

Programa de ayuda a personas con sobrepeso.

JUSTIFICACIÓN

La obesidad es una enfermedad asociada a hábitos de vida insanos y se ha descrito como un factor de riesgo para otras enfermedades como las cardiopatías, hipertensión o diabetes. Constituye un problema real de nuestro tiempo con consecuencias negativas para la salud y la calidad de vida de las personas.

La imagen social que prima un cuerpo esbelto y delgado es ampliamente difundida por los medios de comunicación. Esta situación produce en la población con obesidad intentos para conseguir adelgazar por métodos no saludables que pretenden una pérdida de peso rápida sin un cambio de hábitos. Estas dietas producen ocasionalmente una pérdida de peso que se suele recuperar e incluso superar. Esta situación puede provocar frustración y sentimientos de culpa con alteraciones de la autoestima. Por ello es recomendable realizar intervenciones para reforzar la autoestima en las personas que padecen dicho problema. Muchas personas piensan que el aumento de peso es debido exclusivamente al modo de comer, pero en ocasiones se trata de una consecuencia de no haber resuelto conflictos o necesidades profundas. La obesidad, muchas de las veces significa no quererse a sí mismo y la ansiedad generada por ello es la causante de ese apetito desmesurado.

En las enfermedades crónicas se suele producir una dependencia de los/as usuarios/as del sistema sanitario. Mediante un programa de educación grupal se pueden fomentar actividades de autocuidado que no produzcan dependencia del sistema. Conocer la manera de cuidarse y de positivizar la vida, además del encuentro de uno mismo, son medios adecuados para encontrar y mantener el bienestar personal. Con este programa se pretende que los obesos, utilizando sus propios recursos, consigan reducciones progresivas y estables de peso, un aumento de la autoestima personal y el desarrollo de hábitos dietéticos saludables y de ejercicio.

Programa elaborado por Equipo de Enfermeras; grupo de trabajo de enfermeras comunitarias constituido por: Josep Adolf Guirao Goris; M^a Luisa Rosado Calatayud y Amparo Urios Grande.

Este programa ha sido elaborado sin ningún tipo de ayuda de institución u organismo oficial. Si alguna de sus partes, materiales o ideas son utilizadas por alguna institución, persona o profesional, por respeto a los autores se ruega citar en la sección de bibliografía o agradecimientos.

Programa de ayuda a personas con sobrepeso.

OBJETIVOS

1. Desarrollar conocimientos y habilidades de los usuarios incluidos en el programa sobre alimentación equilibrada:
 - 1.1 Propiedades de los alimentos. Características por grupos.
 - 1.2 Forma de cocinar.
 - 1.3 Equilibrio alimentación-ejercicio.
 - 1.4 Mitos en la alimentación.
 - 1.5 Habilidades y trucos para conseguir hacer una dieta.
2. Fomentar la autoestima:
 - 2.1 Conocer los mecanismos y factores que influyen en la autoestima, imagen personal y corporal.
 - 2.2 Desarrollar habilidades para aumentar la autoestima.
3. Fomentar el conocimiento y la práctica de ejercicio físico saludable:
 - 3.1 Conocimiento de ejercicios saludables y de prevención de problemas músculoesqueléticos..
 - 3.2 Fomentar la práctica de ejercicio físico.

INSTRUMENTOS

- Encuesta de 24 horas en tres días a la semana.
- Cuestionario.
- Peso.

Programa elaborado por Equipo de Enfermeras; grupo de trabajo de enfermeras comunitarias constituido por: Josep Adolf Guirao Goris; M^a Luisa Rosado Calatayud y Amparo Urios Grande.

Este programa ha sido elaborado sin ningún tipo de ayuda de institución u organismo oficial. Si alguna de sus partes, materiales o ideas son utilizadas por alguna institución, persona o profesional, por respeto a los autores se ruega citar en la sección de bibliografía o agradecimientos .

Programa de ayuda a personas con sobrepeso.

ACTIVIDADES

Charla sobre composición y tabla de alimentos.

Taller práctico sobre preparación de dietas bajas en calorías. Concurso de recetas bajas en calorías.

Confección y edición de recetario de cocina.

Charla sobre forma de cocinado de alimentos.

Charlas sobre equilibrio alimentación ejercicio.

Ejercicio comparación entre lo que comemos y lo que gastamos.

Ejercicio mitos alimentación: V o F

técnica de grupo para fomentar habilidades y trucos de realización de dieta saludable.

Técnica de grupo para:

- Voz crítica.
- Autoimagen: espejo y autodescripción.
- Florero y recibir alagos.
- Asertividad: aprender a encajar las críticas.
- Potenciación de la imagen personal.
- Superación de transgresiones dietéticas.

Ejercicios de relajación.

Ejercicios aeróbicos.

Ejercicios de prevención de riesgo.

Programa elaborado por Equipo de Enfermeras; grupo de trabajo de enfermeras comunitarias constituido por:
Josep Adolf Guirao Goris; M^a Luisa Rosado Calatayud y Amparo Urios Grande.

Este programa ha sido elaborado sin ningún tipo de ayuda de institución u organismo oficial. Si alguna de sus partes, materiales o ideas son utilizadas por alguna institución, persona o profesional, por respeto a los autores se ruega citar en la sección de bibliografía o agradecimientos.

Programa de ayuda a personas con sobrepeso.

ENCUESTA DE VALORACIÓN

NOMBRE: _____ NÚMERO HISTORIA: _____ EDAD: _____
TALLA: _____ PESO: _____ IMC: _____ TA: _____ FUMADOR: SI NO BEBEDOR: SI NO

ACUDO A ESTE PROGRAMA PORQUE::

[] YO DESEO ADELGAZAR. [] ME LO HA DICHO EL MÉDICO. [] QUIERE MI FAMILIA O AMIGOS.

SEÑALA SI ES VERDADERO O FALSO:

- | | | | |
|---|-------|-------|-----------|
| 1. Hacer una dieta sana supone comer sólo hervidos y asados | V [] | F [] | No SE [] |
| 2. Las harinas son Hidratos de Carbono | V [] | F [] | No SE [] |
| 3. Masticar mucho ayuda a adelgazar | V [] | F [] | No SE [] |
| 4. Los alimentos hervidos son los que más adelgazan | V [] | F [] | No SE [] |
| 5. Los alimentos bajos en calorías no tienen sabor | V [] | F [] | No SE [] |
| 6. La manera de cocinar los alimentos influye en que engorden o adelgacen | V [] | F [] | No SE [] |
| 7. El aceite de freir se puede utilizar, si está limpio hasta 6 veces | V [] | F [] | No SE [] |
| 8. Las verduras no resultan agradables a los niños | V [] | F [] | No SE [] |
| 9. Las verduras son ricas en Hidratos de carbono | V [] | F [] | No SE [] |
| 10. El comer sentado y tranquilo engorda | V [] | F [] | No SE [] |
| 11. La forma más sana de comer pescado es a la plancha | V [] | F [] | No SE [] |
| 12. Engorda más el aceite de oliva que el de semillas | V [] | F [] | No SE [] |
| 13. Si se quiere adelgazar se tiene que pasar hambre | V [] | F [] | No SE [] |
| 14. A partir de los treinta años ya no es tan importante tomar lacteos | V [] | F [] | No SE [] |

EL EJERCICIO FÍSICO ES IMPORTANTE PARA LA SALUD: SI ___ NO ___ NO LO SE ___.

PORQUÉ: _____

SI DESEAMOS ADELGAZAR EL EJERCICIO FÍSICO ES IMPORTANTE: SI ___ NO ___ NO LO SE ___.

PORQUÉ: _____

QUÉ TIPO DE EJERCICIO REALIZA , CUANTO TIEMPO Y CADA CUANTO:

| | TIEMPO | | FRECUENCIA | |
|----------------|-------------|----------------|----------------------|---------------------|
| | | | _____ | _____ |
| - PASEAR | _____ horas | A DIARIO _____ | 3 DÍAS /SEMANA _____ | 1 DÍA/SEMANA _____. |
| - BICICLETA | _____ horas | A DIARIO _____ | 3 DÍAS /SEMANA _____ | 1 DÍA/SEMANA _____. |
| - CORRER | _____ horas | A DIARIO _____ | 3 DÍAS /SEMANA _____ | 1 DÍA/SEMANA _____. |
| - GIMNASIA | _____ horas | A DIARIO _____ | 3 DÍAS /SEMANA _____ | 1 DÍA/SEMANA _____. |
| - OTROS(.....) | _____ horas | A DIARIO _____ | 3 DÍAS /SEMANA _____ | 1 DÍA/SEMANA _____. |
| - NINGUNO. [] | | | | |

Programa elaborado por Equipo de Enfermeras; grupo de trabajo de enfermeras comunitarias constituido por:
Josep Adolf Guirao Goris; M^a Luisa Rosado Calatayud y Amparo Urios Grande.

Este programa ha sido elaborado sin ningún tipo de ayuda de institución u organismo oficial. Si alguna de sus partes, materiales o ideas son utilizadas por alguna institución, persona o profesional, por respeto a los autores se ruega citar en la sección de bibliografía o agradecimientos.

Programa de ayuda a personas con sobrepeso.

AUTOESTIMA Y AUTOCONFIANZA

Las siguientes afirmaciones describen sentimientos y pensamientos. A la derecha de la hoja tiene anotadas cuatro posibilidades de respuesta: "nada, un poco, bastante y mucho". Lea cuidadosamente cada una de las afirmaciones y marque una cruz en el casillero que mejor refleje su opinión. No medite demasiado sus respuestas sino que dé, más bien, la primera respuesta que le parezca adecuada.

| | NADA | UN POCO | BASTANTE | MUCHO |
|---|------|---------|----------|-------|
| 1. Me siento a gusto conmigo mismo/a | | | | |
| 2. Me comparo con los demás. | | | | |
| 3. Reconozco y tengo presente mis exitos. | | | | |
| 4. Doy importancia a la opinión que los demás tienen de mi mismo. | | | | |
| 5. Me cuesta expresar mi desagrado o agresividad. | | | | |

Programa elaborado por Equipo de Enfermeras; grupo de trabajo de enfermeras comunitarias constituido por: Josep Adolf Guirao Goris; M^a Luisa Rosado Calatayud y Amparo Urios Grande.

Este programa ha sido elaborado sin ningún tipo de ayuda de institución u organismo oficial. Si alguna de sus partes, materiales o ideas son utilizadas por alguna institución, persona o profesional, por respeto a los autores se ruega citar en la sección de bibliografía o agradecimientos .

Programa de ayuda a personas con sobrepeso.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

1ª VISITA en consulta se iniciará la valoración del estado de salud de la persona, para ello se le entregará la encuesta de 24 horas, se le tomará la tensión arterial, el peso y la talla y se realizará/dará el cuestionario. Esta fase irá orientada a la detección de diagnósticos de enfermería que de forma más frecuente se pueden detectar en estos casos:

- Desconocimiento.
- Aporte excesivo calórico/ nutrientes.
- Autoestima baja.
- Sedentarismo.
- Trastorno de la imagen corporal.

CAPTACIÓN:

Para la inclusión en el programa se captará a los usuarios/as en las consultas de enfermería y médicas. Como estrategia se puede poner un cartel en las consultas en el que se especifique los días que comienzan los nuevos grupos. Una vez se han captado se derivarán a las sesiones de grupo.

1ª SESIÓN.

. En esta sesión se presentará a los participantes.

Se recogerán las encuestas de 24 horas, y el cuestionario. Se procederá a anotar el peso inicial y se entregará la hoja de autocuidados que rellenarán con carácter semanal.

. Explicación de los objetivos. Se explicará que los objetivos fundamentales del programa serán ayudarlos a conocerse, aumentar su autoestima personal y como controlar y conseguir reducciones progresivas de peso y hábitos de vida saludables. Se incidirá en que es un programa de fomento del AUTOCUIDADO. Se explicará que es la obesidad. Cómo se suele afrontar. Círculo vicioso. Necesidad de cambio y cómo afrontar estos cambios. La importancia de las actitudes positivas. Se les explicará que el programa les ofrece asesoramiento dietético y emocional para solucionar su problema. Se recalcará que los responsables son ellos mismos y que el acudir es voluntario. Ni se riñe ni se dan reprimendas. ACUDIR CON ROPA DE GIMNASIA A LA PRÓXIMA SESIÓN.

Análisis de una encuesta de 24 horas.

. Documentación: Alimentos aconsejados, limitados y a evitar.

. Relajación: Cómo relajarse. Técnica de relajación.

Programa elaborado por Equipo de Enfermeras; grupo de trabajo de enfermeras comunitarias constituido por: Josep Adolf Guirao Goris; M^a Luisa Rosado Calatayud y Amparo Urios Grande.

Este programa ha sido elaborado sin ningún tipo de ayuda de institución u organismo oficial. Si alguna de sus partes, materiales o ideas son utilizadas por alguna institución, persona o profesional, por respeto a los autores se ruega citar en la sección de bibliografía o agradecimientos.

Programa de ayuda a personas con sobrepeso.

2ª SESIÓN.

- . Anotación del peso: Entrega y recogida de hojas de autocuidado. Sesión de grupo para ver dificultades en realización contar experiencias.
- . Conocimiento de uno mismo: Mediante técnica de grupo se procederá a intentar descubrir cosas agradables no sólo en la comida sino otras alternativas como forma de vivir: Ver amanecer, abrazar a alguien, ir al cine, descansar...
- . Realización del contrato: Motivaciones para la pérdida de peso. Se realiza un compromiso en el que se establece acudir a las sesiones semanalmente y llevar a cabo las tareas sugeridas.
- . Realización de 20 minutos de ejercicio.
- . Relajación: Cómo relajarse. Técnica de relajación.

3ª SESIÓN.

- . Anotación del peso: Entrega y recogida de hojas de autocuidado. Sesión de grupo para ver dificultades en realización contar experiencias.
- . Conocimiento de uno mismo: la necesidad de cambio. Significado del cambio(predisposición a desprenderse de viejos hábitos, creencias, actitudes y avanzar hacia otros nuevos). Autoestima y autoconfianza. Ejercicio de la voz crítica.
- . Composición de los alimentos, funciones y calorías
- . Folleto sobre las calorías. Consejos sobre como cazar la voz crítica. Traer autodescripción escrita en papel.
- . Relajación: Cómo relajarse. Técnica de relajación.

4ª SESIÓN.

- . Anotación del peso: Entrega y recogida de hojas de autocuidado. Sesión de grupo para ver dificultades en realización contar experiencias.
- . Conocimiento de uno mismo: sentimientos. Importancia de reconocer nuestros sentimientos. Verbalizar sentimientos. Significado de los sentimientos. Autoimagen y autodescripción. Ejercicio del espejo. Nuestro ideal deberes y obligaciones.
- . Taller de menus y dietas. Recetas saludables y bajas en calorías.
- . Relajación: Cómo relajarse. Técnica de relajación.

5ª SESIÓN.

- . Anotación del peso: Entrega y recogida de hojas de autocuidado. Sesión de grupo para ver dificultades en realización contar experiencias.

Programa elaborado por Equipo de Enfermeras; grupo de trabajo de enfermeras comunitarias constituido por: Josep Adolf Guirao Goris; M^a Luisa Rosado Calatayud y Amparo Urios Grande.

Este programa ha sido elaborado sin ningún tipo de ayuda de institución u organismo oficial. Si alguna de sus partes, materiales o ideas son utilizadas por alguna institución, persona o profesional, por respeto a los autores se ruega citar en la sección de bibliografía o agradecimientos .

Programa de ayuda a personas con sobrepeso.

- . Conocimiento de uno mismo: manejo del estrés. Mecanismos de adaptación al estrés. Imágen ideal de nosotros mismos. Lo que esperamos y lo que recibimos. Las responsabilidades. Lo que me gusta hacer y lo que hago . Los deberías. Manejo de la ansiedad.
- . Adaptación al estrés: Automasaje y masaje corporal.
- . Relajación.

6ª SESIÓN.

- . Anotación del peso: Entrega y recogida de hojas de autocuidado. Sesión de grupo para ver dificultades en realización contar experiencias.
- . Conocimiento de uno mismo: manejo del estrés. Creencias. Lo que creemos y como influye en nuestra vida. Como encajar las críticas. Taller de asertividad.
- . Concurso de recetas.
- . Relajación.

7ª SESIÓN.

- . Anotación del peso: Entrega y recogida de hojas de autocuidado. Sesión de grupo para ver dificultades en realización contar experiencias.
- . El autocuidado. Claves para el desarrollo personal: ser pacientes, evitar la culpa, perder el miedo, cuidar al niño, cuidar el cuerpo, cuidar la mente y relajarse.
- . Concurso de recetas.
- . Relajación.

8ª SESIÓN

- . Anotación del peso: Entrega y recogida de hojas de autocuidado. Sesión de grupo para ver dificultades en realización contar experiencias.
- . Conocimiento de nosotros mismos: Ser positivo, Tiempo que nos dedicamos. Ejercicio del florero, potenciación de la imagen personal.
- . Actividades palcenteras.
- . Documentación: combinación de alimentos.
- . Relajación.

9ª SESIÓN

- . Anotación del peso: Entrega y recogida de hojas de autocuidado. Sesión de grupo para ver dificultades en realización contar experiencias.
- . Conocimiento de nosotros mismos:ejercicio del perdón. Cadena conductual, como se forma, cómo se rompe

Programa elaborado por Equipo de Enfermeras; grupo de trabajo de enfermeras comunitarias constituido por: Josep Adolf Guirao Goris; M^a Luisa Rosado Calatayud y Amparo Urios Grande.

Este programa ha sido elaborado sin ningún tipo de ayuda de institución u organismo oficial. Si alguna de sus partes, materiales o ideas son utilizadas por alguna institución, persona o profesional, por respeto a los autores se ruega citar en la sección de bibliografía o agradecimientos .

Programa de ayuda a personas con sobrepeso.

- .Modos de relajarse. Ejercicio de globos o baile.
- . Documentación: + encuesta 24 horas y cuestionario
- . Relajación.

10ª SESIÓN

- . Anotación del peso: Recogida de hojas de autocuidado. Sesión de grupo para ver dificultades en realización contar experiencias.
- . Conocimiento de nosotros mismos: cómo y cuanto hemos cambiado. Tareas pendientes. Ejercicio de transmisión de energía.
- . Resumen y evaluación.
- . Relajación.

Programa elaborado por Equipo de Enfermeras; grupo de trabajo de enfermeras comunitarias constituido por: Josep Adolf Guirao Goris; M^a Luisa Rosado Calatayud y Amparo Urios Grande.

Este programa ha sido elaborado sin ningún tipo de ayuda de institución u organismo oficial. Si alguna de sus partes, materiales o ideas son utilizadas por alguna institución, persona o profesional, por respeto a los autores se ruega citar en la sección de bibliografía o agradecimientos .

Programa de ayuda a personas con sobrepeso.

INICIO

1ª VISITA: PASAR INSTRUMENTOS

INICIALES:

ENCUESTA 24 H, PESO, CUESTIONARIO QUE
INCLUYE CONOCIMIENTOS Y HÁBITOS.

DURACIÓN PROGRAMA

DOS MESES

FIN DE PROGRAMA

INSTRUMENTOS INICIALES, Y EVALUACIÓN
DE ACTIVIDADES

A LOS 2 MESES DEL FIN DE PROGRAMA

ENCUESTA 24 H, PESO, CUESTIONARIO QUE
INCLUYE CONOCIMIENTOS Y HÁBITOS

A LOS SEIS MESES.

ENCUESTA 24 H, PESO, CUESTIONARIO QUE
INCLUYE CONOCIMIENTOS Y HÁBITOS

Programa elaborado por Equipo de Enfermeras; grupo de trabajo de enfermeras comunitarias constituido por:
Josep Adolf Guirao Goris; Mª Luisa Rosado Calatayud y Amparo Urios Grande.

Este programa ha sido elaborado sin ningún tipo de ayuda de institución u organismo oficial. Si alguna de sus partes, materiales o ideas son utilizadas por alguna institución, persona o profesional, por respeto a los autores se ruega citar en la sección de bibliografía o agradecimientos .

Programa de ayuda a personas con sobrepeso.

ENCUESTA DE ALIMENTACIÓN 3 DÍAS SEMANA

| DÍA | DESAYUNO | ALMUERZO | COMIDA | MERIENDA | CENA | ENTRE HORAS |
|-----|----------|----------|--------|----------|------|-------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Rellene en cada casilla **TODOS** los alimentos que tome, incluida la bebida, el acompañamiento(verduras o guarnición) y el pan .

ANÁLISIS DE LA ALIMENTACIÓN

RECOMENDACIONES

Programa elaborado por Equipo de Enfermeras; grupo de trabajo de enfermeras comunitarias constituido por: Josep Adolf Guirao Goris; M^a Luisa Rosado Calatayud y Amparo Urios Grande.

Este programa ha sido elaborado sin ningún tipo de ayuda de institución u organismo oficial. Si alguna de sus partes, materiales o ideas son utilizadas por alguna institución, persona o profesional, por respeto a los autores se ruega citar en la sección de bibliografía o agradecimientos .

Programa de ayuda a personas con sobrepeso.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA: INDICADORES.

1. MEJORA CONOCIMIENTOS

$$\text{PERSONAS MEJORA CTOS ALIMENTACIÓN} = \frac{\text{Nº PERSONAS CON MEJORA DE CONOCIMIENTOS}}{\text{Nº PERSONAS EN PROGRAMA}} \times 100$$

$$\text{PERSONAS CON MEJORA CTOS EJERCICIO} = \frac{\text{Nº PERSONAS CON MEJORA DE CONOCIMIENTOS}}{\text{Nº PERSONAS EN PROGRAMA}} \times 100$$

2. MEJORA HÁBITOS

$$\text{PERSONAS CON MEJORA ALIMENTACIÓN} = \frac{\text{Nº PERSONAS CON RESOLUCIÓN DdE ALIMENTACIÓN}}{\text{Nº PERSONAS EN PROGRAMA CON DdE ALIM . AL INICIO}} \times 100$$

$$\text{PERSONAS CON MEJORA EJERCICIO} = \frac{\text{Nº PERSONAS CON AUMENTO EJERCICIO}}{\text{Nº PERSONAS EN PROGRAMA}} \times 100$$

3. MEJORA AUTOESTIMA

$$\text{PERSONAS CON MEJORA AUTOESTIMA} = \frac{\text{Nº PERSONAS CON AUMENTO PUNTUACIÓN AUTOESTIMA}}{\text{Nº PERSONAS EN PROGRAMA}} \times 100$$

4. ABANDONO

$$\text{PERSONAS QUE ABANDONAN} = \frac{\text{Nº PERSONAS QUE ABANDONAN (ACUDEN 5 O MENOS SESIONES)}}{\text{Nº PERSONAS EN PROGRAMA AL INICIO}} \times 100$$

Programa elaborado por Equipo de Enfermeras; grupo de trabajo de enfermeras comunitarias constituido por: Josep Adolf Guirao Goris; M^a Luisa Rosado Calatayud y Amparo Urios Grande.

Este programa ha sido elaborado sin ningún tipo de ayuda de institución u organismo oficial. Si alguna de sus partes, materiales o ideas son utilizadas por alguna institución, persona o profesional, por respeto a los autores se ruega citar en la sección de bibliografía o agradecimientos .

Programa de ayuda a personas con sobrepeso.

BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA

- Cervera P; Clapes F; Rigolfas R. **Alimentación y dietoterapia**. Interamericana McGraw - Hill.Madrid.1992
- Cuesta A; Guirao JA; Benavent A. **Diagnóstico de enfermería. Adaptación al contexto español**. Diaz de Santos. Madrid. 1994.
- Apuntes de “**Curso de Autoestima**”impartido por Asunción Juan, organizado por el área 11-12. 1995.
- Apuntes del curso “**Metodología de cuidados de Enfermería**” impartido por Concha Germán Bes y organizado por el IVESP.1994
- Maturana Plaza. **Obesidad. Recuperar la autoestima**. Rol de enfermería194:21-29

Programa elaborado por Equipo de Enfermeras; grupo de trabajo de enfermeras comunitarias constituido por: Josep Adolf Guirao Goris; M^a Luisa Rosado Calatayud y Amparo Urios Grande.

Este programa ha sido elaborado sin ningún tipo de ayuda de institución u organismo oficial. Si alguna de sus partes, materiales o ideas son utilizadas por alguna institución, persona o profesional, por respeto a los autores se ruega citar en la sección de bibliografía o agradecimientos .