

# Factores relacionados con la adherencia al tratamiento nutricional

Salmerón Campos, Rosa María

2021-06-03

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5047>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## **Factores relacionados con la adherencia al tratamiento nutricional**

Rosa María Salmerón Campos

Publicado en “Ángulo 7”, el 3 de junio de 2021. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202106030647165736&temaid=11946>

¿Cuántas veces has intentado seguir un tratamiento nutricional y terminas desertando? Los que se han visto en la necesidad de llevar una dieta o plan de alimentación específico, seguramente se identificarán con esta pregunta; quizá algunos respondan “siempre” o “casi siempre”. Y esto se debe a que hay muchos factores que están relacionados con la adherencia a este tipo de tratamientos.

En primer lugar, quizá sea conveniente definir qué es la adherencia. En el 2003 la Organización Mundial de la Salud (OMS) la definió como “el grado en el que la conducta de un paciente, en relación con la toma de medicación, el seguimiento de una dieta o la modificación de hábitos de vida, se corresponde con las recomendaciones acordadas con el profesional sanitario”. En el 2008 Martín, Bayarre y Grau la definieron como la “implicación activa y voluntaria del paciente en un comportamiento relacionado con el cumplimiento del tratamiento, aceptado de mutuo acuerdo con su médico”. Lo anterior implica que existe una responsabilidad de ambas partes, paciente y profesional de la salud, de tal manera que el paciente participa activamente y el profesional de la salud tiene la

responsabilidad de adaptar el tratamiento a su contexto (sobre todo hablando de tratamiento nutricional) y crear una adecuada comunicación que facilite la toma de decisiones compartidas.

En segundo lugar, me parece pertinente mencionar que es común que las personas creen que un tratamiento nutricional es algo fácil de llevar a cabo (sobre todo aquellas que es la primera vez que lo intentan), y que resolverá sus problemas de alimentación en cuestión de días, así como cuando un tratamiento médico pone fin a una gripe o a una gastroenteritis, tomando un fármaco cada 8 horas durante cierto número de días. La realidad es que no es así.

En tercer lugar, aunque no menos importante, se debe contemplar que, el tratamiento nutricional requiere de tiempo, dedicación, motivación y esfuerzo (entre otros), para dar solución al problema que se haya identificado. Aspectos como la obesidad, la diabetes o las dislipidemias, por mencionar algunos, no se resolverán o controlarán de un día para otro o de un mes para otro, ya que se debe involucrar el cambio de hábitos de alimentación y de estilo de vida, de tal manera que la persona pueda llegar a las metas establecidas y así tener un estado nutricio óptimo.

Citando nuevamente a la OMS, los principales factores relacionados con la adherencia al tratamiento son: el contexto socioeconómico, la complejidad del tratamiento, la participación del paciente, las condiciones de la enfermedad y el tipo de participación de los profesionales de la salud.

En cuanto al contexto socioeconómico se debe tener en cuenta si el paciente tiene apoyo familiar y/o de algún grupo, la motivación para realizar cambios y mantenerlos en el tiempo, recursos económicos, el nivel educativo, condiciones de vida, costumbres, creencias, empleo, incluso el nivel de conocimientos acerca de nutrición y alimentación.

Sobre la complejidad del tratamiento, considero que influye sobremanera la habilidad y capacidad del profesional de la nutrición para adaptar el tratamiento al contexto del paciente, de tal forma que se vayan consiguiendo resultados de forma gradual.

Referente a la participación del paciente y las condiciones de su enfermedad, los elementos a tener en cuenta son: la actitud que tome frente a su tratamiento, las condiciones de salud y el grado de preocupación preexistente, la percepción de necesidad del tratamiento, nivel de motivación, colaboración, conocimiento sobre su enfermedad, historia previa de éxito o fracaso en la adherencia, relación con el profesional de la nutrición, percepción del costo-beneficio del tratamiento, entre otros.

Hablando del tipo de participación de los profesionales de la salud, en este caso, el nutriólogo o nutrióloga, la relación que existe entre este y el paciente es fundamental ya que puede ser que esto lo motive o desmotive para seguir el tratamiento y las recomendaciones al pie de la letra. Otro aspecto relevante es la comunicación adecuada entre ambas partes, para que el profesional de la salud explique en qué consiste el tratamiento a modo que el paciente comprenda lo que

debe hacer y al mismo tiempo, se sienta en confianza para preguntar si es que algo no quedó claro. De igual manera, la empatía es pieza clave en este proceso.

Dependiendo cómo se presentan dichos factores, pueden impactar positiva o negativamente en la adherencia al tratamiento.

En resumen, si bien es el paciente el que se va a adherir o no al tratamiento nutricional, es muy importante que paciente y profesional de la nutrición colaboren de forma activa para el logro de las metas establecidas, en un ambiente de confianza y empatía, en el que el nutriólogo adapte el tratamiento al contexto del paciente para que este pueda llevarlo a cabo. De igual manera, identificar si se requiere el apoyo de algún otro profesional de la salud, por ejemplo médico o psicólogo, y que en conjunto lleven al paciente a mejorar su estado de salud.