



Medicina de Familia. SEMERGEN



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

160/1870 - ¿Y si hacemos algo por los 'gorditos' en el centro de salud?

E.Salguero Chaves^a, N.M. Rodrigues^b, M. Gómez^c y P. Flores^d

^aMédico de Familia. Centro de Salud Valdepasillas. Badajoz. ^bLicenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Centro Specialized Training. Badajoz. ^cEnfermero. Centro de Salud Valdepasillas. Badajoz. ^dResidente de Enfermería Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Valdepasillas. Badajoz.

Resumen

Objetivos: En 2007, abrumados por tantos pacientes obesos y la ausencia de recursos asistenciales específicos para ellos, dos médicos generales inician una intervención protocolizada para aportarles salud y calidad de vida. Ocho años después, casi medio millar de pacientes han participado en el Programa de Abordaje Integrado de Exceso de Peso y Sedentarismo, Premio Estrategia NAOS 2013 en el Ámbito Sanitario.

Metodología: El Programa ofrece 10 visitas individuales y 10 sesiones grupales (12-16 sujetos) a lo largo de 12 meses, reeditándose en cada nuevo grupo de obesos formado. Se aprovechan visitas y sesiones para intervenir globalmente sobre el estilo de vida.

Resultados: Respectivamente, tras 6/12 meses de intervención, los participantes (n = 451) disminuyeron peso, perímetro abdominal y presión arterial (5,7/6,8% de media), colesterol total, LDL y triglicéridos (9-21/10-22%, según fracción) y RCV (33/44% promediando escalas Framingham, REGICOR, DORICA y SCORE), e incrementaron actividad física (116/125%) y calidad de vida percibida (35/43% EQ-5D). El consumo de alcohol disminuyó un 61/75%. El 63% de los fumadores abandonó el hábito.

Conclusiones: Una intervención educativa protocolizada en el CS para “perder peso” produjo moderada pero consolidada reducción del mismo, y se mostró altamente efectiva en sedentarismo, tabaquismo y consumo de alcohol, al aprovechar la motivación del sujeto (que acude buscando incrementar salud y calidad de vida) para intervenir sobre estas conductas de riesgo. Abordar integralmente el estilo de vida parece añadir beneficios frente a la intervención aislada sobre el peso, y representa una opción inocua y coste-efectiva para incrementar salud, calidad de vida y control de enfermedades crónicas.