Anexo 1. Consejo breve

Objetivos

Establecer los puntos clave para el consejo breve en el marco del Programa de Salud Infantoadolescente.

Destinatarios

Equipos de atención pediátrica de la atención primaria.

Población diana

Población pediátrica, familias y cuidadores.

Periodicidad

En todas las visitas del Programa de Salud Infantoadolescente.

Justificación

El Programa de Salud Infantoadolescente es un espacio de primera línea de la atención primaria para ocuparse de la prevención y la promoción de la salud. Muchos estudios de investigación han mostrado que las actividades preventivas desarrolladas tienen un gran impacto en la población si se aplican en los momentos clave, y una relación muy favorable entre el coste y la efectividad. La edad pediátrica es ideal para desarrollar estas intervenciones, sobre todo por medio de un consejo breve, dado el proceso vital personal y familiar que los niños viven para mantener o iniciar cambios saludables.

Existen evidencias sobre la relación entre algunos estilos de vida y las causas principales de enfermedad y también sobre el mantenimiento de la salud y la prevención de algunas afecciones: riesgo o enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, obesidad, enfermedades respiratorias, algunos cánceres, incluso algunas patologías psicosociales...

Algunos estilos de vida de la sociedad actual —tanto en el ámbito personal como en el familiar— resultan desfavorables para la salud:

- Alimentación: hay una parte mayoritaria de la población que come en exceso, sobre todo demasiadas calorías, grasas saturadas y azúcares, además de un exceso de proteína de origen animal. En cambio, una parte minoritaria come de menos: se trata básicamente de población en situación de exclusión social y de grupos de personas con algún trastorno alimentario.
- Actividad física: incremento de la vida sedentaria, causado por la falta de tiempo personal, por trabajos que requieren menos esfuerzo físico, por un ocio más pasivo y por una disponibilidad mayor de medios de locomoción.
- Estrés: múltiples fuentes de estrés y mayores dificultades para controlarlo.
- Alcohol, tabaco y otras sustancias adictivas: gran consumo de tabaco e incremento del consumo entre las mujeres; inicio del consumo de alcohol entre la juventud y normalización del consumo de sustancias adictivas en algunos grupos.
- Salud sexual: tasas altas de embarazos no deseados y aumento de la incidencia de las enfermedades de transmisión sexual, como el sida, la sífilis y la hepatitis B.

La información y los consejos sobre los estilos de vida son las herramientas de uso habitual en la práctica profesional de los centros de salud. Algunos estudios concluyen que las intervenciones de los profesionales sanitarios para promover estos estilos de vida saludables son eficaces, de evidencia y de alta fuerza de recomendación.

Qué hay que aconsejar: recomendaciones

Una de las finalidades del consejo es promover el desarrollo de estilos de vida saludables y favorecer que los niños y sus familias avancen en los procesos de cambio o mantengan las conductas saludables. Se puede trabajar sobre alguna de las recomendaciones siguientes:

- Alcohol, tabaco y otras sustancias adictivas: no iniciarse en el consumo de tabaco y dejar de fumar si ya se ha iniciado, y reflexionar sobre la presión de grupo y sobre la toma de decisiones respecto a las adicciones.
- Promover la dieta mediterránea: restringir el consumo de grasas de origen animal y aumentar el de fruta, verdura y legumbres; evitar el exceso de calorías; favorecer el consumo de pescado, de fibra y de aceite de oliva, y promover una buena distribución de las comidas.
- Ejercicio físico: caminar rápido al menos durante una hora cinco días a la semana. Iniciar una actividad física formal sería un gran beneficio para la salud, especialmente para mejorar el sobrepeso.
- Estrés: identificar y controlar el estrés personal y familiar, facilitar la identificación y el control de las emociones, e identificar y valorar las virtudes personales.
- Salud sexual: usar preservativo para evitar los embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual, promover el buen trato en las relaciones interpersonales y evitar las conductas micromachistas.

Cómo hay que aconsejar: metodología

Consejo breve	Intervención de tipo oportunista, de 2 a 10 minutos de duración, que incluye información y una propuesta motivadora de cambio, aprovechando una consulta o un encuentro profesional.
Educación individual	Consulta educativa de al menos 20 minutos o serie organizada de consultas educativas programadas y pactadas entre profesional y usuario, en la que se trabajan sus capacidades sobre un tema desde una perspectiva amplia.
Educación grupal o colectiva	Taller de 2-3 horas o serie de sesiones programadas, dirigido a un grupo de pacientes, usuarios o colectivos, con el fin de mejorar sus capacidades para abordar un determinado problema o tema de salud.

En este documento nos centraremos en el desarrollo del consejo breve.

Aconsejar o dar un consejo de salud en el tiempo de la consulta implica decir al paciente qué puede hacer para mantener o mejorar los aspectos saludables. No es una acción lineal y simple: es un acto complejo en el que intervienen muchas variables. Existe evidencia de que el consejo es más eficaz en un ambiente determinado de relación con el usuario y con una metodología determinada, lo que implica una formación adecuada de los profesionales sanitarios para garantizar que los pacientes cambien sus comportamientos no saludables.

Básicamente, un consejo de salud eficiente es una entrevista clínica breve (de 2 a 10 minutos) centrada en el paciente, en sus conocimientos y en sus necesidades, en la que debe recomendarle una conducta para mantener o mejorar su salud intentando aumentar la motivación para el cambio y buscando que se comprometa para conseguirlo.

Etapas del consejo

Para intervenciones conductuales y de consejo sobre los principales factores de riesgo, el Grupo de Trabajo sobre Intervenciones de Asesoramiento y Conductuales del Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF, por *U.S. Preventive Services Task Force*) recomienda adoptar la estrategia de intervención de las cinco A: *assess* ('evaluar'), *advise* ('aconsejar'), *agree* ('acordar'), *assist* ('ayudar') y *arrange* ('acordar el seguimiento').

Para dar un consejo de salud le puede ayudar seguir esta sistemática (pasos).

- Enunciar:
  - En primer lugar es conveniente que centre la temática de que tratará, averiguando si el paciente quiere hablar de ello y pidiendo permiso:
    - "Me gustaría que habláramos sobre la alimentación de su hijo. Es muy importante para que se desarrolle y crezca correctamente."
    - "Haciendo un repaso a las diversas revisiones de la niña hemos visto que su madre es fumadora. ¿Le parece bien que hablemos del tabaco"?
- Preguntar / averiguar:
  - Pregúntele qué hábitos, qué conocimientos y qué conductas tiene sobre el tema en concreto y valórelo.
  - Averigüe si tiene predisposición a cambiar de conducta.
  - La mayoría de las preguntas deben ser abiertas (obligan a responder con una frase larga, reflexionando, lo que aporta información valiosa):
    - "¿Qué es lo que más le preocupa sobre las relaciones de pareja?"
    - "¿Hace ejercicio? ¿De qué tipo? ¿Con qué frecuencia y cuánto tiempo?" (evite que el paciente se sienta sometido a un interrogatorio).
    - "¿Cómo afecta al tiempo que dedicas a las videoconsolas, a los juegos de móvil, etc., a la vida diaria?"
- Aconsejar:
  - Aconseje el cambio (informar / educar / motivar) con un lenguaje claro, breve y preciso, bien adaptado a las características y a la situación personal del niño o de la familia:
    - "Empezar a hacer una actividad física formal sería un gran beneficio para su salud, especialmente para mejorar el sobrepeso".
  - Frases cortas, con pausas frecuentes, prestando atención a la actitud de escucha, asegurándose de que ha entendido un concepto antes de pasar al siguiente, dejando espacio para que lo asimile o para que haga preguntas, evitando los tecnicismos.
- Comprobar / acordar:
  - Compruebe qué ha entendido preguntándole directamente.
  - Si aprecia pequeños errores, corríjalos.
  - Si no ha entendido una gran parte, es mejor repetir el proceso otro día.
- Dar material / ayudar:
  - Facilite material informativo y/o educativo que contenga lo que ha explicado, escrito con un lenguaje claro, visual, comprensible, adaptado a la situación.
  - El material resulta más eficaz si explica y señala la información más importante, y también si tiene coherencia con lo que ha explicado oralmente.

  - Aparte del material escrito, puede utilizar otros medios, como soportes informáticos, recomendación de páginas web, enlaces, etc.
  - Teniendo en cuenta la brevedad del consejo, dar al paciente un folleto u otro tipo de material incrementa el tiempo de contacto con la información, lo que permite mejorar la retención del mensaje.
- Ofrecer apoyo / asegurar:
  - Ofrezca ayuda al paciente si la necesita facilitándole alguna vía para poder hacerle consultas si le surgen dudas:
    - "Si tiene alguna duda puede volver la semana que viene / llamar al número..."
- Registrar:
  - Registre en la historia clínica tanto la conducta como el consejo que ha dado; de esta forma tendrá la información necesaria para las próximas visitas y para hacer un buen seguimiento.

Características del consejo: información + motivación

El consejo es más eficaz si la información y la motivación cumplen ciertas características:

Información	▫ Exactitud, veracidad y adecuación a la evidencia científica del momento. ▫ Flexibilidad de acuerdo 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 aconsejar dormir con el bebé en la misma cama de los padres, aconsejar la introducción de los alimentos complementarios de forma rígida o flexible). ▫ Expresada de forma práctica. ▫ Centrada en el paciente: conocimientos previos, nivel sociocultural, situación, necesidades, decisiones... ▫ Comprendida, bidireccional, participada, verificando la claridad y la comprensión. ▫ Biopsicosocial.
Motivación	▫ Propuesta de cambio concreto y personalizado. ▫ Se trata de una orientación —más que una prescripción— hecha desde el interés por el paciente o usuario. ▫ Motivación positiva: valorar, animar y reforzar.

Rol profesional, relación de ayuda

Por otra parte, existen evidencias de que la información o el consejo es más eficaz si se desarrolla en un marco de relación de respeto, aceptación y empatía hacia el paciente y estableciendo un proceso de comunicación escuchándole y emitiendo mensajes verbales y no verbales. Ello permite que mueva sus propios recursos y tome decisiones por sí mismo. Es necesaria la participación activa de quien aprende y un rol profesional de ayuda, de 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 paciente (necesidades, demandas, intereses, emociones...).
- Emitir mensajes: aportarle la información que necesite, conectando con él.

Bibliografia

Arroba Basanta ML, Dago Elorza R. Metodología del consejo. Estrategias que favorecen la adquisición o el cambio de hábitos de los pacientes y sus padres. Rev Pediatr Aten Primaria. 2008;10 Supl 2:e45-55.

ECHAURI OZCOIDI, Margarita; PÉREZ JARAUTA, M.ª José. *Estilos de vida. Promoción de salud. Acciones colectivas y comunitarias.* Pamplona: Instituto de Salud Pública de Navarra, 2001. Disponible en: <www.navarra.es/NR/rdonlyres/739B6C29-A767-45BD-A86F-BFC9324AD919/193852/EVPROMOCION.pdf> [Consulta: 1 junio 2018].

Guibert Reyes W, Grau Abalo J, Prendes Labrada MC. ¿Cómo hacer más efectiva la educación en salud en la atención primaria? Rev Cubana Med Gen Integr 1999;15(2):176-83. Disponible en: <bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol15_2_99/mgi10299.pdf> [Consulta: 1 junio 2018].

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD. *Consejo integral en estilo de vida en atención primaria, vinculado con recursos comunitarios en población adulta.* Madrid, 2015. Disponible en <www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Consejo_Integral_EstiloVida_en_AtencionPrimaria.pdf> [Consulta: 1 junio 2018].

PÉREZ JARAUTA, M.ª José [*et al.*]. *Manual de educación para la salud.* Pamplona: Instituto de Salud Pública de Navarra, 2006. Disponible en: <www.navarra.es/NR/rdonlyres/049B3858-F993-4B2F-9E33-2002E652EBA2/194026/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf> [Consulta: 1 junio 2018].

Soriano Faura FJ. ¿El Programa de Salud Infantoadolescente ha muerto? ¡Vivan los programas de salud comunitaria dirigidos a la infancia Rev Pediatr Aten Primaria. Supl. 2016;(25):13-8. Disponible en: <www.pap.es/files/1116-2106-pdf/02_Mesa_PSI_Programas.pdf> [Consulta: 1 junio 2018].

U.S. PREVENTIVE SERVICES TASK FORCE. *The Guide to Clinical Preventive Services 2014: Recommendations of the U.S. Preventive Services Task Force.* Rockville (Maryland, EE. UU.): Agency for Healthcare Research and Quality, 2014. Disponible en <www.ahrq.gov/sites/default/files/wysiwyg/professionals/clinicians-providers/guidelines-recommendations/guide/cpsguide.pdf> [Consulta: 1 junio 2018].

Autor

– Tolo Villalonga Mut, enfermero del Centro de Salud Es Blanquer (Inca)

Revisoras

– Dolores Cardona Alfonseca, pediatra del Centro de Salut Son Ferriol (Palma)
– Mireia Cortada Gracia, pediatra del Centro de Salud Santa Maria