

Promoción de la actividad física en Esclerosis Múltiple

Idoia López de Guereñu

Psicóloga de la Asociación de Esclerosis Múltiple de Araba

Organizado por



Con la colaboración de



Madrid, 17 de junio de 2015

DEPORTE Y ESCLEROSIS MULTIPLE

PSICOLOGIA

DEPORTE Y ESCLEROSIS MULTIPLE.

BENEFICIOS EMOCIONALES DEL EJERCICIO FISICO EN ENFERMOS DE ESCLEROSIS MULTIPLE

PSICOLOGIA DE LA SALUD

PROMOVER COMPORTAMIENTOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

ENSEÑAN ESTRATEGIAS PARA MOTIVARLES A HACER CAMBIOS EN SUS VIDAS.

CONTRIBUYEN A LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y AL BIENESTAR (EN SU CUERPO Y EN SU MENTE).

APLICACIONES TERAPIA COGNITIVOCONDUCTUAL

- ▶ Control de estrés
- ▶ Afrontar enfermedades crónicas
- ▶ Incrementar hábitos de vida saludables
- ▶ Mejorar habilidades sociales
- ▶ Control de la activación.

IMPACTO DEL DIAGNOSTICO

“Enfermar supone enfrentarse hasta entonces a un mundo desconocida y negado”

(Psicología Médica 2013. Dr. Celso Iglesias)

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN ENFERMOS DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE

El objetivo de esta intervención es producir cambios cognitivos, emocionales y conductuales que permitan el control y manejo de la enfermedad.

Lograr un cambio de actitud

INFORMACION SOBRE LA ENFERMEDAD

- ▶ Los pacientes deben conocer cuestiones sobre la enfermedad y su evolución.
- ▶ Cuanta más información sobre la enfermedad disminuye el miedo y la ansiedad
- ▶ Entrevista D. Rafael Arroyo. Neurólogo

DEPORTE Y ESCLEROSIS MULTIPLE

- ▶ Pérdida de autocontrol
- ▶ Las personas con E.M. tiene miedo a ser evaluadas negativamente
- ▶ Aislamiento social.
- ▶ Ansiedad.
 - ▶ Preocupación de no ser capaz de enfrentarse a determinadas situaciones.
 - ▶ Miedo a que la enfermedad progrese rápidamente.

EJERCICIO FISICO SOBRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

- ▶ Hipótesis de la Distracción.
- ▶ Hipótesis de las Endorfinas
 - ▶ ENDÓGENO. Se produce en el interior del cuerpo.
 - ▶ MORFINA. Opiáceo. Para mitigar el dolor.

ENDORFINAS: Son el vehículo material del placer , la euforia, la felicidad y el alivio del dolor. Son hormonas que actúan sobre el sistema nervioso. El hipotálamo y la hipófisis son los centros productores y segregan esta hormona.

FUNCION: Conectamos con el bienestar.

ACTUACIÓN: Aumentan los momentos placenteros de nuestra vida y disminuyen los momentos tristes.

EJERCICIO FISICO. BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

- ▶ Sensación de bienestar físico, de " estar en forma".
- ▶ Fortalecimiento del sistema cardiovascular.
- ▶ Incremento de la resistencia muscular.
- ▶ La agilidad y la flexibilidad corporal.
- ▶ El equilibrio y la coordinación.
- ▶ La rapidez de movimientos.
- ▶ Contribuye a la regulación del nivel de glucosa.
- ▶ Estimula la adrenalina y la noradrenalina.

¿CÓMO PUEDE UNA PERSONA CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE SER UN BUEN TRABAJADOR DE SU PROPIA SALUD?

- ▶ Un programa de rehabilitación que se inicie en las primeras fases de la enfermedad puede mejorar su estado general, tanto físico como emocional
- ▶ Educación en salud de la persona con E. Múltiple y sus familiares.
- ▶ Ser constante y disciplinado. Es una enfermedad crónica, que no tiene cura.
- ▶ Marcarse objetivos realistas.
- ▶ Una actitud vital positiva: facilita la adaptación a los cambios.

PREGUNTAS DE INTERES

- ▶ Como generar el interés del neurólogo.
- ▶ ¿Cómo adaptar al máximo la actividad física a cada paciente de esclerosis múltiple?
- ▶ Pacientes que no acuden a la asociación. Como promocionar el deporte como hábito de vida saludable????????
- ▶ Promoción de la actividad física
 - ▶ Desde los gimnasios
 - ▶ Desde la asociación