Semergen. 2017;43(Espec Congr 1):6

Medicina de Familia. SEMERGEN

https://www.elsevier.es/semergen

242/1165 - ATENCIÓN PRIMARIA Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

R. Ruíz Fernández[a], M. Rico Azuaga[b] y R. Aguado Rivas[c]

[a]Médico de Familia. Centro de Salud Galchos-Lújar-Los Carlos. Granada. [b]Médico de Familia. Centro de Salud Castell de Ferro. Granada. [c]Médico de Familia. Centro de Salud Almuñécar. Granada.

Resumen

Objetivos: Fomentar hábitos de vida saludable en la población general a través de promoción del ejercicio físico y alimentación saludable.

Metodología: Realizamos captación de pacientes que acuden a consulta atención primaria por cualquier motivo. Dirigida a mayores de 65 años, personas con vida sedentaria, IMC > 25-30, prácticas de hábitos de vida no saludables. Consta de cuatro sesiones, duración aproximada de dos horas. El grupo está integrado por aproximadamente 10-15 personas; se realiza cuatros sesiones separadas en una semana. Primera sesión: explicación de la alimentación en general: composición de nutrientes y valor energético. Segunda sesión: taller culinario en el que se diseñan dietas saludables. Tercera sesión: explicación del beneficio del ejercicio físico, adecuándolo a edad y limitaciones. Cuarta sesión: se practican técnicas de relajación mediante talleres. En cada visita se realiza un feedback y refuerzo de hábitos aprendidos. La evaluación la realizamos mediante control IMC en cada sesión con un seguimiento periódico cada 15 días para control de peso y refuerzo de las adquisiciones. Se realiza seguimiento más estrecho hasta los tres primeros meses.

Resultados: Hemos obtenido un mantenimiento de hábitos aprendidos en un 40-50% de los pacientes en seguimiento, observando pérdida de peso y mejoría en sus factores de riesgo, así como mejoría en su bienestar físico. La puesta en marcha de estos talleres ha permitido la adquisición de hábitos saludables y una mejora en su calidad de vida.

Conclusiones: Atención Primaria desempeña una labor importante como eslabón preventivo tanto primario y secundario. Los programas de alimentación saludable y ejercicio físico tienen un papel importante en prevención y tratamiento de factores de riesgo cardiovascular como dislipemia, HTA y obesidad. Observando que en las intervenciones llevadas a cabo por el personal sanitario en promoción de la salud producen cambios positivos en los estilos de vida.

Palabras clave: Dieta. Ejercicio. Hábitos alimentarios.

1138-3593 / © 2017 Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.