

Annex 1. Consell breu

Objectius

Establir els punts clau per al consell breu en el marc del Programa de Salut Infantoadolescent.

Destinataris

Equips d'atenció pediàtrica de l'atenció primària.

Població diana

Població pediàtrica, famílies i cuidadors.

Periodicitat

En totes les visites del Programa de Salut Infantoadolescent.

Justificació

El Programa de Salut Infantoadolescent és un espai de primera línia de l'atenció primària per ocupar-se de la prevenció i la promoció de la salut. Molts estudis de recerca han mostrat que les activitats preventives desenvolupades tenen un gran impacte en la població si s'apliquen en els moments clau, i una relació molt favorable entre el cost i l'efectivitat. L'edat pediàtrica és ideal per desenvolupar aquestes intervencions, sobretot per mitjà d'un consell breu, atès el procés vital personal i familiar que els infants viuen per mantenir o iniciar canvis saludables.

Hi ha evidències sobre la relació entre alguns estils de vida i les causes principals de malaltia i també sobre el manteniment de la salut i la prevenció d'algunes afeccions: risc o malalties cardiovasculars, hipertensió, diabetis, obesitat, malalties respiratòries, alguns càncers, fins i tot algunes patologies psicosocials...

Alguns estils de vida de la societat actual —tant en l'àmbit personal com en el familiar— resulten desfavorables per a la salut:

- Alimentació: hi ha una part majoritària de la població que menja en excés, sobretot massa calories, greixos saturats i sucres, a més d'un excés de proteïna d'origen animal. En canvi, una part minoritària no menja prou: es tracta bàsicament de població en situació d'exclusió social i de grups de persones amb algun trastorn alimentari.
- Activitat física: increment de la vida sedentària, causat per la falta de temps personal, per feines que requereixen menys esforç físic, per un oci més passiu i per una disponibilitat més gran de mitjans de locomoció.
- Estrès: múltiples fonts d'estrès i més dificultats per controlar-lo.
- Alcohol, tabac i altres substàncies addictives: gran consum de tabac i increment del consum entre les dones; inici del consum d'alcohol entre la joventut i normalització del consum de substàncies addictives en alguns grups.
- Salut sexual: taxes altes d'embarassos no desitjats i augment de la incidència de les malalties de transmissió sexual, com la sida, la sífilis i l'hepatitis B.

La informació i els consells sobre els estils de vida són les eines d'ús habitual en la pràctica professional dels centres de salut. Alguns estudis conclouen que les intervencions dels professionals sanitaris per promoure aquests estils de vida saludables són eficaces, d'evidència i d'alta força de recomanació.

Què cal aconsellar: recomanacions

Una de les finalitats del consell és promoure el desenvolupament d'estils de vida saludables i afavorir que els infants i les seves famílies avancin en els processos de canvi o mantinguin les conductes saludables. Es pot treballar sobre alguna de les recomanacions següents:

- Alcohol, tabac i altres substàncies addictives: no iniciar-se en el consum de tabac i deixar de fumar si ja s'ha iniciat, i reflexionar sobre la pressió de grup i sobre la presa de decisions respecte de les addiccions.
- Promoure la dieta mediterrània: restringir el consum de greixos d'origen animal i augmentar el de fruita, verdura i llegums; evitar l'excés de calories; afavorir el consum de peix, de fibra i d'oli d'oliva, i promoure una bona distribució de les menjades.
- Exercici físic: caminar ràpid almenys durant una hora cinc dies cada setmana. Iniciar una activitat física formal seria un gran benefici per a la salut, especialment per millorar el sobrepès.
- Estrès: identificar i controlar l'estrès personal i familiar, facilitar la identificació i el control de les emocions, i identificar i valorar les virtuts personals.
- Salut sexual: emprar preservatiu per evitar els embarassos no desitjats i les malalties de transmissió sexual, promoure el bon tracte en les relacions interpersonals i evitar les conductes micromasclistes.

Com cal aconsellar: metodologia

Consell breu	Intervenció de tipus oportunista, de 2 a 10 minuts de durada, que inclou informació i una proposta motivadora de canvi, aprofitant una consulta o una trobada professional.
Educació individual	Consulta educativa d'almenys 20 minuts o sèrie organitzada de consultes educatives programades i pactades entre professional i usuari, en la qual se'n treballen les capacitats sobre un tema des d'una perspectiva àmplia.
Educació grupal o col·lectiva	Taller de 2-3 hores o sèrie de sessions programades, dirigit a un grup de pacients, usuaris o col·lectius, a fi de millorar-ne les capacitats per abordar un determinat problema o tema de salut.

En aquest document ens centrarem en el desenvolupament del consell breu.

Aconsellar o donar un consell de salut en el temps de la consulta implica dir al pacient què pot fer per mantenir o millorar els aspectes saludables. No és una acció lineal i simple: és un acte complex en què intervenen moltes variables. Hi ha evidència que el consell és més eficaç en un ambient determinat de relació amb l'usuari i amb una metodologia determinada, cosa que implica una formació adequada dels professionals sanitaris per garantir que els pacients canviïn els comportaments no saludables.

Bàsicament, un consell de salut eficient és una entrevista clínica breu (de 2 a 10 minuts) centrada en el pacient, en els coneixements i en les necessitats que té, en la qual li heu de recomanar una conducta per mantenir o millorar la salut pròpia intentant augmentar la motivació per al canvi i cercant que es comprometi per aconseguir-ho.

Etapas del consell

Per a intervencions conductuals i de consell sobre els principals factors de risc, el Grup de Treball sobre Intervencions d'Assessorament i Conductuals del Grup de Treball de Serveis Preventius dels Estats Units (USPSTF, per *U.S. Preventive Services Task Force*) recomana adoptar l'estratègia d'intervenció de les cinc A: *assess* ('avaluar'), *advise* ('aconsellar'), *agree* ('acordar'), *assist* ('ajudar') i *arrange* ('acordar el seguiment').

Per donar un consell de salut us pot ajudar seguir aquesta sistemàtica (passos).

- Enunciar:
 - En primer lloc convé que centreu la temàtica de què tractareu, esbrinant si el pacient en vol parlar i demanant-li permís:
 - “M'agradaria que parlàssim sobre l'alimentació del vostre fill. És molt important perquè es desenvolupi i creixi correctament.”
 - “Fent un repàs a les diverses revisions de la nina hem vist que la mare és fumadora. Us sembla bé que parlem del tabac?”
- Demanar / esbrinar:
 - Demanau-li quins hàbits, quins coneixements i quines conductes té sobre el tema en concret i valoreu-ho.
 - Esbrinau si té predisposició a canviar de conducta.
 - La majoria de les preguntes han de ser obertes (obliguen a respondre amb una frase llarga, reflexionant, cosa que aporta informació valuosa):
 - “Què és allò que us preocupa més sobre les relacions de parella?”
 - “Feis exercici? De quin tipus? Amb quina freqüència i quant de temps?” (eviteu que el pacient se senti sotmès a un interrogatori).
 - “Com afecta al temps que dediqueu a les videoconsol·les, als jocs de mòbil, etc., a la vida diària?”
- Aconsellar:
 - Aconsellau el canvi (informar / educar / motivar) amb un llenguatge clar, breu i precís, ben adaptat a les característiques i a la situació personal de l'infant o de la família:
 - “Començar a fer una activitat física formal seria un gran benefici per a la vostra salut, especialment per millorar el sobrepès.”
 - Frases curtes, amb pauses freqüents, parant atenció a l'actitud d'escolta, assegurant-se que ha entès un concepte abans de passar al següent, deixant espai perquè ho assimili o perquè faci preguntes, evitant els tecnicismes.
- Comprovar / acordar:
 - Comproveu què ha entès demanant-li-ho directament.
 - Si aprecieu petits errors, corregiu-los.
 - Si no n'ha entès una gran part, és millor repetir el procés un altre dia.
- Donar material / ajudar:
 - Facilitau material informatiu i/o educatiu que contengui el que heu explicat, escrit amb un llenguatge clar, visual, comprensible, adaptat a la situació.
 - El material resulta més eficaç si explica i assenyalau la informació més important, i també si té coherència amb el que heu explicat oralment.

- A part del material escrit, podeu utilitzar altres mitjans, com ara suports informàtics, recomanació de pàgines web, enllaços, etc.
- Tenint en compte la brevetat del consell, donar al pacient un fullet o un altre tipus de material incrementa el temps de contacte amb la informació, cosa que permet millorar la retenció del missatge.
- Oferir suport / assegurar:
 - Oferiu ajuda al pacient si en necessita facilitant-li alguna via per poder fer-vos consultes si li sorgeixen dubtes:
 - “Si teniu cap dubte podeu tornar la setmana que ve / telefonar al número...”
- Registrar:
 - Registrau en la història clínica tant la conducta com el consell que heu donat; d’aquesta manera tendreu la informació necessària per a les pròximes visites i per fer-ne un bon seguiment.

Característiques del consell: informació + motivació

El consell és més eficaç si la informació i la motivació compleixen certes característiques:

Informació	<ul style="list-style-type: none">▫ Exactitud, veracitat i adequació a l'evidència científica del moment.▫ Flexibilitat d'acord amb els canvis en les veritats científiques, resultat de les recerques que es van desenvolupant al llarg dels anys (exemples: aconsellar o desaconsellar que el bebè dormi al mateix llit del pare i la mare, aconsellar la introducció dels aliments complementaris de manera rígida o flexible).▫ Expressada de manera pràctica.▫ Centrada en el pacient: coneixements previs, nivell sociocultural, situació, necessitats, decisions...▫ Compresa, bidireccional, participada, verificant-ne la claredat i la comprensió.▫ Biopsicosocial.
Motivació	<ul style="list-style-type: none">▫ Proposta de canvi concret i personalitzat.▫ Es tracta d'una orientació —més que una prescripció— feta des de l'interès pel pacient o usuari.▫ Motivació positiva: valorar, animar i reforçar.

Rol professional, relació d'ajuda

D'altra banda, hi ha evidències que la informació o el consell és més eficaç si es desenvolupa en un marc de relació de respecte, acceptació i empatia envers el pacient i establint un procés de comunicació escoltant-lo i emetent missatges verbals i no verbals. Això permet que mogui recursos propis i prengui decisions per si mateix. És necessària la participació activa de qui aprèn i un rol professional d'ajuda, de suport, facilitador —més que un rol diagnòstic, terapèutic, prescriptiu o directiu—, sempre dins l'estil personal de cada professional.

Una eina bàsica per al rol d'ajuda és la comunicació. Hi ha almenys dos elements bàsics en el procés de comunicació:

- Recollir missatges: escolta, recepció i comprensió de la situació del pacient (necessitats, demandes, interessos, emocions...).
- Emetre missatges: aportar-li la informació que necessiti, connectant amb ell.

Bibliografia

Arroba Basanta ML, Dago Elorza R. Metodología del consejo. Estrategias que favorecen la adquisición o el cambio de hábitos de los pacientes y sus padres. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2008;10 Supl 2:e45-55.

ECHAURI OZCOIDI, Margarita; PÉREZ JARAUTA, M.^a José. *Estilos de vida. Promoción de salud. Acciones colectivas y comunitarias*. Pamplona: Instituto de Salud Pública de Navarra, 2001. Disponible en: <www.navarra.es/NR/rdonlyres/739B6C29-A767-45BD-A86F-BFC9324AD919/193852/EVPROMOCION.pdf> [Consulta: 1 juny 2018].

Guibert Reyes W, Grau Abalo J, Prendes Labrada MC. ¿Cómo hacer más efectiva la educación en salud en la atención primaria? *Rev Cubana Med Gen Integr* 1999;15(2):176-83. Disponible en: <bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol15_2_99/mgi10299.pdf> [Consulta: 1 juny 2018].

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD. *Consejo integral en estilo de vida en atención primaria, vinculado con recursos comunitarios en población adulta*. Madrid, 2015. Disponible en <www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Consejo_Integral_EstiloVida_en_AtencionPrimaria.pdf> [Consulta: 1 juny 2018].

PÉREZ JARAUTA, M.^a José [et al.]. *Manual de educación para la salud*. Pamplona: Instituto de Salud Pública de Navarra, 2006. Disponible en: <www.navarra.es/NR/rdonlyres/049B3858-F993-4B2F-9E33-2002E652EBA2/194026/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf> [Consulta: 1 juny 2018].

Soriano Faura FJ. ¿El Programa de Salud Infantoadolescente ha muerto? ¡Vivan los programas de salud comunitaria dirigidos a la infancia *Rev Pediatr Aten Primaria*. Supl. 2016;(25):13-8. Disponible en: <www.pap.es/files/1116-2106-pdf/02_Mesa_PSI_Programas.pdf> [Consulta: 1 juny 2018].

U.S. PREVENTIVE SERVICES TASK FORCE. *The Guide to Clinical Preventive Services 2014: Recommendations of the U.S. Preventive Services Task Force*. Rockville (Maryland, EE. UU.): Agency for Healthcare Research and Quality, 2014. Disponible en <www.ahrq.gov/sites/default/files/wysiwyg/professionals/clinicians-providers/guidelines-recommendations/guide/cpsguide.pdf> [Consulta: 1 juny 2018].

Autor

- Tolo Villalonga Mut, infermer del Centre de Salut Es Blanquer (Inca)

Revisores

- Dolores Cardona Alfonseca, pediatra del Centre de Salut Son Ferriol (Palma)
- Mireia Cortada Gracia, pediatra del Centre de Salut Santa Maria