

LA TERAPIA FISICA EN LAS ADICCIONES

Raquel PEREZ SALINAS (*)

El movimiento le permite al hombre adaptarse a su medio ambiente y sobrevivir; así, el movimiento es necesario no sólo como un conjunto de conductas motoras sino también como un mecanismo de regulación de su medio interno.

La actividad física ha sido siempre un requisito para preservar la salud y la piedra angular de un estilo de vida sano. A diferencia de tiempos pasados donde la actividad física era una forma de trabajo, actualmente ella se ha transformado en una práctica placentera que reviste características diferentes según la etapa del ciclo vital en que se practique. Así, en el niño se pone de manifiesto a través del juego; en la juventud y adultez por medio del deporte. Este último practicado por el adulto mayor, le permite mantener su independencia de movimiento y autonomía personal, reduciendo de esta manera los riesgos de lesiones físicas y promoviendo una mejor nutrición. Por consiguiente, la manera más barata de invertir en salud es hacer ejercicios y deportes para toda la vida, con ajuste a la edad de cada quien.

De otro lado, la Terapia Física constituye un recurso y una estrategia efectiva para prevenir los riesgos de recaída en el paciente farmacodependiente, gracias a la gama de efectos, tanto físicos como psicológicos, que conlleva su práctica regular. Las respuestas corporales incluyen la reducción de las mialgias; a nivel miocárdico,

mantiene e incrementa el abastecimiento de oxígeno, disminuye el trabajo y la demanda de oxígeno e incrementa su función eléctrica; además de un aumento de la capacidad respiratoria y una disminución de las concentraciones de colesterol y triglicéridos en sangre.

En el área psicológica la práctica regular del ejercicio disminuye la tensión, ansiedad y depresión, permitiendo un mejor manejo del estrés; promoviendo una perspectiva positiva de la vida, y por consiguiente ayuda a la resolución de problemas; favorece el descanso y la inversión del ciclo sueño-vigilia; mejora algunas funciones cognitivas como imaginación y memoria; eleva el autoconcepto; favorece el establecimiento de relaciones interpersonales adecuadas; y restablece la coordinación psicomotora.

PROGRAMA DE TERAPIA FISICA EN EL DEPARTAMENTO DE FARMACODEPENDENCIA

El Departamento de Farmacodependencia del Instituto Nacional de Salud Mental «Honorio Delgado - Hideyo Noguchi» fue fundado el 3 de febrero de 1988. Brinda atención especializada a través de dos modelos de intervención terapéutica: el Familiar de enfoque Ecológico y el Biopsicosocial. El promedio de atención anual es de 180 pacientes de ambos sexos.

(*) Tecnólogo Médico en Terapia física del Departamento de Farmacodependencia del Instituto Nacional de Salud Mental «Honorio Delgado - Hideyo Noguchi». Docente de la Universidad Nacional Federico Villareal. Miembro de la Junta Directiva de la Secretaría Nacional de la Asociación Mundial de Rehabilitación Psicosocial

En cuanto a las actividades de Terapia Física, éstas se desarrollan desde el año 1989, atendiéndose un promedio de 170 pacientes por año a quienes se les brindan, en promedio, 2800 atenciones de Terapia Física. El presente programa, producto de la experiencia de los últimos 5 años, está siendo aplicado a los pacientes del Modelo Biopsicosocial. Este modelo se basa en la consideración que el paciente está ligado inextricablemente, desde su condición personal, psicológica y biofísica, a sus relaciones interfamiliares y sociales, siendo, la Terapia Física, en esta perspectiva, inseparable de un afronte terapéutico integral.

OBJETIVOS

- 1.- Disminuir los niveles de tensión, ansiedad y depresión en el paciente fármacodependiente.
- 2.- Mejorar el nivel físico-psicomotriz.
- 3.- Favorecer un mejor manejo del estrés y conflictos en general.
- 4.- Favorecer el establecimiento de un estilo de vida sano.
- 5.- Favorecer el restablecimiento del patrón del sueño vinculado a la adicción (ciclo vigilia-sueño).
- 6.- Favorecer las otras intervenciones multimodales del programa.

METODOLOGIA

Evaluación. Previamente al inicio del programa de Terapia Física, el paciente es evaluado en los aspectos físicos, funcionales

y psicomotrices. Un punto importante a indagar, es también su participación, en el pasado o en el presente, en algún programa de relajación u otra actividad terapéutica, con que miras a su proceso de rehabilitación. De igual modo, se recaba información acerca de las preferencias deportivas con el propósito de incluirlas en el programa, favoreciendo así la capacidad de disfrute, disminuyendo el aburrimiento y reduciendo, de otro lado, la probabilidad de deserción. Luego de la evaluación se establecerán los objetivos, tanto grupales como individuales, esto último para mantener la motivación además de permitir conocer los obstáculos físicos, sociales, ambientales y psicológicos que puedan dificultar la adhesión del paciente al ejercicio.

Ejecución. El plan de trabajo diario se inicia con ejercicios gimnásticos fundamentales pasando luego al deporte. la secuencia es la siguiente:

- 1.- Trote lento.
- 2.- Ejercicios cardiorespiratorios (aeróbicos).
- 3.-Ejercicios de fortalecimiento muscular.
- 4.- Ejercicios de flexibilidad y elongación.
- 5.-Práctica de algún deporte de mayoría preferencia del grupo.

La duración es de 120 a 180 minutos por sesión terapéutica, intercalando los períodos de trabajo con los de descanso, según sea la tolerancia al ejercicio por parte del grupo. La frecuencia es de 2 veces por semana durante 10 a 12 semanas.

Paralelamente al inicio del programa y durante las primeras 6-sesiones, el pacien-

te recibirá entrenamiento en técnicas de relajación, recomendándose aquellas basadas en la relajación progresiva de la musculatura esquelético motora que permiten la relajación de los sistemas automático vegetativo y nervioso central, además de la distensión emocional y cognitiva. Dichas técnicas son de fácil aprendizaje y posibilita su práctica en el hogar favoreciendo el logro de los objetivos terapéuticos.

Si se admite que la práctica regular del ejercicio mejora los aspectos tanto físicos como psicológicos del ser humano, y existen datos suficientes para sustentarlo, el programa de Terapia Física y el plan de trabajo diario, deberán ser diseñados de tal manera que permitan el desarrollo tanto físico como psicológico, desdeñando la

enseñanza de actividades complejas y tediosas, para lo cual ellas se ajustarán a las preferencias y el marco cultural del grupo usuario, no siendo requisito indispensable el material deportivo costoso ni los campos de césped.

La Terapia Física deberá contar por lo menos con 3 características: estructura, seguridad y amenidad. La participación del paciente será voluntaria, activa, personal, satisfactoria y precoz para que el trabajo terapéutico alcance sus objetivos. Se evitará toda relación individual preferencial, manteniendo un trato amistoso donde las directivas sean dadas en forma clara y firme, característica ésta que posibilitará, dentro de un grupo, exteriorizar y canalizar la agresividad y mejorar las conductas sociales.