



# 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<sup>a</sup>, N.M. Rodrigues<sup>b</sup>, M. Gómez<sup>c</sup> y P. Flores<sup>d</sup>

<sup>a</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Valdepasillas. Badajoz. <sup>b</sup>Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Centro Specialized Training. Badajoz. <sup>c</sup>Enfermero. Centro de Salud Valdepasillas. Badajoz. <sup>d</sup>Residente 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.