

III CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA CIUDAD DE GRANADA

"Innovación y mejora en la calidad de los cuidados integrales al paciente como derecho del ciudadano"

MÉTODOS DE INTERVENCIÓN PARA PROMOVER CONDUCTAS SALUDABLES EN ADOLESCENTES

Autor principal	ESTHER MORENO CARRIÓN			
CoAutor 1	MARIA ESTHER JIMENEZ MORENO			
CoAutor 2	MIGUEL ÁNGEL PÉREZ ORDÓÑEZ			
Área Temática	Innovación y mejora en la calidad de los cuidados integrales en el Área Comunitaria			
Palabras clave	ADOLESCENTES	ENFERMERÍA	PROMOCIÓN	CONDUCTA

» Resumen

Justificación: Las conductas de riesgo y los hábitos poco saludables de los adolescentes, afectan a su esfera biopsicosocial y ocasionan serios problemas de salud a corto y largo plazo. Con lo cual se exige para su resolución, una cooperación interdisciplinar donde la enfermería juega un papel fundamental.

Pregunta de investigación: ¿Cuáles son los métodos de intervención enfermera para la promoción de conductas saludables en los adolescentes españoles?

Objetivo principal: Identificar qué intervenciones se realizan en el colectivo enfermero español para promover comportamientos saludables en nuestros adolescentes.

Metodología: Se realiza una revisión bibliográfica considerando aquellas evidencias científicas que hayan abordado este tema.

Resultados principales: Se destaca que, poner el énfasis en conseguir cambios conductuales a corto plazo, no es una estrategia efectiva de intervención. Los programas de intervención se han dirigido más a las carencias que de manera sistemática se atribuyen a la juventud, que a potenciar un desarrollo personal positivo.

Soluciones aportadas: La importancia de una intervención psicosocial enfermera para promover los comportamientos saludables en las nuevas generaciones de adolescentes.

» Contexto de partida. Antecedentes. Experiencias previas. ¿Dónde se realizó el trabajo? ¿En qué tipo de organización o departamento? ¿Cómo surge? ¿Hay experiencias previas en el área desarrollada?

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo de la persona e implica múltiples cambios fisiológicos y psicológicos. Unos y otros influyen sobre sus comportamientos, necesidades y hábitos. Desde hace décadas, se conoce que los comportamientos y hábitos no saludables no se dan en aislado, sino que conforman verdaderos patrones o estilos de vida que suponen una amenaza para el bienestar físico y psíquico, y comprometen seriamente el desarrollo en una etapa crítica de la vida como es la adolescencia. Todo ello estará influenciado además, por el entorno donde se encuentran inmersos los jóvenes; así como el valor y la concepción que otorgan éstos a la salud.

En datos estadísticos que ofrecen organismos estatales, junto con artículos científicos que abordan este problema, resaltan porcentajes elevados de conductas de riesgo y/o comportamientos insalubres en adolescentes como son: trastornos alimentarios (obesidad, anorexia, bulimia), consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, conductas sexuales de riesgo, violencia escolar, etc. Se trata de una realidad social, hablamos de la salud de nuestros adolescentes, que nos pide una respuesta; la de trabajar en la prevención y la promoción de la Salud. Como profesionales sanitarios que abogan una mejora en la calidad y la innovación de los cuidados; los enfermeros/as deben desempeñar un papel relevante en la actuación sobre este grupo de edad.

» Descripción del problema. ¿Sobre qué necesidades o problemáticas del contexto pretendía actuar el proyecto? ¿Cómo se analizaron las causas de esos problemas? ¿Qué tipo de intervención se realizó? ¿Cómo se cuantificó el problema?

El colectivo de enfermería, principalmente en Atención Primaria, trabaja con los jóvenes (así como con padres y/o tutores) realizando visitas a los institutos, zona en la que se concentra la mayoría de la población adolescente. Estas visitas consisten en sesiones expositivas sobre el sexo seguro, dieta sana y ejercicio, consumo responsable de sustancias, etc. Pero se sabe que estas tareas no se desarrollan en todos los institutos públicos y privados, y tampoco de la misma forma. Se observa ante tales actuaciones, una serie de obstáculos que dificultan la eficiencia de las intervenciones: personal poco cualificado y motivado con esta población, frente a estos temas; falta de iniciativa, creatividad y originalidad como herramientas de acercamiento a los jóvenes, escasez de recursos (materiales, humanos, económicos, temporales espaciales) para fomentar las conductas saludables y prevenir las conductas de riesgo en adolescentes. El propósito de esta comunicación es identificar qué intervenciones se realizan en el colectivo enfermero español para promover comportamientos saludables en nuestros adolescentes, definiendo posibles mejoras y proponiendo soluciones y líneas de investigación futuras.

» Soluciones aportadas / Viabilidad / Aplicabilidad. Coste-Beneficio. ¿Cuáles fueron los efectos y cómo se midieron? ¿Hasta qué punto las soluciones aportadas resolvieron el problema?

Algunas de las soluciones aportadas tras la revisión bibliográfica sobre el tema de estudio, son iniciativas que se han llevado a cabo en poblaciones adolescentes de nuestro país y han resultado efectivas. Por un lado, la creación de una consulta joven de enfermería en los centros de enseñanza secundaria que se rige por principios como: educar sobre sexualidad y afectividad favoreciendo relaciones interpersonales efectivas y comunicativas, desarrollo de comportamientos sexuales saludables y actitudes no sexistas; concienciar sobre la importancia de una alimentación sana y equilibrada, así como prevención de enfermedades relacionadas con una alimentación inadecuada; informar y concienciar sobre los riesgos del uso y abuso de sustancias tóxicas; dar a conocer los recursos sociosanitarios existentes en cada comunidad, que puedan ayudar a resolver los distintos problemas que se le puedan presentar al adolescente, etc.

Son consultas donde se acude de forma voluntaria y plenamente confidencial. Tiene un carácter asistencial a demanda, y no se utiliza para diagnóstico, control y/o tratamiento de alguna patología identificada; puesto que se trata únicamente de una consulta promotora de la salud. Su asistencia se basa en la escucha y el planteamiento de diferentes posibilidades de abordaje. Se evita juzgar al adolescente demandante.

Otra de las soluciones aportadas, de carácter colectivista, presenta un enfoque novedoso y poco investigado de los comportamientos en adolescentes. Está relacionado con el uso de Internet y nuevas tecnologías. A menudo, dicho uso está considerado por la sociedad adulta como un comportamiento no saludable por su uso abusivo. Esta idea, se corrobora en el artículo *Internet and game behaviour at secondary school and newly developed health promotion programme: a prospective study*. de J. Rob J de Leew et al. Tras su lectura, se discurre una nueva perspectiva de estudio, pensando los beneficios de emplear las herramientas que ofrece Internet, para promover y potenciar hábitos saludables en los adolescentes. Ello incluye ser conscientes de los siguientes aspectos:

- Internet es un medio de uso frecuente en los adolescentes, al que tienen acceso libre en sus domicilios, lugares de enseñanza, de estudio y de ocio.

- La mayoría de los adolescentes cuentan con correo electrónico y /o alguna cuenta en una red social. Es un medio en el que se comunican con sus iguales, conocen a otros a través de la red y reciben información.

- La difusión de la información es rápida y accesible. Supone un bajo coste.

El punto a tratar sería el de la información. Al igual que reciben información sobre publicidad de marcas comerciales; pueden recibir información sobre hábitos saludables. Estos mensajes deben ser amenos, claros y comprensibles, adaptados a la jerga adolescente y protagonizados por ellos mismos. La información posee un carácter a modo de consejo y no impositivo. La divulgación de este tipo de intervenciones puede llevarse a cabo en las redes sociales a modo de spam o videos promocionales. También se incluyen en este apartado, la creación de blogs promotores de hábitos saludables. Al lanzar el mensaje basándose sobre el formato video, resulta más atractivo para los adolescentes; es más económico y perdurable puesto que con la simple subida a la web ocasiona su permanencia en la red (siempre que el mensaje sea adecuado). De esta forma, los adolescentes podrían votar el contenido, comentarlos o incluso realizar un foro o chat de experiencias vividas sobre las que se han sentido identificados.

En la actual sociedad tecnológica en la que vivimos, la utilización de estos medios asegura una mejor forma de acercarse a la población adolescente, desde la perspectiva que ellos son los que toman y eligen la información, tienen la autonomía; y no es el adulto quién viene a contarle su particular versión de los hechos.

» **Barreras detectadas durante el desarrollo.**

Actualmente, los programas educativos que se crean resultan demasiado complejos para los jóvenes, y no se adaptan al adolescente que lo va a usar. Esto puede tener efectos negativos en los objetivos de salud, ya que la velocidad y el contenido del programa no resultan adecuados.

En las Revisiones Cocharane sobre Intervenciones de promoción de hábitos saludables se destaca que, poner el énfasis en conseguir cambios conductuales a corto plazo, no es una estrategia efectiva de intervención. A esto se añade que los programas de intervención se han dirigido más a las carencias que de manera sistemática se atribuyen a la juventud, que a potenciar un desarrollo personal positivo.

De este modo, debe tratarse de promover un desarrollo favorable en la adolescencia y juventud, para prevenir las conductas de riesgo para la salud, en lugar de mantener concepciones y líneas de intervención de carácter paliativo. La línea a seguir, consiste en la prevención mediante el apoyo al desarrollo del adolescente, fomentando su integración social y formándole para saber afrontar la situación que se le presenta.

Sin embargo, en la actualidad, continúan proliferando los programas educativos para adolescentes con concepciones teóricas ambiguas y sin una sistematización adecuada; algo que como está comprobado, no aporta nada nuevo ni mejora lo que ya se tiene.

» **Oportunidad de participación del paciente y familia.**

Se pretende que los adolescentes entrenen las habilidades necesarias para elegir las conductas más saludables y donde puedan expresar libremente sus necesidades, dudas o temores sobre los temas que les interesen, de forma individual y colectiva. Además se incluye la necesidad de crear espacios donde se trabaje con padres y profesores, los factores de desarrollo y deterioro del adolescente, cómo mejorar sus habilidades de diálogo con este grupo poblacional, y cómo ayudarles a adaptarse, comunicarse y resolver conflictos.

» **Propuestas de líneas de investigación.**

Las sugerencias que se proponen con el objetivo de mejorar futuras intervenciones y fomentar líneas de investigación efectivas son: dotar de recursos efectivos a jóvenes para afrontar las inevitables situaciones de riesgo, aproximarse con sinceridad y honestidad a este colectivo, y considerar el grupo de iguales en sí mismo como un factor protector (de ahí la conveniencia de educar para la salud en colectivos). Se hace hincapié en el fomento de intervenciones breves de identificación temprana de conductas insalubres, las cuales han resultado efectivas; así como la implementación de estrategias para detectar casos e intervenirlos en instituciones educativas.

Considerar que las intervenciones formativas exigen dejar por sentado que la mayoría de los adolescentes conocen el riesgo, y empezar a trabajar en un terreno más complejo; el de las dificultades para asumir un comportamiento racional consecuente. Tras la revisión de los trabajos científicos relacionados con este tema, se observa que los adolescentes son estudiados bajo la perspectiva de las conductas no saludables y cómo se pueden prevenir; sin embargo, existe un escaso enfoque respecto a las conductas saludables que la población adolescente ya tiene, y cómo se pueden fomentar. Este hecho podría explicar por qué en los organismos estatales y las comunidades autónomas, se prioriza la prevención de las conductas de riesgo; puesto que esta acción puede conllevar a la obtención de unos resultados cuantificables, que se pueden mostrar a la población, para que aprecien el esfuerzo realizado. En cambio, invertir en reforzar conductas favorecedoras de salud, proporciona resultados más a largo plazo y resultan menos atractivos. Así pues, el desarrollo de esta futura línea de investigación, podría posibilitar el beneficio de las futuras generaciones de jóvenes adolescentes.