



# UN BUEN CONSEJO DIETÉTICO MEJORA LA ADHESIÓN DEL PACIENTE A UNOS CORRECTOS HÁBITOS SALUDABLES



De Luna-Bertos E<sup>1</sup>,

<sup>1</sup> Facultad de Enfermería de Melilla. Universidad Granada

## INTRODUCCION

Numerosos estudios abogan por una población cada vez más sedentaria y con unos malos hábitos de vida. En la actualidad existen suficientes evidencias que reflejan las ventajas y beneficios que aportan a la salud unos hábitos adecuados en relación con la alimentación y el ejercicio físico.

Enfermería cuenta con una herramienta fundamental para poder abordar temas relacionados con la alimentación y la actividad física como es el Consejo Dietético, el cual consiste en el asesoramiento y formación a los pacientes o comunidad, por parte de enfermería en relación con una alimentación adecuada y la realización de actividad física según sus características.

El **objetivo** del presente trabajo es conocer la evidencia la evidencia de proporcionar un buen Consejo Dietético para la adhesión de unos hábitos saludables .

## METODOLOGIA

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en distintas bases de datos: Scopus, Cuiden, Embase. Utilizando como palabras claves consejo dietético, cuidados de enfermería, hábitos saludables.



## RESULTADOS

Décadas anteriores el proceso de la educación nutricional estaba conceptualizado como un proceso exclusivamente informativo o persuasivo, en cambio el Consejo Dietético establece una relación entre el profesional sanitario y la persona sana o enferma con la intención de que siga unas determinadas pautas o régimen alimentario. Los distintos estudio muestran que un buen consejo dietético debe de estar compuesto por distintas etapas: una programación previa, explicar el ámbito y las implicaciones del consejo al paciente, evaluar los hábitos alimentarios así como los conocimientos y las aptitudes que tiene la persona, e iniciar el tratamiento con la monitorización y evaluación periódica de dichos hábitos<sup>1,2</sup>.

Diferentes autores refieren que es necesario negociar con el enfermo qué esfuerzo está dispuesto a realizar y además coinciden en el hecho de que el refuerzo y el seguimiento continuado, es importante para mantener en el tiempo dichos hábitos, ya que es más sencillo incorporar un hábito nuevo que modificar uno ya adquirido<sup>1,3</sup>.

La efectividad del consejo dietético en la atención primaria de salud ha sido ampliamente evaluada. En diferentes estudio se documenta una disminución de los ingreso de pacientes con diabetes, hipertensión tras la aplicación del consejo dietético algunos aunque algunos de los estudios se traten de diseños no experimentales<sup>3</sup>.

Por tanto, tras la revisión realizada podemos concluir que existe evidencia que el proporcionar a la comunidad o pacientes un buen consejo dietético ayudará a que se adquiera uno buenos hábitos de vida.

### **Bibliografía:**

- DesrochesS, LapointeA, RattéS, GravelK, LégaréF, TurcotteS. Interventionstoenhanceadherencetodietaryadviceforpreventing and managingchronicdiseases in adults. Cochrane Database of Syst Rev. 2013;2(2):CD008722.
- Martínez MI, Hernández MD, Ojeda M, Mena R, Alegre A, Alfonso JL. Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria. NutrHosp. 2009; 24(4):504-10.
- Eyre H, Kahn R, Roberson RM, Clark NG, Doyle C, Hong Y, et al. Preventingcancer, cardiovascular disease and diabetes. A common agenda forthe American CancerSociety, TheAmerican Diabetes Association and The American HeartAssociation. Circulation.2004;109:3244-255.