

ENFERMERÍA FAMILIAR Y COMUNITARIA



**X CONGRESO NACIONAL DE FAECAP
I CONGRESO DE ACAMEC
VII ENCUENTRO DE EIR Y DE TUTORES**

Toledo, de 30 de marzo a 1 abril de 2017



LA MOTIVACIÓN COMO EJE FUNDAMENTAL EN EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD, UNA INTERVENCIÓN COMUNITARIA

**Rocío Rubio Martínez¹; Sara Prieto Matesanz²;
Carolina Garrido Montero³; Iván Fernández Gómez⁴;
Cristina Carrero González⁵ y Nerea Ruiz González⁶**

INTRODUCCIÓN

- Dietantes crónicos:

- Restricción-sobrealimentación → Regulación de emociones.
- Baja motivación → Mayor predisposición a la frustración.
 - ∨ Dificultad para la consecución de objetivos.

- Responsabilidad terapeuta: Motivar al paciente.

INTRODUCCIÓN

- **Tratamiento sobrepeso y obesidad:**

1. Modificación de estilos de vida: Dieta.
2. Ejercicio físico.
3. Apoyo psicológico* (*Únicamente se pueden lograr los objetivos teniendo en cuenta esta perspectiva*)

- Mayoría literatura existente: Dieta + Ejercicio físico.



- Paradigma habitual: Inicialmente se logran pérdidas de peso significativas, aunque en la mayoría de los casos no se prolongan en el tiempo.

OBJETIVOS

- **Objetivo Principal:**

Capacitar a los individuos con sobrepeso u obesidad en la gestión de su propia salud.

- **Objetivos Secundarios:**

- Demostrar la pérdida ponderal mediante el porcentaje de la disminución de peso pos intervención.
- Expresar los conocimientos sobre hábitos saludables y el control emocional adquiridos pos tratamiento a través del cuestionario de hábitos alimentarios para pacientes con sobrepeso y obesidad

DESARROLLO

- Diseño: Estudio exploratorio de intervención, no aleatorizado, sin grupo control.
- Metodología intervención: Educación grupal.
- Contexto: Octubre y Noviembre de 2016 (4 semanas), en Alcalá de Henares (Madrid).
- **Criterios de inclusión:**
 1. Pacientes de ambos géneros con sobrepeso u obesidad.
 2. Edad comprendida entre 18 y 65 años.
 3. Verbalización del propio paciente de estar interesado en la pérdida de peso.

DESARROLLO

- Muestreo por conveniencia. $n = 8$.
 - 7 mujeres y 1 varón.
 - Edad media 54 años.
 - Nivel socioeconómico y cultural medio-bajo.
- **Cronograma:**
 - Sesión 1: “Principios de la alimentación y mitos”
 - Sesión 2: “Alimentación saludable y dieta mediterránea”
 - Sesión 3: “Actividad física y ejercicio”
 - Sesión 4: “Estrategia para el cambio de conducta en el tratamiento de la obesidad”

RESULTADOS

- **Descensos en el porcentaje de peso:** [-0,2%, +5,3%]

>1%: 2 sujetos (-1,6 kg y -4,6 kg)

<1% : 5 sujetos [0,4kg, 1kg]

-0,2%: 1 sujeto (-0,2kg)

RESULTADOS

- **Hábitos alimentarios y control de emociones:**

- Comer por bienestar psicológico: ↑ 75% sobre el percentil pretratamiento.
- Frecuencia de consumo de distintos alimentos: ↑ 75% sobre el percentil pretratamiento.
- Conocimiento y control sobre la propia dieta: ↑ 50% sobre el percentil pretratamiento.
- Disminución del consumo de azúcar, contenido calórico en la dieta y consumo de alcohol: ↑ 37,5% sobre el percentil pretratamiento.
- Práctica de ejercicio: ↑ 37,5% sobre el percentil pretratamiento.

CONCLUSIONES

- Un tratamiento que contemple el factor psicológico de la obesidad consigue aumentos significativos del autocontrol y del bienestar relacionados con la alimentación.
- Limitación principal: Duración de la intervención.
- Propuestas para estudios futuros: Continuidad en el seguimiento de las variables a estudio.