



# Medicina de Familia. SEMERGEN

<http://www.elsevier.es/semergen>



## 411/139 - EFECTO DEL CONSEJO NUTRICIONAL BÁSICO SOBRE EL PESO, PERÍMETRO CINTURA Y HÁBITOS DE VIDA EN UNA POBLACIÓN RURAL DE ALMERÍA

E. García Jiménez<sup>1</sup>, M. Morales Bédmar<sup>2</sup>, N. Amador Fernández<sup>3</sup>, F. Andrés Carretero<sup>4</sup>, M. Rodríguez Pérez<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Farmacia Familiar y Comunitaria. Almería. <sup>2</sup>Farmaceutica Comunitaria en Huecija. Almeria. <sup>3</sup>Farmacéutica SEFAC. GIAF-UGR, <sup>4</sup>Médico de Familia. Consultorio Local Huécija. Almería. <sup>5</sup>Alumno en prácticas. Técnico en Farmacia. IES Albaida. Almería.

### Resumen

**Objetivos:** Evaluar una intervención basada en consejo nutricional y educación para la salud en una farmacia comunitaria rural.

**Metodología:** Estudio cuasi experimental, pre-postintervención realizado en farmacia comunitaria rural. Periodo: enero 2014-julio 2018. Participaron usuarios que acudían a la farmacia o eran derivados del médico al servicio de consejo nutricional. La intervención consistió en: reorientación alimentaria (según recomendaciones de la SEEDO (Sociedad Española Estudio de la Obesidad) y educación para la salud. Las mediciones se realizaron con báscula de bioimpedancia OMRON y tensiómetro VISOMAT, al inicio y fin de la intervención. Se realizó análisis descriptivo, frecuencias, test McNemar y t-Student, utilizando el programa R versión 3.5.0.

**Resultados:** Se incluyeron 126 usuarios con 42,94 años (DE = 16,17) y 75,2% eran mujeres (n = 94). Los pacientes permanecieron en el servicio 2 meses de mediana. Además, se produjo un aumento (mediana) en la práctica de ejercicio físico de 0 a 2 días/semana (p < 0,001); aumento en el consumo de agua de 0,94 (DE = 0,81) litros/día a 1,17 (DE = 0,77) litros/día (p < 0,001); disminución del consumo de refrescos de 0,2 (DE = 0,55) litros/día a 0,12 (DE = 0,31) litros/día (p = 0,066); y reducción en consumo de alcohol diario de 1,22 (DE = 1,84) UBE/día a 0,91 (DE 1,69) (p < 0,001).

#### Principales resultados

	Inicio	Fin	p-valor
Peso, kg; X (DE)	81,49 (14,29)	77,14 (16,53)	< 0,001
IMC, kg/m <sup>2</sup> ; X (DE)	33,73 (2,91)	29,36 (4,74)	0,084
Perímetro de cintura, cm; X (DE)	99,25 (17,85)	95,41 (13,23)	< 0,001
Grasa visceral,%; X (DE)	10,34 (4,37)	9,49 (3,73)	< 0,001
Grasa corporal,%; X (DE)	40,27 (9,51)	38,67 (9,90)	< 0,001
Músculo,%; X (DE)	26,42 (5,50)	27,07 (5,68)	< 0,001

Presión arterial sistólica, mmHg; X (DE)	127,23 (19,95)	122,23 (15,67)	< 0,001
Presión arterial diastólica, mmHg; X (DE)	81,97 (12,25)	79,67 (10,57)	< 0,001
Frecuencia cardíaca, ppm X (DE)	71,06 (12,01)	69,96 (10,23)	0,154

**Conclusiones:** La intervención mediante consejo nutricional básica realizada en la farmacia comunitaria en una zona rural durante poco más de dos meses por paciente, coordinado con el equipo multidisciplinar de salud, ha permitido disminuir el peso, perímetro cintura, grasa abdominal y visceral en el paciente, así como mejorar el perfil de presión arterial y hábitos de vida diaria: aumentando el consumo de agua y ejercicio, y disminuyendo el consumo de bebidas alcohólicas y refrescos azucarados.

**Palabras clave:** Nutrición. Consejo. Farmacia comunitaria. Rural. Equipo multidisciplinar.