

GUÍA PARA  
LAS PERSONAS  
CON **TRASTORNO  
MENTAL SEVERO**

# ALTERACIONES **METABÓLICAS**

CUÉNTAME

Campana de concienciación sobre Salud Mental



## Es posible que durante el tratamiento experimente **cambios en su metabolismo**, como aumento de peso o de los niveles de azúcar

Los pacientes con trastornos mentales presentan un mayor riesgo de sufrir ciertas enfermedades, como hipertensión arterial, diabetes u obesidad.

Además, es posible que durante el tratamiento se produzcan **efectos secundarios metabólicos**, entre los que se incluyen:

- Aumento de peso.
- Alteración de los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Hipertensión.
- Hiperglucemia.

A esta asociación de factores de riesgo se la denomina **«síndrome metabólico»** y se relaciona con un alto riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y diabetes.

Por este motivo, es esencial que mantenga una **alimentación sana y equilibrada**, así como una **vida activa**, y que realice **deporte** de manera habitual.

## Haga ejercicio físico moderado con regularidad

Al menos 2-3 sesiones semanales (20-60 minutos) de actividades como:

- Pasear por la naturaleza.
- Meditación y yoga.
- Ejercicio al aire libre: nadar, pasear en bicicleta, correr, patinar, etc.
- Bailar: clases de salsa, zumba, swing, etc.
- Deportes de equipo.

Existen fármacos antipsicóticos que presentan menos efectos secundarios relacionados con el metabolismo.

Mantenga un **estilo de vida saludable** y realice ejercicio físico regularmente

Una alimentación basada en la dieta mediterránea le ayudará a **mantener el peso y a prevenir las enfermedades cardiovasculares y la diabetes**

## ALIMENTOS QUE DEBE CONSUMIR



**Al menos 5 raciones de fruta y verdura al día:** son ricas en fibra, vitaminas, minerales y agua; su consumo se asocia a la prevención de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.



**2-4 raciones de productos lácteos al día:** leche, queso, yogures; son una fuente importante de calcio.



**Cereales integrales.**

**Aceite de oliva virgen extra**, tanto para cocinar como para aliñar.



**Pescado, al menos 2-3 veces por semana:** es una buena fuente de proteínas, minerales y vitaminas, rico en ácidos grasos poliinsaturados.

**Legumbres**, al menos 2-3 veces por semana.



**Carnes blancas:** conejo, pollo, pavo; se aconseja consumir 1-3 raciones semanales, alternando con pescado, huevos, legumbres y frutos secos.

## ALIMENTOS QUE DEBE MODERAR O EVITAR

- **Carnes rojas y procesadas (hamburguesas, embutidos):** tienen un elevado contenido en grasas saturadas y colesterol.
- **Azúcar y productos azucarados.**
- **Sal y snacks salados:** se recomienda rebajar la cantidad de sal en la dieta, con el objetivo de reducir el riesgo de hipertensión arterial.
- **Bebidas alcohólicas.**
- **Bebidas con alto contenido en cafeína, teína, taurina.**

¿Dónde  
me puedo  
informar?

GUÍA PARA LAS PERSONAS CON  
TRASTORNO MENTAL SEVERO

## ALTERACIONES METABÓLICAS

### FEAFES ANDALUCIA SALUD MENTAL

Avenida de Italia 1, Bloque I, Local. 41012 Sevilla  
Tlf. 954238781 - [www.feafesandalucia.org](http://www.feafesandalucia.org)

### ASAENES

C/ Villegas y Marmolejo, 2 – Portal M Pasaje.  
41005 Sevilla  
Tlf. 954932584 - [www.asaenes.org](http://www.asaenes.org)

### AVANCE

C/ Luis Ortiz Muñoz S/N.  
Centro Cívico El Esqueleto. 41013 Sevilla  
Teléfono 955473451 / 955473452 / 619435379  
[www.avance-tp.org](http://www.avance-tp.org)

### FEAFES – HUELVA

C/ Jerez de la Frontera 8, Local. 21004 Huelva  
Tlf. 959247410 / 959807641  
[www.feafes-huelva.org](http://www.feafes-huelva.org)

### ASAENEC

C/ Isla Tabarca, 7. 14011 Córdoba  
Teléfono 957610377 / 622088168  
[www.asaenec.org](http://www.asaenec.org)

### AFEMVAP

C/ Antonio Porras, 15. 14400 Pozoblanco  
(Córdoba)  
Tlf. 957771174 - [www.afemvap.com](http://www.afemvap.com)

### SEMILLAS DE FUTURO

C/ El Carpio, s/n. 14600 Montoro (Córdoba)  
Tlf. 957162486

### MALVA

Carretera de Álvarez nº 16, planta baja.  
14800 Priego de Córdoba (Córdoba)  
Tlf. 957543676

### FEAFES APAEM

Avda. de Granada 10, 1ªA. 23001 Jaén  
Tlf. 953083392 - [www.feafesapaem.org](http://www.feafesapaem.org)

### AFEMAC

Avenida Blas infante s/n. 23740 Andújar (Jaén)  
Tlf. 628884483 / 676151393

### EL TIMÓN

C/ Ángeles Martínez Chacón, 39.  
04700 El Ejido (Almería)  
Tlf. 950489490 - [www.eltimon.org](http://www.eltimon.org)

### AGRAFEM

C/ Alhamar nº 33. Entresuelo. 18004 Granada  
Tlf. 958279155

### AFEMAGRA

C/ Maestro Alonso, s/n. Edificio Rafalof 1º pta.  
18800 Baza (Granada)  
Tlf. 686754000

### AFENES

C/ Juan Benet nº 8, 1º. 29010 Málaga  
Tlf. 952217779 / 952228609  
[www.afenes.org](http://www.afenes.org)

### FEAFES – AFESOL

Explanada Mar del Sur, 6 (Urb. a Los Porches).  
29630 Benalmádena Costa (Málaga)  
Tlf. 952440664 - [www.afesol.org](http://www.afesol.org)

### AFENEAX

Pozos Dulces, 2. 29700 Vélez-Málaga (Málaga)  
Teléfono 952500163 / 952549054  
[www.afeneax.es](http://www.afeneax.es)

### AFEMEN

Pol. San Benito, C/ California, s/n. 11407  
Jerez de la Frontera (Cádiz)  
Tlf. 956333068 - [www.asociacionafemen.org](http://www.asociacionafemen.org)

### FAEM

C/ Conil de la Frontera, s/n. 11008 Cádiz  
Teléfono 609909160



Con la Colaboración de:

