

# Deporte y ejercicio físico como estrategia terapéutica y herramienta de rehabilitación e integración social para personas con trastornos de salud mental y adicciones



**Eduardo Torras**

Cofundador-presidente de sport2live

## Introducción

---

Partiendo de un modelo hospitalocéntrico instaurado desde hace mucho tiempo, los profesionales de la salud se han preocupado de los síntomas, de la enfermedad y de la adicción, pero a día de hoy aún se presenta una carencia significativa de estrategias terapéuticas que permitan una integración de las personas con trastornos de salud mental y adicciones en la sociedad.

Las estrategias terapéuticas hacia una integración total de la persona implican, a su vez, formaciones profesionales muy flexibles, ya que han de tender a ir empoderando cada vez más al paciente, para que sea la propia persona quien decida cómo quiere y de qué manera quiere hacer esta integración. Cabe recordar que el modelo seguido hasta la fecha hace que la decisión de cómo deben hacerse las cosas recaiga en los profesionales de la salud y sociosanitarios, y no en el propio interesado. Estos procesos de empoderamiento de las personas a veces son dificultosos porque son más largos y complejos, y de alguna manera se ha de ceder cuotas de poder.

Se ha demostrado que las terapias que incluyen ejercicio, temas artísticos, etc., permiten empoderar a las personas en esos campos y, a la par, lograr mantener la adherencia al tratamiento médico. Los nuevos fármacos facilitan que las personas estén más activas, generando un mejor marco vital que el que fomentaban medicaciones más antiguas que, a pesar de que reducían los síntomas, también reducían a cero al paciente. Es muy importante que los laboratorios farmacéuticos intervengan en esa línea, que permite que los pacientes sean mucho más autónomos, más activos y mucho más capaces de tomar las riendas de su vida.

También cabe mencionar que a nivel socioeconómico estas terapias aportan mayor beneficio, ya que el ejercicio y el deporte tienen un coste bajo y un beneficio muy alto.

## Aprendizajes

---

Está más que evidenciado que el deporte y el ejercicio mejoran la salud de las personas, pero también hay muchos estudios científicos que demuestran que cons-



Imagen cedida por sport2live

tituyen una terapia coadyuvante, positiva para la recuperación de los trastornos de salud mental y para las adicciones<sup>1</sup>. También se encuentra mucha evidencia científica de otros estudios nacionales e internacionales que indican que la aplicación de programas de ejercicio y deporte para personas con trastornos de salud mental mejora la autoestima de las personas, así como su salud y sus capacidades cognitivas, además de lograr una mayor adherencia al tratamiento.

---

Para llevar a cabo una buena implementación de las terapias deportivas es necesario realizarla de forma transversal e integradora de diferentes especialidades.

---

Hay trastornos que precisarán un tratamiento corto (ansiedad, depresión leve...), pero hay otros para los que la persona va a necesitar soporte médico y sociosanitario toda su vida. Si a ese soporte médico se añade otro tipo de actividades como las comentadas, la persona lo ve como un todo. Ve cómo hay una parte que le gusta más que solamente ir a la consulta médica, más si hace varios años que asiste, situación en que es fácil que al final se canse y acabe por abandonar la terapia médica. En cambio, si el médico entra en este plan y se convierte en cómplice, preguntándole en consulta sobre el deporte, lo que ha hecho, sus objetivos, sus progresos, sus nuevos

amigos, etc., añade un nuevo factor para generar más empatía. La visita al médico se vuelve diferente, anima al paciente a explicar sus adelantos en el deporte, rompe barreras con el paciente, genera nuevos nexos, mejora la vinculación y la adherencia al tratamiento.

Practicamos ejercicio y deporte porque hace 60.000 años éramos cazadores/recolectores. El ejercicio y el deporte es lo que nos queda de aquello, necesitamos movernos, necesitamos estar de pie...; siendo una cosa tan primaria, es muy difícil que nos engañemos. Si estás mal, vas haciendo, pero si estás bien, haces de verdad. Cuando no estás bien, el rendimiento deportivo se ve afectado.

Sin duda, el ejercicio y el deporte tienen ese lado noble: aparte de que no puedes engañar, si no estás bien, no juegas bien, hay como una camaradería entre deportistas. Y si el terapeuta también es deportista, o muestra interés por esta actividad, la empatía con el paciente alcanza un mayor nivel.

### **Transversalidad y equipo ideal**

Para llevar a cabo una buena implementación de las terapias deportivas es necesario realizarla de forma transversal e integradora de diferentes especialidades. Se ha de dar valor a la figura del profesional licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Cada vez más entidades, hospitales y Centros de Salud Mental y Adicciones entienden que hay que incorporar esta figura y alinearla con el resto del equipo terapéutico. Es decir, es el psiquiatra quien tiene que recomendar el deporte, así como, en toda la parte socioeducativa de la terapia, si puede, practicar o acudir a las sesiones deportivas como observador, para poder realizar un buen trabajo de campo y recabar mucha información que difícilmente puede captar en la consulta.

Las personas con problemas de salud mental crónicos suelen hablar entre sí y saben qué decir al psiquiatra para que este les dé la medicación y hacer el tratamiento que ellas quieren, porque llevan años de psiquiatra en psiquiatra. En la consulta una persona puede decir que está muy bien, pero luego en un programa deportivo no corre, no coopera y no habla. Sin duda, alguna de estas personas está expresando mediante tales acciones algo contradictorio. Por lo tanto, toda esa información de campo se puede contrastar con lo que la persona expresa en la consulta y ser de aporte para los informes que deberían generarse en cada programa y terapia deportiva.

Con todo esto, tanto psiquiatras como psicólogos pueden hacerse una composición de la situación real mucho más allá de la sola impresión que obtienen de lo que le dicen las personas en la consulta. Cuanto más y mejor se prescriba por parte de psicólogos y psiquiatras, y cuanto más los equipos socioeducativos y de terapia ocupacional puedan participar de esta experiencia de campo, apoyados por los profesionales de las ciencias de la actividad física y el deporte, más cerca estaremos del equipo ideal.

Por otro lado, el gran abanico de deportes que existen ofrece opciones prácticamente para todo el mundo. No hay un deporte que sea mejor que otro, incluso los deportes se adaptan a las capacidades de las personas. En sport2live, por ejemplo, se trabaja con un modelo que tiene una primera fase de mejora de la condición física general de la persona, con entrenamientos funcionales que mejoran la fuerza, la flexibilidad y la resistencia. Y después, con una batería de deportes, porque lo ideal es que la persona pruebe muchos deportes para que luego se pueda hacer una buena integración comunitaria en clubs de su territorio.

## Tendencias

En el panorama actual de iniciativas que se centran en el deporte y el ejercicio físico como principal agente terapéutico podemos encontrar proyectos como Exercise is medicine, Siel Bleau y sport2live.

**Exercise is medicine** (<https://www.exerciseismedicine.org/spain/>) es una iniciativa de salud global liderada por el Colegio Americano de Medicina Deportiva (American College of Sport Medicine [ACSM]) que tiene como objetivo principal que los médicos y otros profesionales de la salud incluyan la evaluación de la actividad física en sus consultas diarias y la implementen en sus prescripciones de prevención y tratamiento. Esta iniciativa global incluye a los profesionales de ciencias de la actividad física y el deporte, así como a centros de fitness o recreativos, acreditados por EIM®, donde serían remitidos los pacientes para realizar las prescripciones propuestas.

**Siel Bleau** (<https://sielbleu.es/es>) una fundación sin ánimo de lucro fundada en 1997 con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las personas promoviendo los beneficios del ejercicio físico adaptado en residencias, centros de día y asociaciones de salud mediante programas de ejercicios personalizados, divertidos e interactivos. Concienciada de que la insuficiencia de actividad física carga con 5,3 millones de muertes al año<sup>2</sup> y que se estima que las personas de más de 65 años representan el 30-40% del gasto total en atención médica en Europa, la fundación ha logrado crecer a nivel europeo y actualmente dispone de unos 600 educadores físicos licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y ya cuenta con más de 120.000 beneficiarios, con un éxito del 96% de adherencia a los programas por parte de los beneficiarios y de los profesionales sanitarios.



Imagen cedida por sport2live



Imagen cedida por sport2live

**sport2live** forma parte del Clúster Salut Mental Catalunya y es una entidad social, comprometida con ayudar a través del ejercicio y el deporte a personas con problemas de adicciones y/o salud mental o que están en riesgo de exclusión social. Se fundó en 2013 y en septiembre de ese mismo año se hizo el primer entrenamiento con un programa y un participante. Hoy se entrena a más de 650 personas en más de 40 programas distribuidos por Cataluña, Madrid, Castilla-León y Baleares.

---

En algunas localidades se empieza desde cero, mientras que en otras se cuenta con el soporte de entidades.

---

Es importante también mencionar en este apartado la buena predisposición de colaboraciones por parte de los clubs deportivos y de las distintas instituciones, así como su implicación en este tipo de iniciativas. Hay conciencia de que la salud mental es algo vital, y de que todo el mundo puede verse afectado. Al principio costó entender que se había de profesionalizar el tratamiento del ejercicio físico, ya que en la actualidad muchos de los programas deportivos son llevados a cabo por la acción de algún educador, terapeuta ocupacional, psicólogo o psiquiatra al deporte, hecho que no significa que esté capacitado para realizar tal actividad. Por suerte

cada vez se va entendiendo mejor que es vital que entre en juego el profesional deportivo con grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. sport2live, por ejemplo, ha podido colaborar con el Hospital Benito Menni, la Unitat Acompanya'm del Hospital Sant Joan de Déu y Otsuka, por citar algunas entidades, que se han mostrado muy abiertas desde el principio. Siempre está presente la misión de mejorar la salud y el bienestar de las personas.

En sport2live han basado su proyecto en la generación de valor para los clientes y los colaboradores. Tanto colaboradores como sport2live trabajan para disponer de una bolsa de becas, para facilitar el acceso a los programas a los colectivos que presentan mayores dificultades económicas. La única forma que poder operar es tener un fondo de becas para ayudar a estas personas.

### **Implementación de los programas**

---

Por un lado, una institución (hospital, centro de día, centro de rehabilitación, etc.) conoce previamente la iniciativa y solicita directamente un programa para sus pacientes. Las actividades, en el caso de sport2live, se realizan en las propias instalaciones del cliente si dispone de ellas o se buscan las mejores instalaciones disponibles, lo que implica colaborar con instituciones públicas o privadas. Por otro lado, sport2live dispone de programas propios de inserción en Barcelona, Hospitalet, Granollers, Terrassa, Manresa, Tarragona y Girona. Sería ideal tener programas de inserción en las cuatro capitales de provincia e ir sumando. Es necesario tener una masa crítica de personas para ir abriendo programas. Podemos abrir programas por todo el territorio, en poblaciones de 20.000 habitantes, con un Centro de



Imagen cedida por sport2live

Atención y Seguimiento (CAS) de la Red de Atención a las Drogodependencias, un Centro de Atención Primaria (CAP) y un Centro de Salud Mental de Adultos (CSMA).

En algunas localidades se empieza desde cero, mientras que en otras se cuenta con el soporte de entidades como el Ayuntamiento de Barcelona, la Generalitat de Catalunya o la red de salud mental y adicciones de la provincia de Girona, que fue de una gran ayuda para iniciar los programas en esta población, o el CAS de Tarragona, que nos facilitó la tarea de iniciar el programa en la Playa de la Rabassada (Tarragona). Otros programas de inserción y prevención se desarrollan con el apoyo de sponsors privados (Obra Social La Caixa, Cementos Molins, Quinorgan, UCB, Nike, La Fundación Familia Coloma, DKV Seguros de Salud, etc.).

En sport2live siempre se buscan formas para que cuando los pacientes salgan de los hospitales y de las clínicas de rehabilitación dispongan de un programa donde dar continuidad a lo que han aprendido y a esos hábitos positivos y saludables que han adquirido en comunidad terapéutica, en un hospital psiquiátrico u otra unidad de salud mental.

## La crisis como potenciador del cambio

Es muy importante proporcionar a los profesionales de la salud y las entidades herramientas para que puedan prescribir de forma fácil y eficiente los programas de ejercicio y deporte. Es vital que la persona pueda dar continuidad a las rutinas deportivas que ha adquirido en su etapa de rehabilitación y no dejar desatendido al

paciente cuando sale del hospital o la clínica de recuperación de adicciones. ¡No podemos permitirnos perder a estos pacientes!

También es importante que los profesionales confíen más en todas las estrategias terapéuticas que incluyen farmacología de última generación. Cabe destacar que las farmacéuticas están investigando y elaborando nuevos medicamentos orientados a facilitar que las personas puedan recuperar una mayor autonomía y que desde los equipos terapéuticos se deben prescribir para potenciar sus capacidades y fomentar esa autonomía. La evidencia científica al respecto nos indica que estos tratamientos multidisciplinares son altamente efectivos.

## Referencias bibliográficas:

1. Siñol, N., Martínez-Sánchez, E., Guillamó, E., Campins, M., Llarger, F., & Trujols, J. (2013). Efectividad del ejercicio físico como intervención coadyuvante en las adicciones: una revisión. *Adicciones*, 25(1), 71. doi: 10.20882/adicciones.74
2. Giné-Garriga, M., Coll-Planas, L., Guerra, M., et al. (2017). The SITLESS project: exercise referral schemes enhanced by self-management strategies to battle sedentary behaviour in older adults: study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 18(1):221. Disponible en: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5437412/pdf/13063\\_2017\\_Article\\_1956.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5437412/pdf/13063_2017_Article_1956.pdf).

Contacta con nosotros para cualquier pregunta:  
**brains@clustersalutmental.com**  
Para contactar con el autor:  
**Eduardo Torras - eduardotorras@sport2live.org**