Evaluación de la adherencia a dieta mediterránea mediante encuesta "Predimed" desde la Farmacia Comunitaria

Muy Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia

Autores: Cámara Navarro, N.; Cámara Navarro, R.; Carratalá Micó, J. A.; Ferràndiz Marfil, M.; Ferrando Salvà, A.; Martì Requena, V.

1 Introducción

Desde la farmacia comunitaria se llevan a cabo actividades de promoción de estilos de vida saludables entre los que se encuentra la dieta mediterránea (Diet Med). La intervención farmacéutica individualizada, requiere disponer de herramientas validadas que nos proporcionen información sobre el grado de adhesión.

2 Objetivos

Estimar la adherencia a dieta mediterránea en la población usuaria de farmacia comunitaria.
Determinar los puntos de menor adhesión e intervenir sobre ellos.

3 Metodología

Estudio observacional descriptivo en 6 farmacias comunitarias de Valencia durante febrero 2014. La muestra estuvo constituida por población usuaria que acudía a la farmacia y que tras ser informada aceptaba participar. Criterios de exclusión: edad inferior a 18 años, presentar incapacidad que impida la respuesta al cuestionario. Muestreo: primera persona tras apertura de la farmacia /a las 12h/ primera tras apertura tarde /a las 18h. Variables: edad, sexo, peso, talla, tabaquismo, tratamiento antihipertensivo o hipolipemiante y enfermedad cardiovascular establecida y diabetes. Se pasó el cuestionario validado utilizado en el estudio PREDIMED para valorar el grado de adhesión a la Diet Med (http://www.predimed.org).Se consideró alta adherencia de 12 a 14 puntos, media 8 a 11, baja 5 a 7 y muy baja menor de 5. Se intervino sobre los puntos identificados de falta de adhesión a la Diet Med, según lo establecido en la pirámide alimentaria, que se proporciona como material de educación sanitaria. Para el análisis estadístico se utilizó la media y la desviación para las variables cuantitativas, y los porcentajes para las variables cualitativas.

4 Resultados

La muestra estuvo constituida por 328 individuos, 71% mujeres. La media de edad fue 58± 17. El 39 % presentaba hipertensión y/o hiperlipemia, el 6% enfermedad cardiovascular establecida (ictus, IAM), el 9% diabetes.

n= 328

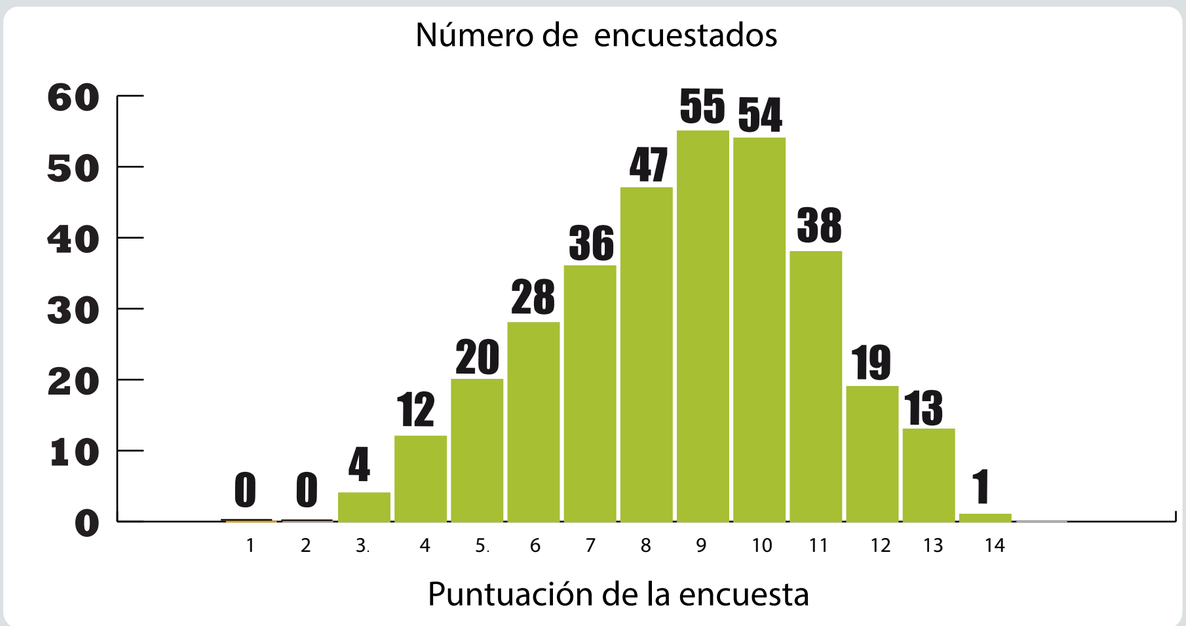
Adherencia a la dieta mediterránea encuesta PREDIMED

El 10 % presentaba alta adherencia
59% media, 26% baja y un 4% muy baja.
La intervención se basó en el análisis pormenorizado de los ítems de la encuesta.

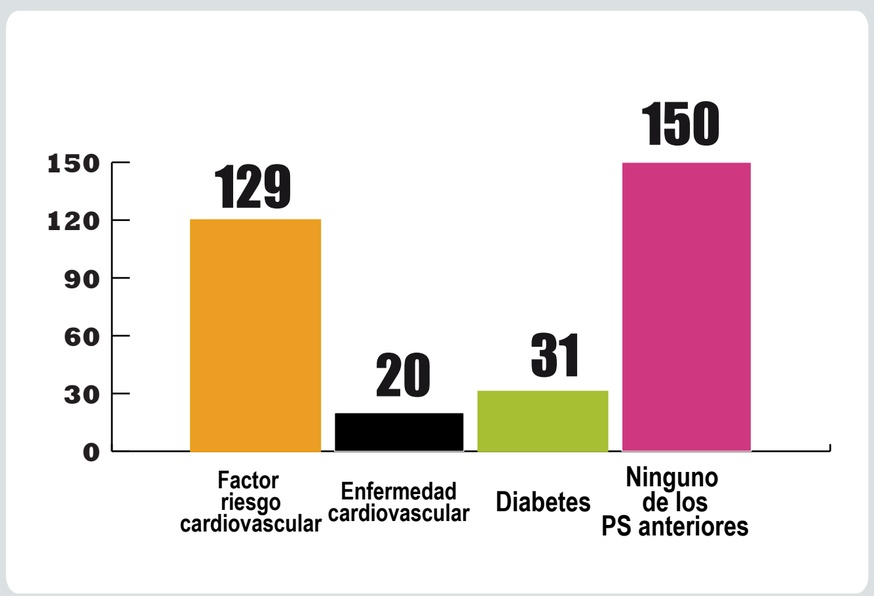
Principales deficiencias encontradas en el cumplimiento de recomendaciones de consumo equilibrado en la dieta mediterránea

Porcentaje que NO alcanza la recomendación en la Dieta Med.
Porcentaje excede la recomendación en la Dieta Med.

Puntuación encuesta PREDIMED



Estado de salud



5 Conclusiones

El cuestionario PREDIMED nos ha permitido ajustar nuestra intervención a los principales puntos de mejora identificados. El hecho de que más de la mitad de la población encuestada presentara factores de riesgo o enfermedad cardiovascular establecida nos señala la importancia de la intervención del farmacéutico en la promoción de estilos de vida saludables basados en la Dieta Mediterrránea.