

2. AMBIENTE, NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

ASESORAMIENTO Y ENTREVISTA NUTRICIONAL EN LA PÉRDIDA DE PESO

Marcia Mendoza López¹

¹Licenciada en Nutrición y Máster Internacional en Nutrición y Dietética Aplicada con especialidades en Envejecimiento, Trastornos de la Conducta Alimentaria y Psicología de la Nutrición. Docente de Tiempo Completo de la Facultad de Enfermería y Nutriología de la Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH).

Contacto: Facultad de Enfermería y Nutriología de la Universidad Autónoma de Chihuahua, Campus Universitario II. Correo electrónico: mmlopez@uach.mx

Palabras clave: entrevista, asesoramiento, motivación, educación.

Introducción

“La principal función de la educación nutricional es asistir a individuos y colectivos para que éstos disfruten de comer saludablemente, incrementen su conocimiento y su motivación, impactando su ambiente para facilitar la implementación de acciones a favor de su salud y nutrición”

El nutriólogo es el profesional capaz de evaluar el estado nutricional de la población a nivel colectivo e individual para incidir significativamente en la situación alimentario-nutricional mediante acciones de prevención, promoción y atención. El nutriólogo es capaz de desarrollar el asesoramiento, que es un proceso de intervención profesional que relaciona a un profesional con otra persona, que necesita apoyo en la gestión de un problema o para tomar una decisión (1).

Cuando hablamos de educación para la salud nos referimos al proceso social que implica transmisión, recreación, creación y apropiación del conocimiento con la intención de fomentar y preservar la salud, así como la prevención de problemas y enfermedades que dificultan el desarrollo de una vida saludable y que incluso pueden llevarnos a la muerte en forma prematura. La educación para la salud depende de una multiplicidad de factores sociales, ambientales, económicos, políticos, etc., en el ámbito individual, grupal y estructural (1).

En el quehacer de los nutriólogos y nutriólogas, segmentos fundamentales de la intervención son el asesoramiento y el seguimiento de los pacientes o grupos, a los cuales habremos de educar u orientar para favorecer o recuperar la salud frente a las diversas enfermedades mediante técnicas como la entrevista que permita un diálogo,

entablar una comunicación y conocer aciertos o errores en la conducta alimentaria del paciente y por otro lado, valide la intervención del este profesional.

Desarrollo

La obesidad, una enfermedad caracterizada por el exceso de grasa corporal, afecta la salud física, psicológica y social de la persona. Este padecimiento es originado en mayor medida por factores como la escasa actividad física, el alto consumo de calorías en la ingesta alimenticia y algunos patrones culturales asociados al nivel socioeconómico; una dificultad presente al momento de abordar el tratamiento para la disminución y el mantenimiento del peso es la falta de adherencia. Diversos estudios evidencian que a menudo, a pesar de conocer las reglas de una correcta alimentación, una simple prescripción de dieta o un programa de actividad física regular no son suficientes para adoptar y mantener un estilo de vida sano y activo (2).

El aumento en la prevalencia de obesidad se complica más por la aparición de dos problemas para el sistema de salud: el riesgo de padecer comorbilidades y la falta de adherencia al tratamiento para el control de peso. El primero, implica que el paciente, además de sufrir obesidad, también puede padecer diversas enfermedades crónicas no transmisibles. El segundo es la falta de adherencia al tratamiento para el control del peso, pues el paciente puede tomar una actitud pasiva ante su enfermedad (2).

La eficacia limitada de los programas de prevención y tratamiento del exceso de peso se debe al hecho de que se necesita afrontar el problema de la obesidad desde diversos puntos de vista; por lo que se puede ver entonces como un instrumento de prevención primaria y de educación alimentaria, que se dirige tanto a individuos que aunque no hayan desarrollado una patología sí tienen factores de riesgo, como a personas sanas que a pesar de no tener ningún problema en particular necesitan mejorar sus hábitos alimentarios (3).

La comunicación entre el paciente y el profesional es muy importante; de hecho de ella depende el éxito de la intervención y la consecución de los objetivos. Por otro lado, en la educación nutricional, la motivación es fundamental para cambiar aspectos de su propio comportamiento que forman parte de su esencia; y es que a veces es muy difícil deshacerse de una parte de uno mismo para redefinirse y reestructurar el propio espacio vital, del cual el estilo de alimentación constituye una parte importante.

Durante la entrevista nutricional, se escucha y observa al entrevistado siempre en función de ciertos supuestos, y va formulando hipótesis que en su transcurso intentará verificar o rectificar en función de las observaciones subsiguientes, creando un ambiente de seguridad, confianza e interés (4). Además, se genera un vínculo emocional y se establece una relación afectiva.

En consecuencia, la entrevista motivacional (EM) dentro de la consulta nutricional ayuda a explorar y resolver ambivalencias acerca de conductas o hábitos no saludables para promover cambios hacia un mejor estilo de vida mediante la observación y la escucha atenta activa. Facilita que el paciente se posicione hacia el deseo de cambio, tratando de ayudarlo a reconocer y ocuparse de sus problemas presentes y futuros, potenciando su capacidad de actuar al respecto y su percepción de eficacia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la elevada magnitud de esta problemática y sus repercusiones, considerando que su atención debe ser priorizada por los sistemas de salud. Así, la adherencia terapéutica es un fenómeno complejo, multicausal, influenciado por factores de distinta naturaleza los cuales interactúan entre sí determinando los distintos niveles de adherencia (5). Por lo que entonces, acompañar a las personas en un proceso de cambio significa por lo tanto ser consciente de estas dificultades y trabajar diversos conceptos como la autoeficacia, la autopercepción, la confianza y con unos objetivos segmentados, estructurados y realistas.

Conclusión

La alimentación es fundamental para el tratamiento y la prevención de enfermedades consecuentes de la obesidad. Se considera que las prácticas alimentarias que se apartan de las recomendaciones, en combinación con la falta de actividad física, son causas importantes de mortalidad en el mundo. En virtud de la multicausalidad de esta problemática de salud, se debe favorecer el abordaje multidisciplinario de estos tratamientos, asegurando la atención integral de las personas. Para ello, se deberán desarrollar acciones coordinadas con los distintos integrantes del equipo de salud, en función de las necesidades emergentes de cada caso.

La comunicación que se establezca entre el profesional y el paciente es clave para el éxito del tratamiento de las enfermedades crónicas, en especial cuando se abordan

cambios en el estilo de vida. Un asesoramiento alimentario eficaz requiere la consideración perspicaz y el control de los factores (algunos bajo control del paciente y otros no) que regulan los patrones de conducta, el asesoramiento fuera del contexto clínico, la identificación de las necesidades concretas del paciente, el uso oportuno de materiales y recursos de apoyo, la gratificación y la dedicación continua se consideran puntos de vital importancia.

La nutrición ejerce sus efectos sobre la salud durante toda la vida, ejerciendo su influencia en el aspecto, el estado funcional, la autoestima, la socialización, el grado de energía y vitalidad, la susceptibilidad a infecciones y la longevidad. Por lo tanto, la capacidad de las prácticas alimentarias de modificar la salud es enorme y se puede aplicar de manera universal.

Referencias:

1. Villaseñor Farías, M. Educar para la salud: reto de todos. Revista de Educación y Desarrollo; Enero - Marzo 2004.
2. Candelaria Martínez, M.G. Adherencia al Tratamiento Nutricional: Intervención Basada en Entrevista Motivacional y Terapia Breve Centrada en Soluciones. Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios. México; 2016
3. Katz, D.L., Friedman, R.S.C., Lucan, S.C. Nutrición Médica. 3ª Edición. España: Wolters Kluwer; 2015.
4. Saravia Makowski, L. Educación Alimentaria y Nutricional en el Marco de la Educación para la Salud. 1ª Edición. Iniciativa Latinoamericana de Libros de Texto Abiertos LATIn; 2014.
5. Graziano, R. Asesoramiento Nutricional. Cómo motivar a las personas a modificar sus hábitos alimentarios. Milano. Babelcube, Inc; 2017.
6. Yuni, J.Y. Técnicas para Investigar. Recursos Metodológicos para la Preparación de Proyectos de Investigación. 2ª Edición. Argentina: Brujas; 2014.