



Grupo de educación sanitaria y promoción de la salud PAPPS



ELSEVIER

Atención Primaria

www.elsevier.es/ap



ACTUALIZACIONES TEMÁTICAS GRUPOS DE TRABAJO DEL PAPPS

Grupo de expertos del PAPPS. Recomendaciones sobre el estilo de vida



Rodrigo Córdoba García^{a,*}, Francisco Camarelles Guillem^b, Elena Muñoz Seco^c,
Juana M. Gómez Puente^d, Joaquín San José Arango^e, Jose Ignacio Ramírez Manent^f,
Carlos Martín Cantera^g, María del Campo Giménez^h, Juan Revenga Fraucaⁱ
y Grupo de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud del PAPPS

Intervención sobre el estilo de vida

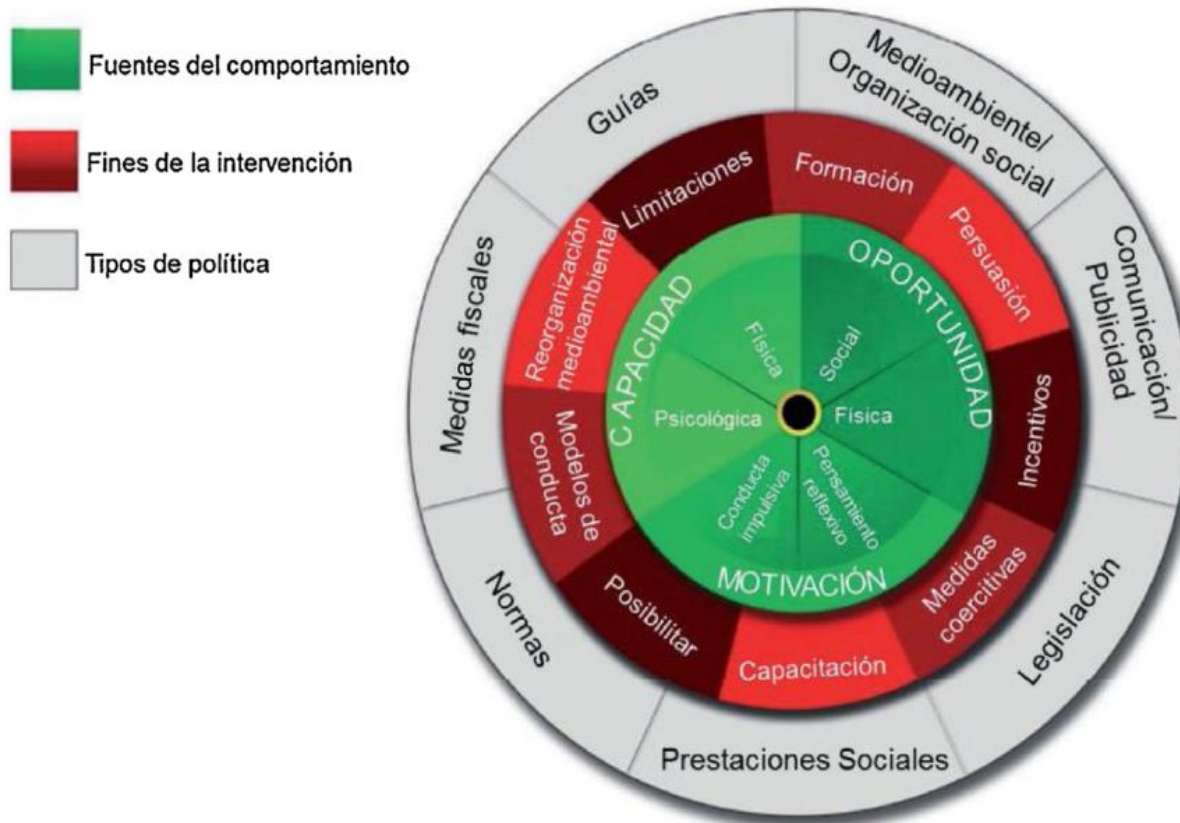


Figura 2 Rueda del cambio de comportamiento, adaptado de Michie, 2011.

Intervención sobre el estilo de vida



Competencias para el profesional que interviene sobre estilos de vida

1. Liderazgo para practicar y promover estilos de vida saludables.
2. Saber identificar los determinantes de salud del paciente relacionados con el estilo de vida y demostrar conocimiento de los cambios necesarios.
3. Valorar la motivación y la disponibilidad del paciente y su familia al cambio y establecer planes de acción conjuntos.
4. Utilizar las guías y recomendaciones para ayudar a los pacientes a manejar su conducta de salud y estilo de vida
5. Trabajar con un equipo multidisciplinario para atender al paciente desde todos los frentes necesarios.

Recomendaciones sobre consumo de Tabaco



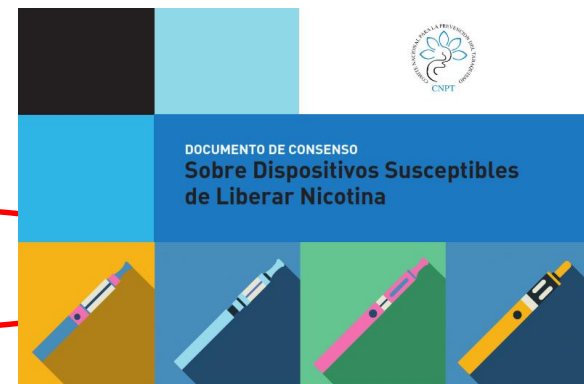
EpS

Tabla 3 Recomendaciones al profesional sanitario para ayudar a dejar de fumar

- Tanto las intervenciones para el cambio de comportamiento como las farmacológicas son efectivas para dejar de fumar, siendo la mejor opción el combinarlas.
- Se recomienda proporcionar intervenciones conductuales eficaces, que pueden incluir apoyo en el cambio de comportamiento, orientación, asesoramiento telefónico, y materiales de autoayuda. Tanto las intervenciones individuales como las grupales para ayudar a dejar de fumar son efectivas.
- Las intervenciones pueden variar en intensidad y formato, existiendo una relación dosis-respuesta entre la intensidad de las intervenciones y el resultado obtenido. Estas intervenciones deben ser ofrecidas por médicos, enfermeras, psicólogos y otros profesionales sanitarios.
- Un asesoramiento efectivo debe incluir apoyo social y entrenamiento en habilidades para resolver las dificultades que aparecen con el abandono del tabaco.
- Si usamos fármacos como la terapia sustitutiva con nicotina, bupropion o vareniclina podemos multiplicar hasta por 2,5 los resultados obtenidos en el abandono del tabaco al usar placebo.
- No hay evidencia suficiente, y dudas sobre su seguridad, para recomendar cigarrillos electrónicos para dejar de fumar. El tabaco de liar es igual o más dañino que el cigarrillo convencional.



DOCUMENTO DE CONSENSO
Sobre Dispositivos Susceptibles
de Liberar Nicotina



Recomendaciones sobre consumo de Alcohol



Tabla 5 Recomendaciones PAPPs en cribado de alcohol: Hay que hacer cribado del consumo de alcohol y proveer intervención conductual a los que hagan consumo de riesgo o problemático. El cribado debe hacerse como mínimo cada 2 años en toda persona de más de 14 años sin límite superior de edad

Poblaciones tributarias de la intervención	Recomendación GRADE
Adultos	GRADE B1 (Suficiente)
Embarazadas	GRADE B1 (Suficiente)
Adolescentes	GRADE I 2 (Insuficiente)

Tabla 7 Criterio de definición de consumo de riesgo

A) Habitual: Hablamos de bebedor de riesgo cuando el consumo de alcohol se sitúa en **28 U** por semana (4/día) para los hombres y **17 U** (2,5/día) por semana para las mujeres. También se considera de riesgo cualquier grado de consumo en caso de antecedentes familiares de dependencia al alcohol.

B) Intensivo (*Binge Drinking*): Se considera cuando hay un consumo igual o mayor a **6 U** (varones) o **4 U** (Mujeres) en una sesión de consumo (habitualmente 4 - 6 horas)

C) Consumo de Bajo Riesgo: Se define el consumo de bajo riesgo el que no excede de **20 g** (2 UBEs/día o 14 UBE/semana) en varones y de **10 g** (1 UBE/día o 7 UBEs/semana) en mujeres. No hay ningún nivel de consumo beneficioso para la salud²⁹

Recomendaciones sobre actividad física



Tabla 8 Recomendaciones Actividad Física PAPPS 2020

- Se recomienda aprovechar cualquier motivo de consulta para preguntar al paciente sobre sus hábitos en actividad física.
- Se recomienda perseverar en los hábitos de actividad física de la población adolescente, especialmente en el género femenino.
- Se recomienda educar al paciente sobre los beneficios de realizar actividad física de forma continuada y todos los perjuicios que conlleva no hacerla.
- Se recomienda que desde Atención Primaria se intervenga para potenciar la actividad física/ejercicio físico por parte de toda la población. Cada persona ajustada por tramo de edad, condiciones física y patologías.

Recomendaciones sobre Alimentación

The logo for EpS, featuring the letters 'EpS' in white inside a green circle with a small leaf icon above the 'P'.

Se recomiendan estrategias conductuales estructuradas de intensidad media/alta sobre dieta y hábitos saludables en personas adultas con sobrepeso/obesidad y/o con otros factores de riesgo cardiovascular (GRADE B1)

- Las intervenciones para promover una alimentación saludable en personas sin evidencia de enfermedad cardiovascular ni factores de riesgo atendidas en atención primaria deben realizarse de forma individualizada, teniendo en cuenta las preferencias y motivación del paciente, así como el juicio clínico del profesional (GRADE B2)

Recomendaciones Accidentes de Tráfico



Tabla 10 Estrategias recomendadas para reducir las lesiones relacionadas con las colisiones por tráfico (Adaptadas de la CDC)⁵⁴

Peligro	Consejo preventivo	Nivel evidencia
Ausencia uso de cinturones de seguridad y sillitas para niños	Usar siempre los cinturones de seguridad, también en los vehículos de alquiler y taxis. Utilizar sillitas adaptadas a los niños y sujetarlos correctamente	Grado C Grado A
Motocicletas y bicicletas	Usar siempre casco	Grado C
Conducción bajo el efecto del alcohol	No conducir después del consumo de alcohol, y evitar usar vehículos con conductores que han bebido.	Grado C
Uso de teléfonos móviles	No utilizar teléfonos móviles si se conduce.	Grado C

Tabla 11 Recomendaciones PAPPS en Atención Primaria

Recomendaciones PAPPS

Considerar de especial atención a tres colectivos:

- Conductores profesionales.
- Personas que conducen diariamente al menos 40-45 minutos.
- Personas mayores que conducen habitualmente.