

EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN ALIMENTACIÓN EN EL CLIMATERIO. ESTRATEGIAS DESDE ATENCIÓN PRIMARIA

Rosa González Candelas¹; M.^a Luisa Altarriba Cano¹; Asunción López Martínez²

Grupo de Atención a la Mujer de la Sociedad Valenciana de MFyC. ¹Centro de Salud Salvador Pau. ²Centro de Salud de Campanar. Valencia

Según la definición clásica de la OMS la promoción de la salud es el proceso mediante el cual los individuos y las comunidades se sitúan en condiciones de ejercer un mejor control sobre los determinantes de la salud.

La Educación para la Salud (EpS) es un instrumento insustituible para conseguir estos fines y si se desarrolla de una forma continua logra cambiar los comportamientos de la población a la que se dirige.

El consejo nutricional periódico es aconsejable a todas las edades, pero es particularmente útil cuando se da a la población femenina ya que, por lo general, en nuestra sociedad es la mujer quien se encarga de seleccionar y preparar la dieta que sigue toda la familia.

La mujer climatérica se hace cargo en muchas ocasiones no sólo de la alimentación de sus maridos e hijos, sino que también es responsabilidad suya la de los niños pequeños, bien sean hijos o bien nietos que deberán de atender como actividad "extradoméstica".

En este período de su vida la mujer climatérica es altamente consciente de la existencia de un cambio y del hecho de que se encuentra en una fase en la que empiezan a aparecer problemas de salud, como obesidad, hipertensión, dislipemias, osteoporosis etc. Es por ello que constituyen un grupo especialmente predispuesto a ser "educado", repercutiendo indirectamente esta educación en el resto de la familia e incluso en la comunidad.

En definitiva a través de la EpS en alimentación dirigida a la mujer climatérica podemos conseguir:

- consolidación de hábitos alimentarios que doten a la mujer de las habilidades necesarias para conseguir prevenir y moderar los problemas propios de su edad.
- convertir a las mujeres en "agentes de salud" dentro de su familia y en la comunidad.

LA EpS COMO ACTIVIDAD PREVENTIVA. OBJETIVOS

Lo que pretendemos conseguir es:

- sensibilizar/concienciar a la mujer sobre la importancia que una alimentación adecuada tiene sobre la salud.
- aumentar los conocimientos relacionados con la alimentación y nutrición para que sean capaces de:
 - cambiar actitudes
 - cambiar comportamientos
 - tomar decisiones correctas en aspectos relacionados con su alimentación.

ESTRATEGIAS DE EpS

El profesional sanitario está en una situación privilegiada para influir (positiva o negativamente) en la salud de los pacientes.

Desde estas páginas proponemos tres modelos de actuación educadora:

- el consejo médico o de enfermería.
- la charla.
- el taller.

La utilización de uno no excluye a los demás. La elección de uno u otro dependerá de la disponibilidad de tiempo y motivación por parte del profesional, de la existencia de programas específicos, de la disponibilidad de espacio físico en el centro de salud para reunir a un grupo, etc.

La estrategia más básica consiste en utilizar la consulta médica o de enfermería (tanto a demanda como programada) para dar consejos sobre alimentación. Posteriormente podemos incluir a la mujer en un grupo para realización de charlas o talleres.



EL CONSEJO MÉDICO

En el ámbito de la promoción y prevención de la salud el consejo del profesional sanitario va destinado a conseguir la adopción de cambios positivos que tengan una repercusión favorable en la salud.

Existen unos aspectos básicos en el proceso del consejo educativo que deben ser tenidos en cuenta a la hora de ponerlo en práctica como son: establecer una complicidad educativa entre la mujer y el sanitario; extender el consejo a todos los pacientes; partir de los hábitos previos de la mujer; priorizar las informaciones y cambios a realizar; pautar el plan educativo; ponerlo en práctica haciéndolo factible y seguir los progresos, sobre todo felicitando a la mujer por los cambios apreciados por pequeños que sean.

Hay que tener una actitud abierta que permita que la mujer nos cuente sus creencias e ideas evitando culpabilizarla y no generando una ansiedad que en algunos casos puede conllevar un aumento en la demanda asistencial.

Se debe insistir en los aspectos positivos del cambio y en los beneficios que se va obtener.

Es conveniente reforzar los efectos positivos de nuestras recomendaciones, advirtiendo que los beneficios pueden percibirse en breve y en largo plazo.

A través del consejo podemos iniciar una concienciación en la mujer de modo que despertemos su interés en el tema.. Posteriormente podemos incluirla en otro tipo de programa educativo, si es que ello está a nuestro alcance.

No debemos olvidar que el impacto que va a tener el consejo del profesional sanitario es distinto al de cualquier otra persona.

En el artículo de J. Quiles "Consejos y cuidados nutricionales en el climaterio" se abordan de forma práctica los conocimientos alimentario-nutricionales relacionados con el climaterio y se elaboran una serie de consejos nutricionales generales y específicos para la prevención de patologías como la osteoporosis, el riesgo cardiovascular y el sobrepeso. Constituye una excelente guía para todo profesional que desee incluir en su consulta el consejo médico en nutrición.

También resultan muy útiles los consejos nutricionales elaborados por Aranda y Gabaldón en la Guía del

Programa de Atención Integral a la mujer climatérica y que se exponen en la figura 1.

DECÁLOGO NUTRICIONAL PARA EL CLIMATERIO



LA CHARLA

La charla es un instrumento clásico de educación grupal que puede ser de gran utilidad si adecuamos el tiempo al contenido de la misma, dejando siempre un margen para adaptar y modificar nuestra actuación según el desarrollo de la misma.

El lenguaje que utilicemos se debe adaptar a las personas a las que va dirigida.

Como materiales de apoyo utilizaremos diapositivas, transparencias, videos, pósters, etc. Estos materiales pueden seleccionarse de entre los editados por la Consellería de Sanitat, por el Ministerio de Sanidad y Consumo e incluso existen algunos materiales muy buenos proporcionados por la industria farmacéutica.

Previa a la preparación de la charla debemos plantearnos cuáles son los objetivos educativos propuestos, que evidentemente estarán en función del tipo de población estudiada. Estos objetivos conllevan, en



general, el aumento de conocimientos indispensables acerca de las características de la alimentación/ nutrición de las personas, invitan a analizar las actitudes, valores y expectativas del grupo y van contribuir a mejorar las destrezas y habilidades necesarias para comer de una forma saludable y gozosa.

La charla debe estar abierta al diálogo y debe permitir que los asistentes puedan intervenir libremente. El ponente debe ser capaz de adaptarse continuamente a las expectativas y motivaciones de los asistentes. La charla debe ser breve, de una duración máxima de 40 minutos y a continuación se puede realizar un taller o al menos abrir un turno de dudas y preguntas.

EL TALLER

Es el modelo más adecuado para realizar EpS en alimentación, aunque se requiere tiempo y espacio para realizarlo.

Dentro del Programa de Atención integral de la Mujer Climatérica se ha elaborado el "Taller de Promoción de una Alimentación saludable para la Mujer Climatérica".

Dicho taller se ha concebido "como un instrumento facilitador para que los profesionales implicados desarrollen su quehacer como promotores de una Alimentación y Nutrición Saludable, dentro del programa de Atención Integral a la Mujer Climatérica".

En este taller se proponen cuatro sesiones con unos objetivos y actividades claramente definidos para los que se proponen unas actividades complementarias.

Para facilitar la realización de este taller se ha elaborado un material que ofrece:

1. Carpeta básica del monitor: contiene el material y referencias necesario para llevar a cabo las actividades de las sesiones.
2. Recursos de apoyo didáctico para las actividades y/o exposiciones del monitor.
3. Fichas de tarea para los participantes, que cubren tres funciones: servir de punto de reflexión de las actividades realizadas, aportar el material de apoyo para agilizar las sesiones y resumir los puntos abordados en la sesión.

Este material se encuentra a disposición de todos los profesionales en los Centros de Salud.

BIBLIOGRAFÍA

1. **Dieta Equilibrada.** Guía Educativa. *Editada por la Conselleria de Sanitat i Consum. Direcció General de Salut Pública. 1995.*
2. **Educación para la Salud en Alimentación.** Plan de formación continuada 1997. Curso nº 14.
3. **Quiles, J.:** Consejos y cuidados nutricionales en el climaterio. *Alim. Nutri. Salud 7, 2: 37-50. 2000.*
4. **Quiles, J.:** Taller de Promoción de una Alimentación saludable para la Mujer Climatérica. Valencia. *Conselleria de Sanitat. Direcció General per a la Salut Pública, 1999.*

