

AUTOR/ES:

C Rodríguez Martín, M C Castaño Sánchez, Y Castaño Sánchez, M A Custodio Sánchez, D Muñoz Vicente, L García Ortiz, M Alonso González, S Méndez Puente
Centro de Salud La Alamedilla. Salamanca.

TÍTULO:

MOTIVACIÓN DE LOS PACIENTES HIPERTENSOS PARA MODIFICAR SUS ESTILOS DE VIDA.

TEXTO DEL TRABAJO:

OBJETIVO: Evaluar el grado de motivación para modificar los estilos de vida en los pacientes hipertensos en atención primaria.

MÉTODOS:

DISEÑO: Estudio observacional descriptivo, dentro de la fase I del estudio experimental:

"Evaluación de una estrategia para mejorar los estilos de vida de pacientes hipertensos de Atención Primaria de Salud".

ÁMBITO: Atención primaria.

SUJETOS: 101 pacientes hipertensos menores de 75 años seleccionados por muestreo aleatorio, 62

mujeres (61,4%) (DE 9.06).

MEDICIONES: Edad, sexo, peso, perímetro abdominal, IMC, PAR 7 days, test de Prochaska – Di Clemente para valorar el grado de motivación para el cambio en relación al ejercicio, tabaco y alimentación.

RESULTADOS: TABACO: Existe un bajo porcentaje de fumadores 7 (7%) y exfumadores 26,7 (26%), encontrándose la mayoría de ellos en fase de mantenimiento (I:62,5%, C: 76,5%). No existen

diferencias significativas en las distintas fases entre el grupo intervención y control, ni en relación con el sexo, IMC, obesidad central y grado de actividad. Por el contrario, encontramos una significación estadística al considerar la edad (la población más joven se encuentra en fase de contemplación).

EJERCICIO: La mayoría son activos (67%). No existen diferencias significativas en las distintas fases entre los dos grupos, ni en cuanto a sexo, IMC, obesidad central y grado de actividad. En relación a la edad existe diferencia significativa, siendo nuevamente el grupo más joven el que está en fase de contemplación.

ALIMENTACIÓN: El 75% de los pacientes considera que hace una dieta adecuada, sin que existan diferencias significativas en las distintas fases entre grupo intervención y control, sexo, IMC, obesidad central y grado de actividad. En relación a la edad si existe diferencia significativa, siendo la población más joven la que se encuentra en fase de precontemplación.

CONCLUSIONES: La mayoría de los pacientes se encuentran en fase de acción y mantenimiento. La población más joven aún se encuentra en fase de precontemplación y contemplación. Sobre este

último grupo hay que reforzar las intervenciones para conseguir que modifiquen sus estilos de vida hacia hábitos más saludables.