



P-157 - ABORDAJE INTEGRAL DEL CONSEJO BREVE DE SALUD SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN PACIENTES CON DIABETES, EN UNA CONSULTA DE ATENCIÓN PRIMARIA

J.M. Rodríguez Carretero, M. Cruces Pernia, R. Calle Moreno, M. Burquillos Durán, C. Barrero Molins y T. Flores Morgado

Centro de Salud, Talavera la Real, España.

Resumen

Introducción: Un consejo de salud es una entrevista clínica breve (de 2 a 10 minutos) centrada en el paciente, sus conocimientos y sus necesidades, en la que se le recomienda una conducta para mantener o mejorar su salud, intentando aumentar su motivación para el cambio, buscando el compromiso de la persona para lograrlo. A diario en la consulta, los profesionales sanitarios damos consejos de salud sobre estilo de vida saludable a pacientes con diabetes. Es conveniente empezar reflexionando sobre su importancia, cómo lo hacemos y qué dificultades tenemos.

Objetivos: Integrar los consejos que han mostrado su efectividad para ayudar a cambiar el estilo de vida de los pacientes con diabetes, desde los centros de Atención Primaria. Utilizar estos consejos de la forma más adecuada posible y más adaptada a las características de la persona con diabetes a la que se atiende y a la propia práctica. Integrar el consejo sanitario en la práctica clínica y con otras actividades/recursos relacionados: sistemas de registro, materiales escritos de educación sanitaria, actividades grupales, etc. Potenciar las habilidades de comunicación de los profesionales para preguntar, escuchar activamente, empatizar, reforzar, resumir y retroalimentar.

Material y métodos: A todos los pacientes con diabetes se les pasó un cuestionario "Hoy puede ser un gran día para empezar una vida más saludable", dónde el paciente con diabetes identifica el cambio en el estilo de vida que quiere iniciar. Posteriormente, se apoya cualquier cambio en estilos de vida que quiera iniciar una persona con diabetes y se acompañará del material que corresponde más concretamente con el factor que inicialmente se plantea modificar, ya sea: ser más activo, llevar una alimentación más saludable, sentirse mejor emocionalmente, dejar de fumar, informarse sobre los riesgos del consumo de alcohol o prevenir las caídas y sus consecuencias. Se adoptó la estrategia de intervención de las 5 Aes (Averiguar, Aconsejar, Acordar, Ayudar y Asegurar) para la ejecución de intervenciones conductuales y de consejo sobre los principales factores de riesgo.

Resultados. El cuestionario se pasó a un total de 250 pacientes con diabetes, de los cuales todos manifestaron al menos un cambio que querían emprender. Muy buena aceptación.

Conclusiones: Lo primero que tenemos que hacer para aconsejar es establecer las conductas no saludables sobre las que intervenir y priorizar. En segundo lugar hay que considerar: qué puede

dificultar el cambio y qué puede ayudar a llevar a cabo el cambio de conducta.