

## Enfoque de Investigación: Un Resumen Semanal de Nuevas Investigaciones de la Comunidad de NIDILRR

### Un Programa Nuevo Muestra Ser Prometedor en Ayudar a las Personas con Enfermedad Mental Grave a Combatir la Obesidad y Abrazar el Bienestar

La obesidad es un significativo problema de salud pública y los estudios han demostrado que las personas con enfermedades mentales graves (EMG) pueden estar en mayor riesgo de tener sobrepeso o ser obesos que las personas sin EMG. Estar sobrepeso u obeso puede poner a las personas en riesgo para las enfermedades cardiovasculares, diabetes, y otras condiciones. Los programas de bienestar que promueven la alimentación saludable y el ejercicio pueden ayudar a reducir estos riesgos para las personas con EMG. Un estudio reciente financiado por NIDILRR evaluó un programa diseñado para enseñar a las personas con EMG sobre la nutrición y la salud para ver si podía ayudar a hacer cambios conductuales importantes para perder peso y vivir una vida más saludable.

Los investigadores del [Centro de Investigación de Rehabilitación y Capacitación sobre la Discapacidad Psiquiátrica y las Condiciones Médicas Concurrentes](#) probaron la Nutrición y Ejercicio para el Bienestar y la Recuperación (NEW-R por sus siglas en inglés), un programa de pérdida de peso de 8 semanas que se centra en los cambios conductuales en la nutrición y la actividad física. El programa NEW-R se consiste de sesiones semanales que incluyen la educación sobre la vida saludable, oportunidades para el aprendizaje activo, y un periodo de ejercicio moderado. El programa anima a los participantes a comprometerse decididamente en las actividades de manejo de peso, desde el establecimiento de metas diarias y semanales hasta planificar activamente las conductas diarias que pueden afectar el peso. El programa está diseñado para ser fácilmente adoptado y utilizado en una variedad de entornos e incluye manuales en profundidad para líderes y participantes.

Para estudio, los investigadores reclutaron un grupo pequeño de 16 personas de una agencia comunitaria de salud mental. Al inicio del programa, todos los participantes

tenían un índice de masa corporal (IMC) superior a 25. IMC es una medida de grasa corporal basada en estatura y el peso. Un IMC de 25 o más se considera sobrepeso; un IMC de 30 o más se considera obeso o extremadamente obeso. Los participantes se reunieron una vez a la semana en sesiones de 2 horas dirigidas por un terapeuta ocupacional (OT) o estudiante graduado de OT. Las sesiones incluyeron una lección interactiva sobre la nutrición y la actividad física, una sesión de ejercicio de intensidad moderada de 20 minutos, y una comida saludable. Los participantes también recibieron materiales para ayudar a construir comportamientos positivos, tales como las bandas de ejercicio y un libro de trabajo que incluía recetas y directrices para una alimentación saludable a fuera de la casa, junto con una bolsa de alimentos saludables como un incentivo para participar en los seguimientos.

Para probar la eficacia del programa, los investigadores observaron los cambios en el peso de los participantes por seis meses, así como su conocimiento sobre la alimentación saludable y el ejercicio. Cuando el programa empezó, el peso promedio de los participantes era 229.2 libras. Al fin del programa de 8 semanas, el peso promedio fue 226.2 libras. Los resultados fueron más alentadores a los 6 meses: La pérdida de peso promedio fue 10 libras o 3.6 por ciento del peso corporal total, y varios participantes perdieron más de 5 por ciento de su peso corporal. Los participantes fueron examinados sobre sus conocimientos sobre la alimentación saludable y el ejercicio al inicio y al final del programa y las puntuaciones generales de conocimiento aumentaron en un 7 por ciento.

Según los autores, NEW-R muestra ser prometedor para promover la pérdida de peso y aumentar el conocimiento sobre la nutrición y la actividad física para las personas con EMG. Los autores encontraron que la pérdida promedio de peso de 10 libras o 3.6 por ciento del peso corporal experimentada por los participantes en este estudio fue mayor que la pérdida de peso observada en otros estudios de programas de pérdida de peso para personas con enfermedad mental grave. Sin embargo, los autores notaron que este fue un estudio pequeño de voluntarios que pueden haber sido motivados para bajar de peso. También, no hubo grupo de control en este estudio, por lo que no podían decir si el programa NEW-R fue más eficaz que otros programas de pérdida de peso o

ningún programa en absoluto. Los investigadores están actualmente preparando para realizar un ensayo controlado aleatorizado comparando NEW-R a una nueva condición controlada, y ese estudio examinará resultados de bienestar adicionales, tales como los niveles de actividad y calidad de vida

Para obtener más información:

El plan de estudios NEW-R está disponible de forma gratuita en el proyecto. Los manuales para participantes y líderes pueden ser descargados en

<http://www.cmhsrp.uic.edu/health/weight-wellbeing.asp>.

El proyecto Directrices, Recomendaciones, y Adaptaciones que Incluyen a las Discapacidades (GRAIDs por sus siglas en inglés) financiado por NIDILRR se centra en las adaptaciones a las estrategias relacionadas con la obesidad basadas en la comunidad para los jóvenes y adultos jóvenes con discapacidades cognitivas y físicas:

<http://reduceobesity.org/strategies.php>.

El Centro Nacional sobre la Actividad Física y Discapacidad ofrece una gran cantidad de recursos sobre los deportes y la aptitud física para cada actividad:

<http://www.nchpad.org>.

Para obtener más información sobre este estudio:

Brown, C., Read, H., Stanton, M., Zeeb, M., Jonikias, J.A., y Cook, J.A. (2015). [Un estudio piloto de Nutrición y Ejercicio para el Bienestar y la Recuperación \(NEW-R por sus siglas en inglés\): Un programa de pérdida de peso para individuos con enfermedades mentales graves](#). Revista de rehabilitación psiquiátrica, 38(4), 371-373.

Este artículo está disponible de la colección de NARIC bajo el número de acceso J72942.

Este proyecto también está apoyado por la [Administración de Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental](#) (SAMHSA por sus siglas en inglés).

---

Enfoque en la Investigación es una publicación del Centro Nacional de Información sobre la Rehabilitación (NARIC por sus siglas en inglés), una biblioteca y centro de información centrado en la investigación de discapacidad y rehabilitación, con un enfoque especial en la investigación financiada por NIDILRR. NARIC proporciona información, referencia, y entrega de documentos sobre una amplia gama de temas de discapacidad y rehabilitación. Para obtener más información sobre este estudio y el trabajo de la gran comunidad de concesionarios de NIDILRR, visite NARIC en <http://www.naric.com/?q=es/paginaprincipal> o llame al 800/346-2742 para hablar con un especialista en información.

NARIC opera bajo un contrato del Instituto Nacional de la Investigación sobre la Discapacidad, Vida Independiente, y Rehabilitación (NIDILRR por sus siglas en inglés), Administración para la Vida Independiente, Departamento de Salud y Servicios Humanos, contrato #GS-06F-0726z.