

PROTOCOLO DE CONSEJO EDUCATIVO PARA AUMENTAR LOS HÁBITOS ACTIVOS EN EL DÍA A DÍA

Incorporar hábitos activos = aumentar la actividad física + disminuir el sedentarismo

Objetivo: Promover la incorporación de hábitos activos de forma progresiva e integrada en las rutinas cotidianas.

Población diana: Población general adulta y mayor con poco desarrollo de hábitos activos.

Tener presente:

- Se trata de aprovechar cualquier contacto con las personas que acuden a consulta, para promover hábitos activos con la ayuda de la hoja educativa.
- Conviene incorporar cambios tanto en el aumento de actividad física como en la disminución del sedentarismo (una persona puede seguir las recomendaciones poblacionales de actividad física del Ministerio de Sanidad, pero en cambio, tener el factor de riesgo por pasar muchas horas sentada).
- Los hábitos activos pueden irse incorporando poco a poco en uno o en varios de estos cuatro momentos en las rutinas diarias de la persona:
 - a. En los desplazamientos
 - b. En el hogar
 - c. En la actividad diaria
 - d. En el tiempo libre

Os proponemos los siguientes pasos para realizar el consejo educativo:

0. **Acogida**
1. **Preguntar y escuchar**
2. **Informar y motivar**
3. **Ofrecer material**
4. **Ofertar apoyo si lo necesita**

0. Acogida

----->

- Ir generando un clima positivo y de confianza mutua, mostrando nuestro respeto y aceptación de lo que la persona cuenta de sus hábitos de vida.

“De acuerdo, ¿podemos dar por solucionado el tema por el que has venido a consulta?”

Aprovechando que estás aquí, ¿qué te parece si hablamos un poco sobre los hábitos activos en el día a día, que ayudan a mejorar nuestra salud?”

1. Preguntar y escuchar

----->

- Preguntar sobre uno o varios momentos en la rutina diaria de la persona:
 - a. *“En los desplazamientos, a lo largo del día:
¿cómo sueles moverte desde tu casa hasta el trabajo / centro de estudios?
¿cuando haces recados?”*
 - b. *¿Qué tareas y actividades sueles hacer cuando estás en casa?”*

- c. *Durante el día, ¿pasas muchas horas sentado/a o te sueles mover a menudo?*
- d. *¿Qué actividades sueles hacer en tu tiempo libre?"*

- Si muestra hábitos de poca actividad y de sedentarismo, preguntar sobre sus dificultades y motivaciones para incorporar hábitos activos en su día a día:

"Esto que haces, ¿estás contento/a con lo que te mueves o te gustaría moverte más? ¿Qué dificultades ves para aumentar tu actividad física / para reducir tu sedentarismo?"

- Escuchar activamente

"Entonces, si te he entendido bien, a tu trabajo vas andando, aunque luego pasas muchas horas sentado/a, y en tu tiempo libre no te apetece nada moverte porque te sientes muy cansado/a, ¿es así?"

2. Informar y motivar

- Informar sobre la importancia tanto de la actividad física como del sedentarismo, ambos factores de riesgo modificables para una mejor salud y para la prevención de enfermedades.

"Para mejorar nuestra salud es importante, por un lado, realizar actividad física de forma regular y, por otro lado, reducir las horas que pasamos sentados/as, lo que llamamos sedentarismo. Cualquier aumento de actividad física, aunque sea leve, produce beneficios y puede integrarse en nuestros desplazamientos (a pie, en bicicleta), en el hogar, en el trabajo/ centro de estudios, en nuestro tiempo de ocio. También es importante reducir el tiempo que pasamos sentados/as durante el día."

- Utilizando la hoja educativa, proporcionar ejemplos concretos de hábitos activos que se podrían ir incorporando en distintos momentos de las rutinas diarias.

"Además de lo que me has comentado que haces, que es beneficioso para tu salud, hay otros ejemplos como los que vienen aquí en esta hoja: aparcar tu coche más lejos, bajarte en una parada de autobús anterior a la habitual, hacer ejercicios de piernas o brazos mientras ves una serie, hacer descansos periódicos y activos durante tu trabajo/estudio" ... (añadir ejemplos de la hoja educativa, adaptados a la persona)

- Motivar a la persona para que se comprometa a realizar alguno de los ejemplos propuestos.

"De esta hoja, ¿qué te parecería ir probando poco a poco con algunas de estas ideas? ¿Se te ocurre alguna otra? ¿Con cuál te apetecería empezar?"

3. Ofrecer material

"Te voy a entregar esta hoja con ideas para que puedas leerla más despacio y valorar con cuáles puedes empezar y más adelante, ver qué otras puedes ir incorporando. ¿Tienes alguna duda?"

4. Ofertar apoyo si lo necesita

- Si la persona desea profundizar más en este tema, ofrecer apoyo.

"Si te parece, puedes pedir cita con tu enfermera para hablar más en profundidad sobre los hábitos activos."