

Acción

1. **(Reconozca las dificultades en las etapas tempranas del cambio)** — ¿Qué ha aprendido sobre usted mismo(a) desde que empezó a ... ?
2. **(Involucre al paciente en su tratamiento)** — Usted está al mando de su propio tratamiento. Usted sabe lo que necesita hacer para controlar mejor su diabetes. ¿Qué ha cambiado para usted desde que inició ... ?
3. **(Identifique situaciones de alto riesgo)** — ¿Desde que usted inició ... hubo una ocasión en la cual usted simplemente dejó de hacerlo? (Indique que esta es una parte normal dentro del proceso de cambio.)
4. **(Pida los detalles que sean necesarios para ayudar al paciente a solucionar su problema)**
Ejemplos:
 - ¿Qué sucedió?
 - ¿Cómo ha cambiado su rutina?
 - ¿Que cambios puede hacer para que esto no pase otra vez?
5. **(Evalúe habilidades y apoyo social)** — ¿Quién le ayuda a usted a continuar ... ? ¿Cómo le ayuda ésta persona?
6. ¿Hay alguien más de quien necesita ayuda? ¿Qué es lo que esta ayuda incluirá?

Mantenimiento

1. **(Afirmar el compromiso)** — Cuando usted se comprometió ... usted lo hizo por una razón específica. ¿Recuerda usted cual fué esa razón? ¿Ha descubierto otras razones que lo motiven ahora?
2. **(Afirmar la solvencia y la auto-eficacia del paciente)** — ¿Se podría usted imaginar manteniendo su diabetes bajo un buen control? Describa como va a asegurar el mantener este buen control.
3. **(Incorpore recompensas positivas)** — ¿Cómo puede usted celebrar su éxito en ... ?
4. **(Haga un resumen de metas de largo término)** — ¿Cómo ve usted sus metas de largo término relacionadas con ... ?



One Sansome Street
San Francisco, CA 94104
www.lumetra.com



DIABETES INITIATIVE
A National Program of The Robert Wood Johnson Foundation



This product was developed by the Advancing Diabetes Self Management Project at La Clínica de La Raza, Inc. in Oakland, CA. Support for this product was provided by a grant from the Robert Wood Johnson Foundation® in Princeton, New Jersey.

Este material fue preparado por Lumetra, la organización para el mejoramiento de la calidad médica de Medicare en California, con un contrato de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Contrato Numero HHSM-500-200-CA02. El contenido de este material no refleja necesariamente la política de CMS. 8SOW-CA-1D2-05-02

Guía de

Intervenciones Para sus Pacientes con Diabetes



SEGÚN LAS ETAPAS DE CAMBIO
DE COMPORTAMIENTO

Como Usar las Intervenciones Según las Etapas de Cambio

1. Averigüe sobre comportamiento que quiere el paciente platicar.
2. Aclare cuál es la recomendación para ese comportamiento.
3. Determine durante la conversación en qué etapa está el paciente.
4. Haga preguntas específicas a la etapa de cambio del paciente.

Paso 1:

Averigüe sobre cuál comportamiento quiere el paciente platicar mostrándole el dibujo de la portada de este panfleto y deje que el paciente escoja el comportamiento.

Paso 2:

Aclare cuál es la recomendación para ese comportamiento. Decida con su paciente lo que es apropiado para él o ella.

Recomendaciones

- **Haga Ejercicio:** 30 minutos de intensidad moderada, 5 días por semana
- **Revise el azúcar:** Por lo menos una vez al día
- **Coma saludable:** Siga un plan de comida saludable por cinco días de siete.
- **Tome las medicinas:** Por lo menos 9 de las 10 veces

1

Paso 3:

Determine en qué etapa está el paciente. Use las definiciones de las etapas de cambio o use la gráfica para hacer preguntas específicas.

¿Cuáles son las Etapas de Cambio?

- **Pre-Contemplación** (No puedo; no quiero) — El paciente no está pensando en hacer ningún cambio o no puede cambiar.
- **Contemplación** (Quizás) — El paciente reconoce la importancia de cambiar y está pensando en cambiar pero es ambivalente y no está seguro(a).
- **Preparación** (Si, voy a hacerlo) — El paciente quiere cambiar y está planeando hacer un cambio pronto pero está pensando lo que va a hacer.
- **Acción** (Si, está haciendolo) — El paciente está cambiando pero no ha llegado a un estado fijo.
- **Mantenimiento** (Si, ha hecho lo recomendado por mucho tiempo) — El paciente ha logrado sus metas y ahora es un hábito.

2

Paso 4:

Haga las siguientes preguntas para determinar las etapas de cambio de cada comportamiento. En las líneas punteadas escriba el comportamiento específico.

Pre-Contemplación

1. **(Muestre interés)** — Me preocupa que ...
2. **(Aumente la conciencia en el paciente)** — ¿Por qué cree que ... es importante?
3. **(Normalice el comportamiento)** — Mucha gente se da cuenta que es muy difícil ... ¿Por qué se le dificulta a usted?
4. **(Proporcione información)** — Tiene alguna pregunta sobre ... o le gustaría leer más información sobre este tema.

3

Contemplación

1. **(Normalice la ambivalencia)** — Hay algunas personas que no les parece necesario ... a pesar de que se dan cuenta que es importante hacerlo.
2. **(Considere los obstáculos)** — ¿Qué es lo que a usted se le dificulta? O ¿qué es lo que lo hace difícil para usted?
3. **(Considere los beneficios)** — ¿Cuales son las razones para empezar a hacerlo?
4. **(Autoevaluación)** — ¿Qué tanto sabe su familia sobre su diabetes? ¿Cómo cree usted que su diabetes les afecta a ellos?
5. **(Examine las opciones)** — Existen muchas opciones para escoger. ¿Qué le gustaría hacer? por ejemplo: ...
6. **(Enfatice el control del paciente)** — Con cualquier enfermedad crónica, usted está al mando. Su salud depende de su determinación en hacer los cambios necesarios para usted.

Preparación

1. **(Aclare las metas y estrategias de cambio del paciente)** — Dígame que es lo que usted planea hacer sobre ... Pida datos específicos como: con qué frecuencia, cómo, dónde, cuándo, y por cuánto tiempo.
2. **(Anticipe problemas antes de que ocurran)** — ¿Cuáles son algunas de las cosas que le pueden evitar lograr su meta?
3. **(Disminuya las barreras para el cambio)** — ¿Qué necesita usted hacer para evitar estos obstáculos?
4. **(Ayude al paciente a obtener apoyo social)** — ¿Quién le puede ayudar a lograr su meta? ¿Qué requiere de ellos?
5. ¿Qué necesita de ellos?

4

Gráfica para Determinar las Etapas de Cambios de Comportamiento

