

Efecto del consejo nutricional básico sobre el peso, perímetro cintura y hábitos de vida en una población rural de Almería.

Nº referencia: 411/139

García-Jiménez E^{1,2,3}, Morales Bedmar MD^{1,3}, Amador-Fernández N^{2,3}, Andrés Carretero F⁴, Rodríguez Pérez M⁵.

1. Farmacéutico comunitario en Huécija, Almería.
2. Grupo Investigación en Atención Farmacéutica, Universidad de Granada.
3. Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC).
4. Médico de familia. Consultorio médico, Huécija (Almería).
5. Alumno prácticas. Técnico farmacia. IES Albaida. Almería.



Objetivo

Evaluar una intervención basada en consejo nutricional y educación para la salud en una farmacia comunitaria rural.

Resultados...

Se incluyeron 126 usuarios con 42,94 años (DE=16,17) y 75,2% eran mujeres (n=94). Los pacientes permanecieron en el servicio 2 meses de mediana.

...clínicos

...en hábitos de vida

Método

- ✓ **Estudio** cuasi experimental, pre-post intervención.
- ✓ **Ámbito:** Enero 2014 - Julio 2018 en farmacia comunitaria rural.
- ✓ **Participantes:** usuarios que acudían a la farmacia o eran derivados del médico al servicio de consejo nutricional.
- ✓ **Intervención:** reorientación alimentaria (según recomendaciones de la SEEDO (Sociedad Española Estudio Obesidad) y educación para la salud.
- ✓ **Aparatos:** báscula de bioimpedancia OMRON® y tensiómetro VISOMAT®.
- ✓ **Análisis estadístico:** Análisis descriptivo y de frecuencias, T-Student. IC: 95%. Programa R versión 3.5.0.

n=126	Inicio	Fin	p-valor
Peso, kg; X (DE)	81,5 (14,3)	77,1 (16,5)	<0,001
IMC, kg/m ² ; X (DE)	33,7 (2,9)	29,4 (4,7)	0,084
Perímetro de cintura, cm; X (DE)	99,3 (17,8)	95,4 (13,2)	<0,001
Grasa visceral, %; X (DE)	10,3 (4,4)	9,5 (3,7)	<0,001
Grasa corporal, %; X (DE)	40,3 (9,5)	38,7 (9,9)	<0,001
Músculo, %; X (DE)	26,4 (5,5)	27,1 (5,7)	<0,001
PAS, mmHg; X (DE)	127,2 (19,9)	122,2 (15,7)	<0,001
PAD, mmHg; X (DE)	82,0 (12,2)	79,7 (10,6)	<0,001
Frecuencia cardíaca, ppm X (DE)	71,1 (12,0)	70,0 (10,2)	0,154

n=126	Inicio	Fin	p-valor
Ejercicio físico, días/semana (mediana)	0	2	<0,001
Consumo agua, l/día; X (DE)	0,9 (0,8)	1,2 (0,8)	<0,001
Consumo refrescos, l/día; X (DE)	0,2 (0,5)	0,1 (0,3)	0,066
Consumo alcohol, UBE/día; X (DE)	1,2 (1,8)	0,9 (1,7)	<0,001

Conclusiones

La **intervención mediante consejo nutricional básica** realizada en una farmacia comunitaria en zona rural durante poco más de dos meses por paciente, **coordinada con el equipo multidisciplinar de salud, ha permitido disminuir los parámetros clínicos de peso, perímetro cintura, grasa abdominal y visceral, presión arterial) y mejorar hábitos de vida diaria** (aumento de ejercicio y consumo de agua, y disminución de bebidas alcohólicas y refrescos azucarados).

Palabras clave: Nutrición, Consejo, Farmacia Comunitaria, Rural, Equipo Multidisciplinar.

“Juntos por el Paciente, garantía de salud”