¿Cuál es la intención del cambio de comportamiento de tu paciente?

No todos los pacientes están listos para seguir las recomendaciones nutricionales. Identificar su intención de cambio ayuda a conocer cuáles herramientas aplicar para aumentar la adherencia nutricional.

A continuación, encontrarás una guía para evaluar la intención del cambio de tus pacientes.

ESCALERA DEL CAMBIO DE COMPORTAMIENTO

1. Identifica en cuál escalón se encuentra tu paciente y a cuál etapa del cambio de comportamiento corresponde.

*Información adaptada del Modelo Transteórico del Cambio de Comportamiento en Salud. Cabrera, G. Rev. Fac. Nac. Salud Pública 2000; 18(2): 129-138

Con base en la etapa de cambio de comportamiento, implementa acciones que aumenten la intención de cambio y la adherencia nutricional[1,2]:

Etapa	¿Cómo identificarla?	Acciones para el cambio
Precontemplación	El paciente no considera el cambio. Puede que no vea el problema o que haya fracasado en intentos previos y haya perdido la motivación	Indagar sobre preconceptos y conocimientos de la enfermedad Crear conciencia sobre las consecuencias de no cambiar
Contemplación	El paciente reconoce el problema, pero aún duda en tomar acción y menciona muchas barreras y obstáculos	Ayudarlo a visualizar que los beneficios del cambio superan los costos Brindar opciones para derribar obstáculos
Preparación	El paciente tiene conciencia del problema y siente un compromiso de querer cambiar su realidad	Colocar metas sencillas que mantengan la motivación Sensibilizar en no buscar gratificación inmediata, como planes de reducción rápida de peso
Acción	El paciente muestra disposición a seguir las recomendaciones, puede que ya haya implementado algunos cambios en su estilo de vida	Colocar metas sencillas y un plan de acción claro Brindar herramientas que faciliten el cambio Indagar sobre obstáculos que interfieran con el cambio
Mantenimiento	El paciente ha alcanzado las metas iniciales y está trabajando para mantener los hábitos	Identificar obstáculos o problemas que pueda tener con sus nuevos hábitos Resolver dudas Brindar apoyo para que el cambio se mantenga

Referencias:

1. Koenigsberg MR, Corliss J. Diabetes Self-Management: Facilitating Lifestyle Change. Am. Fam. Physician. 2017; 96(6):362-70.
2. Tsampoula I, Kelesi M, Papathanasiou IV, Thanasa G, Goula A, Papageorgiou D, et al. Introduction of Alternative Proteins for Health Professionals' Diet: The Transtheoretical Model and Motivational Interviewing of Nutritional Interventions. Int J Environ Res Public Health. 2023; 20(4):3097.

AVISO LEGAL: Este documento es para uso informativo y educacional, dirigido exclusivamente a profesionales de la salud. Es de propiedad de BOYDORR S.A.S., por lo que su uso, reproducción, o distribución requiere autorización previa y escrita por parte de BOYDORR. Esta información no remplaza la valoración del profesional de la salud ni la necesidad de decisiones clínicas adecuadas para cada caso.