Ejercicio físico

¿Por dónde empiezo?

- Empieza poco a poco, incluso desde casa.
- Elige tu objetivo personal:
  ¿Para qué haces ejercicio?
- Haz algo que te guste (caminar, bailar, bici...), mucho mejor si acudes a clases grupales.
- Sé constante: 3–5 veces por semana, sin prisa, pero sin pausa. Lo importante es no abandonarlo.

Puedes acceder al contenido deportivo, entrenamientos y más en la página web:
www.sport2live.org

El mejor ejercicio es el que haces y el más efectivo, el que se mantiene.

Además si no quieres perderte nada, infografías, videoconsejos y videos testimoniales, accede al siguiente QR:

ORGANIZA:

CONSEJO DE COLEGIOS OFICIALES DE FARMACÉUTICOS
CASTILLA-LA MANCHA

COLABORAN:

Castilla-La Mancha
Consejería de Sanidad

drogas y otras adicciones · salud mental · exclusión social
SPORT 2 LIVE

PATROCINA:

Otsuka · Lundbeck

CAMPAÑA DE ATENCIÓN FARMACÉUTICA
A PERSONAS CON
TRASTORNO MENTAL GRAVE

Farmacias que **acompañan,**

PACIENTES que AVANZAN

En la salud mental, cada gesto suma

¿Qué es el trastorno mental grave?

El **Trastorno Mental Grave (TMG)** es un conjunto de enfermedades psiquiátricas caracterizadas por alteraciones significativas en el pensamiento, las emociones y el comportamiento. Estas condiciones pueden influir en la capacidad de una persona para desenvolverse en su vida diaria.

El tratamiento reduce la intensidad y frecuencia de los síntomas llegando a conseguir una buena calidad de vida.

El TMG suele requerir una combinación de intervenciones farmacológicas y psicosociales.

Tratamiento Farmacológico

El tratamiento farmacológico más común son los antipsicóticos, a veces en combinación con otros fármacos como antidepresivos o benzodiacepinas.

Los antipsicóticos suelen tardar semanas en hacer efecto y deben formar parte de un abordaje integral que incluye acompañamiento familiar, cambio en el estilo de vida y psicoterapia.

Puedes sentir miedo o incluso rechazo hacia los medicamentos por mitos o estigmas sociales. La farmacoterapia no es una solución rápida, pero sí una herramienta fundamental para tu recuperación y estabilización.

Los medicamentos antipsicóticos pueden causar algunos efectos secundarios, que es importante conocer para estar atentos: temblores, rigidez muscular, movimientos involuntarios, aumento de peso, somnolencia, mareos...

No estás solo/a. Los efectos secundarios pueden controlarse con ayuda del médico o farmacéutico.

¿Qué pasa si interrumpes tu tratamiento o lo tomas mal?

Seguir el tratamiento farmacológico de forma regular y constante es una parte fundamental en el trastorno mental grave:

- Evita recaídas, hospitalizaciones y suicidios.
- Mejora tu bienestar emocional y mental.
- Te ayuda a pensar con mayor claridad y mantener tus relaciones.
- Reduce los síntomas que afectan tu vida diaria.
- Aumenta tu calidad de vida y autonomía.

Si algo no te sienta bien, no abandones el tratamiento por tu cuenta: ¡consúltalo!

Tomar tu medicación no es un signo de debilidad, es una herramienta para cuidarte.

La medicación es tu aliada.

Alimentación

Una buena alimentación no lo es todo, ¡pero sí ayuda mucho!

¿Qué puedes hacer?

No tienes que cambiar todo de golpe. Empieza por pasos pequeños:

- Elige más alimentos frescos: frutas, verduras, legumbres.
- Reduce los ultraprocesados, refrescos y dulces.
- Come más despacio y mastica bien.
- Cuida tu higiene bucodental.
- Mantén un horario regular de comidas.
- Bebe agua, evita el alcohol.
- Si tomas medicación, consulta sobre su efecto en el apetito y el peso.

Comer bien, no es comer perfecto. Es comer mejor, poco a poco.