

CÓMO REALIZAR CONSEJOS EFECTIVOS SOBRE ESTILOS DE VIDA

INTRODUCCIÓN

Existe evidencia de la relación entre algunos estilos de vida y las principales causas de salud y de enfermedades que constituyen motivos frecuentes de consulta: riesgo y enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, enfermedades respiratorias. algunos cánceres...

Algunos estilos de vida de la sociedad actual resultan desfavorables para la salud:

- Alimentación:

Una mayoría que come de más, fundamentalmente demasiadas calorías, grasas saturadas y azúcares, además de un exceso de proteínas animales.

Una minoría que come de menos, fundamentalmente población en situación de exclusión social y grupos de personas con trastornos alimentarios.

- Actividad física:

Incremento de la vida sedentaria: trabajos que requieren menos esfuerzo físico, ocios más pasivos y mayor disponibilidad de medios de locomoción.

- Estrés:

Múltiples fuentes de estrés y más dificultades para su control.

- Tabaco:

Elevado consumo de tabaco, con incremento de consumo en mujeres.

La información y el consejo sobre estilos de vida son herramienta de uso habitual en la práctica profesional de los centros de salud. Son intervenciones eficaces, de alta evidencia y fuerza de recomendación:

ESTILOS DE VIDA: CONSEJOS CON GRADO DE EVIDENCIA I

Abandonar el tabaco Limitar la ingesta de grasa saturada Actividad física frecuente Uso del cinturón de seguridad Airbag delanteros No conducir bajo los efectos del alcohol

QUÉ ACONSEJAR: RECOMENDACIONES

En este caso, la finalidad del consejo es promover el desarrollo de estilos de vida saludables, favoreciendo que las personas avancen en sus procesos de cambio.

Se puede trabajar alguna de las siguientes recomendaciones:

Tabaco: Dejar de fumar

Alimentación: Restringir el consumo de grasas animales, aumentar el de frutas y verduras, evitar el exceso de calorías, 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: Identificar y controlar el estrés

CÓMO ACONSEJAR: METODOLOGÍA

3.1. ETAPAS DEL CONSEJO

- **Se pregunta sobre su estilo de vida y se registra**
- **Se aconseja cambio: INFORMACIÓN + MOTIVACIÓN**
- **Se entrega folleto correspondiente**
- **Se oferta apoyo si lo necesita**

Consejo para dejar de fumar

"¿Fuma?"

"Para su salud es importante que deje de fumar. ¿ha pensado en dejarlo?"

"Este folleto trata del Dejar de fumar. Leerlo quizá le ayude"

"Si necesita ayuda podemos quedar en otra consulta. Además en el centro se ofertan varias consultas individuales de enfermería para trabajar el tema o puede apuntarse a un taller con grupos".

Consejo alimentario

La alimentación tiene una gran influencia en la salud ¿cómo es tu dieta?"

"En tu caso, una alimentación menos grasa puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón ¿podrías intentarlo?"

"En este folleto encontrarás informaciones para valorar y decidir 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 informaciones sobre el ejercicio físico que mejora la salud. Le propongo que lo lea y piense si puede mejorar algo".

"Cualquier duda que tenga la podemos comentar en la 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?"

"En este folleto encontrarás informaciones útiles sobre el estrés y sobre cómo controlarlo. Te animo a que lo leas porque pienso que puede serte útil" "Si necesitas algo más cuenta conmigo".

3.2. INFORMACIÓN + MOTIVACIÓN

El Consejo es más eficaz si la información y motivación reúnen algunas características:

INFORMACIÓN

Exactitud, veracidad y adecuación a la evidencia científica del momento.

Flexibilidad acorde con los cambios en las "verdades científicas", resultado de las investigaciones que se van desarrollando a lo largo de los años (Ejemplos: Aconsejar o no el consumo de aceite de oliva en las dislipemias, aconsejar ejercicio físico cardiorespiratorio o también osteomuscular a partir de los 40 años).

Expresada de forma práctica.

Centrada en el usuario o usuaria: en sus conocimientos previos, nivel sociocultural, situación, necesidades, decisiones...

Comprendida, bidireccional, participada, verificando su claridad y comprensión.

Biopsicosocial.

MOTIVACIÓN

Propuesta de cambio concreta y personalizada.

Se trata de una orientación, más que una prescripción, realizada desde el interés por el paciente/usuario.

Motivación positiva: valorar, animar y reforzar.

RELACIÓN DE AYUDA

Por otra parte existe evidencia de que la información/consejo es más eficaz si se desarrolla en un marco de relación con el usuario de respeto, aceptación y empatía y estableciendo un proceso de comunicación: escuchando y emitiendo mensajes verbales y no verbales.

Esto permite que el usuario movilice sus propios recursos y tome sus decisiones. Es necesaria la participación activa de quien aprende y un rol profesional DE AYUDA, APOYO, FACILITADOR más que un rol diagnóstico - terapéutico, prescriptivo o directivo, siempre dentro del estilo personal de cada profesional.

Una herramienta básica para el rol de ayuda es LA COMUNICACIÓN.
Existen al menos dos elementos básicos en el proceso de comunicación:

Recoger mensajes. Escucha, recepción y comprensión de la situación del usuario, necesidades, demandas, intereses, emociones...

Emitir mensajes. Aportarle la información que necesite, conectando con él o ella.

RECOGER MENSAJES. <i>Recojo información sobre su situación y necesidades, procurando captarle y comprenderle mejor.</i>
--

- Utilizar preguntas abiertas o cerradas:

Abiertas: Dejan margen amplio para contestar. Animar a pensar.
Cerradas: Limitan las posibilidades de respuesta. Dan información específica
Si son demasiadas preguntas puede ocurrir: Educando papel pasivo, no se implica, sentimientos de intromisión, patrón de relación Yo pregunto/Tú respondes

- Utilizar conductas no verbales de acogida y escucha (las conductas de acogida se expresan fundamentalmente a través de ellas):

Silencio atento
No interrumpir. Permitir un vaciado inicial.
Movimientos corporales (especialmente de la cabeza)
Dirección del cuerpo
Expresión del rostro y contacto visual

- Utilizar expresiones verbales de acogida y escucha (son expresiones breves frecuentemente de una sola palabra):
comprendo...ya...ciertamente...claro...si...mmhumm...ajá... y de algunas frases que se consideran estímulos de comunicación:

*“Parece que esto es importante para ti”
“Me gustaría ayudarte, pero no veo claro qué esperas de mí”*

- Escuchar activa y empáticamente a la otra persona.

Ponerse en su lugar, partir de su punto de vista (no de lo que yo hubiera pensado o hecho)
¿Qué me quieres decir? ¿Qué significado tiene para ti?
Recoger el mensaje completo (lo que dice y su estado de ánimo)
Dices que la alimentación te parece importante y te sientes animada y perezosa a la vez.
Comunicárselo, verbalizar la comprensión de la situación y la carga emotiva.
De lo que dices entiendo que te sientes confusa y preocupada porque no sabes bien que te pasa y sientes que no puedes controlar bien tu vida ¿es así?

EMITIR MENSAJES. *Seleccionando y proporcionando información útil a su situación y necesidades, intentando conectar con él o con ella.*

- Utilizar mensajes claros, precisos y útiles. Aportar sólo la información necesaria.

- Comunicar de forma descriptiva y participativa.

Describir y no ordenar o enjuiciar la situación y/o el comportamiento

Fumar perjudica tu salud (En vez de Deja de fumar o arruinaras tu salud)

Una vida más tranquila puede favorecer tu salud (En vez de Tienes que tomarte las cosas de otra manera)

Me gustaría que lo pensaras un poco más (en vez de Si no te lo planteas, nunca lo harás)

Preguntar antes de ampliar la información

En tu caso sería conveniente reducir las grasas ¿conoces qué se entiende por alimentación grasa?

Le conviene hacer un poco más de ejercicio ¿sabe cuál es el ejercicio que mejora la salud?

En el centro ofrecemos distintos tipos de apoyo ¿los conoces?

Valorar, animar y reforzar

Puedes conseguirlo

En general sabes cuidarte, en esta ocasión también lo sabrás

Anímate, merece la pena

Tienes muchas habilidades que puedes utilizar

Tu pareja te puede ayudar

- Aceptar argumentos. Objeciones o críticas, incorporando los mensajes de la otra persona.

Vale, me dices que vas a empezar por caminar 2 días ¿si? Estupendo.

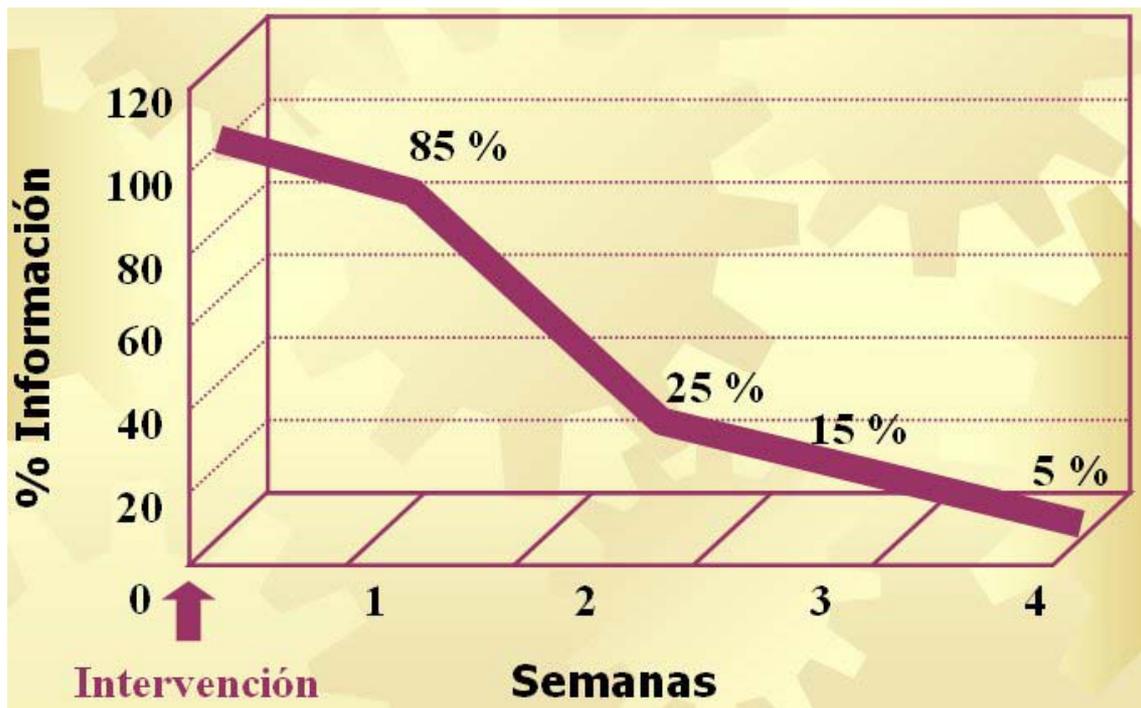
Entiendo que no es buen momento para plantearte hacer ejercicio. Seguro que habrá otro mejor. Cuando sea tu momento, aquí estaré.

3.3. ENTREGAR FOLLETO (MATERIAL)

Dada la brevedad del Consejo, la entrega del folleto, u otro tipo de material, facilita el aumento del tiempo de contacto entre la información y el usuario o usuaria,. Esto permite reducir la pérdida de información que se produce en el mensaje:



Por otra parte, la entrega de Material puede favorecer el elevar la curva estándar del olvido:



3.4. OFERTAR APOYO

La persona incorpora información, cambia, aprende desde sus experiencias, vivencias y conocimientos previos, reorganizándolos y modificándolos ante nuevas informaciones o experiencias educativas.

PROCESO DE APRENDIZAJE

<p>1. SER MÁS CONSCIENTE DE SU SITUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer su situación - Expresarla <p>2. PROFUNDIZAR EN ELLA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumentar sus conocimientos - Analizar causas y otros aspectos - Reflexionar sobre el área emocional <p>3. ACTUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar recursos y habilidades - Tomar decisiones - Experimentarlas en la realidad - Evaluarlas y reajustarlas
--

Si la persona siente la necesidad de cambio, lo ha pensado, tiene recursos, etc. un consejo puede conducir al cambio. En otras ocasiones es necesario OFERTAR APOYO y ampliar las actividades informativo – educativas: educación individual intensiva o grupal.

Es importante tener en cuenta que existen múltiples factores relacionados con el desarrollo de comportamientos y estilos de vida saludables:



Además hay que considerar que los cambios no se producen de manera lineal. Progresan de diferentes maneras, avanzando por los diferentes estadios de cambio, con pasos hacia adelante y hacia atrás, siguiendo un modelo más bien en espiral. Prochaska y Di clemente plantean un modelo espiral del proceso de cambio con cinco etapas:

Fases de abandono de consumo de tabaco



1. Precontemplación: no hay ninguna intención de cambio en un futuro próximo. No es que no se vea la solución, es que no se ve el problema.

2. Contemplación: se tiene consciencia de que existe un problema y se piensa en superarlo, pero aún no se ha decidido a pasar a la acción.

3. Preparación: se combinan intención y toma de decisión; a veces se empiezan a introducir pequeños cambios.

4. Acción: se modifica a sí mismo o a sí misma, modifica su comportamiento, su entorno... con el fin de superar su problema.

5. Mantenimiento: persisten y se consolidan los resultados obtenidos en su acción.