

INTERVENCIONES EDUCATIVAS EN ESTILOS DE VIDA

La consulta y el centro de salud ofrecen múltiples oportunidades prácticas para promover estilos de vida saludables a través de intervenciones educativas.

Los estilos de vida son determinantes del nivel de salud y factores causales de las principales enfermedades crónicas: cardiovasculares, obesidad, diabetes y algunos cánceres.

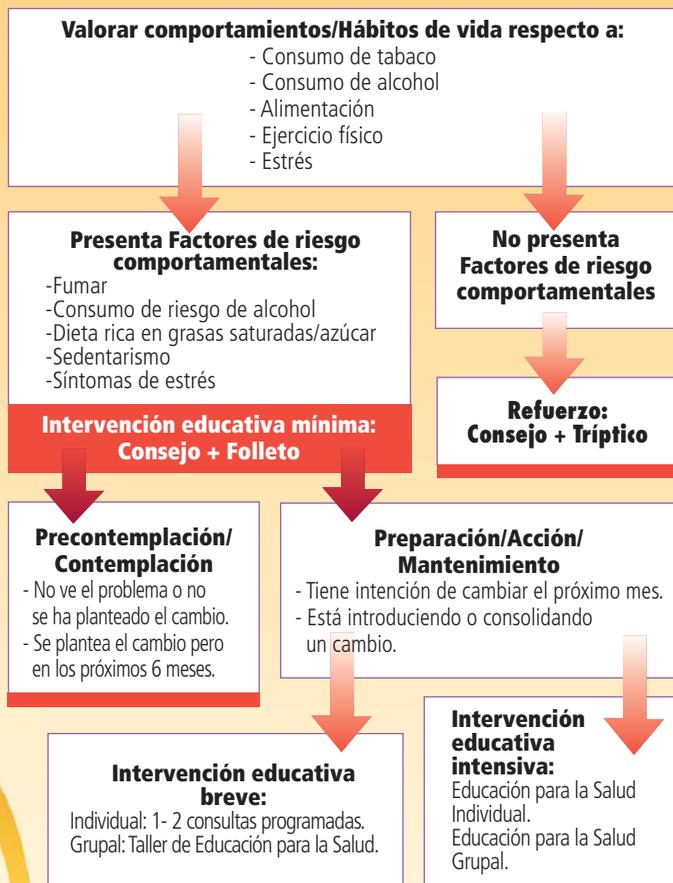
Por estilos de vida se entiende la manera general de vivir, incluyendo la forma de alimentarse, de vivir el ocio, de situarse ante la actividad física o mental, la sexualidad, el tabaco, el alcohol, la conducción, etc.

Estas formas de vida son fruto de la interacción entre condiciones de vida, valores socioculturales, entorno en que se vive y características personales.

Con los apoyos, limitaciones e influencias del ambiente, las personas mantienen el protagonismo de su salud y su vida. Nuestro rol es de ayuda, de apoyo, facilitador.

Este material pretende aportar herramientas y animar para la realización de esta tarea. Se centra en la alimentación, el ejercicio físico, el tabaco, el alcohol y el estrés, por su importante sinergia preventiva en la actual situación de salud.

Algoritmo de intervenciones educativas en estilos de vida



INTERVENCIÓN EDUCATIVA MÍNIMA: CONSEJO + FOLLETO

Consiste en una breve información motivadora personalizada y acompañada de una propuesta de cambio, en el marco de una relación profesional/usuario de empatía, aceptación y respeto.

Objetivos/Contenidos

Se puede trabajar alguna de las siguientes recomendaciones:

Tabaco: Dejar de fumar y ambientes sin humo.

Alcohol: Controlar su consumo. **Mujeres:** No llegar a 17 UBEs/semana, mejor por debajo de 11/semana. Evitar 4 UBEs en poco tiempo. **Hombres:** No llegar a 28 UBEs/semana, mejor por debajo de 17/semana. Evitar 6 UBEs en poco tiempo.

Alimentación: Restringir el consumo de grasas animales, aumentar el de frutas y verduras, evitar el exceso de calorías, azúcares y sal, favorecer la ingesta de pescado, fibra y aceite de oliva.

Ejercicio Físico: Caminar rápido al menos 30 minutos diarios, 5 días a la semana.

Estrés: Controlar el estrés.

METODOLOGÍA

- Se pregunta sobre su estilo de vida y se registra.
- Se aconseja cambio.
- Se entrega folleto correspondiente.
- Se oferta apoyo si lo necesita.

Consejo para dejar de fumar

- "¿Fuma? Para su salud es importante que lo deje, ¿ha pensado en dejarlo?".
- "Este folleto trata del Dejar de fumar. Leerlo quizá le ayude".
- "Si necesita ayuda podemos quedar en otra consulta o puede apuntarse al taller que se ofrece en el centro".

Consejo de alcohol

- "¿Bebes alcohol? ¿Cuántas consumiciones? ¿Con qué frecuencia? ¿Todos los días?".
- "En tu caso, beber menos alcohol beneficiaría tu problema de salud, ¿podrías intentarlo?".
- "Si quieres podemos verlo en otra consulta".

Consejo alimentario

- "En tu caso, una alimentación menos grasa puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón, ¿podrías intentarlo?".
- "Con este folleto puedes valorar algunos cambios".
- "Si tienes dudas podemos quedar para verlas más despacio".

Consejo de ejercicio físico

- "¿Hace ejercicio físico?".
- "Le conviene hacer todos los días 30' de ejercicio físico, ¿lo ve posible?".
- "Aquí encontrará información sobre el ejercicio que mejora la salud. Si quiere, podemos verlo en otra consulta".

Consejo de control de estrés

- "En tu situación se suelen acumular tensiones, ¿cómo estás?".
- "Una vida más tranquila puede favorecer tu salud, ¿puedes valorar esta posibilidad?".
- "Te animo a que leas este folleto porque puede serte útil".

OTROS MATERIALES DISPONIBLES:

PARA PROFESIONALES:

Ayudar a dejar de fumar: Protocolo para profesionales. Nuevas propuestas para individual y grupal. Estilos de vida. Educación en consulta individual. Estilos de vida. Acciones colectivas y comunitarias. Protocolo Educación Individual sobre estrés.

PARA POBLACIÓN

Libérate del Tabaco. Claves para conseguirlo. Sin humo de tabaco. Dale aire, date vida. Hacia una generación sin tabaco. La alimentación. Elikadura. (Folleto y tríptico). Los alimentos. Juego de cartas. El ejercicio físico. Ariketa fisikoa. (Folleto y tríptico). El estrés. Estresa. (Folleto y tríptico). El alcohol y tu salud. (Tríptico).

Para información y ejemplares:

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua

Tfno. 848 423 450
lsp.promocion@navarra.es

INTERVENCIÓN EDUCATIVA INDIVIDUAL BREVE

Consiste en 1 o 2 consultas programadas, de aproximadamente 20' - 30' de duración, con una persona que quiere intentar un cambio en su estilo de vida y necesita ayuda.

La o el profesional desarrolla un rol de ayuda y utiliza técnicas individuales (escuchar, preguntar, informar, resumir, ordenar, etc.) que posibiliten al usuario o usuaria un papel activo: expresar su situación, profundizar en el tema, concretar el cambio y la manera de llevarlo a cabo.

Un posible esquema a adaptar según la situación del profesional y del usuario o usuaria (tiempo disponible, situación y necesidades, recursos...) sería:

Esquema de consultas

Contenidos	Técnicas
1ª consulta: Los estilos de vida <ul style="list-style-type: none"> Recepción y contrato. Expresar su situación respecto a los estilos de vida. Los estilos de vida, los riesgos asociados y la salud. Analizar sus propios estilos de vida y los factores relacionados. 	De acogida y negociación. Escucha activa. Preguntas abiertas. Resumir y ordenar. Información con discusión.
2ª consulta: Decido qué cambio <ul style="list-style-type: none"> Retomar la consulta anterior y presentar ésta. Analizar alternativas: posibles cambios, apoyos, dificultades... Decidir un cambio. Hacerse un plan. 	De acogida y negociación. Resumir y ordenar. Información con discusión. Ayuda a la toma de decisiones.

Técnicas de educación individual

Técnicas	Descripción
Preguntas	Abiertas (con amplio margen para contestar y que animen a pensar) o cerradas (preguntando por información específica) evitando la pasividad y el patrón yo pregunto/tú respondes.
Escucha activa	Ponerse en su lugar (en su punto de vista), recoger el mensaje (lo que dice y el estado de ánimo) y comunicarle con mis palabras la comprensión de la situación y el sentimiento.
Información con discusión	Información oral sobre un tema, apoyada con recursos didácticos (lámina, esquema, folleto...), facilitando las preguntas y la discusión.
Resumir y ordenar	De lo que cuenta, seleccionar los elementos que tengan una cierta hilazón (tipos de factores implicados, aspectos que facilitan y dificultan el cambio...) y devolvérselos ordenadamente.
Personalizar	Proponerle que se centre en él o ella.
Ayuda a la toma de decisiones	Ayudarle a identificar y analizar la situación, buscar y analizar alternativas, tomar la decisión más adecuada, programarla y realizarla.

INTERVENCIÓN EDUCATIVA GRUPAL BREVE

Consiste en un Taller de Educación para la salud de aproximadamente 2 ó 3 horas de duración, con un grupo de personas que quieren introducir un cambio en su estilo de vida.

El profesional desarrolla un rol de ayuda y utiliza técnicas grupales favoreciendo que quienes participan expresen su situación, profundicen en el tema y concreten cada cual el cambio que mejor le vaya y la manera de llevarlo a cabo.

Un posible esquema de taller a adaptar según la situación del profesional y del grupo (tiempo disponible, situación y necesidades, recursos...) sería:

Programa Taller Estilos de vida

Objetivos/Contenidos	Técnicas	Grupo	Tiempo
Presentación y contrato	Exposición/Discusión	GG	15'
Su situación respecto a los estilos de vida	Investigación en aula	GP/GG	45'
Los estilos de vida y la salud	Exposición/Discusión	GG	30'
Factores relacionados	Análisis de publicidad	GP/GG	30'
Elegir un cambio	Análisis de situaciones y toma de decisiones	GP/GG	30'
Plan personal de cambio	Toma de decisiones	Individual	30'
Evaluación	Cuestionario	Individual	

GG= Grupo Grande, GP=Grupo Pequeño.

Técnicas de educación con grupos

Técnicas	Descripción
Rejilla	Un encabezamiento y las partes sobre las que hablar. Se propone que, en grupo grande o en pequeños grupos y con la rejilla diseñada, expresen sus experiencias. Se recoge y devuelve al grupo un resumen.
Caso	Historia (escrita, escenificada, en vídeo...) con preguntas. Se pide al grupo que la analice (individualmente, en agrupaciones más pequeñas...) guiándose con las preguntas. Puesta en común, discusión y conclusiones.
Análisis de texto (publicidad, póster, canciones...)	Texto con preguntas. Generalmente en agrupaciones más pequeñas, se pide al grupo que analice el texto guiándose con las preguntas. Puesta en común y discusión. Resumen y conclusiones.
Toma de decisiones	Se explica la habilidad de toma de decisiones. Se plantea su aplicación en diferentes situaciones.

ESTILOS DE VIDA

Guía educativa breve