

Intervención enfermera en coaching nutricional para mejorar el autocuidado en pacientes de salud mental.

David Uzquina Ochoa De Retana¹; Alba Campillo Melià^{1,2}; Eduard Saavedra Bandera¹

1. Enfermera/o especialista en salud mental 2. PhD student en la Universitat Autònoma de Barcelona

I JORNADA DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL AEESME CATALUNYA

INTRODUCCIÓN

Las personas con trastornos mentales graves presentan elevada morfi-mortalidad por factores modificables: obesidad, sedentarismo, alteración de los patrones nutricionales que llevan a una dieta desequilibrada y escaso autocuidado, agravados por efectos metabólicos de psicofármacos y baja motivación. La enfermería de salud mental puede mejorar estos resultados mediante intervenciones centradas en la persona concretamente a través del coaching nutricional y de su herramienta el modelo Goal-Reality-Options-Will (GROW) que favorece el empoderamiento y la adherencia de los hábitos saludables. Este proyecto propone evaluar una intervención de seis meses orientada a mejorar la salud y el autocuidado en esta población.

OBJETIVO PRINCIPAL

Evaluar la efectividad de un programa de coaching nutricional basado en el modelo GROW, liderado por profesionales de enfermería en salud mental en el Centro de Salud Mental de Adultos (CSMA) de Sants, para mejorar el autocuidado, los parámetros clínicos y los hábitos alimentarios.

OBJETIVO SECUNDARIO

- Evaluar el impacto del programa de coaching nutricional basado en el modelo GROW en la mejora de los parámetros clínicos, como el peso corporal, la tensión arterial, el perímetro abdominal y el índice de masa corporal (IMC), en los usuarios del Centro de Salud Mental de Adultos (CSMA) de Sants.
- Determinar la influencia del coaching nutricional, basado en el modelo GROW, en la adherencia a una dieta saludable y en la mejora de los hábitos de actividad física en los usuarios con riesgo metabólico del CSMA de Sants.

METODOLOGÍA

- Tipo de estudio:** cuasiexperimental pre-post, sin grupo control
- Población:** Usuarios del CSMA de Sants con riesgo metabólico o déficit de autocuidado.

Criterios de inclusión:

- Tener más de 18 años.
- Hablar en lengua castellana o catalana
- No ingresos en unidad de agudos o urgencias en el último año
- Firma del consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Uso de más de 2 antipsicóticos.
- Haber fallado a 2 o más visitas sin justificación
- Diagnóstico principal de trastornos de la conducta alimentaria.
- Coeficiente intelectual menor a 80.

Intervención: Programa de Coaching Nutricional basado en el modelo GROW.

Herramientas de medición

Cuestionarios:

Evaluación de la adherencia a una dieta saludable:

- Adherencia a dieta mediterránea

Evaluación de los niveles de actividad física y el comportamiento sedentario:

- "Global Physical Activity Questionnaire" (GPAQ).

Variables antropométricas:

- Peso.
- Tensión arterial.
- Perímetro abdominal.
- IMC.

Duración del programa: 6 meses.

Frecuencia:

Sesiones individuales cada 2 semanas (30-40 min)

Modelo de intervención:

G: Definición de objetivos realistas
R: Análisis de hábitos, barreras y situación actual
O: Exploración de alternativas y recursos
W: Compromiso y plan de acción

Análisis de Datos:

- Cuestionarios: Comparación pre-post intervención – inicio y finalización del programa.
- Variables antropométrica: comparación pre-post intervención – inicio, a los 3 meses y al finalizar la intervención.

DESARROLLO

Cronograma:

Mes 0: valoración inicial, medidas basales y cuestionario pre; establecimiento de objetivos GROW.

Mes 1–2: sesiones quincenales centradas en hábitos y educación nutricional.

Mes 3: control antropométrico intermedio y refuerzo motivacional.

Mes 4–5: trabajo sobre barreras, planificación de menú, registro alimentario y prevención de recaídas.

Mes 6: mediciones finales y cuestionario post; valoración global con el paciente.

CONCLUSIONES

El coaching nutricional basado en el modelo GROW puede ser una herramienta eficaz para aquella enfermera de salud mental que entre sus objetivos en la consulta sean mejorar el autocuidado y reducir factores de riesgo metabólico de sus pacientes de salud mental. Su enfoque motivacional e individualizado favorece la adherencia, la participación y la mejora de parámetros de salud. Este proyecto permitirá valorar su aplicabilidad y utilidad en la práctica enfermera habitual.

BIBLIOGRAFÍA

