



# HEARTS EN LAS AMÉRICAS



**OPS**



# HEARTS EN LAS AMÉRICAS

## Hábitos y Estilos de Vida Saludables: Asesoramiento Para los Pacientes

Daniel José Piñeiro

Consultor de HEARTS

Argentina



**OPS**

**No tengo relaciones ni tratos comerciales con ninguna compañía farmacéutica o de equipamiento médico, o razones que potencialmente pudiesen afectar la objetividad de mi presentación**

# Hábitos y Estilos de Vida Saludables: Asesoramiento Para los Pacientes

- 1. Los 4 principales factores de riesgo conductuales para la aparición de ECV**
  - Alimentación poco saludable
  - Inactividad
  - Consumo de tabaco
  - Consumo nocivo de alcohol
- 2. Cambios de comportamiento**
  - Entender el cambio de comportamiento
  - Asesoramiento para cambio de comportamiento con de intervenciones breves
- 3. Intervenciones breves para fomentar los cambio de comportamiento**
  - Teoría general sobre las intervenciones breves, uso de 5As

# MÓDULOS QUE CONFORMAN EL PAQUETE TÉCNICO HEARTS

Módulo	¿Qué incluye?	¿A quiénes está dirigido cada módulo?		
		Nivel nacional	Nivel subnacional	Atención primaria de salud
<b>H</b> ábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes	Este módulo incluye información sobre los cuatro principales factores de riesgo conductuales de las enfermedades cardiovasculares (ECV). Se describen intervenciones breves con un enfoque de asesoría sobre los factores de riesgo para promover la adopción de estilos de vida saludables.		✓	✓
<b>E</b> videncia: protocolos clínicos basados en la evidencia	Un conjunto de protocolos para estandarizar el abordaje clínico en el manejo de la hipertensión y la diabetes.	✓	✓	✓
<b>A</b> cceso a medicamentos y tecnologías esenciales	Información sobre medicamentos para el tratamiento de las ECV, la adquisición de tecnologías y la cuantificación, distribución, gestión y manejo de suministros a nivel de los centros, puestos o instituciones prestadoras de servicios de salud.	✓	✓	✓

# MÓDULOS QUE CONFORMAN EL PAQUETE TÉCNICO HEARTS

Módulo	¿Qué incluye?	¿A quiénes está dirigido cada módulo?		
		Nivel nacional	Nivel subnacional	Atención primaria de salud
<p><b>R</b>iesgo cardiovascular: manejo de las ECV con base en la estratificación del riesgo</p>	<p>Información basada en un enfoque de riesgo total para llevar a cabo la estratificación y manejo del riesgo cardiovascular, además de tablas de estratificación para cada país.</p>		✓	✓
<p><b>T</b>rabajo en equipos multidisciplinarios</p>	<p>Orientaciones y ejemplos sobre los equipos multidisciplinarios y la redistribución de tareas en la atención de pacientes con alguna ECV. También se proporcionan materiales de capacitación.</p>		✓	✓
<p><b>S</b>istemas de monitoreo</p>	<p>La metodología para monitorear e informar avances en la prevención y el manejo de las ECV. El módulo contiene indicadores estandarizados y herramientas para la recolección de datos.</p>	✓	✓	✓

# MÓDULOS QUE CONFORMAN EL PAQUETE TÉCNICO HEARTS

Módulo	¿Qué incluye?	¿A quiénes está dirigido cada módulo?		
		Nivel nacional	Nivel subnacional	Atención primaria de salud
<b>H</b> ábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes	Este módulo incluye información sobre los cuatro principales factores de riesgo conductuales de las enfermedades cardiovasculares (ECV). Se describen intervenciones breves con un enfoque de asesoría sobre los factores de riesgo para promover la adopción de estilos de vida saludables.		✓	✓
<b>E</b> videncia: protocolos clínicos basados en la evidencia	Un conjunto de protocolos para estandarizar el abordaje clínico en el manejo de la hipertensión y la diabetes.	✓	✓	✓
<b>A</b> cceso a medicamentos y tecnologías esenciales	Información sobre medicamentos para el tratamiento de las ECV, la adquisición de tecnologías y la cuantificación, distribución, gestión y manejo de suministros a nivel de los centros, puestos o instituciones prestadoras de servicios de salud.	✓	✓	✓

# Objetivos de aprendizaje

Este módulo se enfoca en los factores de riesgos conductuales y provee información sobre:

- Consumo de tabaco, la alimentación poco saludable, inactividad física, y consumo nocivo de alcohol como desencadenantes de las ECV
- Cambios en el comportamiento, breve intervención para asesoramiento y puntos clave para la entrevista motivacional
- La teoría de las 5A sobre intervención breve, ejemplos para su utilización





# HEARTS EN LAS AMÉRICAS

## Introducción

## Factores Contribuyentes para la Aparición de las ECV y sus Complicaciones Asociadas

### Determinantes y condiciones sociales

Globalización

Urbanización

Envejecimiento

Nivel educativo

Nivel de ingresos económicos

### Factores de riesgo conductuales

Alimentación poco saludable

Consumo de tabaco

Consumo nocivo de alcohol

Inactividad física

### Factores de riesgo metabólicos

Presión arterial elevada

Obesidad

Nivel elevado de la glucosa (diabetes)

Niveles elevados de colesterol

### Enfermedad cardiovascular

Infarto agudo de miocardio

Ataque cerebrovascular

Falla cardíaca

Enfermedad renal crónica



# HEARTS EN LAS AMÉRICAS

## Los 4 Principales Factores de Riesgo Conductuales Para la Aparición de ECV

## Los Cuatro Principales Factores de Riesgo Conductuales Para la Aparición de ECV

- 1) Alimentación poco saludable
- 2) Inactividad física
- 3) Consumo de tabaco
- 4) Consumo nocivo de alcohol



### Alimentación Saludable

- a) Variedad de alimentos
- b) 400 g de vegetales y frutas
- c) Menos de 5 g de sal/día
- d) Aporte energético total de grasas < 30%.
- e) Azúcares libres menor del 10%.

<http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

## Comer saludable (dieta baja en sal)

### Educación para el paciente

- Una dieta balanceada es muy importante para las personas con hipertensión. Es también vital comer con poca sal.
- Por ejemplo, en vez de tomar caldo de pollo procesado, comer solamente los ingredientes de la sopa.
- También es importante reducir los alimentos procesados como salsa de tomate, salchichas, jamón.
- Se recomienda comer alimentos frescos y comprar comida local.

- Eat less soup broth
- Eat less pickled and processed food
- Eat fresh, local food



X



X



O

## Los Cuatro Principales Factores de Riesgo Conductuales Para la Aparición de ECV

- 1) Alimentación poco saludable
- 2) **Inactividad física**
- 3) Consumo de tabaco
- 4) Consumo nocivo de alcohol

### Actividad física

La actividad física incluye ejercicios, una subcategoría de actividad física planificada, estructurada y repetitiva, con el objetivo de mejorar o mantener la condición física (OMS).

## Los Cuatro Principales Factores de Riesgo Conductuales Para la Aparición de ECV

- ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?
- ¿Cuáles son los niveles saludables de actividad física para los adultos?

### Los adultos deberían realizar:

- ✓ Al menos 150 minutos de actividad física moderada
- ✓ Al menos 75 minutos de actividad física vigorosa
- ✓ La combinación equivalente de actividad física vigorosa: actividades de fortalecimiento muscular incluyendo grupo musculares mayores dos o mas veces a la semana.

## Ejercicios recomendados para pacientes con hipertensión

### Ejercicio Aeróbico

Fortalece la función cardíaca y pulmonar  
Fortalece las articulaciones e incrementa la flexibilidad  
Fortalece los huesos y músculos

### Ejemplos de ejercicios recomendados



**Caminar**  
**Trotar**



**Correr**



**Ciclismo**



**Natación**



## Los Cuatro Principales Factores de Riesgo Conductuales Para la Aparición de ECV

- 1) Alimentación poco saludable
- 2) Inactividad física
- 3) Consumo de tabaco**
- 4) Consumo nocivo de alcohol

El tabaco mata a casi la mitad de las personas que lo utilizan y causa 6 millones de muertes cada año.

El tabaco puede ser fumado, masticado, inhalado. Los productos del tabaco se dividen en dos categorías:

- Tabaco fumado (en cigarrillos, pipa, pipas de agua)
- Tabaco no fumado (masticado, inhalado)

## Los Cuatro Principales Factores de Riesgo Conductuales Para la Aparición de ECV

- 1) Alimentación poco saludable
- 2) Inactividad física
- 3) **Consumo de tabaco**
- 4) Consumo nocivo de alcohol

**Beneficios de dejar el consumo de tabaco**

- a. **Beneficios para la salud**
- b. **Beneficios financieros**
- c. **Beneficios sociales**

**Figura 2: Estimación del gasto de dinero en tabaco**

**Nº de paquetes de cigarrillos fumados por una persona/año**

**X**

**Nº de años consumiendo tabaco**

**X**

**Precio promedio de los paquetes de cigarrillos**

**=**

**Cantidad de dinero gastado consumiendo tabaco hasta la fecha (que pudo haberse ahorrado)**

## Los Cuatro Principales Factores de Riesgo Conductuales Para la Aparición de ECV

- 1) Alimentación poco saludable
- 2) Inactividad física
- 3) Consumo de tabaco
- 4) **Consumo nocivo de alcohol**

### Consumo nocivo de alcohol

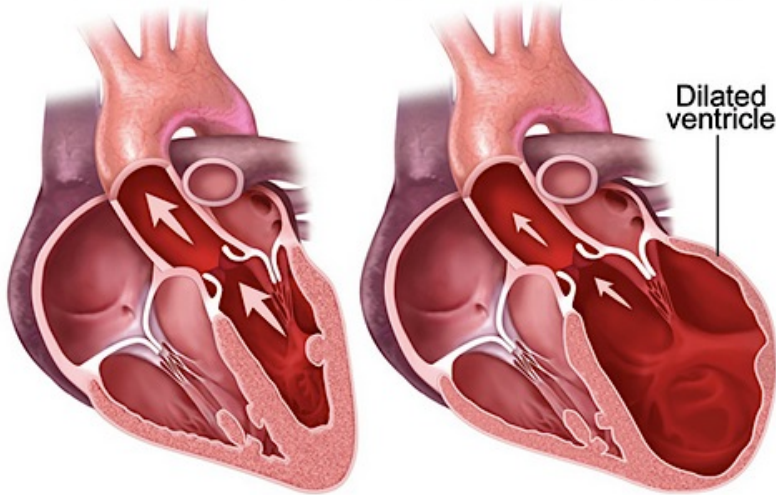
El consumo de alcohol que causa consecuencias perjudiciales para la salud y la salud del bebedor, las personas que lo rodean y la sociedad en general, así como los patrones de consumo de alcohol asociados con un mayor riesgo de resultados adversos para la salud

# ¿Cuáles son los Riesgos del Consumo Nocivo de Alcohol?

- Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Daño miocárdico
- Aumento del riesgo de accidente cerebrovascular y arritmias

Normal Heart

Dilated Cardiomyopathy



© medmovie.com



# HEARTS EN LAS AMÉRICAS

## Cambios de Comportamiento

# Cambios conductuales

## ➤ Entendiendo los cambios conductuales

- Es importante para los proveedores de APS, ya que generalmente proporcionan el primer punto de contacto para los pacientes.
- El cambio de comportamiento lleva tiempo, y diferentes personas pasan por las etapas en tiempos distintos.
- Cada visita o interacción con un proveedor de APS es una oportunidad para proporcionar información y asesoramiento sobre los factores de riesgo.

## Asesoramiento para el Cambio de Comportamiento a Través de Intervenciones Breves

- El asesoramiento para estilos de vida saludables implica guiar y ayudar a los pacientes a realizar cambios en ciertos comportamientos para reducir el riesgo de ECV.
- Una intervención breve es una interacción corta: de 3 a 20 minutos entre el trabajador de salud y el paciente.
- Una breve intervención involucra dos aspectos: cómo y qué.

## Asesoramiento para el Cambio de Comportamiento a Través de Intervenciones

- **¿CÓMO?** se refiere al estilo de comunicación que el trabajador de salud utiliza para interactuar con el paciente durante la intervención breve.

### Técnicas de comunicación “OARS”

- Preguntas abiertas

### Aspectos principales de la entrevista motivacional

- No decirle a la persona que hacer
- Escuchar y mostrar empatía
- Ayudar al paciente a ver la ventana entre donde está y donde quisiera estar
- Permitirle al paciente decir que necesitan cambiar
- Ayudar al paciente a sentirse seguro acerca del cambio
- Empezar con resistencia



## Asesoramiento para el Cambio de Comportamiento a Través de Intervenciones

- **¿QUÉ?** se refiere a la estructura del proceso de asesoramiento y al contenido que debe cubrirse durante la breve intervención.

### Entrevista motivacional

La entrevista motivacional es un estilo de hablar con una persona que puede ayudar a motivarlos a cambiar. En la entrevista motivacional, el consejero no trata de convencer a la persona para que cambie, sino que la guía para llegar a conclusiones por sí mismos y extrae las motivaciones internas únicas de la persona.



# HEARTS EN LAS AMÉRICAS

## Intervenciones Breves Para Fomentar los Cambio de Comportamiento

# Intervenciones Breves para Fomentar los Cambios de Comportamiento

**Teoría general de las intervenciones breves mediante el uso la herramienta de las 5A: averiguar, asesorar, apreciar, ayudar y arreglar**

- Los profesionales de la salud a nivel de la atención primaria desempeñan un papel importante para ayudar a los pacientes a cambiar sus comportamientos poco saludables y mantener aquellos saludables.
- Las 5A es una herramienta utilizada para llevar a cabo intervenciones breves, la cual resume lo que puede hacer un profesional de la salud para ayudar a alguien que está listo para adoptar nuevos comportamientos.
- El asesoramiento sobre los factores de riesgo debe integrarse a los programas ya existentes en todos los niveles de atención.

## Cuadro 1. Herramienta 5A: marco teórico general para su utilización

5A	Qué decir y hacer y cómo decirlo y hacerlo								
Averiguar	<p><b>Pregunte</b> al paciente sobre los factores de riesgo relevantes en cada consulta.</p> <p><b>Pregunte</b> de manera amistosa, sin ser crítico.</p> <p><b>Formule</b> preguntas sencillas.</p> <p><b>Registre</b> la información en la historia clínica y notas del paciente.</p> <p style="text-align: center;">▼</p>								
Asesorar	<p>Los profesionales de la salud tienen una autoridad especial debido a su entrenamiento. En general, los pacientes suelen respetar estos conocimientos y experiencias.</p> <p>Proporcione información, mensajes clave y consejos de forma clara, sencilla y personalizada. Vincule el asesoramiento a algo que sea relevante para la persona. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una persona con hipertensión puede estar interesada en los beneficios de reducir la ingesta de sal</li> <li>• Las personas con niños pueden estar preocupadas por los efectos de la exposición pasiva al humo del tabaco.</li> </ul> <p style="text-align: center;">▼</p>								
Apreciar	<p>Evalúe la disposición del paciente a iniciar un cambio formulando dos preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Está dispuesto a tener una alimentación que incluya opciones más saludables, a realizar más actividad física, a no fumar y a no consumir alcohol de manera nociva?</li> <li>2. ¿Piensa que conseguirá hacer los cambios?</li> </ol> <table border="1" data-bbox="247 1086 977 1276"> <tbody> <tr> <td data-bbox="247 1086 488 1179">Pregunta 1</td> <td data-bbox="488 1086 606 1179">Sí</td> <td data-bbox="606 1086 875 1179" style="background-color: #e0f2f1;">No está seguro</td> <td data-bbox="875 1086 977 1179">No</td> </tr> <tr> <td data-bbox="247 1179 488 1276">Pregunta 2</td> <td data-bbox="488 1179 606 1276">Sí</td> <td data-bbox="606 1179 875 1276" style="background-color: #e0f2f1;">No está seguro</td> <td data-bbox="875 1179 977 1276">No</td> </tr> </tbody> </table> <p>Cualquier respuesta en la zona sombreada indica que la persona todavía no está preparada cambiar. En este caso, se requieren más esfuerzos para aumentar la motivación hacia el cambio.</p> <p>Aquellas respuestas en la zona sin sombreado sugieren que el paciente y usted pueden avanzar hacia el siguiente paso.</p> <p style="text-align: center;">▼</p>	Pregunta 1	Sí	No está seguro	No	Pregunta 2	Sí	No está seguro	No
Pregunta 1	Sí	No está seguro	No						
Pregunta 2	Sí	No está seguro	No						

<b>Ayudar</b>	<p>Ayude a la persona a desarrollar un plan que permita aumentar las probabilidades de éxito.</p> <p>Proporcionar asesoramiento práctico con énfasis en:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Suministro de información básica sobre el factor de riesgo.</li><li>• Identificación de situaciones que podrían desencadenar recaídas.</li><li>• Maneras de hacer frente a situaciones desencadenantes.</li></ul> <p>Proporcionar apoyo social que incluya:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Brindar aliento y estímulo</li><li>• Manifestar interés y preocupación</li><li>• Animar a la persona a hablar sobre el proceso de cambio con familiares y amigos.</li></ul> <p>Proporcionar y garantizar la disponibilidad de materiales de educación en salud y detalles sobre recursos adicionales, como grupos de apoyo, líneas telefónicas para dejar de fumar, etc.</p> <p style="text-align: center;">▼</p>
<b>Arreglar</b>	<p>Establecer reuniones de seguimiento por vía telefónica o presenciales, acordar con el paciente el cronograma de seguimiento y durante el mismo realizar las siguientes actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar los problemas que ya se han experimentado y los nuevos que puedan aparecer.</li><li>• Recordar a los pacientes el apoyo adicional que está a su disposición.</li><li>• Programar la próxima consulta de seguimiento.</li></ul> <p>Remitir el paciente a servicios especializados en caso de ser necesarios y estar disponibles</p> <p>Para aquellos pacientes que han realizado los cambios previstos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Felicitarlos por su éxito.</li></ul> <p>Para aquellos pacientes que enfrentan desafíos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Recordar a los pacientes que la asesoría debe ser vista como una experiencia de aprendizaje.</li><li>• Realizar una revisión de sus circunstancias individuales y motivarlos para comprometerse de nuevo.</li><li>• De estar disponible, direccionarlos hacia un apoyo más intensivo.</li></ul>

## Cuadro 5. Intervención breve incorporada en la herramienta 5A para la detección del consumo nocivo de alcohol

5A	Alcohol	
Aveiguar	¿Usted consume alcohol?	Sí      No
	En caso afirmativo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué tan a menudo consume bebidas alcohólicas?</li> <li>• Cuando bebe, ¿cuántas bebidas alcohólicas consume en un día?</li> </ul>	
Asesorar	Brindar información sobre los siguientes aspectos a aquellas personas que consumen menos de 2 unidades por día (según la concentración de alcohol y los tamaños disponibles en el contexto local) y beben 5 o menos días por semana:	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El consumo de alcohol aumenta el riesgo de sufrir un infarto agudo de miocardio o un ataque cerebrovascular.</li> <li>• El consumo de alcohol también aumenta el riesgo de sufrir ciertos tipos de cáncer y puede causar daño en otras partes del organismo.</li> <li>• En términos generales, la mejor manera de evitar los riesgos para la salud asociados con el alcohol es abstenerse de consumirlo.</li> <li>• Si usted sí consume alcohol, tenga presente que “menos es mejor”.</li> <li>• Evite tomar más de dos unidades en un mismo día y no beba alcohol por lo menos durante dos días a la semana.</li> <li>• No consuma alcohol por motivos de “salud”.</li> <li>• No consuma alcohol cuando realice las siguientes actividades o se encuentre en las siguientes situaciones:               <ul style="list-style-type: none"> <li>o Conducir</li> <li>o Operar maquinaria</li> <li>o Embarazo o durante el periodo de lactancia materna</li> <li>o Cuando se encuentre tomando medicamentos que interactúen con el alcohol</li> <li>o Cuando presente condiciones médicas que empeoren con el consumo de alcohol</li> <li>o Cuando tenga dificultades para controlar la cantidad de alcohol que bebe</li> </ul> </li> </ul>	



### Ayudar

Ayude a la persona a desarrollar un plan que permita aumentar las probabilidades de éxito.

Proporcionar asesoramiento práctico con énfasis en:

- Suministro de información básica sobre el factor de riesgo.
- Identificación de situaciones que podrían desencadenar recaídas.
- Maneras de hacer frente a situaciones desencadenantes.

Proporcionar apoyo social que incluya:

- Brindar aliento y estímulo
- Manifestar interés y preocupación
- Animar a la persona a hablar sobre el proceso de cambio con familiares y amigos.

Proporcionar y garantizar la disponibilidad de materiales de educación en salud y detalles sobre recursos adicionales, como grupos de apoyo, líneas telefónicas para dejar de fumar, etc.



### Arreglar

Establecer reuniones de seguimiento por vía telefónica o presenciales, acordar con el paciente el cronograma de seguimiento y durante el mismo realizar las siguientes actividades:

- Identificar los problemas que ya se han experimentado y los nuevos que puedan aparecer.
- Recordar a los pacientes el apoyo adicional que está a su disposición.
- Programar la próxima consulta de seguimiento.

Remitir el paciente a servicios especializados en caso de ser necesarios y estar disponibles

Para aquellos pacientes que han realizado los cambios previstos:

- Felicitarlos por su éxito.

Para aquellos pacientes que enfrentan desafíos:

- Recordar a los pacientes que la asesoría debe ser vista como una experiencia de aprendizaje.
- Realizar una revisión de sus circunstancias individuales y motivarlos para comprometerse de nuevo.
- De estar disponible, direccionarlos hacia un apoyo más intensivo.

## Take-home message Healthy lifestyles



**Eat healthy**  
Eat less salt  
Eat a low-fat diet



**Be physically active**  
More than 150 minutes  
a week walking, cycling,  
swimming



**Quit smoking**

**Stop harmful  
use of alcohol**  
Maximum of  
one or two  
drinks per day



**Manage your  
stress**



## Conclusiones

- El paquete HEARTS sobre estilo de vida saludable se enfoca en abordar: 1) tabaquismo, 2) dieta poco saludable, 3) inactividad física y 4) consumo nocivo de alcohol
- Las intervenciones estructuradas y basadas en evidencia de cambio de comportamiento, deben ser utilizadas por el profesional de APS
- Dichas intervenciones deben formar parte del encuentro habitual del proveedor de atención médica con los pacientes

## Literatura recomendada

1. HEARTS Technical package for cardiovascular disease management in primary health care. Geneva: World Health Organization; 2016 ([http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/hearts/en/](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/hearts/en/), accessed 31 March 2017).
  2. Guideline: sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2012 ([http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium\\_intake/en/](http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake/en/), accessed 31 March 2017).
  3. Brief intervention for hazardous and harmful drinking. A manual for use in primary care. Geneva: World Health Organization; 2001 ([http://www.who.int/substance\\_abuse/publications/audit\\_sbi/en/](http://www.who.int/substance_abuse/publications/audit_sbi/en/), accessed 31 March 2017)
  4. Noncommunicable disease education manual for primary health care professionals and patients. Healthy lifestyles for patients with hypertension. Western Pacific Region, World Health Organisation 2017 (<http://iris.wpro.who.int/bitstream/handle/10665.1/13561/9789290617983-hyp-mod2-eng.pdf>, accessed 05 January 2018).
- ASSIST: La prueba de detección de consumo de alcohol, tabaco y sustancias. Manual para uso en la atención primaria. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2010  
Enlace: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85403/9789275332368\\_spa.pdf;jsessionid=CFEA1971D3C20550943411A8F357590D?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85403/9789275332368_spa.pdf;jsessionid=CFEA1971D3C20550943411A8F357590D?sequence=1) cons AUDIT: Cuestionario de identificación de los trastornos debidos al consumo de alcohol: Pautas para su utilización en atención primaria. 2da edición [https://www.who.int/substance\\_abuse/activities/en/AUDITmanualSpanish.pdf?ua=1b](https://www.who.int/substance_abuse/activities/en/AUDITmanualSpanish.pdf?ua=1b)
  - Intervención Breve para el consumo de riesgo y perjudicial de alcohol. Un manual para la utilización en Atención Primaria. [https://www.who.int/substance\\_abuse/activities/en/BImanualSpanish.pdf?ua=1&ua=1](https://www.who.int/substance_abuse/activities/en/BImanualSpanish.pdf?ua=1&ua=1)
  - Curso virtual: ASSIST-DIT course <https://cursos.campusvirtualsp.org/course/view.php?id=91%20>

# HEARTS

EN LAS AMÉRICAS



**Muchas Gracias**