

FISIOTERAPIA EN SALUD MENTAL: ABORDAJE INTEGRAL

Nicolás Ayala-Servín¹⁻²; Santiago D. Acosta C.¹

¹Universidad Nacional de Asunción. Facultad de Ciencias Médicas. Asunción, Paraguay.

²Universidad María Auxiliadora. Carrera de Medicina. Núcleo Salud Mental. Asunción, Paraguay.

El ejercicio físico puede ser considerado como una herramienta importante para el manejo y la prevención de patologías. Con relación a la salud mental, diversas investigaciones han demostrado que la actividad física se constituye en una estrategia adyuvante del tratamiento de los trastornos mentales. Actualmente existe evidencia de que el ejercicio físico es un tratamiento viable y efectivo, para el tratamiento de la depresión leve a moderada; sin embargo, el mismo es infrutilizado. Además, existe evidencia de que el ejercicio físico puede ser utilizado en el tratamiento de los trastornos psicopatológicos. Con relación a la relevancia de la actividad física en la salud mental, se ha evidenciado que las formas más efectivas de ejercicio físico son los ejercicios de tipo aeróbicos¹.

La Fisioterapia en Salud Mental (FSM) es una propiedad de la fisioterapia que abarca varias técnicas que están dirigidas a mejorar el abordaje de diversas psicopatologías. En los centros de atención integral de la salud en países europeos tales como Suecia, Noruega, Bélgica e Inglaterra es habitual encontrar fisioterapeutas integrados en los equipos de salud mental. La FSM se basa principalmente en el concepto biopsicosocial de salud y al concepto de intervención terapéutica denominado “cuerpo-mente”. Las investigaciones señalan que el bienestar físico es esencial para el bienestar mental y viceversa. Estudios recientes señalan una correlación positiva entre el ejercicio físico y la disminución

de niveles de ansiedad y depresión²⁻³.

Donaghy y Durward en su investigación, señalan el rol del fisioterapeuta especialista en salud mental como aquel profesional que brinda una gran variedad de abordajes físicos como mecanismo terapéutico dirigidos al tratamiento de los síntomas y con la finalidad de mejorar calidad de vida del paciente, además aporta un excelente apoyo en el proceso de evaluación y tratamiento de pacientes, que a su vez está representado por el tratamiento farmacológico y psicoterapéutico en el contexto del equipo multidisciplinario⁴.

En el equipo de tratamiento, desde la multidisciplina, se plantea la necesidad de incorporar al profesional de la fisioterapia con la finalidad de intervenir en las manifestaciones clínicas vinculadas a la psicomotricidad, para potenciar la interacción entre lo somático y lo afectivo, para incidir positivamente en la terapéutica del paciente. Hablar de calidad de vida conlleva introducir un concepto más amplio y novedoso con múltiples significados y conlleva a potenciar el bienestar físico y emocional, las relaciones interpersonales, el desarrollo personal, la autodeterminación, la inclusión social y los derechos⁵.

Por lo cual, resulta necesario la existencia de programas que integre a la fisioterapia y su utilidad para la salud mental de los pacientes. Es momento de generar conciencia sobre esta actitud hacia el cuidado y promoción de la salud mental y realizar un abordaje más holístico de

los pacientes con la finalidad de brindar una atención de calidez y con calidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Torales J et al. Ejercicio físico como tratamiento adyuvante de los trastornos mentales. Una revisión narrativa. An. Fac. Cienc. Méd. (Asunción) / Vol. 51 - Nº 3, 2018. [citado 24feb.2021]. Disponible en: <http://archivo.bc.una.py/index.php/RP/article/view/1499>
- 2- Catalán Matamoros D. Fisioterapia en salud mental: antecedentes históricos. Rev. Colomb. Rehabil. [Internet]. 10jun.2019 [citado 24feb.2021];18(2):162-80. Disponible en: <https://revistas.ecr.edu.co/index.php/RCR/article/view/394>
- 3- Gemma Victoria Espí-López. Eficacia de la terapia manual sobre la ansiedad y la depresión en pacientes con cefalea tensional. Un ensayo clínico controlado aleatorio. International Journal of Osteopathic Medicine. VOLUMEN 22, P11-20,01 DE DICIEMBRE DE 2016. [citado 24feb.2021]. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.ijosm.2016.05.003>
- 4- Gonzalez Gutierrez, Luz-Marina. La Fisioterapia en Salud mental y sus procedimientos Terapéuticos entre 2010 y 2017, Cúcuta 2018. Cúcuta: Universidad de Santander, 2018. 12dic.2018 [citado 24feb.2021]. Disponible en: <https://repositorio.udes.edu.co/handle/001/4199>
- 5- Cazorla González J. J., Cornellà i Canals J.. Possibilities of physical therapy in the multidisciplinary treatment of autism. Rev Pediatr Aten Primaria [Internet]. 2014 Mar [citado 2021 Feb 24] ; 16(61): e37-e46. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322014000100016&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4321/S1139-76322014000100016>.