



SUPUESTO PRÁCTICO Nº 2

Lucía es una mujer de 48 años separada desde hace 2 años, sin hijos. Trabaja como administrativa en una empresa de electrodomésticos de Madrid. Su jornada es de turno partido y pasa sentada frente al ordenador unas nueve horas diarias. Realiza la comida principal del día de forma muy rápida y recurre frecuentemente a platos precocinados o bocadillos por falta de tiempo y planificación. Acude al Centro Municipal de Salud Comunitaria (CMSc) en el que trabaja como médico/a por iniciativa propia, motivada por el miedo a repetir la historia clínica de su madre, quien padece diabetes avanzada con graves complicaciones. Una vecina le ha hablado positivamente de los talleres que allí se realizan y piensa que podría ser una buena idea apuntarse.

En la primera consulta individual que tiene contigo, Lucía reconoce que gestiona el malestar y la soledad que siente al llegar a casa por las tardes comiendo de forma bastante descontrolada (especialmente dulces y ultraprocesados). Además, piensa que la comida saludable “es demasiado cara y lleva mucho tiempo”. Por otro lado, muestra dificultades de asertividad en su entorno familiar. Explica que su hermana mayor la llama por teléfono casi todos los días cuando llega a casa. Estas llamadas duran más de una hora, tiempo que su hermana dedica a quejarse de sus propios problemas. Aunque Lucía querría usar ese rato para salir a caminar o cocinar algo sano, nunca la interrumpe ni le pone límites por miedo a que su hermana se enfade, la llame "egoísta" o le deje de hablar. Esta situación deja a Lucía agotada emocionalmente y muy frustrada. Y casi siempre acaba “consolándose” con comida al colgar el teléfono.

- 1) Lucía obtiene una puntuación de 16 en el cuestionario FINDRISC. ¿Cómo interpretarías dicha puntuación (0,25 puntos) ¿Qué información se recoge en dicho cuestionario? (0,25 puntos) Basándote en los criterios del Programa de Alimentación, Actividad Física y Salud, ¿incluirías a Lucía en el “Taller de cambio terapéutico de estilos de vida”? Justifica tu decisión (0,50 puntos).
- 2) A parte del "Taller de Cambio Terapéutico de Estilos de Vida" (TCEV) al que ya hemos aludido, piensa qué otros recursos de la Estrategia de Prevención y Promoción de la Salud de Madrid Salud podrían ser útiles para en el caso. Concretamente, indica dos recursos del Programa de Alimentación, Actividad Física y Salud (ALAS) (excluyendo el TCEV), uno de ellos relacionado con alimentación saludable y otro con ejercicio físico (0,25 puntos); y dos recursos del Programa de Promoción de la Salud Mental (0,25 puntos). Justifica su pertinencia (0,50 puntos).

- 3) Explica brevemente en qué consiste lo que Miller y Rollnick denominaron la "trampa del experto" (0,2 puntos) y, evitando caer en esta, pon un ejemplo de cómo aplicarías de forma práctica la técnica "Preguntar-Informar-Preguntar" (PIP) de la Entrevista Motivacional para sugerir a Lucía estrategias que permitan aumentar su ejercicio físico (0,8 puntos).
- 4) En un momento de la consulta, Lucía se muestra muy desanimada y te dice: *"La verdad es que veo muy complicado cambiar mis hábitos con la comida. Siento que no soy nada constante y, entre lo de mi hermana y el trabajo, estoy agotada."*
Redacta la respuesta que le darías a Lucía. En ella, debes validar lo que piensa y lo que siente (0,5 puntos) y señalar y expresar reconocimiento por un éxito pasado que se comenta en el caso para aumentar su autoeficacia (0,5 puntos).
- 5) Estás en una de las sesiones del 'Taller de cambio terapéutico de estilos de vida'. Mientras explicas a los participantes unas pautas prácticas sobre planificación de menús saludables, el compañero que imparte contigo el taller, Carlos, te interrumpe y te lleva la contraria en público, desautorizando tu explicación. Cuando termina la sesión, os quedáis a solas en el despacho. Redacta el diálogo que mantendrías con Carlos aplicando la técnica de la Asertividad Subjetiva ('Mensajes Yo'). Tu respuesta debe incluir y diferenciar claramente los 4 pasos fundamentales de esta técnica (señalados por Olga Castanyer): descripción del comportamiento (0,30 puntos), expresión de sentimientos (0,30 puntos), descripción de consecuencias (0,30 puntos) y petición de cambio (0,30 puntos). ¿Crees que podría ser una herramienta valiosa para Lucía? Justifícalo (0,80 puntos).
- 6) Has observado que las mujeres como Lucía, mayores de 45 años, suelen iniciar los talleres del Programa ALAS, pero los abandonan de forma precoz, aparentemente con más frecuencia que otros grupos de edad o sexo. ¿Qué información necesitarías recoger para confirmar si esta percepción es real y no solo una impresión subjetiva? (0,5 puntos). Indica al menos tres variables que registrarías y cómo las obtendrías a partir de los recursos (materiales y humanos) del CMSc (0,5 puntos).
- 7) Pregunta 7: Quieres analizar de forma sistemática este posible patrón de abandono en mujeres mayores de 45 años. ¿Qué enfoque de investigación crees que es el idóneo para este análisis? (0,5 puntos). Explica brevemente las ventajas y limitaciones del enfoque elegido en el contexto de un CMSc. (0,5 puntos).
- 8) A partir de todo lo analizado en las preguntas 6 y 7, decides proponer un nuevo programa de centro dirigido específicamente a mejorar la adherencia y el bienestar de mujeres mayores de 45 años con riesgo metabólico. Define un objetivo general del programa (0,5 puntos). Propón tres objetivos específicos (0,5 puntos). Indica brevemente qué tipo de actividades incluiría el programa (1 punto).