

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
POSGRADO DE ESPECIALIDADES MÉDICAS**



INFORME FINAL DE LA TESIS DE GRADUACION:

**“ADHERENCIA EN CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIONES PREVENTIVAS
EN SALUD EN PERSONAL PARAMEDICO DE HOSPITAL AMATEPEC DE
ENERO A AGOSTO DE 2013”**

Presentado por:

Dra. Karen Alejandra Flores Mejía

Dr. Willian Ulises Hernández Rivera

Para optar al Título de:

ESPECIALISTA EN MEDICINA FAMILIAR

Asesor

DR. ERNESTO MARTINEZ AVILES

San Salvador, Diciembre de 2013.

INDICE

▪ Resumen	iii
▪ Introducción	5
▪ Material y Método	9
▪ Resultados.....	12
▪ Discusión	27
▪ Conclusiones	30
▪ Recomendaciones.....	31
▪ Referencias	32
▪ Anexos.....	34

RESUMEN

La OMS ha jerarquizado la prevención y promoción de la salud, reorientando la práctica médica y estimulando las tareas preventivas.

Por esta razón surgió la idea de evaluar la adherencia en cumplimiento de recomendaciones preventivas en salud en el personal paramédico de Hospital Amatepec durante el periodo de Enero a Agosto de 2013, a través de un estudio descriptivo, transversal, empleando una encuesta anónima. Además se determinó la dependencia a la nicotina y abuso de alcohol a través del test de Fagerström y el cuestionario CAGE, respectivamente.

Se procesaron los datos con hoja de cálculo Excel, para su posterior análisis con estadística descriptiva.

En este estudio colaboraron 216 participantes, de los cuales el 62.5% corresponde al sexo femenino y el 37.5% al sexo masculino.

La adherencia a los principales consejos preventivos fue buena.

El calendario vacunal estuvo actualizado. El consumo de frutas y verduras es malo.

Los tabaquistas (14.8%) tiene dependencia baja a la nicotina. El 29.6% de los participantes son alcohólicos catalogados como bebedor social.

El 73.1% realiza algún tipo de actividad física de intensidad moderada relacionada a su trabajo, el 83.3% relacionado a su desplazamiento y 73.6% relacionado al deporte.

La toma de presión arterial y la práctica del autoexamen de senos, presentó adherencia buena. La adherencia a la visita odontológica resultó regular.

El cribado de cáncer de mama fue bueno, el de cáncer de próstata y colon resultó mala. El cribado al cáncer de cérvix fue bueno.

La adherencia al cumplimiento de pruebas complementarias como glicemia y perfil lipídico fue buena para ambas pruebas.

En conclusión la adherencia al cumplimiento de los principales consejos preventivos en salud es buena, pero la adherencia a los hábitos o comportamientos relacionados con la salud, como fumar, beber alcohol, comer

frutas y verduras así como la práctica de actividades físicas presentan cumplimiento inapropiado.

INTRODUCCION

Desde la declaración de Alma Ata y la definición del objetivo de la OMS conocido como "Salud para todos en el año 2000" se ha jerarquizado la prevención y la promoción de la salud, favoreciendo la reorientación de la práctica médica hacia estrategias centradas en la Atención Primaria de la Salud (APS), y estimulando las tareas preventivas en general.⁽¹⁾

El entusiasmo inicial por la prevención comenzó a surgir en la década de 1970. Fue en respuesta a estas preocupaciones que se creó el Grupo de Trabajo Canadiense sobre Examen Periódico de Salud. Este grupo fue la primera organización nacional que estableció criterios objetivos para la evaluación de las actividades preventivas y aplicó criterios explícitos de evidencia antes de hacer recomendaciones sobre acciones preventivas clínicas específicas. El informe inicial del grupo de trabajo en 1979 recalcó la importancia de basar las acciones en evidencia cuidadosamente revisada.^(1,2)

Las enfermedades crónicas no transmisibles, incluyendo las enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes, obesidad, cáncer y enfermedades respiratorias, son responsables por el 59% del 56.5 millones de muertes anuales y el 45.9% de la carga global de enfermedad, y son la mayor causa de muerte y discapacidad a nivel mundial. Factores de riesgo como hipertensión arterial, uso de tabaco y alcohol, colesterol elevado, obesidad, han sido más comunes en los países industrializados. Sin embargo, el Informe Mundial de la Salud 2002 revela que estos factores ahora prevalecen en los países en desarrollo. Se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente 21–25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de la diabetes, y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas.⁽²⁾

Es por eso que este trabajo de investigación tiene como objetivos:

- **General:**

Evaluar la adherencia en cumplimiento de recomendaciones preventivas en salud en personal paramédico de Hospital Amatepec de Enero a Mayo de 2013.

▪ **Específicos:**

1. Detallar los principales consejos preventivos recibidos por el personal paramédico del Hospital Amatepec durante la consulta médica habitual.
2. Enumerar la práctica de recomendaciones preventivas en salud en las siguientes categorías: inmunizaciones, hábitos, examen físico y pruebas complementarias en personal paramédico.
3. Determinar la práctica de actividad física regular de acuerdo a las recomendaciones mundiales de la OMS, a través del Cuestionario mundial de actividad física (Global Physical Activity Questionnaire / GPAQ).
4. Caracterizar el abuso y/o dependencia del consumo de alcohol a través del cuestionario CAGE.
5. Identificar el grado de dependencia al tabaco mediante el test de Fagerström.

De acuerdo a la Estrategia Regional y Plan de Acción para un enfoque integrado sobre la prevención y el control de las enfermedades crónicas, incluyendo el régimen alimentario, la actividad física y la salud de la Organización Panamericana de la Salud se ha mostrado que se está incrementando el impulso mundial, para la prevención y control de enfermedades importantes o detectarlas tempranamente en su estado asintomático con la esperanza de prevenir la morbilidad y la mortalidad subsecuente.⁽³⁾

El estudio publicado por la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria en 2011, en el que participaron 114 médicos de familia y en el cual el objetivo principal fue describir los estilos de vida de los médicos de Atención Primaria, detallar su adherencia a pruebas de cribado de cáncer y describir aspectos básicos de su salud laboral, mental y sexual, se determinó que: La adherencia al cribado de enfermedad cardiovascular fue del 70%. La adherencia al cribado de cáncer cérvix, de mama y colorectal fue del 73, 86 y 24%

respectivamente. El calendario vacunal estuvo actualizado en el 51,8%. El 81,6% respondió tener pareja sexual estable y el 75,2% está satisfecho con sus relaciones sexuales. El método de barrera lo utiliza siempre el 21,1%. La escala de Hamilton fue patológica en el 74,3% de los participantes, aunque el 90,4% refiere sentirse bien o muy bien. En conclusión la adherencia al cribado cardiovascular y de cáncer femenino es adecuado, pero deficiente en el cáncer colorectal. La vacunación entre los participantes se realiza de forma deficiente.⁽⁴⁾

Otro estudio realizado por la Unidad de Investigación Epidemiológica y en Servicios de Salud del Instituto Mexicano del Seguro Social y la Universidad Autónoma de Nuevo León en México, respecto a prácticas preventivas en habitantes mayores de 25 años en Monterrey, cuyo objetivo fue determinar la utilización de los servicios de detección de diabetes mellitus, hipertensión arterial, cáncer cérvicouterino y mamario y aplicación del toxoide tetánico diftérico, en el que participaron 254 personas, se concluyó que un 37% mencionó haberse realizado la detección de diabetes y un 44,5% de hipertensión, mientras que le aplicaron el toxoide tetánico diftérico a un 31,1%. En las detecciones propias de la mujer, a un 34,3% de la población femenina le practicaron la correspondiente a cáncer cérvicouterino en tanto que a un 29,5%, la de cáncer mamario.⁽⁵⁾

Los grandes desafíos del mundo actual requieren formar nuevas generaciones de personal médico y paramédico enfocadas en el conocimiento de mejores prácticas preventivas para aplicar en las comunidades, y además en su vida diaria, que permitan disminuir la carga abrumadora que hay actualmente sobre los sistemas de salud y el alto costo de la atención médica curativa.

A pesar de esto, vemos que la prevención no está integrada completamente a nuestra práctica habitual, y que existen aún muchas barreras para el desarrollo de las actividades preventivas.

En primer lugar, existen características de los Sistemas de Salud que afectan la provisión de actividades preventivas. Idealmente se requiere de políticas sanitarias apropiadas, que incluyan programas específicos en esta área. Por otro lado, es necesario contar con un sistema de salud eficiente y organizado, con la

infraestructura necesaria para asegurar una buena cobertura de la demanda generada, y una excelente coordinación para la realización de las diferentes actividades.

Otro aspecto que debemos tener en cuenta es el rol del médico como proveedor de estas actividades. Actualmente encontramos que el número de actividades preventivas que los médicos realizan en consultorio no es el adecuado.

Entre los factores identificados por los médicos como barreras para el cumplimiento de actividades preventivas, figuran la insuficiente duración de la consulta, la falta de uniformidad de las guías preventivas, el desacuerdo con las recomendaciones, la preferencia del médico por actividades "curativas", la inadecuada organización del equipo sanitario, la falta de motivación y la inestabilidad laboral, etc.

Por último cabe recordar que también los pacientes pueden presentar algunas barreras, como falta de jerarquización de este tipo de prácticas, desacuerdo con los procedimientos ofrecidos, etc.

Por tanto, en este estudio se pretende analizar si se practica lo que se predica, conociendo el grado de adherencia al cumplimiento de las recomendaciones preventivas en salud del personal paramédico de Hospital Amatepec del ISSS a través de un estudio descriptivo, transversal, en el que se incluyeron adultos sanos, obteniendo la información a través de una encuesta anónima.

El propósito principal de este estudio es contribuir a la jerarquización de las actividades preventivas en salud en la tarea asistencial cotidiana de los médicos en atención primaria. Por otro lado, más allá de nuestros objetivos, esperamos también que este trabajo sirva para motivar la implementación de programas específicos de actividades preventivas, por considerar que es la mejor manera de abordar este importante aspecto del cuidado de la salud de nuestra población.

MATERIALES Y METODOS

Diseño: Observacional, descriptivo, de corte transversal, durante el periodo de Enero a Agosto de 2013.

Método: Se obtuvo la información a través de una encuesta anónima elaborada en base a las recomendaciones del Grupo de Trabajo Canadiense (CTF) y de Norteamérica (USPSTF)⁽⁶⁾, el documento de actividad física y salud de la Organización Mundial de la Salud⁽²⁾ y el instrumento STEPwise de la OMS para la vigilancia de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas que incluye el cuestionario mundial de actividad física (Global Physical Activity Questionnaire / GPAQ)⁽⁷⁾. Además se determinó la dependencia a la nicotina y abuso de alcohol a través del test de Fagerström⁽⁸⁾ y el cuestionario CAGE⁽⁹⁾, respectivamente.

Se dividió la encuesta en 5 apartados principales además del apartado de los datos demográficos generales, se incluyeron los apartados de: Principales consejos preventivos, inmunización, hábitos o comportamientos relacionados con la salud, como fumar, beber alcohol, comer frutas y verduras así como la práctica de actividades físicas, además los apartados de examen físico y pruebas complementarias.

Para facilitar el procesamiento de los datos se diseñó una guía de interpretación de resultados, elaborada a partir de una escala cualitativa que permita valorar la adherencia a las diferentes recomendaciones preventivas en salud en cada categoría:

- 1) Principales consejos preventivos: se evaluó el cumplimiento de los principales consejos preventivos proporcionados o no, en la consulta médica habitual, a través de una escala cualitativa que permitirá analizar la adherencia en términos de si se cumplió o no las recomendaciones.
- 2) Inmunización: Se representó el cumplimiento al calendario vacunal, evaluando la adherencia de acuerdo al número de esquemas completos.
- 3) Dieta: Respecto a la dieta, el instrumento STEPwise de la OMS no trata de medir la dieta en su totalidad o la ingestión general de alimentos, sino sólo

aspectos específicos de las costumbres alimentarias, ya que las frutas y las verduras son componentes importantes de una dieta sana, y además existen pruebas que orientan sobre prevención de enfermedades graves como cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer, sobre todo del sistema digestivo.

La OMS establece una talla estándar de una porción igual a 80 gramos y a su vez recomienda el consumo de al menos 400 gramos de frutas y verduras al día, por lo cual se evaluó la adherencia en función del número de porciones ingeridas al día.

(7)

4) Consumo de Tabaco: Se evaluó la adherencia en función de si cumplió o no la recomendación. Así mismo se evaluó el grado de dependencia del tabaco mediante el test de Fagerström, un cuestionario con buena correlación con medidas objetivas de la dependencia del tabaco que clasifica el grado de dependencia según la puntuación obtenida y que está validado para su uso ambulatorio en Atención Primaria.

5) Consumo de Alcohol: al igual que el tabaco, se evaluó la adherencia en función de si cumple o no la recomendación. Además se incluyó en el instrumento de recolección de datos el cuestionario CAGE de screening en el abuso del alcohol siendo este mejor que los test de laboratorio para detectar problemas con el alcohol (bebedores rutinarios) en poblaciones no seleccionadas, dicho cuestionario fue originalmente desarrollado para detectar bebedores rutinarios y posteriormente su fiabilidad y validez ha sido bien documentada en diferentes medios y poblaciones. Representa, por tanto, un método eficaz de screening en el abuso de alcohol, según el número de respuestas afirmativas, en general se considera que cuanto mayor es, mayor será también la dependencia (bebedor social, consumo de riesgo, consumo perjudicial, y dependencia alcohólica). Este cuestionario es consistente y complementario con los criterios de abuso y dependencia del DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM).

6) Riesgo Vial: se evaluó experiencias diferentes y comportamientos relacionados con su seguridad y con la prevención de lesiones de tráfico vial, en función del cumplimiento o no de las recomendaciones.

7) Ejercicio o Actividad física: se evaluó la puesta en práctica de ejercicio, así

como otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. ⁽⁷⁾

Los parámetros de evaluación están basados en las recomendaciones de alcance mundial que aborden los vínculos entre la frecuencia, la duración, la intensidad, el tipo y la cantidad total de actividad física necesaria para prevenir las ENT.

Las recomendaciones expuestas en la presente encuesta están referidas a dos grupos de edades: de 18 a 64 años, y de 65 en adelante.

Para los adultos de estos dos grupos, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias, ellos deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.⁽²⁾ Por lo tanto se evaluó la adherencia de acuerdo al tiempo empleado en el cumplimiento de la actividad física.

8) Examen Físico: Contiene preguntas necesarias para evaluar la adherencia de algunas recomendaciones como medición de presión arterial, visitas al odontólogo, etc.

9) Pruebas complementarias: las recomendaciones que se desean evaluar en dicho apartado surgen a partir de la revisión de las evidencias científicas, algunas de ellas dirigidas a grupo de población específica.

RESULTADOS

Información demográfica:

GRUPO DE EDAD Y SEXO DE LOS PARTICIPANTES						
GRUPO DE EDAD	HOMBRES		MUJERES		AMBOS SEXOS	
	N°	%	N°	%	N°	%
< 50 AÑOS	65	30.1	109	50.5	174	80.6
> 50 AÑOS	16	7.4	26	12	42	19.4
TOTAL	81	37.5	135	62.5	216	100%

OBJETIVO 1: PRINCIPALES CONSEJOS PREVENTIVOS

Consejo sobre dieta saludable para la prevención de enfermedades crónicas

SEXO	GRUPO DE EDAD	RECOMENDACIÓN RECIBIDA			ADHERENCIA					
					BUENA		REGULAR		MALA	
			N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
HOMBRES	< 50 AÑOS	SI	33	15.3	5	2.3	20	9.26	8	3.7
		NO	22	10.2	3	1.4	4	1.85	15	6.9
	> 50 AÑOS	SI	11	5.1	1	0.5	3	1.4	7	3.2
		NO	5	2.3	0	0	1	0.5	4	1.85
MUJERES	< 50 AÑOS	SI	81	37.5	10	4.6	33	15.28	38	17.6
		NO	38	17.6	6	2.8	12	5.55	20	9.3
	> 50 AÑOS	SI	19	8.8	6	2.8	10	4.6	3	1.4
		NO	7	3.2	3	1.4	3	1.4	1	0.5
TOTAL			216	100	34	15.8	86	39.8	96	44.4

Consejo sobre ingesta de dieta hipocalórica y baja en grasas en personas con obesidad y sobrepeso

SEXO	GRUPO DE EDAD	RECOMENDACIÓN RECIBIDA			ADHERENCIA					
					BUENA		REGULAR		MALA	
			N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
HOMBRES	< 50 AÑOS	SI	42	19.44	5	2.31	28	12.96	9	41.16
		NO	23	10.65	1	0.46	19	8.79	3	1.39
	> 50 AÑOS	SI	14	6.48	0	0	11	5.09	3	1.39
		NO	2	0.93	0	0	2	0.93	0	0
MUJERES	< 50 AÑOS	SI	89	41.2	21	9.72	50	23.14	18	8.33
		NO	20	9.26	3	1.39	12	5.55	5	2.31
	> 50 AÑOS	SI	19	8.8	1	0.46	16	7.41	2	0.92
		NO	7	3.24	0	0	4	1.85	3	1.39
TOTAL			216	100	31	14.35	142	65.74	43	19.91

Promoción de ejercicio regular o incremento de la actividad física

SEXO	GRUPO DE EDAD	RECOMENDACIÓN RECIBIDA			ADHERENCIA					
					BUENA		REGULAR		MALA	
			N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
HOMBRES	< 50 AÑOS	SI	44	20.37	11	5.1	20	9.2	13	6.07
		NO	21	9.72	1	0.5	13	6.01	7	3.3
	> 50 AÑOS	SI	12	5.55	2	0.9	4	1.84	6	2.81
		NO	4	1.85	0	0	2	0.92	2	0.93
MUJERES	< 50 AÑOS	SI	78	36.11	7	3.24	37	17.13	34	15.74
		NO	31	14.35	3	1.4	24	11.11	4	1.84
	> 50 AÑOS	SI	19	8.8	1	0.5	3	1.4	15	6.9
		NO	7	3.24	2	0.9	4	1.84	1	0.5
TOTAL			216	100	27	12.5	107	49.4	82	38.1

Consejo en adultos sobre el abuso de alcohol

SEXO	GRUPO DE EDAD	RECOMENDACIÓN RECIBIDA			ADHERENCIA			
					BUENA		MALA	
			N°	%	N°	%	N°	%
HOMBRES	< 50 AÑOS	SI	5	2.31	4	1.85	1	0.46
		NO	60	27.8	36	16.7	24	11.11
	> 50 AÑOS	SI	8	3.7	5	2.31	3	1.39
		NO	8	3.7	1	0.46	7	3.24
MUJERES	< 50 AÑOS	SI	53	24.54	39	18.05	14	6.48
		NO	56	26	34	15.74	22	10.19
	> 50 AÑOS	SI	13	6.0	12	5.55	1	0.46
		NO	13	6.0	13	6.01	0	0
TOTAL			216	100	144	66.7	72	33.33

Consejo preventivo de accidentes en el hogar y recreacionales

SEXO	GRUPO DE EDAD	RECOMENDACIÓN RECIBIDA			ADHERENCIA					
					BUENA		REGULAR		MALA	
			N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
HOMBRES	< 50 AÑOS	SI	10	4.63	8	3.70	1	0.46	1	0.46
		NO	55	25.46	36	16.66	15	6.94	4	1.85
	> 50 AÑOS	SI	2	0.93	2	0.93	0	0	0	0
		NO	14	6.48	12	5.55	2	0.93	0	0
MUJERES	< 50 AÑOS	SI	18	8.33	14	6.48	2	0.93	2	0.9
		NO	91	42.13	77	35.65	8	3.70	6	2.78
	> 50 AÑOS	SI	5	2.31	5	2.31	0	0	0	0
		NO	21	9.72	21	9.72	0	0	0	0
TOTAL			216	100	175	81.01	28	12.96	13	6.0

Consejo preventivo de accidentes vehiculares

SEXO	GRUPO DE EDAD	RECOMENDACIÓN RECIBIDA			ADHERENCIA					
					BUENA		REGULAR		MALA	
			N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
HOMBRES	< 50 AÑOS	SI	2	0.93	1	0.46	1	0.46	0	0
		NO	63	29.17	60	27.78	1	0.46	2	0.93
	> 50 AÑOS	SI	6	2.78	3	1.39	2	0.93	1	0.46
		NO	10	4.63	6	2.78	2	0.93	2	0.93
MUJERES	< 50 AÑOS	SI	49	22.68	38	17.59	8	3.70	3	1.39
		NO	60	27.78	50	23.15	5	2.31	5	2.31
	> 50 AÑOS	SI	4	1.85	4	1.85	0	0	0	0
		NO	22	10.18	21	9.72	0	0	1	0.46
TOTAL			216	100	183	84.72	19	8.8	14	6.48

Consejo preventivo de cese tabáquico

SEXO	GRUPO DE EDAD	RECOMENDACIÓN RECIBIDA			ADHERENCIA			
					BUENA		MALA	
			N°	%	N°	%	N°	%
HOMBRES	< 50 AÑOS	SI	40	18.51	22	10.18	18	8.33
		NO	25	11.57	19	8.79	6	2.78
	> 50 AÑOS	SI	7	3.24	5	2.31	2	0.93
		NO	9	4.17	6	2.78	3	1.39
MUJERES	< 50 AÑOS	SI	72	33.33	65	30.1	7	3.24
		NO	37	17.13	32	14.81	5	2.31
	> 50 AÑOS	SI	15	6.94	15	6.94	0	0
		NO	11	5.09	11	5.09	0	0
TOTAL			216	100	175	81.02	41	18.98

Consejo conductual en personas sexualmente activas y adultos en riesgo sobre ETS.

SEXO	GRUPO DE EDAD	RECOMENDACIÓN RECIBIDA			ADHERENCIA					
					BUENA		REGULAR		MALA	
			N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
HOMBRES	< 50 AÑOS	SI	61	28.24	54	25	6	2.78	1	0.46
		NO	4	1.85	3	1.39	1	0.46	0	0
	> 50 AÑOS	SI	13	6.02	10	4.63	3	1.39	0	0
		NO	3	1.39	2	0.93	1	0.46	0	0
MUJERES	< 50 AÑOS	SI	84	38.9	77	35.65	4	1.85	3	1.39
		NO	25	11.57	22	10.19	2	0.93	1	0.46
	> 50 AÑOS	SI	21	9.72	19	8.8	2	0.93	0	0
		NO	5	2.31	3	1.39	2	0.93	0	0
TOTAL			216	100	190	87.96	21	9.72	5	2.31

Promoción de la lactancia materna antes y después del embarazo

SEXO	GRUPO DE EDAD	RECOMENDACIÓN RECIBIDA			ADHERENCIA			
					BUENA		MALA	
			N°	%	N°	%	N°	%
MUJERES	< 50 AÑOS	SI	99	73.33	84	62.22	15	11.11
		NO	10	7.41	3	2.22	7	5.19
	> 50 AÑOS	SI	26	19.26	26	19.26	0	0
		NO	0	0	0	0	0	0
TOTAL			135	100	113	83.70	22	16.3

Consejo sobre uso de anticoncepción a todo paciente sexualmente activo.

SEXO	GRUPO DE EDAD	RECOMENDACIÓN RECIBIDA			ADHERENCIA					
					BUENA		REGULAR		MALA	
			N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
HOMBRES	< 50 AÑOS	SI	44	20.37	33	15.28	7	3.24	4	1.85
		NO	21	9.72	15	6.94	3	1.39	3	1.39
	> 50 AÑOS	SI	9	4.17	7	3.24	2	0.93	0	0
		NO	7	3.24	4	1.85	2	0.93	1	0.46
MUJERES	< 50 AÑOS	SI	64	29.63	37	17.13	21	9.72	6	2.78
		NO	45	20.83	22	10.18	10	4.63	13	6.02
	> 50 AÑOS	SI	26	12.04	23	10.65	2	0.93	1	0.46
		NO	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL			216	100	141	65.28	47	21.76	28	12.96

OBJETIVO 2: PRACTICA DE RECOMENDACIONES

INMUNIZACION

SEXO	GRUPO DE EDAD	ADHERENCIA					
		BUENA		REGULAR		MALA	
		N°	%	N°	%	N°	%
HOMBRES	< 50 AÑOS	42	19.44	17	7.87	6	2.77
	> 50 AÑOS	7	3.24	6	2.77	3	1.39
MUJERES	< 50 AÑOS	71	32.87	22	10.18	16	7.41
	> 50 AÑOS	18	8.33	5	2.31	3	1.39
TOTAL		138	63.9	50	23.14	28	12.96

Días de consumo de frutas en una semana típica

SEXO	GRUPO DE EDAD	NUMERO DE DIAS DE CONSUMO DE FRUTAS EN UNA SEMANA TIPICA					
		7		4 a 6		0 a 3	
		N°	%	N°	%	N°	%
HOMBRES	< 50 AÑOS	8	3.7	11	5.1	46	21.3
	> 50 AÑOS	5	2.31	7	3.24	4	1.85
MUJERES	< 50 AÑOS	36	16.67	39	18.05	34	15.74
	> 50 AÑOS	4	1.85	10	4.63	12	5.55
TOTAL		53	24.53	67	31.02	96	44.44

Numero de frutas y verduras en promedio por día.

SEXO	GRUPO DE EDAD	NUMERO DE PORCIONES DE FRUTAS Y/O VERDURAS EN PROMEDIO POR DÍA					
		0 A 2		3 a 4		5 ó más	
		N°	%	N°	%	N°	%
HOMBRES	< 50 AÑOS	21	9.72	16	7.41	28	12.96
	> 50 AÑOS	3	1.39	5	2.31	8	3.7
MUJERES	< 50 AÑOS	14	6.48	42	19.44	53	24.54
	> 50 AÑOS	3	1.39	4	1.85	19	8.8
TOTAL		41	18.98	67	31.01	108	50

Número de días de consumo de verduras

SEXO	GRUPO DE EDAD	NUMERO DE DIAS DE CONSUMO DE VERDURAS EN UNA SEMANA TIPICA					
		BUENO		REGULAR		MALO	
		N°	%	N°	%	N°	%
HOMBRES	< 50 AÑOS	4	1.85	30	13.89	31	14.35
	> 50 AÑOS	0	0	3	1.39	13	6.02
MUJERES	< 50 AÑOS	24	11.11	22	10.18	63	29.17
	> 50 AÑOS	2	0.93	8	3.7	16	7.41
TOTAL		30	13.89	63	29.17	123	56.94

Encuestados que en los últimos 30 días se han subido o manejado un auto que cuente con cinturón de seguridad o motocicleta.

SEXO	GRUPO DE EDAD	RIESGO VIAL - ADHERENCIA											
		Cinturon de Seguridad						Casco de Protección					
		Todo el Tiempo		Algunas Veces		Nunca		Todo el Tiempo		Algunas veces		Nunca	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
HOMBRES	< 50 AÑOS	58	32.04	3	1.66	0	0	1	6.7	0	0	0	0
	> 50 AÑOS	11	6.07	2	1.10	0	0	0	0	0	0	0	0
MUJERES	< 50 AÑOS	83	45.85	5	2.76	0	0	8	53.33	2	13.33	4	26.7
	> 50 AÑOS	19	10.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL		171	94.47	10	5.52	0	0	9	60	2	13.3	4	26.7

Nota: de los 216 encuestados solo 181 han estado en contacto con auto y 15 los que tuvieron contacto con motocicletas.

Consumo de bebidas alcohólicas relacionado con la seguridad vial.

SEXO	GRUPO DE EDAD	RIESGO VIAL							
		Conductor				Acompañante			
		Ninguna		1 ó más		Ninguna		1 ó más	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
HOMBRES	< 50 AÑOS	17	33.33	4	7.84	33	18.23	28	15.47
	> 50 AÑOS	10	19.61	3	5.88	6	3.31	7	3.87
MUJERES	< 50 AÑOS	15	29.41	0	0	61	33.7	27	14.92
	> 50 AÑOS	2	3.92	0	0	11	6.1	8	4.42
TOTAL		44	86.27	7	13.72	111	61.33	70	38.67

Toma de presión arterial y consulta odontológica en los últimos 12 meses.

SEXO	GRUPO DE EDAD	TOMA DE PA CONSULTA ODONTOLOGICA									
		TOMA DE PA				CONSULTA ODONTOLOGICA					
		Buena		Mala		Buena		Regular		Mala	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
HOMBRES	< 50 AÑOS	59	27.31	6	2.77	5	2.31	22	10.18	38	17.59
	> 50 AÑOS	11	5.1	5	2.31	4	1.85	12	5.55	10	4.63
MUJERES	< 50 AÑOS	98	45.37	11	5.09	22	10.18	38	17.59	49	22.68
	> 50 AÑOS	26	12.03	0	0	11	5.09	10	4.63	5	2.31
TOTAL		194	89.81	22	10.18	42	19.44	82	37.96	102	47.22

Autoexamen de senos educación y practica (solo mujeres)

SEXO	GRUPO DE EDAD	EDUCACION AUTO EXAMEN DE SENOS		PRACTICA DE AUTOEXAMEN DE SENOS					
				ADHERENCIA					
		Buena		Regular		Mala			
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
MUJERES	< 50 AÑOS	109	80.74	76	56.3	10	7.41	23	17.03
	> 50 AÑOS	26	19.26	11	8.14	12	8.89	3	2.22
	TOTAL	135	100	87	64.44	22	16.3	26	19.25

Cribado de cáncer de mama, próstata y colon

ADHERENCIA	CRIBADO DE CANCER							
	MAMOGRAFIA MUJERES > 50 AÑOS		PSA HOMBRE > 50 AÑOS		PRUEBA DE GUAYACO			
					MUJERES > 50 AÑOS		HOMBRE > 50 AÑOS	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
BUENA	19	73.08	4	25	0	0	3	18.75
REGULAR	6	23.08						
MALA	1	3.84	12	75	26	100	13	81.25
TOTAL	26	100	16	100	26	100	16	100

Cribado de cáncer de cérvix (solo mujeres)

SEXO	GRUPO DE EDAD	CITOLOGIA ADHERENCIA					
		Buena		Regular		Mala	
		N°	%	N°	%	N°	%
MUJERES	< 50 AÑOS	82	60.74	10	7.41	17	12.59
	> 50 AÑOS	22	16.3	4	2.96	0	0
	TOTAL	104	77.04	14	10.37	17	12.59

Realización de pruebas complementarias en los últimos 12 meses

SEXO	GRUPO DE EDAD	PRUEBAS COMPLEMENTARIAS							
		GLICEMIA				COLESTEROL/TRIGLICERIDOS			
		Buena		Mala		Buena		Mala	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
HOMBRES	< 50 AÑOS	45	20.83	20	9.26	45	20.83	20	9.26
	> 50 AÑOS	9	4.17	7	3.24	9	4.17	7	3.24
MUJERES	< 50 AÑOS	44	20.37	65	30.09	44	20.37	65	30.09
	> 50 AÑOS	15	6.94	11	5.09	15	6.94	11	5.09
	TOTAL	113	52.31	103	47.69	113	52.31	103	47.69

OBJETIVO 3: ACTIVIDAD FISICA REGULAR

Realización de actividad física relacionada al trabajo

SEXO	GRUPO DE EDAD	ACTIVIDAD FISICA RELACIONADA AL TRABAJO											
		INTENSA						MODERADA					
		0 – 25		26 – 50		51 – 75		0 – 50		51 - 100		101 - 150	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
HOMBRES	< 50 AÑOS	0	0	0	0	0	0	48	22.22	17	7.87	0	0
	> 50 AÑOS	0	0	0	0	0	0	16	7.41	0	0	0	0
MUJERES	< 50 AÑOS	0	0	0	0	0	0	79	36.57	30	13.89	0	0
	> 50 AÑOS	0	0	0	0	0	0	15	6.94	11	5.09	0	0
	TOTAL	0	0	0	0	0	0	158	73.15	58	26.85	0	0

Actividad física relacionada al desplazamiento

SEXO	GRUPO DE EDAD	ACTIVIDAD FISICA RELACIONADA AL DESPLAZAMIENTO							
		0 – 25		26 - 50		51 - 75		> 75	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
HOMBRES	< 50 AÑOS	53	24.54	12	5.56	0	0	0	0
	> 50 AÑOS	11	5.09	5	2.31	0	0	0	0
MUJERES	< 50 AÑOS	94	43.52	15	6.94	0	0	0	0
	> 50 AÑOS	22	10.18	4	1.85	0	0	0	0
	TOTAL	180	83.33	36	16.67	0	0	0	0

Encuestados que realizan actividad física relacionada al deporte

SEXO	GRUPO DE EDAD	ACTIVIDAD FISICA RELACIONADA AL DEPORTE											
		INTENSO O VIGOROSO						MODERADA					
		0 - 25		26 – 50		51 - 75		0 - 50		51 – 100		101 - 150	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
HOMBRES	< 50 AÑOS	0	0	0	0	0	0	59	27.31	0	0	0	0
	> 50 AÑOS	0	0	0	0	0	0	11	5.09	0	0	0	0
MUJERES	< 50 AÑOS	0	0	0	0	0	0	75	34.72	0	0	0	0
	> 50 AÑOS	0	0	0	0	0	0	14	6.48	0	0	0	0
	TOTAL	0	0	0	0	0	0	159	73.61	0	0	0	0

NOTA: Se toma el total de los 216 encuestados y de estos solamente 159 practican algún tipo de actividad moderada

Tiempo empleado por el participante sentado o recostado en un día típico

SEXO	GRUPO DE EDAD	TIEMPO EMPLEADO EN REPOSO							
		0 - 3		4 a 6		7 a 9		> 10	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
HOMBRES	< 50 AÑOS	54	25	11	5.09	0	0	0	0
	> 50 AÑOS	12	5.56	4	1.85	0	0	0	0
MUJERES	< 50 AÑOS	65	30.09	44	20.37	0	0	0	0
	> 50 AÑOS	14	6.48	12	5.56	0	0	0	0
	TOTAL	145	67.13	71	32.87	0	0	0	0

OBJETIVO 4: ABUSO Y/O DEPENDENCIA DEL ALCOHOL SEGÚN CAGE

Etilistas

Nota: de los 216 encuestados solo 64 son etilistas

SEXO	GRUPO DE EDAD	BEBEDORES DE ALCOHOL		SCREENING DE ABUSO DE ALCOHOL (CAGE)							
				Bebedor Social		Consumo de Riesgo		Consumo Perjudicial		Dependencia Alcohólica	
				N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
HOMBRES	< 50 AÑOS	25	39.06	17	26.56	5	7.81	3	4.69	0	0
	> 50 AÑOS	12	18.75	8	12.5	4	6.25	0	0	0	0
MUJERES	< 50 AÑOS	26	40.62	26	40.62	0	0	0	0	0	0
	> 50 AÑOS	1	1.56	0	0	1	1.56	0	0	0	0
	TOTAL	64	100	51	79.69	10	15.62	3	4.69	0	0

OBJETIVO 5: DEPENDENCIA DEL TABACO SEGÚN FAGERSTROM

Tabaquistas

Nota: de los 216 encuestados solo 32 son tabaquistas

SEXO	GRUPO DE EDAD	FUMADORES		GRADO DE DEPENDENCIA DEL TABACO FAGERSTRÖM									
				Muy Baja		Baja		Moderada		Alta		Muy Alta	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
HOMBRES	< 50 AÑOS	18	56.25	4	12.5	10	31.25	4	12.5	0	0	0	0
	> 50 AÑOS	9	28.12	2	6.25	4	12.5	3	9.37	0	0	0	0
MUJERES	< 50 AÑOS	5	15.62	3	9.37	2	6.25	0	0	0	0	0	0
	> 50 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL		32	100	9	28.12	16	50	7	21.87	0	0	0	0

DISCUSIÓN

El presente estudio sobre la adherencia a las prácticas de recomendación preventiva realizado en el personal paramédico del hospital Amatepec de enero a agosto 2013 conto con 216 participantes entre sexo masculino y femenino, de los cuales 135 corresponden al sexo femenino, es decir 62.5% y 81 al sexo masculino, 37.5%. Se tomaron en cuenta 2 grupos etarios las personas mayores de 50 años que de las cuales 12% son mujeres y de 7.4% hombres y las menores de 50 años de las cuales 50.5% son mujeres y 30.1% hombres, esto para facilitar una parte de la entrevista en la cual se evalúa la adherencia a prácticas preventivas exclusivas para cada grupo etario.

El 44.44% de la población tiene una mal adherencia a la práctica de la recomendación de la dieta saludable para la prevención de enfermedades crónicas; el 39.8% a una adherencia regular y el 15.8% a una buena adherencia. Este resultado se ve confirmado con el apartado de consumo de frutas y verduras en la cual se reporta que el 44.44% de la población come de 0 a 3 días a la semana frutas y 56.94% de la población tiene un mal consumo de verduras. Coincidiendo en su mayoría que la recomendación por parte del médico fue realizada.

En cuanto a la ingesta de dieta hipocalórica y baja en grasas en personas con obesidad y sobrepeso el 65.74% respondieron tener una adherencia regular a la práctica.

En la promoción de ejercicio regular o incremento de la actividad física, el 49.4% de la población se adhiere de manera regular.

En la pregunta sobre la ingesta de alcohol el 66.7% tiene una buena adherencia a la práctica.

El 81.2% de la población tiene una buena adherencia a la práctica del cese tabáquico, y lo podemos comparar con el número de tabaquistas que se

encontraron en la encuesta que fue de 32, y de estos el 50% tiene una dependencia baja.

De los 216 participantes 64 son etilistas y de estos el 79.69% se consideran bebedores sociales.

El 94.47% y 60% de los que han estado en un automóvil o motocicleta respectivamente se adhieren a la práctica del riesgo vial; la mayoría de ellos contestó que el personal médico no les brinda consejos en este rubro.

En cuanto a la actividad física que realizan los participantes se puede observar que la mayoría de ellos tiene una actividad moderada según el trabajo que realizan, pero que no practican deporte constantemente, ya que el 73% practica entre 0 a 50 minutos actividad de moderada intensidad.

Aun siendo trabajadoras de la salud, teniendo la información adecuada solo el 64.4% de la población femenina realiza una buena práctica de cribado de cáncer de seno. En cuanto a las mujeres mayores de 50 años el 73% de ellas se ha realizado la mamografía. El 77% de la población femenina se adhiere a la práctica del cribado de cáncer de cérvix.

En cuanto al cribado de cáncer de colon se tiene una mala práctica a la adherencia de esta.

Con la prevención de enfermedades cardiovasculares el 89.8% de la población se ha realizado la toma de la presión arterial en el último año y el 52.3% de la población se ha realizado los exámenes complementarios para diagnosticar dislipidemia y diabetes. Teniendo una adherencia buena al respecto pero no tan alta.

En comparación al artículo español Aguilar Shea AL, et al. La salud de los médicos de familia: ¿practicamos lo que predicamos? Aten Primaria. 2011. doi:10.1016/j.aprim.2010.05.014; el 28.9% de la población trabajadora de la salud de su estudio no se había realizado pruebas para el conocimiento de su salud en

general como glicemia y triglicéridos, coincidiendo con los resultados de nuestro estudio.

En otro estudio español Autores: Antonio Luis Aguilar Shea, Mar Vera García, Alejandra Outomuro Cadavid, R. Cabrera Vélez, Montserrat Martín Díaz, Teresa Bernardo Fernández Localización: Atención primaria: Publicación oficial de la Sociedad Española de Familia y Comunitaria, ISSN 0212-6567, Vol. 43, Nº. 6, 2011 , págs. 305-311; el 70% de la población se adhiere al cribado de enfermedad cardiovascular, en nuestra población el porcentaje es más elevado, La adherencia al cribado de cáncer cérvix, de mama y colorrectal fue del 73, 86 y 24% respectivamente, en nuestra población 77% se adhiere al cribado de cáncer cervical, 64% al cribado de mama, y una mala adherencia al cribado de cáncer colorectal.

CONCLUSIONES

1. Los principales consejos preventivos recibidos por parte del personal paramédico del Hospital Amatepec son: dieta saludable para la prevención de las enfermedades crónicas, dieta hipocalórica y baja en grasas en personas con obesidad y sobrepeso, promoción de ejercicio o incremento de la actividad física, cese tabáquico, consejo conductual en personas sexualmente activas y adultos en riesgo sobre ETS, promoción de la lactancia materna y el uso de anticoncepción en todo paciente sexualmente activo.
2. En cuanto al resultado para la práctica de los hábitos de la población en estudio y la realización de pruebas, se obtuvo lo siguiente: La adherencia a la práctica de inmunización en el personal paramédico del Hospital Amatepec es buena en su mayoría con un 63.9% del total de la población. La prevención del riesgo vial es buena en la mayoría de la población. La adherencia al cribado de ciertos tipos de cáncer como el cervicouterino y mama es buena con el 77% y 64% de la población femenina respectivamente. Pero es mala al cribado de cáncer de colon con el 100% de la población femenina y el 81% de la población masculina mayor de 50 años. La prevención odontológica es otra recomendación en la que hay una mala adherencia con el 47% de la población que no ha realizado sus chequeos odontológicos de manera adecuada. La realización de examen físico (toma de presión arterial) y pruebas complementarias es una práctica que tiene una buena adherencia.
3. La adherencia a la actividad física es regular, la mayoría de la población refiere realizar una actividad física moderada.
4. De los 216 participantes 64 son etilistas y de estos el 79.69% se consideran bebedores sociales.
5. De los 32 tabaquistas de la población el 50% de ellos tiene una dependencia BAJA según el Test de Fagerström.

RECOMENDACIONES

1. El personal médico debe de continuar con las recomendaciones para la prevención de enfermedades crónicas, y enfatizar sobre las conductas de riesgo no solo dentro del ámbito laboral, sino además fuera de este hablando sobre el riesgo vial que es uno de los consejos que no se brindan y sobre cómo evitar accidentes en el hogar.
2. Continuar con campañas de vacunación dentro del hospital para llevar un mejor control del esquema vacunal del personal. Realizar jornadas para el cribado de cáncer colorectal con la prueba de Guayaco, en el personal mayor de 50 años. Enviar al personal del hospital a través de la clínica de empleados a la realización de chequeos odontológicos regulares.
3. Realizar programas de aeróbicos, incentivar a la población para la actividad física con torneos cortos de diferentes deportes, para que estos se inscriban.
4. Generar espacios para la educación continua en salud preventiva para todo el personal paramédico que incluya temas como el tabaquismo y sus consecuencias, de manera continua.
5. Crear conciencia sobre las consecuencias que tiene en la salud el ingerir bebidas alcohólicas de manera no controlada.

REFERENCIAS

1. Instituto de nutrición de Centroamérica y Panamá. Manual educativo: Prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles y promoción de hábitos de vida saludables. Tegucigalpa, Honduras: OPS; 2007.
2. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra, Suiza: OMS; 2010.
3. Organización Panamericana de la Salud. Estrategia Regional y Plan de Acción para un enfoque integrado sobre la prevención y el control de las enfermedades crónicas, incluyendo el régimen alimentario, la actividad física y la salud. Washington DC, Estados Unidos: OPS; Septiembre de 2007.
4. Aguilar Shea AL, Vera García M, Outomuro A, Cabrera Vélez R, Martín Díaz M, Bernardo Fernández T. La salud de los médicos de familia: ¿Practicamos lo que predicamos? Atención primaria: Publicación oficial de la Sociedad Española de Familia y Comunitaria, ISSN 0212-6567, Vol. 43, Nº. 6, 2011 , págs. 305-31.
5. Garza Elizondo ME, Villareal Ríos E., Salinas Martínez AM, y Núñez Rocha GM. Prácticas Preventivas de los habitantes mayores de 25 años en Monterrey y su zona metropolitana (México). Revista Española de salud pública. Enero- febrero 2004;(1) 78: 95-105.
6. La Fuerza de Trabajo Preventiva de los EE.UU. (sigla en inglés: USPSTF) y la Fuerza de Trabajo Canadiense de Cuidados Preventivos de la Salud (sigla en inglés: CTFPHC). Actualización y combinación de las guías de cuidados preventivos de la fuerza de tareas de EEUU y Canadá. (Primera parte: Consejería). Evid.Act. Pract. Ambul. 12(2). 61-65. Abr-Jun. 2009. (Segunda parte: 12(3).108-111. Jul-Sept. 2009). (Cuarta parte: 13(1). 20-25. Ene-mar 2010).

7. Organización Mundial de la Salud. El Manual de vigilancia STEPS de la OMS: el método STEPwise de la OMS para la vigilancia de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas. Ginebra. 2006. [Enero 2013]. <http://www.who.int/chp/steps/manual/es/index1.htm>

8. Dr. Abengoza Muela Ricardo, Dr. Camarellles Guillen Francisco, Dr. Maroto Muñoz José Luis. Guía de buena práctica clínica en abordaje del tabaquismo. Primera edición. Madrid: International marketing & communication, S.A. (IM&C). 2006.

9. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. *Assessing Alcohol Problems: A Guide for Clinicians and Researchers*. 2d ed. NIH Pub. No. 03–3745. Washington, DC: U.S. Dept. of Health and Human Services, Public Health Service. Revised 2003. Febrero 2013. www.niaaa.nih.gov/publications/protraining.htm.)

ANEXOS

ANEXO N° 1

FORMULARIO DE RECOLECCION DE DATOS

**TEMA: “PRACTICA DE RECOMENDACIONES PREVENTIVAS EN SALUD EN PERSONAL
PARAMEDICO DE HOSPITAL AMATEPEC DE ENERO A MAYO DE 2013”**

Objetivo: Evaluar la adherencia en cumplimiento de recomendaciones preventivas en salud en personal paramédico de Hospital Amatepec.

Su participación es completamente voluntaria, si acepta participar en esta investigación, se le solicitará que responda con la mayor sinceridad posible las interrogantes de una encuesta anónima.

A continuación se le preguntará sobre algunos comportamientos relacionados con la salud, como fumar, beber alcohol, comer frutas y verduras así como practicar actividades físicas.

Edad: _____ Sexo: M F Fecha: ___/___/___

Antecedentes médicos relevantes: _____

Durante el los últimos 12 meses ha recibidos consejos médicos de prevención durante su consulta médica habitual en un centro de salud en relación a:

N°	PRINCIPALES CONSEJOS PREVENTIVOS	MENORES DE 50 AÑOS		MAYORES DE 50 AÑOS	
		RESPUESTA	RESPUESTA	RESPUESTA	RESPUESTA
1	Consejo sobre dieta saludable para la prevención de Enfermedades crónicas relacionadas a la dieta como Diabetes Mellitus, Hipertensión Arterial, y Dislipidemia.	SI	NO	SI	NO
2	Consejo sobre ingesta de dieta hipocalórica y baja en grasas en personas con Obesidad y Sobre peso	SI	NO	SI	NO
3	Promoción de Ejercicio regular o incremento de la actividad física	SI	NO	SI	NO
4	Consejo en adultos sobre abuso de alcohol	SI	NO	SI	NO
5	Consejo preventivo de accidentes en el hogar y accidentes recreacionales	SI	NO	SI	NO
6	Consejo preventivo de accidentes vehiculares(sobre uso de cinturón de seguridad, uso de	SI	NO	SI	NO

	sillas para bebés, uso de casco para motocicletas, y riesgos al transitar alcoholizado)				
7	Consejo preventivo de cese tabáquico	SI	NO	SI	NO
8	Consejo conductual en personas sexualmente activas y adultos en riesgo sobre enfermedades de transmisión sexual(ETS)	SI	NO	SI	NO
9	Promoción de la lactancia materna durante y después del embarazo	SI	NO	SI	NO
10	Consejo sobre uso adecuado de anticoncepción a todo paciente sexualmente activo	SI	NO	SI	NO

INMUNIZACION

N°	INMUNIZACION	MENORES DE 50 AÑOS		MAYORES DE 50 AÑOS	
		SI(1)	NO(2)	SI(1)	NO(2)
11	Vacunación Antitetánica				
12	Vacunación Anti Hepatitis B				
13	Vacunación Anti Gripal				
14	Vacunación Anti Neumococo				

(1): Esquema Completo (2): Esquema Incompleto o con dudas en su cumplimiento

HABITOS

N°	DIETA	MENORES DE 50 AÑOS	MAYORES DE 50 AÑOS
		OPCIONES	OPCIONES
15	En una semana típica, ¿Cuántos días come usted frutas?	1.Número de días: _____ 2.No sabe: _____	1.Número de días: _____ 2.No sabe: _____
16	¿Cuántas porciones de frutas come en uno de esos días?	1.Número de porciones:____ 2.No sabe: _____	1.Número de porciones:____ 2.No sabe: _____
17	En una semana típica, ¿Cuántos días come usted verduras?	1.Número de porciones:____ 2.No sabe: _____	1.Número de porciones:____ 2.No sabe: _____
18	¿Cuántas porciones de verduras come en uno de esos días?	1.Número de porciones:____ 2.No sabe: _____	1.Número de porciones:____ 2.No sabe: _____

N°	CONSUMO DE TABACO	MENORES DE 50 AÑOS	MAYORES DE 50 AÑOS
		RESPUESTAS	RESPUESTAS
19	¿Fuma usted actualmente algún producto de tabaco, como cigarrillos, puros o pipas u otros? Si su respuesta es NO pase a la pregunta N° 29.	____ 1.SI ____ 2.NO	____ 1.SI ____ 2.NO

20	¿Actualmente usa productos de tabaco diariamente?	___ 1.SI ___ 2.NO	___ 1.SI ___ 2.NO
21	¿A qué edad comenzó usted a fumar?	1.Edad de Inicio:_____ 2.No sabe:_____	1.Edad de Inicio:_____ 2.No sabe:_____
22	¿Cuánto tiempo pasa entre que se levanta y se fuma el primer cigarrillo?	<input type="checkbox"/> < 5 minutos(3) <input type="checkbox"/> 6-30 minutos(2) <input type="checkbox"/> 31-60 minutos(1) <input type="checkbox"/> > 60 minutos(0)	<input type="checkbox"/> < 5 minutos(3) <input type="checkbox"/> 6-30 minutos(2) <input type="checkbox"/> 31-60 minutos(1) <input type="checkbox"/> > 60 minutos(0)
23	¿Cuántos cigarrillos fuma al día?	<input type="checkbox"/> < 10 cigarrillos(0) <input type="checkbox"/> 11-20 cigarrillos(1) <input type="checkbox"/> 21-30 cigarrillos(2) <input type="checkbox"/> > 31 cigarrillos(3)	<input type="checkbox"/> < 10 cigarrillos(0) <input type="checkbox"/> 11-20 cigarrillos(1) <input type="checkbox"/> 21-30 cigarrillos(2) <input type="checkbox"/> > 31 cigarrillos(3)
24	¿Encuentra difícil no fumar en lugares donde está prohibido?	___ 1.SI(1) ___ 2.NO(0)	___ 1.SI(1) ___ 2.NO(0)
25	¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas del día?	___ 1.SI(1) ___ 2.NO(0)	___ 1.SI(1) ___ 2.NO(0)
26	¿Qué cigarrillo le desagrada más dejar de fumar?	<input type="checkbox"/> 1.El primero de la mañana(1) <input type="checkbox"/> 2.Cualquier otro(0)	<input type="checkbox"/> 1.El primero de la mañana(1) <input type="checkbox"/> 2.Cualquier otro(0)
27	¿Fuma aunque esté tan enfermo que tenga que guardar cama la mayor parte del día?	___ 1.SI(1) ___ 2.NO(0)	___ 1.SI(1) ___ 2.NO(0)

N°	CONSUMO DE ALCOHOL	MENORES DE 50 AÑOS	MAYORES DE 50 AÑOS
		RESPUESTAS	RESPUESTAS
28	¿Alguna vez ha consumido alguna bebida alcohólica como cerveza, vino, aguardiente, otros? Si su respuesta es NO pase a la pregunta N° 36	___ 1.SI ___ 2.NO	___ 1.SI ___ 2.NO
29	¿Ha consumido una bebida alcohólica dentro de los últimos 30 días?	___ 1.SI ___ 2.NO	___ 1.SI ___ 2.NO
30	Durante los últimos 30 días, ¿con qué frecuencia ha tomado al menos una bebida alcohólica?	<input type="checkbox"/> A diario <input type="checkbox"/> 5-6 días a la semana <input type="checkbox"/> 1-4 días a la semana <input type="checkbox"/> 1-3 días al mes <input type="checkbox"/> Menos de una vez al mes	<input type="checkbox"/> A diario <input type="checkbox"/> 5-6 días a la semana <input type="checkbox"/> 1-4 días a la semana <input type="checkbox"/> 1-3 días al mes <input type="checkbox"/> Menos de una vez al mes

31	C: ¿Ha sentido alguna vez que debe beber menos?	__1.SI(1) __ 2.NO(0)	__1.SI(1) __ 2.NO(0)
32	A: ¿Le ha molestado que la gente lo critique por su forma de beber?	__1.SI(1) __ 2.NO(0)	__1.SI(1) __ 2.NO(0)
33	G: ¿Alguna vez se ha sentido mal o culpable por su forma de beber?	__1.SI(1) __ 2.NO(0)	__1.SI(1) __ 2.NO(0)
34	E: ¿Alguna vez ha necesitado beber por la mañana para calmar los nervios o eliminar molestias por haber bebido la noche anterior?	__1.SI(1) __ 2.NO(0)	__1.SI(1) __ 2.NO(0)

N°	RIESGO VIAL	MENORES DE 50 AÑOS	MAYORES DE 50 AÑOS
		RESPUESTAS	RESPUESTAS
35	En los últimos 30 días, ¿con que frecuencia uso el cinturón de seguridad cuando era el conductor o el pasajero de un automóvil?	<input type="checkbox"/> 1. Todo el tiempo <input type="checkbox"/> 2. Algunas veces <input type="checkbox"/> 3. Nunca <input type="checkbox"/> 4. No ha estado en un vehículo en los últimos 30 días <input type="checkbox"/> 5. El automóvil que utilizo no está equipado con un cinturón de seguridad <input type="checkbox"/> 6. No sabe	<input type="checkbox"/> 1. Todo el tiempo <input type="checkbox"/> 2. Algunas veces <input type="checkbox"/> 3. Nunca <input type="checkbox"/> 4. No ha estado en un vehículo en los últimos 30 días <input type="checkbox"/> 5. El automóvil que utilizo no está equipado con un cinturón de seguridad <input type="checkbox"/> 6. No sabe
36	En los últimos 30 días, ¿con que frecuencia utilizó un casco cuando condujo o montó como pasajero en un motocicleta?	<input type="checkbox"/> 1. Todo el tiempo <input type="checkbox"/> 2. Algunas veces <input type="checkbox"/> 3. Nunca <input type="checkbox"/> 4. No ha estado en un vehículo en los últimos 30 días <input type="checkbox"/> 5. El automóvil que utilizo no está equipado con un cinturón de seguridad <input type="checkbox"/> 6. No sabe	<input type="checkbox"/> 1. Todo el tiempo <input type="checkbox"/> 2. Algunas veces <input type="checkbox"/> 3. Nunca <input type="checkbox"/> 4. No ha estado en un vehículo en los últimos 30 días <input type="checkbox"/> 5. El automóvil que utilizo no está equipado con un cinturón de seguridad <input type="checkbox"/> 6. No sabe
37	Durante los últimos 30 días, ¿cuántas veces ha conducido un vehículo motorizado habiendo	1.N° de veces: _____ 2.No sabe: _____	1.N° de veces: _____ 2.No sabe: _____

	bebido 2 o más bebidas alcohólicas?		
38	Durante los últimos 30 días, ¿cuántas veces se montó en un vehículo motorizado cuyo conductor haya bebido 2 o más bebidas alcohólicas?	1.Nº de veces: _____ 2.No sabe: _____	1.Nº de veces: _____ 2.No sabe: _____

EJERCICIO FISICO O ACTIVIDAD FISICA

Nº		MENORES DE 50 AÑOS	MAYORES DE 50 AÑOS
		RESPUESTAS	RESPUESTAS
39	¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos?	<input type="checkbox"/> 1.SI <input type="checkbox"/> 2.NO	<input type="checkbox"/> 1.SI <input type="checkbox"/> 2.NO
40	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Nº de días: _____	Nº de días: _____
41	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	_____:_____ Horas : minutos	_____:_____ Horas : minutos
42	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos?	<input type="checkbox"/> 1.SI <input type="checkbox"/> 2.NO	<input type="checkbox"/> 1.SI <input type="checkbox"/> 2.NO
43	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Nº de días: _____	Nº de días: _____
44	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	_____:_____ Horas : minutos	_____:_____ Horas : minutos
45	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	___ 1.SI ___ 2.NO	___ 1.SI ___ 2.NO
46	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Nº de días: _____	Nº de días: _____
47	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	_____:_____ Horas : minutos	_____:_____ Horas : minutos

48	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol u otro] durante al menos 10 minutos consecutivos?	<input type="checkbox"/> 1.SI <input type="checkbox"/> 2.NO	<input type="checkbox"/> 1.SI <input type="checkbox"/> 2.NO
49	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Nº de días: _____	Nº de días: _____
50	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	_____:_____ Horas : minutos	_____:_____ Horas : minutos
51	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al voleibol u otro] durante al menos 10 minutos consecutivos?	<input type="checkbox"/> 1.SI <input type="checkbox"/> 2.NO	<input type="checkbox"/> 1.SI <input type="checkbox"/> 2.NO
52	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Nº de días: _____	Nº de días: _____
53	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	_____:_____ Horas : minutos	_____:_____ Horas : minutos
54	¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico? (La pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo.)	_____:_____ Horas : minutos	_____:_____ Horas : minutos

EXAMEN FISICO

Nº	EXAMEN FISICO	MENORES DE 50 AÑOS	MAYORES DE 50 AÑOS
		RESPUESTAS	RESPUESTAS
55	En los últimos 12 meses ¿Cuántas veces le han medido la presión arterial por un doctor o cualquier otro profesional de salud?	Nº de veces: _____	Nº de veces: _____

56	En los últimos 12 meses ¿Cuántas Visitas al Odontólogo ha realizado?	Nº de consultas: _____	Nº de consultas: _____
57	Le han mostrado como hacerse un examen personal de los senos? (SOLO MUJERES)	___ 1.SI ___ 2.NO	___ 1.SI ___ 2.NO
58	¿Cuándo fue la última vez que tuvo un examen de los senos? (SOLO MUJERES)	___ 1 año o menos(1) ___ Entre 1 a 2 años (2) ___ Más de 2 años (3) ___ Nunca(4)	___ 1 año o menos(1) ___ Entre 1 a 2 años (2) ___ Más de 2 años (3) ___ Nunca(4)
59	En los últimos 12 meses ¿Cuántas veces le han calculado el Índice de Masa Corporal (IMC)	Nº de veces: _____	Nº de veces: _____

PRUEBAS COMPLEMENTARIAS

Nº	PRUEBAS	MENORES DE 50 AÑOS	MAYORES DE 50 AÑOS
		RESPUESTAS	RESPUESTAS
60	¿Cuándo fue la última vez que tuvo una mamografía? (SOLO MUJERES)		___ 1 año o menos(1) ___ Entre 1 a 2 años (2) ___ Más de 2 años (3) ___ Nunca(4)
61	¿Cuándo fue la última vez que tuvo un examen Papanicolaou? (SOLO MUJERES)	___ 1 año o menos(1) ___ Entre 1 a 2 años (2) ___ Más de 2 años (3) ___ Nunca(4)	___ 1 año o menos(1) ___ Entre 1 a 2 años (2) ___ Más de 2 años (3) ___ Nunca(4)
62	¿Alguna vez le han examinado una muestra de excremento para buscar sangre?		___ 1.SI ___ 2.NO
63	¿Alguna vez ha tenido un examen de la próstata? (PSA: Antígeno Prostático Específico). (SOLO HOMBRES)		___ 1.SI ___ 2.NO
64	¿En los últimos 12 meses le han determinado Glucosa en ayuno?	___ 1.SI ___ 2.NO	___ 1.SI ___ 2.NO
65	¿En los últimos 12 meses le han determinado Colesterol y Triglicéridos?	___ 1.SI ___ 2.NO	___ 1.SI ___ 2.NO