



CONSEJO DIETÉTICO INTENSIVO GRUPAL COMO HERRAMIENTA PARA EL CAMBIO DE HÁBITOS EN LA ALIMENTACIÓN

Servicio Andaluz de Salud

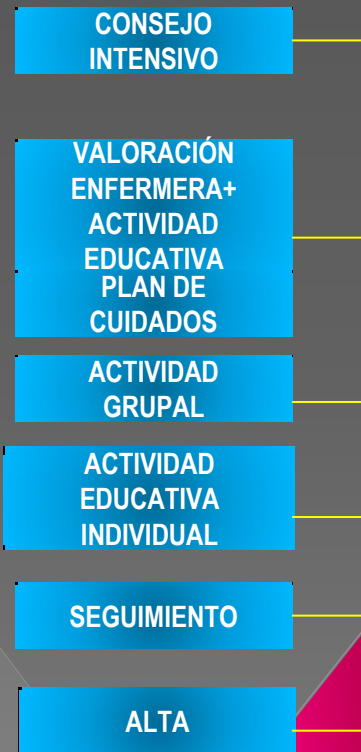
INTRODUCCIÓN: Ante la creciente preocupación por los hábitos de vida no saludables y la influencia directa de la morbimortalidad con la inadecuada alimentación y el sedentarismo, se han establecido estrategias educativas para abordar el problema, iniciando un taller de Consejo Dietético Intensivo Grupal planteando como objetivos, la adquisición de hábitos alimenticios saludables, dar a conocer la importancia de la alimentación y sus consecuencias para la salud, así como las bases de una alimentación equilibrada y saludable y la importancia en la realización de actividad física

METODOLOGÍA: Estudio descriptivo transversal, con una muestra de 57 pacientes sobre los que se realizó la intervención durante el año 2011, distribuida de la siguiente manera:

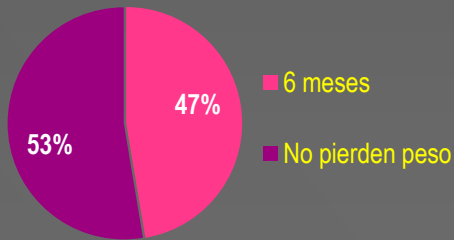
- 1ª: Importancia de la alimentación y actividad física; influencia sobre la salud
- 2ª Grupos de alimentos; recursos para elaborar una dieta
- 3ª Modificación de conductas sedentarias
- 4ª Técnicas de relajación , refuerzo positivo y motivación

RESULTADOS: Se le realizó seguimiento en consulta de enfermería a 38 pacientes y de la muestra total (n=57)se obtuvieron los siguientes resultados:

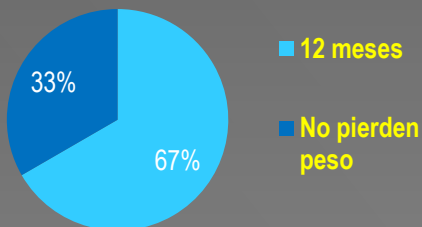
INTERVENCIÓN GRUPAL



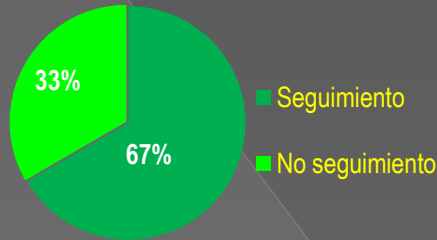
Pérdida de peso a los 6 meses de la intervención



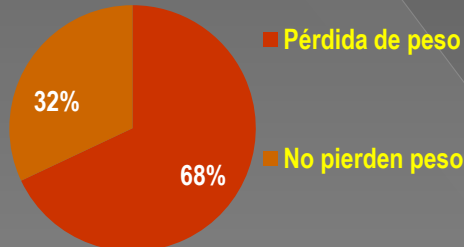
Continúan perdiendo peso a los 12 meses



Seguimiento en Consulta de Enfermería



Pérdida/ No pérdida de peso con seguimiento en Consulta de Enfermería



CONCLUSIONES: Tras la intervención grupal, se demuestra que es necesario un seguimiento individualizado en Consulta de Enfermería en la que se valoran cambios de hábitos en los pacientes sobre los que se aplicó la intervención; esta es efectiva si se refuerza durante los 6 y 12 meses posteriores. Con este estudio pretendemos contribuir a la mejora de la calidad de los cuidados en nuestro entorno y abrir nuevas vías de investigación sobre la idoneidad y aplicabilidad de la intervención educativa grupal versus intervención educativa individual como elementos de calidad en la atención integral a nuestros pacientes

BIBLIOGRAFÍA: - GUÍA DE CONSEJO DIETÉTICO INTENSIVO EN ATENCIÓN PRIMARIA. CONSEJERÍA DE SALUD. JUNTA DE ANDALUCÍA 2009.

AUTORES: M^a ESPERANZA ORTEGA RAMÍREZ (*) PILAR MORALES SÁNCHEZ (*)
(*) ENFERMERAS UGC VIRGEN DEL MAR. DISTRITO SANITARIO ALMERÍA. SERVICIO ANDALUZ DE SALUD