

DIPLOMATURA EN MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

Durante la diplomatura, los estudiantes completarán una serie de trabajos prácticos de forma individual, que serán secuenciales; es necesario finalizar uno para poder avanzar al siguiente. Una vez completados los cinco trabajos prácticos, los alumnos se organizarán en grupos preestablecidos para elaborar el Trabajo Final Integrador (TFI).

TRABAJO PRÁCTICO N°1: AHLESA

Objetivos:

Familiarizarse con los aspectos a evaluar en una persona que requiere modificar su estilo de vida.

Experimentar de primera mano las dudas, preguntas y dificultades que surgen al completar una encuesta de estilo de vida.

Instrucciones:

Cada estudiante completará la encuesta AHLESA.

Evidencia de que se cumplió con el requisito: subir al campus virtual una captura de pantalla con la confirmación de la aplicación de que se completó el 100% de la encuesta.

Calificación: aprobado/desaprobado

TRABAJO PRÁCTICO N°2: INVITACIÓN AHLESA

Objetivos:

Invitar a un paciente para responder la encuesta AHLESA.

Motivar y seguir al paciente para que complete la encuesta.

Instrucciones:

Cada estudiante compartirá la encuesta con una persona seleccionada cuidadosamente, preferentemente alguien cercano con quien sea fácil encontrarse para hacer el seguimiento. Cada uno se encargará de alentar a su invitado a completar la encuesta hasta que puedan recibir el informe que brinda la aplicación al completar la encuesta.

Evidencia de que se cumplió con el requisito: Informar al tutor el nombre del paciente a cargo para poder seguir su avance en la encuesta. Subir al campus virtual una captura de pantalla con la confirmación de la aplicación de que la persona invitada está en proceso de completar la encuesta.

Calificación: aprobado/desaprobado

TRABAJO PRÁCTICO N°3: DIAGNÓSTICO Y PRESCRIPCIÓN

Objetivos:

Analizar el informe de estilo de vida que entrega la aplicación AHLESA al finalizar la encuesta. Identificar las áreas que requieran cambios.

Comunicarse con su paciente y establecer las metas a alcanzar y su secuencia correspondiente para optimizar el progreso en MEV.

Elaborar prescripciones acordes con la realidad del paciente, detallando metas y objetivos SMART.

Apojar dichas prescripciones con bibliografía específica y relevante.

Instrucciones:

Una vez que el invitado completó la encuesta recibirá, a través de la aplicación, un informe de la evaluación de su estilo de vida. El estudiante analizará el informe AHLESA de su invitado para orientarlo en las áreas que necesiten trabajarse estableciendo metas para mejorar su estilo de vida a través de la prescripción según el método SMART.

Para este trabajo práctico el estudiante elaborará un informe que debe tener las siguientes secciones:

- Datos sociodemográficos del paciente: edad, género, ciudad, provincia, IMC, nivel de estudios (primario, secundario, universitario).
- Patologías principales (si aplica). Tratamiento farmacológico (si aplica).
- Resumen del informe AHLESA que recibió el invitado. Destacar solo los puntos más relevantes.
- Identificar los pilares MEV que deben ser reforzados.
- Prescripción de MEV utilizando los objetivos SMART (ver ejemplo abajo).
- Bibliografía consultada para elaboración de la prescripción.

(ver plantilla en el campus virtual)

Ejemplo de meta:

1- 30 minutos de actividad aeróbica diaria 5 veces por semana.

2- Integrar al desayuno omega 3 a través de los siguientes alimentos ...y determinar la dosis. (ej.: nueces 30 gramos por día.)

Ejemplo de objetivo:

Específico: realizar actividad física.

Medible: 3 km

Alcanzable (evaluar condición del paciente).

Realista (no comenzar con indicación que el paciente no pueda cumplir).

Tiempo: 30 minutos 5 veces por semana.

Evidencia de que se cumplió con el requisito: subir al campus virtual el informe con los datos requeridos.

Rúbrica de evaluación:

Criterio	Puntos	Puntos obtenidos
Se entrega un informe con las siguientes secciones:		
a. Datos sociodemográficos del invitado: edad, género, lugar de residencia, IMC	10	
b. Resumen del informe AHLESA que recibió el invitado. Destacar los puntos más relevantes.	20	
c. Metas establecidas.	30	
d. Prescripción de MEV (según método SMART).	30	
e. Referencias consultadas	10	
TOTAL	100	

TRABAJO PRÁCTICO N°4: SEGUIMIENTO
Objetivos:

Evaluar los cambios en MEV que hizo el paciente.

Ejercitar métodos para motivar y estimular al paciente, facilitando el cumplimiento de las metas establecidas en la prescripción.

Detallar las acciones llevadas a cabo para dar seguimiento al paciente.

Elaborar un cronograma de objetivos parciales para que el paciente registre las actividades cumplidas. (ver modelo en el campus virtual)

Recolectar o crear herramientas útiles para el paciente, con el fin de facilitar el logro de las metas establecidas.

Instrucciones:

Cada estudiante realizará el acompañamiento a la persona con la que trabajó en el TP3. La motivará a cumplir con las metas establecidas para poder mejorar su estilo de vida, estableciendo un cronograma. Este debe especificar el plazo durante el que se trabajará con el paciente, que deberá ser de un mínimo de 21 días.

El estudiante desarrollará o realizará búsquedas de herramientas o recursos de apoyo para motivar el cambio de estilo de vida. Por ejemplo, imagen modelo de

plato saludable, videos de ejercicios que puedan compartirse con su invitado, grilla o tabla con cronograma de seguimiento de las actividades establecidas para el paciente, aplicaciones de calendario digital para organizar las actividades, películas motivacionales, etc.

(ver plantilla en el campus virtual)

Evidencia de que se cumplió con el requisito: subir al campus virtual una descripción de qué acciones realizó para motivar y acompañar a la persona para que pueda continuar trabajando para alcanzar las metas establecidas. Incluir cronograma con actividades y fechas establecidas. Adjuntar herramientas y recursos que compartió con la persona.

Rúbrica de evaluación:

Criterio	Puntos	Puntos obtenidos
Descripción de acciones realizadas para motivar y acompañar al paciente para que alcance sus metas.	40	
Cronograma de actividades sugeridas al paciente.	20	
Herramientas y recursos compartidos con el paciente (3 elementos como mínimo)	40	
TOTAL	100	

TRABAJO PRÁCTICO N°5: ENTREVISTA

Objetivos:

1. Recolectar información sobre la experiencia del paciente al completar la encuesta AHLESA y su experiencia al implementar las metas establecidas en la prescripción en base a plantilla preestablecida.
2. Reflexionar sobre la experiencia y la información obtenida en la entrevista para identificar los puntos positivos y mejoras posibles.

Instrucciones:

El estudiante realizará una entrevista de percepción y perspectivas del paciente sobre el programa de MEV. Para la entrevista pueden utilizar las siguientes preguntas: (Ver plantilla en el campus virtual)

- 1) ¿Qué hábito has tratado de implementar en este período de seguimiento personalizado?

- 2) ¿Cuáles fueron tus mayores dificultades en el proceso de adopción de este nuevo hábito y por qué?
- 3) ¿Qué factores consideras que facilitaron el proceso de adopción de este nuevo hábito y por qué?
- 4) ¿Según tu perspectiva, podrás sostener este nuevo hábito en el tiempo? ¿Por qué?
- 5) ¿Según tu perspectiva qué estrategias y recursos más ayudan en el proceso de cambio de hábitos del estilo de vida?
- 6) Resume en una palabra tu experiencia en este período.

Evidencia de que se cumplió con el requisito: Subir al campus virtual una transcripción (no textual) de la entrevista resaltando los puntos más importantes.

Rúbrica de evaluación:

Criterio	Insuficiente	Suficiente	Buena	Muy Buena	Excelente	TOTAL
Entrevista						
Se realiza una entrevista al paciente donde este comparte sus percepciones sobre el programa MEV	0	1	2	3	4	
Se sigue la guía de preguntas para realizar la entrevista, cubriendo todas las preguntas requeridas	0	1	2	3	4	
Se transcriben de forma concisa las respuestas del paciente	0	1	2	3	4	
Se analizan las respuestas del paciente para determinar puntos positivos y a mejorar	0	1	2	3	4	
TOTAL						

Trabajo Final Integrador

Una vez completados los cinco trabajos prácticos, los alumnos se organizarán en grupos preestablecidos de cuatro integrantes para elaborar el Trabajo Final Integrador (TFI). Este consistirá en compartir y sintetizar sus experiencias y aprendizajes de los trabajos prácticos anteriores en un informe, seguido de una presentación oral con el apoyo de imágenes en PowerPoint u otra aplicación similar.

Consignas para la presentación oral del trabajo final integrador:

El trabajo es una presentación grupal por lo que uno de los objetivos principales es mostrar en consenso la conclusión general del grupo.

1° Perfil del grupo de pacientes:

- Datos sociodemográficos individuales y en promedio del grupo
- Cantidad de pilares del estilo de vida en que había que trabajar más: Individual y en promedio.
- ¿Cuáles fueron en general los pilares que estaban más sólidos en los pacientes?
- ¿Cuáles fueron en general los pilares más difíciles y que más desafíos presentaron?

2° Dentro de los profesionales de la salud: ¿Qué estrategia encontraron en común que ayudó más a facilitar el proceso de mejorar el estilo de vida en los pacientes?

3° ¿Qué circunstancias o problemáticas limitaron la intervención del profesional de salud como guía del cambio en el estilo de vida?

4° ¿Qué actividades o experiencias pueden contar como positivas y pueden ser herramientas útiles para futuros pacientes? (dos o tres)

5° ¿Qué actividades o experiencias probaron y descubrieron que hay que tratar de evitar en el futuro?

6° ¿Qué recomendación hace el grupo a otro profesional de la salud que se está iniciando en la MEV?