



CONSEJOS
EFICACES SOBRE
ESTILOS DE VIDA_

Región  de Murcia

La **finalidad** de este folleto es proporcionar al profesional sanitario la metodología del consejo eficaz para intervenir sobre los comportamientos relacionados con la salud de la población.



INTRODUCCIÓN

El **estilo de vida** es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales¹. A su vez condiciona una gran parte de la morbimortalidad de la población. Existe evidencia de la relación entre algunas conductas (consumo de tabaco, alimentación alta en grasas saturadas, sedentarismo, etc.) y las principales enfermedades que constituyen motivos frecuentes de consulta: enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias, algunos tipos de cánceres, etc.

La **educación para la salud** (EpS) es la herramienta principal para promover conductas saludables. La Organización Mundial de la Salud define la EpS como un conjunto de “Actividades educativas diseñadas para ampliar el conocimiento de la población en relación con la salud y desarrollar los valores, actitudes y habilidades personales que promuevan la salud”². Costa y López definen la EpS como un proceso planificado y sistemático de comunicación y enseñanza aprendizaje orientado a hacer más fácil la adquisición, elección y mantenimiento de las prácticas (comportamientos) saludables y hacer difícil las prácticas de riesgo³.

La EpS no sólo se centra en dar información⁴. La mera información sobre los riesgos o los factores protectores tiene pocas posibilidades de influencia en el fomento de los comportamientos saludables. Por tanto se debe motivar a las personas para que reflexionen sobre su comportamiento y la relación con su estado de salud, y de este modo se facilita la autoresponsabilidad y un papel proactivo de la población en el proceso de cambio.

1 Glosario de Promoción de la Salud, OMS, 1999.

2 M.ª José Perez Jaraula, Margarita Echaury Ozcoidi, Eugenia Anzizu Irure, Jesús Chocarro San Martín. Manual de Educación para la Salud. Gobierno Navarra. 2006.

3 Costa M, López E. Educación para la Salud: Una estrategia para cambiar los estilos de vida. Madrid: Pirámide; 1996, p25-58.

4 Wilfredo Guibert Reyes, Jorge Grau Abalo, Mariela de la C. Prendes Labrada ¿Cómo hacer más efectiva la educación en salud en la Atención Primaria? Rev Cubana Med Gen Integr 1999;15 (2):176-83

TIPOS DE INTERVENCIONES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Existen diferentes tipos de intervenciones de EpS⁵ (tabla 1) entre las que se encuentra el **consejo**, entendido como una intervención breve que incluye información y propuesta motivadora de cambio, aprovechando la oportunidad de una consulta o encuentro profesional².

Tabla 1. Tipos de intervenciones en promoción y educación para la salud

Consejo y asesoramiento⁶	dirigido a personas que acuden a una consulta profesional para plantear una demanda o buscar solución a determinados problemas. Es una intervención breve realizada, habitualmente, aprovechando una oportunidad en la atención individual.
Educación para la Salud individual	serie organizada de consultas educativas programadas que se pactan entre el profesional y el usuario.
Educación para la Salud grupal y/o colectiva	dirigido a personas que acuden a una consulta profesional para plantear una demanda o buscar solución a determinados problemas. Es una intervención breve realizada, habitualmente, aprovechando una oportunidad en la atención individual.



Tabla 1. Tipos de intervenciones en promoción y educación para la salud (continuación)

Información y comunicación	incluye la elaboración y utilización de distintos instrumentos de información (folletos, carteles, murales, cómics, grabaciones, calendarios...) y la participación en los medios de comunicación (prensa, radio, TV, Internet) especialmente de carácter local.
Acción y dinamización social	para el desarrollo comunitario, modificación de normas sociales y el trabajo cooperativo en redes, alianzas y plataformas con asociaciones y grupos de distintos tipos.
Medidas de abogacía por la salud en la promoción de la salud local	para el desarrollo de estrategias intersectoriales, modificaciones organizativas de los servicios y puesta en marcha de medidas legislativas, económicas y/o técnico administrativas.

5. Gutiérrez JJ, Gallego J, Jarauta MJ, Guyaita R, Rodríguez ML et al. Formación en Promoción y Educación para la salud. Informe del Grupo de Trabajo de Promoción de la Salud a la Comisión de Salud Pública del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud. Madrid. Ministerio de Sanidad y Consumo; 2003. Consultado en <http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/formacionSalud.pdf>

6. Córdoba R, Camarrelles F, Muñoz E, Gómez JM, Ramírez JI, San José J et al. Recomendaciones sobre el estilo de vida. Grupo de expertos del PPAPS. Atención Primaria. 2016; 48 Supl 1:27-38

EFFECTIVIDAD DEL CONSEJO SANITARIO

La evidencia muestra que el consejo es efectivo para intervenir en determinados comportamientos: abandonar el tabaco, limitar la ingesta de grasa saturada, aumentar el consumo de fruta y verduras, realizar actividad física frecuentemente, usar el cinturón de seguridad y los airbag delanteros y no conducir bajo los efectos del alcohol ^{2,6 y 7}.

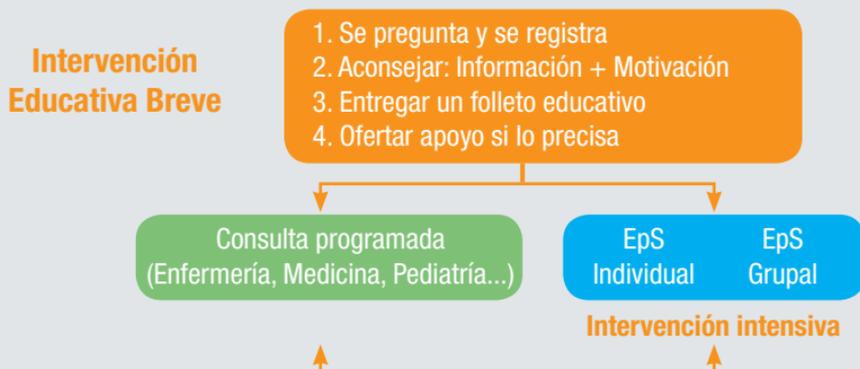
METODOLOGÍA DEL CONSEJO SANITARIO

El **consejo sanitario** es una intervención educativa que busca influir en las conductas de los pacientes. Las recomendaciones metodológicas del consejo sanitario son⁴: asegurar que las personas entiendan la relación entre comportamiento y salud, implicar a los sujetos en la identificación de los factores de riesgo y de protección, ser modelo adecuado de comportamiento, realizar un seguimiento continuo de los progresos del sujeto e implicar emocionalmente al resto del personal del equipo.

El **consejo sanitario** incluye cuatro etapas (Figura 1) que equivalen a las “5 Aes” propuestas por otros autores ^{6,7}.

1. Preguntar sobre la conducta y registrar.
2. Aconsejar el cambio: Proporcionar información motivadora.
3. Entregar un folleto educativo.
4. Ofertar apoyo si lo precisa.

Figura 1. Etapas del Consejo



ETAPAS DEL CONSEJO

El consejo debe estar adaptado al paciente o usuario/a, tanto a su nivel educativo como a su edad, y debe estar basado en una relación de ayuda huyendo del paternalismo.

1. Se pregunta y se registra: Averiguar la conducta sobre la que se quiere dar un consejo sanitario. Registrar en la historia clínica del paciente la información que se obtiene sobre una determinada conducta.

2. Aconsejar el cambio: Proporcionar una información motivadora adaptada a cada individuo, asegurándose su comprensión.

a) Información: Debe ser clara, concisa, basada en la evidencia científica, facilitada con un lenguaje coloquial sin tecnicismos y expresada de forma práctica y centrada en el usuario/a (conocimientos previos, nivel sociocultural, necesidades, decisiones ...)

b) Motivación: Proporcionar una propuesta de cambio personalizada y realizada desde el interés del usuario/a en forma de orientación, no de prescripción, y que motive positivamente a la persona hacia este cambio.

3. Entregar un folleto: Los materiales educativos son útiles para el paciente porque amplía la información de la conducta sobre la que se quiere intervenir y refuerzan la intervención educativa. El contenido del folleto debe ser explicado por el profesional sanitario de manera que consiga motivar al usuario/a para la lectura del mismo.

4. Ofertar apoyo: El profesional sanitario debe expresar su disposición de ayuda para profundizar sobre el tema. Para ello propondrá una nueva consulta o derivación a otros profesionales o grupos de educación para la salud existentes. Se debe acordar el cambio de conducta y se ha de procurar un seguimiento posterior.

7. MSSSI, 2015. Consejo integral en estilo de vida en atención primaria, vinculado con recursos comunitarios en población adulta. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid; 2015.

CÓMO REALIZAR EL CONSEJO SANITARIO

Siguiendo las etapas del consejo (Figura 1) y su equivalencia con las “5Aes” (Figura 2), se propone el procedimiento a utilizar para 4 de las conductas que están muy relacionadas con patologías que son motivos frecuentes de consulta en atención primaria de salud (consumo de tabaco, práctica de ejercicio físico, alimentación baja en grasas saturadas, tabaquismo involuntario), así como para fomentar la prueba para el diagnóstico precoz del VIH.

Se proponen preguntas encaminadas a conocer la conducta, así como la información motivadora adaptada a diferentes colectivos de población y de profesionales sanitarios. Y se muestran propuestas para entregar el material y ofrecer ayuda y seguimiento.

Figura 2. Equivalencia entre “5Aes” y Etapas del Consejo

5 “Aes”	Etapas Consejo Breve
1A: AVERIGUAR (Assess)	Etapas 1: Preguntar y registrar
2A: ACONSEJAR (Advise)	Etapas 2: Informar + Motivar
3A: ACORDAR/APRECIAR (Agree)	+ Etapas 3: Entrega del folleto
4A: AYUDAR (Assist)	Etapas 4: Ofertar apoyo
5A: ASEGURAR SEGUIMIENTO (Arrange)	

CONSUMO DE TABACO

1. Se pregunta y se registra (1A):

- ¿Fuma?
- ¿Continúa fumando?
- ¿Ha pensado dejar de fumar?

2. Se aconseja cambio: Información + Motivación (2A y 3A):

• Población adulta:

Fumar provoca cáncer, enfermedades respiratorias y del corazón, entre otras enfermedades. Dejar de fumar es la decisión más saludable que puede tomar en su vida. ¿Se ha planteado dejar de fumar?

• Paciente con enfermedad crónica:

La enfermedad (diabetes, enfermedad respiratoria, enfermedad cardiaca, etc) que padece puede ser debida o agravarse por el consumo de tabaco. Abandonar el tabaco puede ayudarte a mejorar tu calidad de vida y a necesitar menos tratamiento para tu enfermedad. ¿Ha pensado dejar de fumar?

• Población joven:

Fumar puede producir coloración amarillenta de los dientes, mal aliento, arrugas en la cara. ¿Has pensado en los beneficios que obtendrías al no fumar? Por ejemplo: mejora del aspecto de la piel y el rendimiento físico, se ahorra dinero...

3. Se entrega folleto educativo (2A):

Se facilitará un folleto del Programa de Información del Tabaquismo según el colectivo al que pertenezca la persona fumadora (folleto para: fumadores, mujeres, jóvenes, padres y madres, embarazadas).

- En este folleto hay información sobre tabaco, sus consecuencias para la salud y las ventajas que se obtiene al dejar de fumar. Leerlo puede ayudarle.
- Este folleto específico para mujeres informa de los problemas de salud en la mujer relacionados con el tabaco, como afecta fumar en el embarazo, etc. Le vendrá bien leerlo.

4. Se oferta apoyo si lo necesita (4A y 5A):

- Piénselo y si se decide pida cita para otra consulta para que tratemos el tema con más detalle.
- Estamos aquí para ayudarle. Puedo darle una cita para que hablemos otro día de este tema con mayor profundidad.
- Se está trabajando en el centro con un grupo de personas que quieren dejar de fumar. Piense si le gustaría formar parte del mismo.

Se ha de procurar seguimiento y realizar el consejo cada dos años si se sigue fumando.

Más información y recursos en:

www.murciasalud.es/tabaquismo/folletos



Decídate a dejar de fumar



Decídate a dejar de fumar



Seguro que conoces los riesgos que el tabaco puede tener para tu salud. No queremos insistir más sobre ello.

Nuestra intención es ofrecerte **orientación** sobre cómo iniciar el proceso para **dejar de fumar**.

Probablemente encuentres satisfacción con algunos de los cigarrillos que fumas al cabo del día, sin embargo, a diario tienes que enfrentarte...

- con las **adependencias** originadas por el tabaco
- con los **mensajes impresos** en las cajetillas de tabaco
- con las **recomendaciones** de los profesionales sanitarios o de con las **enfermedades** que padeces tus amigos y conocidos.

Por eso es probable que compartas lo que muchos fumadores piensan de forma repetida:

«me gustaría dejar de fumar»

Dejar de fumar no es fácil, pero ES POSIBLE.

Es importante que te prepares. Hay 3 aspectos fundamentales a los que tendrás que enfrentarte si quieres dejar de fumar.

- 1 **El poder de adicción de la nicotina**
Una nicotina que genera un placer que con cada inhalada del cigarrillo se va acumulando en tu cuerpo, creando y así la dependencia física.
- 2 **La relación psicológica con el tabaco**
La relación del tabaco con los fumadores está íntimamente ligada a todos nuestros momentos de alegría, en los días laborales o de estudio en situaciones de estrés, etc. También los genera más confianza en las rutinas habituales del día a día entre fumadores con el tabaco.
- 3 **El aspecto social**
El consumo de tabaco acompaña en muchos momentos nuestras relaciones sociales, y el entorno laboral.

Estas dificultades no son una barrera infranqueable



GÁNATE LA VIDA

Dejar de fumar ahora es más fácil

Descubre nuestros consejos para dejar de fumar y las ventajas y beneficios que te aportará abandonar el tabaco.

Región de Murcia

PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO

información para mujeres

información para jóvenes

información para fumadores

PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO

1. Se pregunta y se registra (1A):

- ¿Hace ejercicio físico unos 30 minutos al día 5 o más días a la semana, de manera habitual?
- ¿Práctica algún tipo de ejercicio físico unos 30 minutos al día 5 o más días a la semana?
- ¿Sigue sin hacer ejercicio físico?

2. Se aconseja cambio: Información + Motivación (2A y 3A):

- Realizar 30 minutos de ejercicio físico al día es beneficioso para su salud. Previene la obesidad, enfermedades del corazón y de los huesos. ¿Lo ve posible?

3. Se entrega folleto correspondiente (2A):

- En este folleto encontrará información de cómo debe ser el ejercicio físico para que resulte beneficioso para su salud. Le animo a que lo lea.

4. Se oferta apoyo si lo necesita (4A y 5A):

- Si tiene alguna duda pida cita para otro día y hablaremos con más profundidad del tema.
- Puede formar parte de un grupo de preparación sobre ejercicio físico saludable que existe en el centro. ¿Le interesa?

Se ha de procurar seguimiento a los 3 o 6 meses. Repetir el consejo a los 6 meses y cada dos años.

¡Da el **primer paso**
por **tu salud!**

Actividad física



Ser una persona físicamente activa es muy importante para alargar tu vida y mejorar su calidad. Te proponemos recomendaciones para cambiar tu estilo de vida a una forma más activa.

ALIMENTACIÓN BAJA EN GRASAS SATURADAS

1. Se pregunta y se registra (1A):

- ¿Come muchos alimentos que contienen grasas (precocinados, procesados, bollería o embutido) a diario?
- ¿Cuántas veces toma a la semana alimentos precocinados, procesados, bollería o embutidos?
- ¿Continúa comiendo alimentos con alto contenido en grasas?

2. Se aconseja cambio: Información + Motivación (2A y 3A):

• Población adulta:

Una alimentación baja en grasas previene la obesidad, enfermedades del corazón y distintos tipos de cánceres. Le conviene reducir el consumo de grasas para evitar estas complicaciones. ¿Lo ve posible?

• Paciente con enfermedad crónica:

En su caso sería aconsejable que limite al máximo el consumo de grasas para bajar el colesterol y prevenir enfermedades del corazón. ¿Cree que podría mejorar su alimentación?

• Población joven:

Reducir el consumo de bollería industrial previene la obesidad. ¿Cree que es posible evitar su consumo?

3. Se entrega folleto correspondiente (2A):

- Este folleto da información de cómo debe ser una alimentación saludable. Léalo y piense sobre ello.
- Este folleto contiene información de la composición de los alimentos, explica los distintos tipos de grasas que se encuentran en ellos y que hay que conocer para hacer una alimentación baja en grasas saturadas. Leerlo puede ser beneficioso.

Come bien, vive sano

La alimentación desempeña un papel fundamental en nuestra salud y bienestar.

Cada vez son más frecuentes los problemas de salud relacionados con patrones de alimentación poco saludables.



4. Se oferta apoyo si lo necesita (4A y 5A):

- Podemos profundizar sobre la dieta mas adecuada para su salud en otra consulta programada.
- ¿Le interesaría unirse a un grupo de educación para la salud sobre alimentación saludable?

Se ha de procurar seguimiento y repetir el consejo cada dos años.

Come bien, vive sano.

La alimentación desempeña un papel fundamental en nuestra salud y bienestar. Cada vez son más frecuentes los problemas de salud relacionados con patrones de alimentación poco saludables.

¿Cómo comer mejor?

- Toma frutas y verduras.**
 La dieta consume como mínimo 5 raciones al día, preferentemente frescas.
- Bebe agua, es la bebida más saludable.**
 Limita al máximo las bebidas azucaradas, y no abuses de las "light" o sin azúcar. Su consumo diario es poco recomendable.
- Compra alimentos frescos.**
 Evita los alimentos procesados (patatas preparadas), los procesados (como hamburguesas, salsichas o algunos embutidos) y la bollería industrial.
- Come con menos sal.**
 Reduce el consumo de alimentos procesados ya que contienen mucha sal, frutas, por ejemplo, las salsas o aliños ya preparados.
- Lee el etiquetado de los productos que compras.**
 Evita aquellos que contengan grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas y limita aquellos con aceites de coco o palma.

Victoria bien tus elecciones.
 El entorno nos ofrece soluciones sencillas que no siempre son las más saludables. Por eso, es importante identificar y reducir el consumo de alimentos con un alto contenido en azúcares, grasas o sal.

<p>Alimentos azucarados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aparecen en refresco, bebidas de frutas, bollería industrial y algunos tipos de galletas y cereales de desayuno. • Evita el consumo excesivo de azúcar refinado. 	<p>Grasas no saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presen en bollería industrial, procesados como la pizza o ciertos tipo de quesitos como las patatas fritas. • Evita el consumo de productos que contengan aceites de palma o coco. 	<p>Sal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recuerda que, en general, los alimentos frescos no contienen sal. • Sólo hasta 5g de sal que equivalen 100mg de sodio en los alimentos procesados.
--	--	---

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Hay muchos alimentos que son fuente de salud. Elígelos.

CONSUMO OCASIONAL

CONSUMO DIARIO

Vive o mejora tu consumo. Consume moderado y saludable en azúcar.

AGUA

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

Apúntate a la vida sana

INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO: PREVENCIÓN DE LA DIABETES.

Región de Murcia
 Comité de Gestión
 Instituto Murciano de Salud Pública

Más información y recursos en:
www.eps.murciasalud.es

TABAQUISMO INVOLUNTARIO

1. Se pregunta y se registra (1A):

- ¿Fuma alguien en casa?
- ¿Cuántas horas al día permanece en ambientes con humo de tabaco?

2. Se aconseja cambio: Información + Motivación (2A y 3A):

• Población adulta:

Está demostrado científicamente que no existe nivel seguro de exposición al humo del tabaco y que respirar este humo implica un mayor riesgo de padecer cáncer, enfermedades respiratorias y cardiovasculares entre otras complicaciones. Una vida sin humo de tabaco es muy saludable para usted. ¿Podría evitar permanecer en ambientes donde hay humo del tabaco?

• Embarazada:

El humo de tabaco repercute negativamente en el embarazo y en el feto siendo causa de abortos, partos prematuros, muerte súbita del lactante, etc. Lo mejor que puede hacer por su salud y la de su futuro bebé es evitar el tabaco. ¿Intentará evitar exponerse al humo de tabaco?

• Progenitores:

Los niños y las niñas expuestos al humo de tabaco tienen mayor riesgo de desarrollar asma infantil, enfermedades respiratorias e infecciones del oído y garganta, etc. Lo mejor que puede hacer por su salud y la de sus hijos/as es llevar una vida libre de tabaco. ¿Cree que podría evitar que se fume delante de ellos?

• Paciente con problema de salud:

Posiblemente la infección respiratoria que padece puede estar agravada por el humo de tabaco. Debe evitar permanecer en ambientes donde hay humo del tabaco. Evitar el humo de tabaco le ayudará a mejor su salud. ¿Lo ve posible?

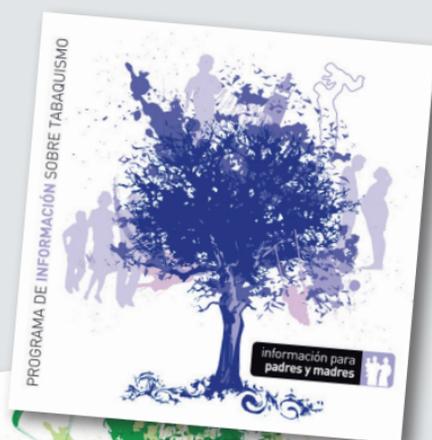
3. Se entrega folleto correspondiente (2A):

- En este folleto encontrará información sobre los componentes del humo de tabaco y las enfermedades que provoca. Su lectura puede aclararle algunas dudas.
- Le propongo que lea este folleto donde se informa de las consecuencias de la exposición al humo de tabaco, sobre todo en la salud de los niños, niñas y mujeres embarazadas.

4. Se oferta apoyo si lo necesita (4A y 5A):

- Si quiere saber mas sobre las consecuencias del humo del tabaco pida cita para otro día donde podremos continuar hablando.
- Otro día podemos profundizar en el tema y si quieres dejar de fumar consulte a su médico/a de familia o enfermero/a.

Se ha de procurar seguimiento y repetir el consejo.



DIAGNÓSTICO PRECOZ DEL VIH

1. Se pregunta y se registra (1A):

- ¿Se ha hecho alguna vez la prueba del VIH/sida?

2. Se aconseja cambio: Información + Motivación (2A y 3A):

- Detectar a tiempo la infección por el virus del Sida previene o retrasa la aparición de esta enfermedad porque existen tratamientos muy eficaces, siempre que se coja a tiempo la infección.
- ¿Quiere que le solicitemos la prueba del VIH/sida?

3. Se entrega folleto correspondiente (2A):

- En este folleto encontrará información sobre el VIH/sida, cómo se transmite la infección por el virus del Sida y como detectarla. También explica los beneficios de hacerse la prueba y que se debe hacer en función del resultado obtenido. Leerlo quizá le aclare algunas dudas.

4. Se oferta apoyo si lo necesita (4A y 5A):

- Si quiere puede venir otro día para que hablemos del tema con más detalle.

Se ha de procurar seguimiento y repetir el consejo. Se pretende que todas las personas se hayan realizado al menos una vez en su vida la prueba del VIH/sida.



**Cómo prevenir el SIDA
y otras infecciones
de transmisión sexual**

Región  de Murcia


INFO SIDA 900 706 706
Servicio gratuito de información sobre SIDA

Más información y recursos en:

www.murciasalud.es/VIH-ITS

MÁS INFORMACIÓN



Centro de Recursos de Promoción y Educación para la Salud

Tel. 968 36 89 38

Blog Promoción y Educación para la Salud

<http://blogs.murciasalud.es/edusalud>

E-mail: edusalud@carm.es

EDITA



Consejería de Salud

Dirección General de Salud Pública y Adicciones.

Servicio de Promoción y Educación para la Salud.

Imprime: O. A. BORM

Depósito legal: MU 1451-2017

Número de ejemplares: 2.000

2ª Edición

Diseño original: Carlos Guerrero

Región  de Murcia

