

# Vidas activas y saludables (HeAL)



## Manteniendo el Cuerpo en Mente en Jóvenes con Psicosis

### Imagina un mundo donde...

- Los jóvenes que experimentan psicosis tengan la misma esperanza de vida y las mismas expectativas en la vida que sus pares que no han presentado psicosis.
- Los jóvenes que han experimentado psicosis, sus familias y redes de apoyo, sepan cómo mantener la salud física y minimizar los riesgos asociados con su tratamiento, y son constantemente apoyados en ello.
- Las preocupaciones expresadas por los jóvenes que presentan psicosis, sus familias y redes de apoyo sobre los efectos adversos de los medicamentos utilizados para tratar la psicosis son respetadas e influyen en las decisiones respecto al tratamiento.
- Los profesionales del cuidado en salud y sus organizaciones trabajan cohesionadamente en un esfuerzo conjunto para proteger y mantener la salud física de los jóvenes que presentan psicosis.
- Vidas activas y saludables son promovidas de manera habitual desde el comienzo del tratamiento, enfocándose en la nutrición y dieta saludable, actividad física y la reducción del consumo de tabaco.



## Introducción

**Comparados con la población general, los jóvenes que experimentan psicosis son más propensos a morir prematuramente a causa de enfermedades cardiovasculares, desórdenes metabólicos como obesidad y diabetes mellitus, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, ciertos cánceres y enfermedades infecciosas.**

Aunque usualmente no constituyen una amenaza para la vida, también son más probables enfermedades como las disfunciones sexuales, osteoporosis y caries dentales, induciendo estrés y aislamiento social.

La combinación de altas tasas de tabaquismo, aumento de peso y cambios adversos en la regulación metabólica explican por qué las enfermedades cardiovasculares son ahora la causa más común de muerte prematura, más común que el suicidio. Estas alteraciones pueden ser explicadas por los efectos adversos causados por los tratamientos, por la naturaleza de la enfermedad psicótica, por las adversidades sociales y algunas, simplemente, por un cuidado de la salud inadecuado o discriminatorio.

Sorprendentemente, muchos de estos cambios aparecen en el curso temprano de la psicosis, proporcionando nuevas oportunidades para abordarlos de manera preventiva. La *Declaración para Psicosis Temprana* (Bertolote & McGorry, 2005) destacó la importancia de proporcionar ayuda y tratamiento en la fase de período crítico. Extender estos objetivos para abarcar la salud física, es el propósito de la declaración de Healthy Active Lives (HeAL), reflejando un consenso internacional con respecto a un conjunto de principios claves, procesos y estándares.

Lograr las aspiraciones de HeAL requerirá un compromiso de cambio en el modo en que trabajamos en conjunto con los jóvenes que experimentan psicosis, sus familias y redes de apoyo, para permitirles disfrutar de vidas activas y saludables como una parte esencial de su proceso de recuperación.

## Los jóvenes dicen...

Los sistemas de salud mental deben proveer a los jóvenes de las herramientas necesarias para recuperar tanto la salud mental como la física, permitiéndonos asumir una responsabilidad a largo plazo con respecto a nuestro propio bienestar. Queremos educación y apoyo para mantener una buena salud física durante todo el camino de recuperación, especialmente en las áreas de nutrición, abandono del tabaco y actividad física.

*“Apoyo mental y físico son críticos para permitirnos, como jóvenes con una enfermedad mental, vivir con alegría, pasión y entusiasmo, en lugar de simplemente existir.”*

*“Mejorar mi salud física ha mejorado mi salud mental, lo que a su vez mejoró mi salud física todavía más. Por esto pienso que las dos están sin duda relacionadas.”*

*“Y esto me ha ocurrido a medida que me he vuelto mayor, ya no solo quiero verme bien, sino que quiero sentirme bien también.”*

## El Desafío

Comparados con sus pares que no han presentado psicosis, los jóvenes con psicosis se enfrentan a un conjunto de desigualdades en la salud que son evitables:

- Una esperanza de vida menor en torno a 15-20 años.
- De dos a tres veces más probabilidades de tener una enfermedad cardiovascular, siendo la mayor causa de muerte temprana y evitable (más que el suicidio).
- De dos a tres veces más probabilidades de tener complicaciones metabólicas (síndrome metabólico) a la edad de 40 y por lo tanto un riesgo mucho mayor de desarrollar desórdenes cardiometabólicos.
- De dos a tres veces más probabilidades de tener diabetes tipo 2 durante la vida.
- De tres a cuatro veces más probabilidades de ser fumadores (un 59% ya fuma tabaco regularmente al momento del primer diagnóstico de psicosis).
- Aumento de peso significativo y cambios metabólicos en las primeras semanas de inicio del tratamiento antipsicótico:
  - La mayoría de los medicamentos antipsicóticos pueden causar aumento de peso.
  - Alrededor de la mitad ganará más del 7% de su peso inicial en el primer año de tratamiento (según el medicamento elegido).
- Pérdida de la autoestima, menor calidad de vida, estigma y exclusión social como consecuencia del aumento de peso y su precaria salud física.

A pesar de todo, muchos jóvenes no reciben ninguna intervención para prevenir estas causas de desigualdades en la salud:

- Una monitorización inconsistente y frecuentemente inadecuada de los factores de riesgo cardiometabólico y un sub-tratamiento de los factores de riesgo son frecuentes incluso cuando éstos son evidentes para el profesional de la salud.

## Nuestras Metas

- Combatir el estigma, la discriminación y el prejuicio que no permiten que los jóvenes que experimentan psicosis puedan llevar vidas activas y saludables.
- Confrontar activamente la percepción de que una mala salud física es inevitable mediante el fomento de actitudes profesionales que inspiren esperanza y optimismo con respecto a la capacidad de los jóvenes con psicosis de lograr tener vidas activas y saludables.
- Fortalecer el proceso de toma de decisiones informadas por parte de los jóvenes, en colaboración con sus familias, para ayudarles a tomar la responsabilidad por las elecciones en su tratamiento.
- Asegurar que los resultados positivos de la salud física, como el abandono del tabaco, actividad física regular, una dieta saludable y la prevención del aumento de peso sean valorados del mismo modo que los resultados en la salud mental en el logro de la recuperación.
- Alentar a especialistas y profesionales de atención primaria a colaborar en la minimización de los riesgos de los jóvenes que experimentan psicosis de desarrollar obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes.
- Asegurar que si los factores de riesgo se desarrollan o progresan, el acceso a un cuidado efectivo para la salud física sea al menos tan bueno como el de sus pares que no han experimentado psicosis.
- Velar por la recolección de experiencias de los usuarios del servicio, describiendo su camino hacia el bienestar físico.
- Priorizar la investigación que construya una base de evidencia de tratamientos eficaces para la prevención del aumento de peso, enfermedades cardiovasculares y la diabetes.

## Principios Claves

Como joven que experimenta un primer episodio de psicosis, tengo los siguientes derechos:

- No perderé la salud física que tengo, como consecuencia de mi enfermedad mental o de mi cuidado y tratamiento.
- Tengo derecho a una vida activa y saludable.
- Tengo las mismas expectativas de una buena salud física y de cuidados en salud que mis pares que no han experimentado psicosis.
- Yo, mi familia y mis redes de apoyo somos respetados, informados y ayudados a tomar responsabilidad en las decisiones de tratamiento que afecten a mi salud física.
- No seré discriminado ni estaré en desventaja en el cuidado de mi salud física debido a mis dificultades de salud mental.
- Espero que los resultados positivos derivados de los cuidados de mi salud física y mental, sean igualmente valorados y apoyados.
- Desde el comienzo del tratamiento y como componente fundamental de mi cuidado de la salud, soy ayudado para minimizar los riesgos de desarrollar obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes.

## Procesos para habilitar esto

- Valorar la experiencia de quienes usan los servicios e involucrarlos en el diseño, refinamiento y garantía de la calidad de los servicios que utilizan.
- Monitorizar y documentar de manera rutinaria los factores de riesgo de desarrollar obesidad, enfermedades

cardiovasculares y diabetes, desde el momento de diagnóstico de psicosis.

- Minimizar los efectos adversos y complicaciones en la salud física relacionados con el uso de medicamentos para tratar la psicosis:
  - Ofrecer bajas dosis de tratamiento, evitar la polifarmacia, considerar cambio a antipsicóticos de menor riesgo.
  - Proveer intervenciones para la mejora del estilo de vida y, si es necesario, intervenciones farmacológicas basadas en la evidencia para prevenir el aumento de peso (por ejemplo metformina).
  - Revisar la idoneidad de tratamiento farmacológico continuado, incluyendo la disminución de dosis o un ensayo de tratamiento sin medicamentos antipsicóticos cuando esto sea apropiado.
- Proveer intervenciones basadas en la evidencia para mitigar riesgos cardiometabólicos, en colaboración con servicios de atención primaria, y cuando sea necesario, con servicios de atención especializada.
- Prestar atención a los determinantes sociales que contribuyen a una pobre salud física; por ejemplo malas condiciones de vivienda, desempleo, falta de habilidades para cocinar y un presupuesto limitado para dietas y programas de ejercicio.
- Demostrar cómo los servicios pueden dar la misma prioridad a la salud física y a la salud mental, mediante auditoría y desarrollo profesional.
- Crear incentivos y apoyos a organizaciones comunitarias para que promuevan la salud física y ofrezcan intervenciones tempranas focalizadas en ayudar a los jóvenes a lograr el objetivo de tener vidas activas y saludables.
- Construir programas de implementación y realizar investigación para la mejora de la salud física que incluyan enfoques innovadores centrados en la recuperación y derivados de las perspectivas del usuario y del cuidador.

## Objetivos a 5 años

**Dentro de los próximos cinco años todo joven que presente una psicosis debería esperar que el riesgo por futuras complicaciones en la salud física (particularmente obesidad, enfermedades cardiovasculares prematuras y diabetes) sea equivalente al de sus pares que no han experimentado psicosis cuando sea evaluado dos años después del diagnóstico inicial**

1. El 90% de las personas que han experimentado un primer episodio de psicosis, sus familias y redes de apoyo estén satisfechos de haber tomado decisiones con respecto al tratamiento partiendo de la comprensión de los riesgos de futura obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes.
2. Dentro del primer mes de tratamiento, el 90% de las personas que experimenten un primer episodio de psicosis tengan una evaluación documentada que incluya los riesgos de futura obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes:
  - Índice de masa corporal (IMC) y/o circunferencia abdominal; glucosa en sangre y perfil lipídico, presión arterial, estatus de fumador e historia familiar relevante.
  - Los resultados son compartidos entre los profesionales involucrados en el cuidado (e.g. profesionales de atención primaria y especialistas).
3. Todas las personas que experimenten un primer episodio de psicosis puedan esperar que cuando los fármacos sean utilizados para tratar la psicosis, éstos sean revisados regularmente de acuerdo a los estándares de prescripción recomendados para la minimización del desarrollo de obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes.
4. El 75% de las personas que presenten un primer episodio de psicosis no aumenten más del 7% de su peso previo a la enfermedad después de dos años de haber iniciado el tratamiento antipsicótico.<sup>1</sup>
5. El 75% de las personas que presenten un primer episodio de psicosis mantengan rangos normales de glucosa en sangre, perfil lipídico y presión arterial a los dos años de haber iniciado el tratamiento antipsicótico.
6. Las desigualdades en la salud física disminuyen de manera que después de dos años del comienzo de la psicosis:
  - El 90% recibe consejos de promoción de salud sobre alimentación saludable, uso de tabaco y drogas, salud sexual, cuidado dental y los beneficios de evitar la inactividad física.
  - Menos del 30% fuma tabaco.
  - Más del 50% se involucra en actividades físicas acordes a su edad, por ejemplo al menos 150 minutos por semana de actividad de moderada intensidad.

<sup>1</sup>Para los menores de 16 años, es más apropiado el monitoreo del cambio en el peso a partir de las tablas de crecimiento, por ejemplo el índice de masa corporal según edad, que incorpora un cambio en las puntuaciones Z del IMC.



# Origen de La Declaración

El ímpetu para la declaración de HeAL surgió a partir del trabajo grupal internacional de iphYs (corriente internacional de salud física en jóvenes), que evolucionó en la Conferencia de la Asociación Internacional de Psicosis Temprana en Amsterdam (2010). HeAL se consolidó en las sucesivas reuniones de iphYs en Sydney (2011, 2013) y en San Francisco (2012) con grupos formados por clínicos, consumidores, miembros de las familias e investigadores de 11 países.

## Colaboradores para la declaración de HeAL:

Mario Alvarez-Jimenez

Jackie Curtis

Debra Foley

Eoin Killackey

Helen Lester

Katherine Samaras

David Shiers

Philip Ward

Stephanie Webster

**Para citar:** International Physical Health in Youth (iphYs) working group.  
*Healthy Active Lives (HeAL) consensus statement 2013.*

## Estamos particularmente agradecidos de:

- Julio de la Torre, Janelle Abbott y los jóvenes de Programa de Psicosis Temprana de Bondi, Sydney, por contribuir en esta declaración.
- Los miembros del grupo de trabajo iphYs.
- Christoph Correll, Marc de Hert, Richard Holt, Alex J Mitchell, Davy Vancampfort y Jonathan Champion por sus comentarios y revisiones de experto.
- Janet Meagher de la Comisión Nacional de Salud Mental.
- New South Wales Health por su apoyo y financiamiento de las reuniones de iphYs en Sydney y San Francisco.
- Carmen Paz Castañeda del Programa ITP del Instituto Psiquiátrico Dr. J.Horwitz B. y Mario Alvarez-Jimenez del Centro Nacional de Excelencia en Salud Mental para Jóvenes Orygen por la traducción de la declaración HeAL al español.

## En especial recuerdo de Helen Lester:

Por su entusiasmo por formar iphYs, su contribución a la declaración HeAL y su dedicación al mejoramiento de las vidas de las personas y familias afectadas por enfermedades mentales.

---

**Para mayor información sobre cómo apoyar y respaldar esta declaración de consenso internacional, favor contactar:**

Jackie Curtis (Australia) o David Shiers (UK): [info@iphys.org.au](mailto:info@iphys.org.au)

**La declaración de consenso HeAL y su bibliografía pueden ser descargadas desde: [www.iphys.org.au](http://www.iphys.org.au)**