto significativo en la reducción de los síntomas de depresión y ansiedad en usuarios con dependencia a metanfetaminas, además de las mejoras significativas en los índices de aptitud física, como el rendimiento aeróbico y la fuerza muscular de los jóvenes.

Es por ello que este tipo de estudios nos fundamentó en cuanto a la eficacia y significancia del ejercicio frente al objetivo central del proyecto y, específicamente, frente a la disminución del síndrome de abstinencia, característico de los usuarios, el cual es generado por el cese directo del consumo de sustancias, como se evidencia en la población elegida.

Desde esta perspectiva, es importante que la fisioterapia se involucre en la planeación de ejercicio físico dirigido con objetivos adicionales como el mantenimiento de una condición física adecuada y favorecer un estado de completo bienestar bio-psico-social que lleve a los niños y adolescentes a evitar los malos hábitos de vida y a promover hábitos saludables que permitan disminuir el se-

dentarismo y enfermedades crónicas no transmisibles en edades avanzadas.

Por tanto, la ejecución de proyectos orientados a la comunidad nos permitió beneficiar a poblaciones vulnerables, orientando programas de rehabilitación a través de procesos educativos y de formación que favorecen la adquisición de habilidades importantes para el quehacer del fisioterapeuta, al generar en el educando destrezas de manejo de grupo, reconocimiento de patologías de gran prevalencia en la actualidad y desarrollo del trabajo en equipo y trabajo multidisciplinario con el personal de salud perteneciente a la institución.

Gracias a la ejecución del proyecto, los estudiantes han logrado hallazgos importantes como la caracterización de la población, la identificación de factores de riesgo cardiovascular frente a la práctica de actividad física y el consumo de SPA, una mayor fundamentación en procesos de intervención basados en evidencia desde la prescripción del ejercicio y aprendizaje continuo frente a los procesos de promoción y prevención de la salud a través del planteamiento de actividades de sensibilización a la población sobre los estilos de vida saludable y las consecuencias del consumo de sustancias a nivel físico y funcional.

La experiencia fue enriquecedora debido al intercambio de hábitos a nivel profesional, formativo y, en particular, al conocimiento de experiencias de vida gracias al contacto directo con la población, que nos guía hacia una formación integral basada en los fundamentos educativos impartidos por la Universidad Mariana, teniendo como eje principal la construcción del conocimiento y, a la vez, la formación como personas, desarrollando en los estudiantes habilidades adecuadas desde el comportamiento profesional.

Finalmente, la práctica desde la proyección social, llama a una reflexión general frente a la situación que vive la juventud y a la necesidad de implementar centros y fundaciones que eliminen o erradiquen los factores de riesgos contextuales que

llevan a este tipo de patologías, promoviendo actividades alternativas y recreativas para la ocupación del tiempo libre y así, guiar a los jóvenes hacia la adquisición de metas relevantes en la vida, que les permitan el desarrollo de un rol como seres humanos de una sociedad en constante evolución.

## Referencias

- Gobierno Nacional de la República de Colombia. (2013). *Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Colombia. 2013. Informe final*. Bogotá: ALVI Impresores S.A.S.
- Observatorio Nacional de Salud Mental (ONSM). (2017). Guía Metodológica. Actualización. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/guia-ross-salud-mental.pdf>.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2013). Salud mental: un estado de bienestar. Recuperado de [https://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)
- Rawson, E., Chudzynski, J., Gosales, R., Mooney, L., Dickerson, D., Ang, A., Dolezal, B. & Cooper, C. (2015). The impact of exercise on depression and anxiety symptoms among abstinent methamphetamine-dependent individual in a residential treatment setting. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 57, 36-40. DOI: 10.1016/j.jsat.201504.007