

Agua: salud y bienestar

“POR MÁS QUE LES DIGO A MIS PACIENTES QUE BEBAN AGUA SIMPLE, NO LO LOGRAN”

REALIDAD



Maite Plazas y Maribel Vilatela
Nutriólogas
Ogali. Consultoría en Nutrición.

Con frecuencia los miembros del equipo de salud nos encontramos ante esta situación que a simple vista puede parecer que estamos pidiendo algo muy sencillo, pero en realidad se trata de modificar conductas y para ello se requiere **identificar cuáles son las influencias que explican por qué y cómo se lleva a cabo un comportamiento, en este caso beber agua simple**. Estas influencias se conocen como determinantes o mediadores de la conducta y de acuerdo a Albert Bandura podemos ayudar a que las personas adquieran nuevos comportamientos si trabajamos en base a ellos.

A continuación se hace una breve descripción de los cinco determinantes de Bandura y se acompañan de sugerencias que el equipo de salud puede realizar para incrementar las probabilidades de que las personas beban agua simple.

Mediador de la conducta:

1 RESULTADOS ESPERADOS

Descripción:

Gran parte de nuestro comportamiento se rige por los resultados que esperamos obtener. Anticipamos las consecuencias y escogemos hacer aquellas conductas que nos ofrecen mayores beneficios y menos perjuicios.

Sugerencias para el equipo de salud:

Describir las consecuencias de beber o no suficiente líquido, de preferencia agua simple. Relacionar las consecuencias con síntomas visibles como por ejemplo la constipación, el rendimiento al hacer actividad física, o bien la hidratación insuficiente y el cansancio, dolor de cabeza, malestar general y la dificultad de concentración, esto último es un aspecto que la mayoría de los estudiantes desconoce y que puede serles muy útil. Esto ayuda a motivar a las personas a tomar acción.

Los testimonios (en folletos, carteles, videos o presenciales) son muy eficaces ya que muestran cómo otras personas han tenido éxito en realizar la conducta, en este caso beber más agua y qué fue lo que sucedió con los síntomas que presentaban.

Tip: En general, los niños se motivan más con consecuencias inmediatas, y los adultos con aquello que es congruente con sus metas y valores.

Mediador de la conducta:

2 CAPACIDAD DE COMPORTAMIENTO

Descripción:

Implica **obtener las habilidades necesarias para poder realizar el comportamiento** y finalmente lograrlo.

Sugerencias para el equipo de salud:

Pedir a la persona que evalúe cuánta agua simple bebe y fije una meta de consumo, por ejemplo:

- Registre durante dos o 3 días usuales las bebidas que ingiere y la cantidad de cada una. Esto le permitirá identificar cuándo bebe o no agua simple y por qué, además del volumen.

También puede proponerle que observe el color de su orina para saber si toma suficiente líquido, de preferencia agua simple. Si la orina es clara, es muy probable que la cantidad sea adecuada.

- Determine una **meta factible** de consumo de agua simple a partir de los resultados del registro y durante un tiempo se monitoree. El avance es lo importante.

Tip: Ayudar a la persona a establecer un plan para lograr su meta. Una meta sin una ruta para llegar es muy difícil de conquistar.

Mediador de la conducta:

3 MODELADO

Descripción:

El ejemplo modela el comportamiento. **Aprendemos al observar a otras personas** significativas o similares a nosotros realizar una conducta.

Sugerencias para el equipo de salud:

¿Qué pasaría si modelamos de forma deliberada aquello que queremos que hagan los pacientes, y que además también nos beneficia a nosotros?

Que nos observaran beber con gusto agua simple de un vaso o botella que tenemos frente a nosotros.

Y si además ¿les ofreciéramos agua?, ¿si en las salas de espera hubiera agua simple disponible?, ¿si los niños observaran a sus padres tomar agua de manera frecuente?

Tip: Procura tener disponible agua simple para tus pacientes en el consultorio y promueve su consumo.

Mediador de la conducta:

4 AUTOEFICACIA

Descripción:

Es el mejor incentivo para **motivar a la acción** y es el mediador que más influye en el cambio y mantenimiento de conductas. Se refiere a la creencia que tiene la persona en relación a su habilidad para llevar a cabo con éxito lo que se propone.

Sugerencias para el equipo de salud:

Como las personas tendemos a elegir aquellas actividades en la que consideramos que podemos tener éxito, es importante que el equipo de salud los apoye para que aumenten sus probabilidades de logro, por ejemplo:

- Ayudar a los pacientes a establecer una meta realista.

- Sugerir formas de resolver las barreras que les dificultan beber agua simple, por ejemplo si de falta de disponibilidad se trata, la persona puede procurar tener siempre una botella, dispensador o jarra con agua en un lugar muy visible donde lo vea de manera constante. Si la dificultad radica en la falta de sabor del agua simple, le puede poner unas gotas de limón o naranja. Si con el frío no le apetece beber, quizás probar con infusiones y tés calientes de diferentes sabores. O bien si no recuerda beber, quizás pueda solicitar que le recuerde a otra persona con la que convive mucho, como un familiar o compañero de trabajo, incluso existen aplicaciones para teléfonos celulares con este propósito.

- Ofrecer oportunidades de beber agua simple en consultorios y oficinas.

Tip: Tómase el tiempo para que descubran sus barreras para el cambio y encontrar soluciones.

Mediador de la conducta:

5 REFORZAMIENTO

Descripción:

Es el principio que nos dice que **las conductas se repiten o aumentan debido a las consecuencias** que siguen a esa conducta.

Sugerencias para el equipo de salud:

Reconocer los avances que la persona va teniendo hacia la meta de beber más agua simple, es la manera más sencilla de reforzar esta conducta.

Tip: Recuerda preguntarle al paciente sobre sus avances y reconocerle sus logros en la próxima visita.

Nutrióloga Maite Plazas y Nutrióloga Maribel Vilatela.
Ogali. Consultoría en Nutrición.

Lecturas recomendadas:

- 1 Contento IR. Nutrition Education. Linking Research, Theory and Practice. Jones and Bartlett Publishers.2007.
- 2 McAlister AL, Perry CL, Parcel GS. How Individuals, Environments, and Health Behaviors Interact: Social Cognitive Theory. In: Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice 4th Edition. San Francisco, CA: John Wiley & Sons, Inc; 2008: 169–188.
- 3 Social Learning Theory and the Health Belief Model. Health Educ Behav 1988 15: 175-183.
- 4 Applications of social learning theory in the promotion of heart-healthy diets: the Family Heart Study dietary intervention model. Camody, TP, Istvan J, Matarazzo JD y col. Health Educ. Res. (1986) 1 (1): 13-27
- 5 Predicting health-promoting self-care behaviors in people with pre-diabetes by applying Bandura social learning theory. Mei-Fang Chen, Ruey-Hsia Wang, Shu-Ling Hung. 2015. Volume 28, Issue 4, Pages 299-304.
- 6 Alcalay R, Bell RA. Promoting Nutrition and Physical Activity Through Social Marketing: Current Practices and Recommendations. Davis, CA: Center for Advanced Studies in Nutrition and Social Marketing, University of California, Davis; 2000.