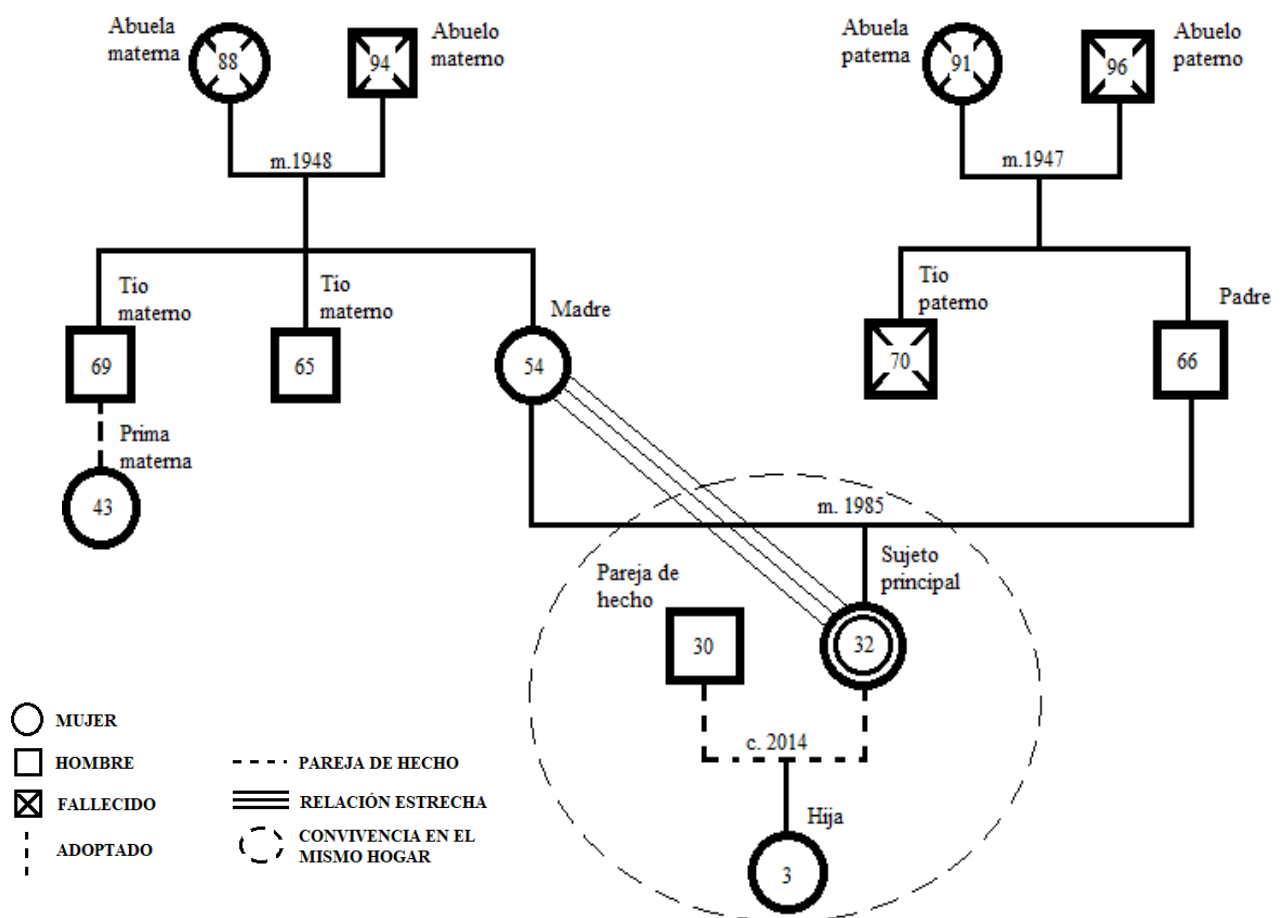


Utilidad del plan de cuidados para cambiar la conducta de un paciente con obesidad

ANEXOS

ANEXO 1:



ANEXO 2:

CUESTIONARIO DE ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA.

Nº	Pregunta	Modo de valoración	Puntos
1	¿Usa usted el aceite de oliva principalmente para cocinar?	Si =1 punto	1
2	¿Cuánto aceite de oliva consume en total al día (incluyendo el usado para freír, el de las comidas fuera de casa, las ensaladas, etc.)?	Dos o más cucharadas =1 punto	1
3	¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consume al día (las guarniciones acompañamientos contabilizan como ½ ración)?	Dos o más al día (al menos una de ellas en ensaladas o crudas)= 1 punto	X
4	¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consume al día?	Tres o más al día= 1 punto	X
5	¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume al día (una ración equivale a 100-150 gr.)?	Menos de una al día= 1 punto	X
6	¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día porción individual equivale a 12 gr)?	Menos de una al día= 1 punto	X
7	¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) consume al día?	Menos de una al día= 1 punto	X
8	¿Bebe vino? ¿Cuánto consume a la semana?	Tres o más vasos por semana= 1 punto	X
9	¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana (una ración o plato equivale a 150 gr)?	Tres o más por semana= 1 punto	1
10	¿Cuántas raciones de pescado o mariscos consume a la semana (un plato, pieza o ración equivale a 100-150 gr de pescado ó 4-5 piezas de marisco)?	Tres o más por semana= 1 punto	X
11	¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) como galletas, flanes, dulces o pasteles a la semana?	Menos de tres por semana= 1 punto	X
12	¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana (una ración equivale a 30 gr)?	Una o más por semana= 1 punto	1
13	¿Consumo preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas (carne de pollo: una pieza o ración equivale a 100- 150 gr)?	Si= 1 punto	X
14	¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, la pasta, el arroz u otros platos aderezados con una salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito)?	Dos o más por semana= 1 punto	1
Resultado final, puntuación total **			5

** < 9: Baja adherencia a la dieta; = o > 9: Buena adherencia a la dieta Resultado 5 Baja adherencia a la dieta.

ANEXO 3:

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	<input checked="" type="checkbox"/>
2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
3- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	<input checked="" type="checkbox"/>
4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	<input checked="" type="checkbox"/>
6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input checked="" type="checkbox"/>

** Nivel bajo; nivel moderado; nivel bajo o inactivo.

Resultado Nivel bajo o inactivo

ANEXO 4:

NANDA	NOC	INDICADORES	PUNTUACIÓN** BASAL	PUNTUACIÓN DIANA
OBESIDAD [00232]	CONDUCTA DE PÉRDIDA DE PESO[1627]	VIGILA EL PESO CORPORAL [162722]	2. RARAMENTE DEMOSTRADO	5. SIEMPRE DEMOSTRADO
		CONTROLA LOS DE ALIMENTOS QUE CONSUME [162705]	1. NUNCA DEMOSTRADO	4. FRECUENTEMENTE DEMOSTRADO
		ESTABLECE UNA RUTINA DE EJERCICIO [162706]	1. NUNCA DEMOSTRADO	4. FRECUENTEMENTE DEMOSTRADO
DISPOSICIÓN PARA MEJORAR LA GESTIÓN DE LA SALUD [00162]	CONDUCTA DE CUMPLIMIENTO [1632]	UTILIZA HABILIDADES PARA DEDICAR TIEMPO A LA ACTIVIDAD FÍSICA [163208]	1. NUNCA DEMOSTRADO	4. FRECUENTEMENTE DEMOSTRADO

** ESCALA M: Desde NUNCA DEMOSTRADO hasta SIEMPRE DEMOSTRADO:

1. Nunca demostrado – 2. Raramente demostrado – 3. A veces demostrado – 4. Frecuentemente demostrado – 5. Siempre demostrado.

ANEXO 5:

LLA □ Peso: 94 kg

Talla: 1.75m □ IMC: $94\text{kg}/(1.75\text{m})^2 = 30.69 \text{ kg/m}^2$ □ **OBESIDAD TIPO 1**

PESO IDEAL LLA □ $56.5\text{kg}/(1.75\text{m})^2 = 18.5 \text{ kg/m}^2$

$76.5\text{kg}/(1.75\text{m})^2 = 24.99 \text{ kg/m}^2$

ANEXO 6

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA PACIENTES CON SOBREPESO Y OBESIDAD TIPO I

CONSEJOS PARA COMER SALUDABLE

- No consumir abundantes cantidades de comida, poseer un plato y vaso fijo para asegurar que las cantidades en cada una de las comidas son similares.
- Evita comer directamente del envase.
- Elige alimentos con poca grasa
- Procure de forma general no consumir alimentos con más de 15 ó 20 g de grasas por 100 g de alimento.
- Reduce en consumo de azúcar y alimentos y bebidas azucaradas.
- Reparte tu alimentación en 5 comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.
- No te saltes ninguna toma.
- No alternes períodos de ayuno con comidas abundantes.
- Come sentado, despacio y masticando bien los alimentos, dando bocados pequeños, con pequeñas cantidades.
- Entre bocado y bocado deja los cubiertos sobre la mesa, de esta forma te asegurarás de comer pausadamente.
- Come en un lugar concreto, no trabajando, caminando, o en lugares improvisados. No leas ni veas la televisión.
- Disminuye el consumo de carnes rojas y sustitúyalo por pescados.
- Consume verduras y hortalizas en abundancia.
- Recuerda tomar 3 o 4 piezas de fruta al día.
- Bebe abundante agua. Al menos 1 litro y medio al día.
- Evita el consumo de alimentos fritos y cocinados con excesiva grasa.
- Ten a mano tentempiés saludables, especialmente fruta y lácteos desnatados.

CONSEJOS PARA REALIZAR LA COMPRA

- Haga la compra sin tener hambre.
- Vaya con la lista hecha previamente.
- Vaya con frecuencia a la tienda: suele despertar menos interés por las novedades o diseños atractivos.
- Evite platos preparados o precocinados

CONSEJOS PARA PREPARAR LA MESA Y COCINAR

- Retira toda la grasa visible de las carnes o la piel del pollo después de cocinarla y antes de servir en el plato.
- Utiliza formas de cocinar sencillas, que no requieran mucho aceite: plancha, grill, horno, microondas o wok.
- La cocción al vapor con la olla a presión permite cocinar con poca agua, en poco tiempo y preservando las propiedades de los alimentos.
- Para cocinar carnes y pescados envuélvalas en papel de aluminio (papillote). Así se cocinan en su propio jugo, conservándose tiernos y sabrosos sin necesidad de añadirle grasa.
- Cuando hagas estofados, prepáralos con antelación. Déjalos enfriar en la nevera y retira la capa de grasa superior con una cuchara. Conserva el sabor sin apenas grasa.
- Cuando elabores vinagretas, invierte la proporción habitual de tres partes de aceite por una de vinagre a tres partes de vinagre por una de aceite. Para que el sabor no sea tan ácido utiliza vinagre de sabores: de manzana, frambuesas, etc.

- Si necesitas utilizar alguna salsa para añadir a una ensalada puede utilizar yogur natural desnatado, rebajado con zumo de limón. Se bate bien y se queda una crema suave y baja en calorías. También puede probar con salsa de soja.
- Acostúmbrate a utilizar especias y hierbas aromáticas.
- Para preparar salsas de leche o queso utilice leche desnatada o queso tipo parmesano, que contiene menos calorías y es más aromático.
- En la preparación de la salsa bechamel emplee aceite de oliva o margarina baja en calorías y leche desnatada.
- En la confección de algunos platos que requieran salsa mahonesa, seleccione las que son bajas en calorías pero evite las salsas comerciales.

RECOMENDACIONES Y EJERCICIOS PARA PACIENTES CON SOBREPESO Y OBESIDAD TIPO I

RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL SEDENTARISMO

- Camina siempre que te sea posible, aunque solo sean 10 minutos, puedes bajarte del transporte público una o dos paradas antes de llegar a tu destino y terminar el recorrido andando.
- Cuando tengas que hacer un recado, y siempre que la distancia lo permita, procura ir andando.
- Si tu trabajo requiere que pases mucho tiempo sentado, levántate cada dos horas, camina y estírate para desentumecer los músculos. Un corto paseo después de comer también es muy recomendable.
- Sube las escaleras en vez de coger el ascensor, y si lo haces varias veces al día mejor.
- Los fines de semana, o en tu tiempo libre, alterna las actividades sedentarias (ver la tele, leer, jugar a las videoconsolas), con otras que impliquen movimientos (pasear, jugar al paddel, nadar, montar en bicicleta, limpiar la casa, cuidar el jardín...)

RECOMENDACIONES AL REALIZAR EJERCICIO

- Evitar el dolor muscular, coloquialmente agujetas, por lo tanto se debe comenzar con un ejercicio de forma progresiva.
- Tener un tiempo de adaptación, los músculos y el sistema cardiovascular tienden a adaptarse mucho más rápido que el resto del cuerpo. Esto se traduce en que aunque te sientas con fuerzas y ganas para hacer rutinas más exigentes, eso no quiere decir que tus ligamentos y tendones estén preparados.
- Evitar lesiones, cuando se quiere perder mucho peso, lo más importante y por encima de todo es la constancia y si por falta de precaución nos lesionamos, no solo no podrás hacer deporte si no que probablemente tampoco podrás hacer vida normal volviendo a una vida más sedentaria.

EJERCICIOS 1^{er} MES

- Dedicar 150 minutos a la semana a intensidad moderada (andar a paso rápido, correr, hacer bicicleta).

EJERCICIOS A PARTIR 1^{er} MES

- Dedicar de 30 a 45 minutos diarios a intensidad moderada (andar a paso rápido, correr, hacer bicicleta).
- Ejercicios de tonificación 15 minutos: caminar en el sitio levantando las rodillas, sentadillas, sentadillas laterales, elevación de glúteos, abdominales...
- Estiramiento.

ANEXO 7:

☐ CUESTIONARIO DE ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA.

		1ª V 2ª V		
Nº	Pregunta	Modo de valoración	Puntos	Puntos
1	¿Usa usted el aceite de oliva principalmente para cocinar?	Si =1 punto	1	1
2	¿Cuánto aceite de oliva consume en total al día (incluyendo el usado para freír, el de las comidas fuera de casa, las ensaladas, etc.)?	Dos o más cucharadas =1 punto	1	1
3	¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consume al día (las guarniciones acompañamientos contabilizan como ½ ración)?	Dos o más al día (al menos una de ellas en ensaladas o crudas)= 1 punto	X	1
4	¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consume al día?	Tres o más al día= 1 punto	X	1
5	¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume al día (una ración equivale a 100-150 gr.)?	Menos de una al día= 1 punto	X	1
6	¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día porción individual equivale a 12 gr)?	Menos de una al día= 1 punto	X	1
7	¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) consume al día?	Menos de una al día= 1 punto	X	1
8	¿Bebe vino? ¿Cuánto consume a la semana?	Tres o más vasos por semana= 1 punto	X	X
9	¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana (una ración o plato equivale a 150 gr)?	Tres o más por semana= 1 punto	1	1
10	¿Cuántas raciones de pescado o mariscos consume a la semana (un plato, pieza o ración equivale a 100-150 gr de pescado ó 4-5 piezas de marisco)?	Tres o más por semana= 1 punto	X	1
11	¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) como galletas, flanes, dulces o pasteles a la semana?	Menos de tres por semana= 1 punto	X	1
12	¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana (una ración equivale a 30 gr)?	Una o más por semana= 1 punto	1	1
13	¿Consume preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas (carne de pollo: una pieza o ración equivale a 100- 150 gr)?	Si= 1 punto	X	1
14	¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, la pasta, el arroz u otros platos aderezados con una salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito)?	Dos o más por semana= 1 punto	1	1
Resultado final, puntuación total **			5	13

** < 9: Baja adherencia a la dieta; = o > 9: Buena adherencia a la dieta Resultado ☐ 13 Buena adherencia a la dieta.

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

1ª V

2ª V

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?		
Días por semana (indique el número)		7 días
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?		
Indique cuántas horas por día		
Indique cuántos minutos por día		15 minutos
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar		
Días por semana (indique el número)		7 días
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?		
Indique cuántas horas por día		
Indique cuántos minutos por día		30 minutos
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?		
Días por semana (indique el número)		7 días
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?		
Indique cuántas horas por día		
Indique cuántos minutos por día		30-40 minutos
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?		
Indique cuántas horas por día		
Indique cuántos minutos por día		
No sabe/no está seguro	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

** Nivel bajo; nivel moderado; nivel bajo o inactivo.

Resultado Nivel moderado

ANEXO 8:

NANDA	NOC	INDICADORES	VISITA 1	VISITA 2	VISITA 3	VISITA 4	VISITA 5	VISITA 6
OBESIDAD [00232]	CONDUCTA DE PÉRDIDA DE PESO[1627]	VIGILA EL PESO CORPORAL [162722]	2**	3	3	4	4	5
		CONTROLA LOS DE ALIMENTOS QUE CONSUME [162705]	1	1	2	3	3	4
		ESTABLECE UNA RUTINA DE EJERCICIO [162706]	1	2	3	3	4	4
DISPOSICIÓN PARA MEJORAR LA GESTIÓN DE LA SALUD[00162]	CONDUCTA DE CUMPLIMIENTO [1632]	UTILIZA HABILIDADES PARA DEDICAR TIEMPO A LA ACTIVIDAD FÍSICA [163208]	1	3	3	4	4	4

** ESCALA M: Desde NUNCA DEMOSTRADO hasta SIEMPRE DEMOSTRADO:

1. Nunca demostrado
2. Raramente demostrado
3. A veces demostrado
4. Frecuentemente demostrado
5. Siempre demostrado