



Guía de ejercicio terapéutico para personas con trastorno mental grave



Autores

JA Cortés-Fernández. *Servicio de Fisioterapia Hospital de Laredo*

R Ayesa-Arriola. *Servicio de Psiquiatría HUMV, CIBERSAM, IDIVAL*

E Setién-Suero. *Servicio de Psiquiatría HUMV, CIBERSAM, IDIVAL*

J Vázquez-Bourgon. *Servicio de Psiquiatría HUMV, CIBERSAM, IDIVAL*

B Crespo-Facorro. *Servicio de Psiquiatría HUMV, CIBERSAM, IDIVAL*

HUMV:
Hospital Universitario “Marqués de Valdecilla”

CIBERSAM:
Centro de investigación biomédica en Red de Salud Mental

IDIVAL:
Instituto de investigación Sanitaria Valdecilla. Grupo de Investigación
en Psiquiatría

Agradecimientos

Los autores queremos dar las gracias a todos los pacientes, familiares y profesionales que han colaborado con su apoyo y sugerencias en la realización de esta guía.

Índice



Prólogo



¿Qué vas a encontrar en esta guía?



Introducción

1

¿Cómo puede afectar un trastorno mental a tu cuerpo?

2

¿Por qué puede cambiar tu cuerpo?

3

¿Qué puedes hacer para prevenir o mejorar esta situación?

4

¿Qué tipo de ejercicio físico funciona?

5

Reto 12 semanas

6

Algunas pautas en la alimentación

7

Mitos y curiosidades

Prólogo

Prof. Benedicto Crespo Facorro y Grupo PAFIP

“No hay salud mental sin salud física”: esta es la idea fundamental para entender el interés creciente en cuidar y mejorar la salud física de las personas que padecen una enfermedad mental grave. El aumento de peso, la hipertensión arterial, y niveles altos de colesterol y glucosa en sangre influyen de una manera determinante en esta realidad y hacen más probable la aparición de enfermedades cardiovasculares. Frecuentemente observamos una peor salud física, en comparación con la población general, en estas personas.

Si somos capaces de controlar y reducir estos factores de riesgo, lograremos mejorar la salud, y por lo tanto la calidad de vida, de este grupo de personas. La forma más eficaz de lograrlo es bien sencilla: aumentar el nivel de ejercicio físico diario. De esta forma, y para conseguir este objetivo hemos realizado esta guía. La hemos hecho incluyendo todos los puntos de vista: del psiquiatra, del fisioterapeuta, del psicólogo, de la enfermería, de los pacientes y de las familias.

Tres son los objetivos principales: 1) Resaltar la importancia que tiene la salud física para nosotros; 2) mostrar como al cumplir un programa sencillo de ejercicio terapéutico estamos mejorando fácilmente nuestra salud y bienestar; 3) y lo más importante, conseguir que las personas que la lean encuentren la motivación y las ganas para realmente cambiar y aumentar el nivel de actividad física en su día a día.

La guía está estructurada en varios apartados. Hemos empleado un lenguaje cercano y accesible, explicando los conceptos de un forma que sean fácilmente comprensibles e incorporando elementos gráficos que ayuden a recordar la información mejor que nos convezan de que ¡hay que estar físicamente más activo!

Si conseguimos concienciarte de lo importante que es hacer más ejercicio y adoptar hábitos de vida más saludables habremos logrado nuestro propósito: ayudarte a que cuides mejor tu salud física. ¡Tú debes, tú puedes y tú quieres! Adelante... y recuerda “no hay salud mental sin salud física”.

¿QUÉ VAS A ENCONTRAR EN ESTA GUÍA?

Quizá te inunden pensamientos y sentimientos de una mala experiencia, y lo que menos te apetezca es leer esta guía que te han recomendado. Tal vez lo que quieres es simplemente pasar página o directamente cambiar de libro para olvidar todo lo vivido recientemente. Quizá pienses que leer esta guía solo sacará a la superficie esos momentos que no quieres recordar.

Pero a lo mejor, aun así, la leas. Y palabra por palabra, página por página, vayas entendiendo que una mala experiencia no es más que una experiencia. Y como cualquier otra, forma parte de tu vida y de un aprendizaje que te sirve para recordar lo que un día fuiste.

Esta guía te ayudará a enfrentarte a esos recuerdos y decirles que no piensas quedarte parado y sufrir sus consecuencias.

Puede que no tengamos la solución a todos los problemas del mundo en nuestras manos, pero ante los problemas del mundo tenemos nuestras manos... y nuestros pies. Porque al fin y al cabo, de ésto trata esta guía. De usar tus manos y tus pies, a través del ejercicio terapéutico como parte de tu terapia. Una forma de trabajar que te lleve a superar las consecuencias físicas que pueden acompañar a un trastorno mental.

EN ESTA GUÍA ENCONTRARÁS:



Herramientas para comenzar un tratamiento físico de una forma sencilla y progresiva.



Ejercicios para prevenir y mejorar los problemas de salud física que pueden aparecer junto al trastorno mental grave: aumento de peso, colesterol...



Un programa de entrenamiento físico que te ayudará a conseguir un mayor bienestar emocional: más autoestima, más seguridad, menos estrés...

INTRODUCCIÓN

Como veremos más adelante, los pacientes diagnosticados de trastorno mental grave son más vulnerables a padecer algunos problemas físicos en comparación con la población general. Algunos ejemplos de estas alteraciones son: obesidad, tensión alta, intolerancia a la glucosa (azúcar), colesterol y triglicéridos elevados.

Por ello, es necesario implantar desde el principio terapias físicas que prevengan y mejoren estos problemas.

¿Qué beneficios se obtienen al realizar ejercicio?

- Ayuda a prevenir y tratar el sobrepeso.
- Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental.
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Mejora el ritmo del sueño.
- Disminuye la fatiga y el cansancio muscular.
- Disminuye el dolor y aumenta la fuerza y resistencia muscular.

Y tú ¿para qué quieres hacer ejercicio?

Elige tu objetivo personal y mantenlo siempre presente.

CONSEJO:

Preguntarte "**para qué**" quieres hacer ejercicio te proporcionará una visión más positiva que preguntarte el "**por qué**". Es decir, tener en mente que quieres hacer ejercicio para cuidar tu cuerpo es mucho más beneficioso que pensar continuamente que haces deporte porque tienes sobrepeso.

1

¿Cómo puede afectar un trastorno mental a tu cuerpo?

Entre los pacientes que presentan trastornos mentales se pueden observar problemas de salud que, curiosamente, aparecen con mayor frecuencia.

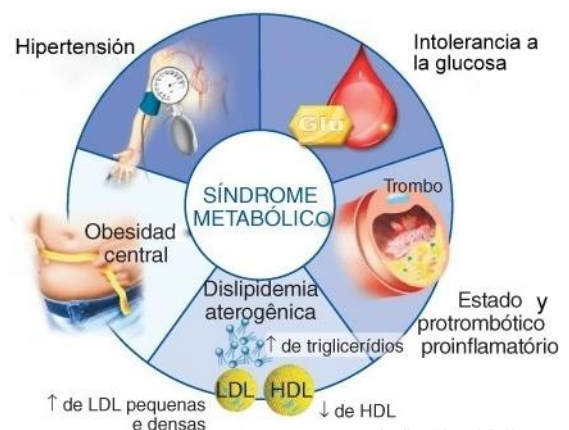
¿Por qué?

Existe una fuerte relación entre la enfermedad mental y el estilo de vida. Las personas con trastornos mentales tienen una esperanza de vida de hasta 20 años menos que la población general.

Parte de este exceso de mortalidad proviene de un grupo de factores de riesgo metabólicos llamado síndrome metabólico (SMet).

El SMet se da cuando aparecen tres o más de las siguientes anomalías metabólicas:

- Aumento del perímetro abdominal.
- Triglicéridos altos.
- Hipertensión arterial.
- Intolerancia a la glucosa.
- Niveles bajos de colesterol bueno (HDL).



2

¿Por qué
puede cambiar
tu cuerpo?

Antes de nada, debes preguntarte, ¿tus hábitos de vida han cambiado? ¿Te alimentas igual que antes? ¿Te mueves como antes? ¿Tienes la misma rutina o ritmo de actividades? Debes saber que los niveles de ejercicio físico con un trastorno mental se reducen en comparación con la población general. Por ejemplo, el 70–75% de los pacientes con esquizofrenia se clasifican como físicamente inactivos y no cumplen las recomendaciones mínimas de actividad física.

Además, la medicación que es esencial para reducir y controlar los síntomas de tu enfermedad en algunos casos puede causar un aumento de peso significativo y cambios metabólicos.

En los primeros años de tratamiento de pacientes con esquizofrenia hay un aumento de problemas metabólicos de hasta cinco veces, lo que incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares y contribuye a una mortalidad prematura.



Hay que actuar desde el principio para evitar el aumento de peso y una mala función del metabolismo.

¿Qué puedes hacer para prevenir o mejorar esta situación?

Como se ha mencionado anteriormente, las personas que sufren un trastorno mental presentan alteraciones físicas que pueden coexistir con el trastorno mental. Estas alteraciones metabólicas son una de las principales causas de la reducida esperanza de vida en estos pacientes.

- *“Quiero un tratamiento que disminuya mi perímetro abdominal. Y por qué no, también mis niveles de azúcar y triglicéridos en sangre. Que sea capaz de bajar mi tensión arterial, a la vez que elevar el colesterol bueno, ese que evita que las grasas se depositen en exceso en las arterias y me prevenga de enfermedades cardiovasculares”.*

¿Existe algún tratamiento que sea capaz de bajar tu perímetro abdominal, disminuir tus niveles de triglicéridos y azúcar, subir el colesterol HDL y bajar tu tensión arterial?

¡Sí, el ejercicio terapéutico!

El ejercicio terapéutico es la prescripción de un programa de ejercicio físico con el objetivo de prevenir o tratar una disfunción física o mental. Es decir, el ejercicio físico prescrito por un profesional sanitario para prevenir o tratar una enfermedad.

4

¿Qué tipo de ejercicio físico funciona?

Para que el ejercicio físico sea terapéutico, es necesario que sea practicado:

1. De manera constante, durante un tiempo prolongado (meses).
2. A una intensidad adecuada (moderada o intensa).
3. Con una frecuencia semanal (de 3 a 5 días por semana).

Sin embargo, si contestamos a la pregunta ¿qué tipo de ejercicio físico funciona? la respuesta más adecuada sería: “el que se hace”. Porque independientemente de la intensidad o las veces que te propongas hacer deporte a la semana, lo más importante es que lo practiques durante un largo periodo de tiempo, y que no lo abandones.

Para ello es necesario encontrar una modalidad de ejercicio personalizada, es decir, adaptada a **tus** costumbres, de acuerdo con **tus** preferencias y en base a **tus** necesidades.



5

RETO 12 SEMANAS

Muchas veces comenzar a hacer ejercicio supone un esfuerzo muy grande. Como sabemos que seguramente te encuentres con dificultades vamos a ponértelo fácil, muy fácil.

Te proponemos un programa de ejercicio de 12 semanas dividido en 3 partes:

- De las semanas 1 a la 4: ejercicios desde casa. Aunque si te encuentras con la energía y ganas suficientes también puedes salir a la calle. Durante estas semanas, con que lleves a cabo el plan de entrenamiento tres días a la semana será suficiente.
- De las semanas 5 a la 8: sal a la calle. Se supone que llevas un mes moviéndote tres días por semana. Seguramente te apetezca cambiar de ejercicios, salir a la calle, apuntarte al gimnasio... ¡y eso es fabuloso! por ello, te proponemos nuevas actividades, y además, durante estas cuatro semanas, ¡tendrás que hacerlos durante 5 días!.
- De las semanas 9 a la 12: nivel experto. Ya has llegado hasta aquí ¡enhorabuena! Como eres todo un experto, durante estas últimas cuatro semanas prepararemos un programa de ejercicio más exigente. Estamos convencidos de que podrás conseguirlo.

¿te atreves a dar el paso?

CALENTAMIENTO

Duración: 10 minutos

1

SUBIR Y BAJAR ESCALERAS O CORRER EN EL SITIO

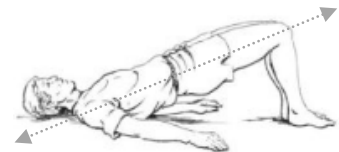
Durante 5 minutos, subir y bajar escaleras. Si se prefiere, correr sin moverse del sitio, llevando las rodillas al pecho o los talones al glúteo.



2

ELEVACIÓN DE PELVIS

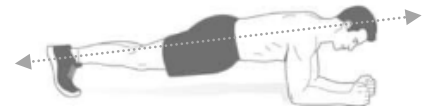
10 repeticiones. Elevar la pelvis extendiendo ambas caderas hasta alinear los muslos con el tronco. Mantener la posición 5 segundos y volver a la posición inicial.



3

PLANCHA

3 repeticiones. Con las punteras, los codos, los antebrazos y las muñecas alineadas y apoyadas en el suelo, levantar la pelvis y mantenerse en plancha durante 30 segundos.



4

ROTACIONES DE BRAZOS

Realizar 20 movimientos con los brazos hacia delante y 20 hacia atrás. Con el abdomen ligeramente metido hacia dentro.



PARTE PRINCIPAL

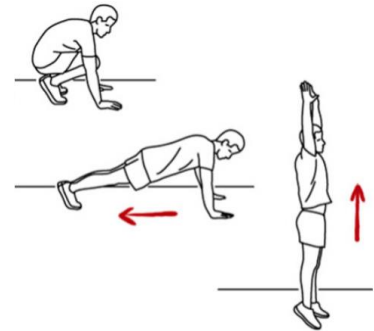
Duración: 20 minutos

1

BURPEES

De pie, agacharse hasta colocarse boca abajo con las manos y las punteras apoyadas.

Levantarse y una vez de pie, pegar un salto hacia arriba. 2 series de 20 repeticiones.



2

FLEXIONES

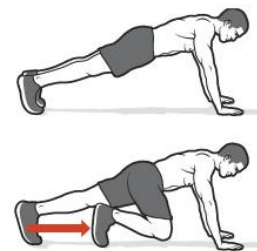
Con las rodillas o punteras apoyadas, llevar el pecho cerca del suelo flexionando los codos y volver a la posición inicial. Realizar 3 series de 15 repeticiones.



3

ESCALADOR

Con las manos apoyadas, levantar un pie del suelo y llevar las rodillas al pecho, alternándolas. Intentar mantener el cuerpo recto. 3 series de 30 repeticiones.



4

LEVANTAMIENTO DE PESO

Levantar un peso (mancuerna, brick de leche, garrafa de agua...) flexionando los codos y levantando los brazos por encima de la cabeza. 3 series de 15 repeticiones.



RECUPERACIÓN

Duración: 5 minutos

1

APOYO DE UN PIE

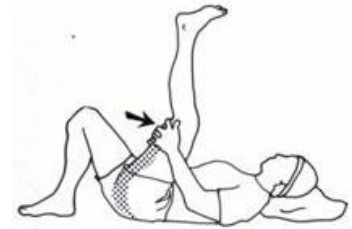
Con un pie apoyado en el suelo y el otro pie en el aire, intentar mantener el equilibrio durante 30 segundos. Realizar una repetición con cada pierna.



2

ESTIRAMIENTO ISQUIOTIBIALES

Llevar la pierna hacia el pecho e ir extendiendo la rodilla hasta donde se note tirantez. Una vez ahí, llevar la punta del pie hacia abajo. Mantener la posición 15-30 segundos.



3

ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS

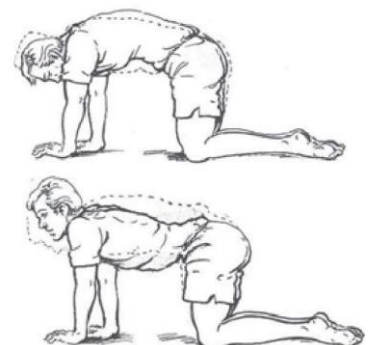
Doblar la rodilla hacia atrás hasta alcanzar con la mano el pie. Llevar el talón al glúteo. Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial. Una repetición con cada pierna.



4

GATO - CAMELLO

Arquear la columna hacia arriba. Mantener 5 segundos. Arquear la columna hacia abajo. Mantener 5 segundos. Realizar 10 repeticiones.



¿Te parece poco? ¿te has quedado con ganas de más?

Haz uno de los siguientes ejercicios y consigue puntos extra



PASEAR 20 MINUTOS



CORRER 10 MINUTOS

MARCA CON UNA CRUZ LOS DÍAS QUE HAYAS HECHO EJERCICIO

SEMANA 1

LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	
PUNTOS EXTRA	

SEMANA 2

LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	
PUNTOS EXTRA	

SEMANA 3

LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	
PUNTOS EXTRA	

SEMANA 4

LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	
PUNTOS EXTRA	

1 CRUZ = 1 PUNTO

SUMA LAS CRUCES Y VALORA TU RENDIMIENTO

< 12 puntos:

¡Seguro que puedes mejorar! Quizás necesitas una motivación extra. Preparar una lista de música con tus canciones preferidas para los entrenamientos, buscarte una compañía para hacer los ejercicios juntos o comprar y estrenar ropa deportiva nueva puede ayudarte a entrenar con más ilusión.

12 puntos:

¡Objetivo conseguido! durante un mes has hecho ejercicio tres días por semana ¡vas por muy buen camino! Estás preparado física y mentalmente para las próximas cuatro semanas.

> 12 puntos:

¡Genial! no solo has hecho los ejercicios en casa, sino que también te has lanzado a la calle. Debes estar muy orgulloso de ti mismo ¡enhorabuena!

CALENTAMIENTO

Duración: 10 minutos

1

SUBIR O BAJAR ESCALERAS O CORRER EN EL SITIO

Durante 5 minutos, subir y bajar escaleras. Si se prefiere, correr sin moverse del sitio, llevando las rodillas al pecho o los talones al glúteo.



2

PUENTE LATERAL

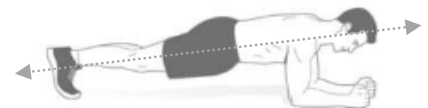
1 repetición con cada lado. Acostarse de lado con el codo apoyado en el suelo. Los pies estirados y juntos. Levantar la pelvis y mantener la posición 30 segundos.



3

PLANCHA

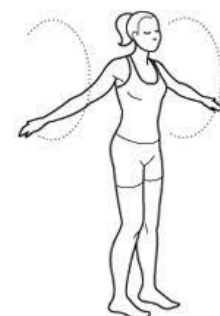
3 repeticiones. Con las punteras, los codos, los antebrazos y las muñecas alineadas y apoyadas en el suelo, levantar la pelvis y mantenerse en plancha durante 30 segundos.



4

ROTACIONES DE BRAZOS

Con los brazos separados del cuerpo, realizar 20 círculos hacia delante y 20 hacia atrás. Con el abdomen ligeramente metido hacia dentro.



PARTE PRINCIPAL

Duración: 30-45 minutos

Elige uno de los siguientes ejercicios

1

ANDAR

Andar a ritmo rápido durante 45 minutos. Se pueden dividir los 45 minutos en bloques de 15 minutos a lo largo del día.



2

CORRER

Correr durante 30 minutos. Preferiblemente, en territorio llano y a un ritmo regular.



3

MONTAR EN BICICLETA

Montar en bicicleta durante 30 minutos. Puedes elegir la bicicleta estática de casa, la elíptica del gimnasio o salir a la calle.



4

NADAR

Nadar durante 30 minutos. Elegir diferentes estilos de natación, incluso se puede utilizar material tipo rulos, tablas pequeñas...



RECUPERACIÓN

Duración: 5 minutos

1

APOYO DE UN PIE

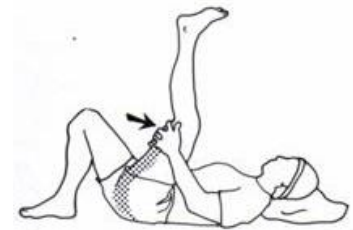
Con un solo pie apoyado en el suelo, intentar mantener el equilibrio durante 30 segundos con los ojos cerrados. Una repetición con cada pierna.



2

ESTIRAMIENTO ISQUIOTIBIALES

Llevar el muslo hacia el pecho e ir extendiendo la rodilla hasta donde se note tirantez. Una vez ahí, llevar la puntera del pie hacia abajo. Mantener la posición 15-30 segundos.



3

ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS

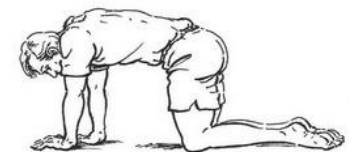
De rodillas, llevar la espalda hacia atrás, apoyando las manos o los codos en el suelo según la tirantez que provoque el estiramiento. Mantener 15-30 segundos.



4

ESTIRAMIENTO LUMBAR

Doblar las rodillas y las caderas hasta sentarse sobre los talones. Deslizar las manos hacia delante al finalizar el movimiento. Mantener 15-30 segundos.



¿Te parece poco? ¿te has quedado con ganas de más?

Haz los siguientes ejercicios y consigue puntos extra



BURPEES + FLEXIONES + ESCALADOR + LEVANTAMIENTO DE PESO
(PARTE PRINCIPAL DEL ENTRENAMIENTO DE LAS SEMANAS 1-4)

MARCA CON UNA CRUZ LOS DÍAS QUE HAYAS HECHO EJERCICIO

SEMANA 5

LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	
PUNTOS EXTRA	

SEMANA 6

LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	
PUNTOS EXTRA	

SEMANA 7

LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	
PUNTOS EXTRA	

SEMANA 8

LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	
PUNTOS EXTRA	

1 CRUZ = 1 PUNTO

SUMA LAS CRUCES Y VALORA TU RENDIMIENTO

< 20 puntos:

Entendemos que realizar 5 días de ejercicio a la semana puede resultar complicado. ¿Qué complicaciones han aparecido? Busquemos la forma de resolverlas para aumentar las probabilidades de conseguir tu objetivo.

20 puntos:

De nuevo ¡objetivo conseguido! ¿Cómo te estás encontrando? ¿Qué sensaciones físicas y/o mentales crees que han mejorado?

> 20 puntos:

¡Es fabuloso lo que estás consiguiendo! A lo largo de este último mes has hecho ejercicio durante más de 20 días. Tienes la motivación mental y la preparación física para seguir mejorando ¡enhorabuena! ¡a por las siguientes 4 semanas!

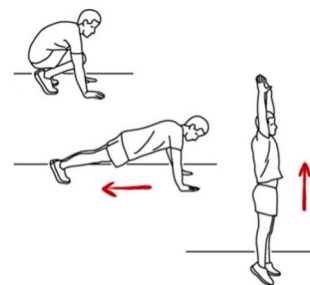
CALENTAMIENTO

Duración: 10 minutos

1

BURPEES

De pie, agacharse hasta colocarse boca abajo con las manos y las punteras apoyadas. Levantarse y una vez de pie, pegar un salto hacia arriba. 2 series de 20 repeticiones.



2

ELEVACIÓN DE PELVIS

10 repeticiones. Elevar la pelvis extendiendo ambas caderas hasta alinear los muslos con el tronco. Mantener la posición 5 segundos y volver a la posición inicial.



3

PLANCHA

3 repeticiones. Con las punteras, los codos, los antebrazos y las muñecas alineadas y apoyadas en el suelo, levantar la pelvis y mantenerse en plancha durante 30 segundos.



4

PUENTE LATERAL

1 repetición con cada lado. Acostarse de lado con el codo apoyado en el suelo. Los pies estirados y juntos. Levantar la pelvis y mantener la posición 30 segundos.



PARTE PRINCIPAL

Duración: 45-60 minutos

Elige uno de los siguientes ejercicios

1

ANDAR

Andar a ritmo rápido durante 60 minutos. Se pueden dividir los 60 minutos en bloques de 30 minutos a lo largo del día.



2

CORRER

Correr durante 45 minutos a un ritmo constante. Otra opción es correr 20 minutos haciendo cambios de ritmo (1 minuto rápido + 2 minutos lento).



3

MONTAR EN BICICLETA

Montar en bicicleta durante 45 minutos a un ritmo regular o 20 minutos con cambios de ritmo, como en el ejercicio anterior.



4

NADAR

Nadar durante 45 minutos a un ritmo constante o 20 minutos con cambios de ritmo (1 minuto rápido + 2 minutos suave).



RECUPERACIÓN

Duración: 5 minutos

1

APOYO DE UN PIE

Con un pie apoyado sobre un cojín intentar mantener el equilibrio durante 30 segundos con los ojos cerrados. 1 repetición con cada pierna.



2

ESTIRAMIENTO ISQUIOTIBIALES

Llevar el muslo hacia el pecho e ir extendiendo la rodilla hasta donde se note tirantez. Una vez ahí, llevar la puntera del pie hacia abajo. Mantener la posición 15-30 segundos.



3

ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS

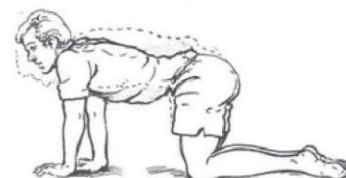
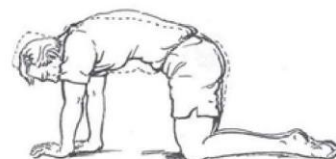
De rodillas, llevar la espalda hacia atrás, apoyando las manos o los codos en el suelo según la tirantez que provoque el estiramiento. Mantener 15-30 segundos.



4

GATO - CAMELLO

Arquear la columna hacia arriba. Mantener 5 segundos. Arquear la columna hacia abajo. Mantener 5 segundos. Realizar 10 repeticiones.



¿Te parece poco? ¿te has quedado con ganas de más?

Haz los siguientes ejercicios y consigue puntos extra



FLEXIONES + ESCALADOR + LEVANTAMIENTO DE PESO

MARCA CON UNA CRUZ LOS DÍAS QUE HAYAS HECHO EJERCICIO

SEMANA 9

LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	
PUNTOS EXTRA	

SEMANA 10

LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	
PUNTOS EXTRA	

SEMANA 11

LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	
PUNTOS EXTRA	

SEMANA 12

LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	
PUNTOS EXTRA	

1 CRUZ = 1 PUNTO

SUMA LAS CRUCES Y VALORA TU RENDIMIENTO

< 20 puntos:

En ocasiones, es difícil ser constante. Es normal que te surjan complicaciones pero debes seguir intentando sacar tiempo para moverte. Los días que haga mal tiempo, o no te apetezca salir de casa, puedes elegir el entrenamiento de las primeras semanas.

20 puntos:

Llevas 3 meses haciendo ejercicio de manera regular. Ahora que ya hemos llegado al final ¿has notado alguna diferencia en tu cuerpo desde que empezaste? ¿Qué beneficios has sentido? Aunque nuestro programa de entrenamiento haya acabado, tienes los conocimientos y las capacidades suficientes para seguir por tu cuenta. ¡Sigue así!

> 20 puntos:

Estás haciendo ejercicio aeróbico (correr, nadar, montar en bicicleta...) y además lo compaginas con ejercicios de fuerza (flexiones, burpees...) ¡eres todo un experto! ¿te acuerdas de cómo te encontrabas antes? ¿Qué ha cambiado en tu cuerpo? ¿y en tu cabeza? ¡enhorabuena!

ALGUNAS PAUTAS EN LA ALIMENTACIÓN

En el universo de la alimentación se esconde todo un manual popular sobre diferentes métodos y técnicas para bajar de peso. Un boca a oreja que ha ido de padres a hijos, de entrenadores a pupilos, e incluso de profesionales a pacientes. Cada cual interpretándolo a su manera y difundiéndolo con una pincelada personal.

La única dieta que no funciona es la que no se hace. Sin embargo, la prosperidad, al igual que la salud, no radica en conseguir algo, sino en que ese algo se mantenga en el tiempo. Si dejas de comer, por supuesto que adelgazarás, pero no es una solución a largo plazo. ¿Cuánto tiempo crees que vas a poder estar sin comer? Debes buscar opciones que puedas mantener a lo largo del tiempo y además te generen bienestar. Éste es el secreto para que el cumplimiento de la dieta sea un hecho y no sólo una actitud.

A pesar de todo ésto, existen ciertos hábitos alimenticios comunes que te pueden ayudar a conseguir a tu objetivo, ya sea tanto bajar de peso como tonificar tu cuerpo.

1. Haz cinco comidas al día

Comer un tentempié a media mañana o a media tarde te ayudará a no llegar a las comidas principales con demasiado apetito y mantener tu energía y vitalidad constante a medida que pasan las horas.

2. Desayuna como los campeones

Si deseas empezar el día con buen pie y eficacia, debes aprender a comer más y mejor a primera hora de la mañana. Un lácteo, una fruta y una ración de cereales o pan es un ejemplo de un desayuno completo y nutritivo. Si eres un apasionado de esta comida, puedes añadir también productos grasos saludables como frutos secos o aceite de oliva.

3. Crea tu dieta energética

La mayor parte de tu dieta deben constituirlos alimentos ricos en carbohidratos como pasta, cereales, pan o legumbres. Son los que te facilitan la gasolina para rendir en tu día a día.

4. Repara tu cuerpo y elige proteínas necesarias

El consumo de proteínas es importante para la reparación y creación de nuevos tejidos. Sin embargo, el aporte proteico de tu dieta no debe suponer más de un 15%. Un buen truco es usar la carne o pescado siempre como acompañamiento en las comidas o cenas y no como plato principal.

5. Apuesta por grasas saludables

Estudios afirman que un consumo de 3 gramos diarios de grasas omega 3 facilitan la destrucción de grasa corporal. Introduce los frutos secos, el aceite de oliva o los pescados azules en tu plan de alimentación para disponer de un cuerpo más sano y estético.

6. Come más pescado

Consumir dos o tres veces por semana pescado constituye una excelente fuente de proteínas, minerales y vitaminas para un buen equilibrio interno.

7. Elige productos integrales

Un producto integral tiene cuatro veces más fibra, vitaminas y minerales que un producto refinado. Además, estos alimentos cuentan con un menor índice glucémico, lo que supone que tu cuerpo dispondrá de más gasolina durante más tiempo.

8. Come de forma equilibrada

Una de las reglas generales para el control de peso es comer lo que tu cuerpo necesita para mantenerse en el adecuado. Si comes más de lo que vas a gastar, engordarás. Así que, si estás cogiendo peso poco a poco tienes dos opciones: moverte un poco más o comer un poco menos.

9. Come de forma variada

Intenta incorporar color y variedad a tus comidas principales. La mitad de tu plato debe estar compuesto de vegetales y fruta. Y la otra mitad por carbohidratos (arroz, pasta, pan...) y proteínas (carne, pescado, frutos secos...).

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

AGUA

Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

VEGETALES

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

GRANOS INTEGRALES

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

FRUTAS

Coma muchas frutas, de todos los colores.

PROTEINA SALUDABLE

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

10. Sé paciente y constante

No hace falta que comas bien desde el principio, bastará con que comas mejor. Ve introduciendo algunos puntos anteriores en tu rutina de alimentación y a medida que vayas consolidando buenos hábitos, ve añadiendo otros pequeños objetivos.

Entonces, ¿cuál es el plan de alimentación definitivo?

El plan de alimentación definitivo es aquel orientado a tus expectativas, adaptado a tus costumbres y en base a tus necesidades. Tal y como sucede con el ejercicio físico.

MITOS Y CURIOSIDADES

¿Qué deporte me conviene para bajar grasa abdominal?

Ningún deporte, ninguna dieta, ni la combinación de ambos, provocan la pérdida de grasa localizada. Será un déficit calórico diario lo que te hará perder grasa generalizada, nunca localizada.

¿Hacer abdominales sirve para bajar grasa abdominal?

No. Hacer abdominales provocará una hipertrofia abdominal, es decir, un aumento de la masa muscular de tus abdominales, pero no bajarás grasa a ese nivel. De nuevo, ningún deporte, ninguna dieta, ni la combinación de ambos provocan la pérdida de grasa localizada.

¿Cómo puedo quemar calorías viendo la televisión por la noche?

Haciendo ejercicio durante el día. Se ha demostrado que realizar ejercicios de intensidad elevada provoca un aumento de gasto calórico pasadas varias horas al cese de la práctica deportiva.

Para empezar ¿qué ejercicio físico me recomiendas?

Si nunca has hecho deporte hay que tener en cuenta ciertas consideraciones: “no te gusta hacer deporte”. Si piensas en la obligación de hacer deporte, es más fácil que no lo hagas. Es mejor buscar estrategias que te ayuden a disfrutarlo. Encuentra alguna actividad que te guste y te motive, que no sufras con sólo pensarlo.

¿Qué deporte quema más calorías en menos tiempo?

Ejercicios interválicos (con cambios de ritmo) pueden ser una magnífica alternativa si gozas de poco tiempo y te gusta exigerte en tus sesiones deportivas.

Si no me gusta hacer ejercicio, ¿mi única alternativa es hacer dieta?

Está demostrado que la combinación de dieta y deporte es la mezcla perfecta para la pérdida de peso. Si a comer todo el día piña se le llama dieta, dejar de comer la pastita con el café también. Empieza cambiando cosas sencillas y ve progresando.

Cuánto más tiempo estés modificando tus rutinas dietéticas mayor será la probabilidad de éxito. Además, busca alguna actividad física que te genere placer. Aunque no te guste el deporte o no se te dé bien, siempre hay otras opciones.

BIBLIOGRAFÍA

- American College of Sports Medicine. (2014). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9th edition). Lippincott Williams & Wilkins.
- Probst M. Physiotherapy in mental health and psychiatry. A scientific and clinical based approach.2018.
- Vancampfort D, Probst M, De Herdt A, Corredeira RM, Carraro A, De Wachter D, et al. An impaired health related muscular fitness contributes to a reduced walking capacity in patients with schizophrenia: a cross-sectional study. BMC Psychiatry. 2013 Jan 3;13:5.
- Abdel-Baki A, Brazzini-Poisson V, Marois F, Letendre E, Karelis AD. Effects of aerobic interval training on metabolic complications and cardiorespiratory fitness in Young adults with psychotic disorders: a pilot study. Schizophr Res. 2013 Sep;149(1-3):112-5.
- Mittal VA, Vargas T, Osborne KJ, Dean D, Gupta T, Ristanovic I, et al. Exercise Treatments for Psychosis: A Review. Curr Treat Options Psychiatry. 2017 Jun;4(2):152-66.
- Stubbs B, De Hert M, Sepehry AA, Correll CU, Mitchell AJ, Soundy A, et al. A metaanalysis of prevalence estimates and moderators of low bone mass in people with schizophrenia. Acta Psychiatr Scand. 2014 Dec;130(6):470-86.
- Para más información sobre El Plato para Comer Saludable, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> y Publicaciones de Salud de Harvard, health.harvard.edu. Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard.
- Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, Duncan PW, Judge JO, King AC, et al. Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation. 2007; 116: 1094-105.
- <http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?lang>