

MANUAL PRACTICO EXPERTO EN CONSULTA DE NUTRICIÓN ONLINE

Por Mariana Orellana H.

MÓDULO 1. ¿POR QUÉ OFRECER CONSULTA ONLINE A TUS PACIENTES?

¿Por qué ofrecer consulta online a tus pacientes?

Ventajas: "CREANDO OPORTUNIDADES A PARTIR DE LA NECESIDAD"

- **Reducción de costos**
Ahorro de por lo menos 19% con mejores o iguales resultados: renta, insumos, transporte.
Ahorro para el nutriólogo y para el paciente.
- **Eficiencia de procesos**
Utilización de los medios digitales como medio de comunicación
Reduce el tiempo de tus operaciones al digitalizar materiales y evitar traslados.
- **Mayor alcance**
Llega a cualquier lugar en cualquier momento
Esto te permite mayor capacidad para atender a un mayor número de personas.
- **Incentiva la autorregulación**
El paciente se hace responsable
Promueve el auto monitoreo y el establecimiento de metas como estrategias.

Desventajas: "IDEAS DISRUPTIVAS PUEDEN GENERAR INCERTIDUMBRE"

- **Resistencia por parte del paciente la persona resiste a nuevas ideas**
El desconocimiento de efectividad de la telenutrición puede generar rechazo por parte del cliente.
- **Necesidad del manejo de tecnología para algunos es más fácil que para otros**
A pesar de la evidencia del uso de la telenutrición en distintas etapas de la vida y patologías, habrá clientes que no tengan la misma habilidad para el manejo de recursos tecnológicos.
- **Acceso a internet; llegar a lugares remotos**
El internet es cada vez más común y accesible para todos, sin embargo, para trabajo en comunidades alejadas puede representar un reto.
- **Inviabilidad para toma de mediciones antropometría y signos vitales**
Si bien la distancia no permitiría la toma de medidas por parte del nutriólogo al paciente, existen varias estrategias para que esto no sea un impedimento al hacer telenutrición.

MÓDULO 2. PROCESO DE ATENCIÓN NUTRICIA EN CONSULTA ONLINE

Proceso de Atención Nutricia en consulta online

La tele-nutrición es la aplicación del Proceso de Atención Nutricia (PAN), es decir que lo mismo que se hace en el consultorio se hace, pero por medios digitales

Recomendaciones:

- **Explorar distintos medios:** video conferencia, mensajería instantánea, llamada telefónica, plataformas, softwares, apps.
- **Preparar tus materiales:** Manual, infográficos digitales, formatos de auto monitoreo.
- **Mezcla formatos:** Primera consulta presencial- subsecuentes en línea; todas las consultas en línea; primera consulta presencial- subsecuentes en línea y presencial (según se requiera)
- **Utilizar las redes sociales:** El uso de recursos como post de redes sociales, uso de blog, grupos de Whatsapp, entre otros puede apoyarte a dar seguimiento a varios pacientes al mismo tiempo.

Los 4 pilares del Proceso de Atención Nutricia

El Proceso de Atención Nutricia es un método sistemático que se orienta a apoyarnos a los nutriólogos para la resolución de los problemas nutricios del paciente, con pensamiento crítico. Busca estandarizar la metodología y terminología (para documentación).

1. **Evaluación:** compuesto por 5 dominios
 - a. Historia del cliente
 - b. Antecedentes relacionados con alimentación
 - c. Mediciones antropométricas
 - d. Examen físico orientado a nutrición
 - e. Datos bioquímicos, pruebas y procedimientos médicos

Nota: Estas áreas de la evaluación son prácticamente las mismas de el A, B, C, D de la nutrición que se nos enseñó como base para la atención nutricional.

2. **Diagnostico:** Compuesto por 3 dominios, donde podemos encontrar 3 tipos de problemas.
 - a. Ingesta
 - b. Clínicos
 - c. Comportamiento y medio ambiente.

3. **Intervención:** Compuesta por 5 dominios

- a. Prescripción de nutrientes y alimentación
- b. Educación nutricional
- c. Consejería en nutrición
- d. Coordinación del cuidado nutricional con otros profesionales
- e. Acciones poblacionales

Nota: El rol del nutriólogo va más allá de la simple planeación de una dieta.

4. **Monitoreo/ reevaluación:**

- a. Datos bioquímicos, pruebas y procedimientos médicos
- b. Antecedentes relacionados con alimentación
- c. Mediciones antropométricas
- d. Examen físico orientado a nutrición

Nota: Se reevalúan los datos relevantes para el caso particular de cada paciente.

“EL PENSAMIENTO CRÍTICO PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA TOMA DE DECISIONES DIFÍCILMENTE PUEDE SER AUTOMATIZADO”.

SISTEMA PESS

(P) Problema: ¿Puede el nutriólogo ayudar a mejorar el diagnóstico del paciente?

(E) Etiología: Aborda el problema nutricional. Intervención

(S,S) Signos y síntomas: Nos dan la pauta para el monitoreo.

Barreras para aplicar el Proceso de Atención Nutricional en consulta online

¿Cómo voy a pesar y medir al paciente? ¿Qué dominios se pueden diagnosticar? ¿Cómo lo voy a monitorear? ¿Qué puedo hacer para intervenir a mis pacientes? ...

Más adelante aclararemos tus dudas...

MÓDULO 3: EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO EN CONSULTA ONLINE

¿Cómo hacer evaluación nutricia online?

Nos basamos en el Proceso de Atención Nutricia (PAN).

Evaluación, como recordaremos consta de 5 dominios, que debemos tener en nuestro expediente clínico. De todo esto ¿qué puedo hacer? y ¿qué no puedo hacer?

- Historia del cliente
- Antecedentes relacionados con alimentación
- Mediciones antropométricas
- Examen físico orientado a nutrición
- Datos bioquímicos, pruebas y procedimientos médicos

Clave: Pensamiento crítico. Peso reportado. Entrenar al paciente en la toma de mediciones indispensables. Tecnología (antes de solicitar pensar ¿son realmente indispensables?)

PESS (Problema, Etiología, Signos y síntomas) = Un buen diagnóstico = buena intervención.

*“Somos expertos de la alimentación,
no del peso”*

MÓDULO 4: LOS 4 DOMINIOS DE LA INTERVENCIÓN NUTRICIA

¿Qué puedo hacer?

Intervención:

- Prescripción de nutrientes y alimentación
- Educación nutricional *
- Consejería en nutrición *
- Coordinación del cuidado nutricional con otros profesionales
- Acciones poblacionales

“Todo se puede hacer, sin embargo, la educación nutricional y la consejería son clave”

¿Cómo hacer prescripción nutricional online?

PES: Identificación del problema nutricional del paciente, su etiología, sus signos y síntomas, para utilizar la intervención adecuada, y por tanto la prescripción. Es importante que recordemos que la **calidad de la dieta** es clave para que el paciente.

“MAS ALLÁ DE LA PERDIDA DE PESO EL OBJETIVO INICIAL DEBE SER EL CAMBIO DE PATRONES ALIMENTARIOS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA”

¿Cómo hacer educación online?

PARTE DEL 3er PILAR -->INTERVENCIÓN

¿Qué es educación nutricional? Proceso formal de instruir al cliente en una habilidad o conocimiento relevante que ayude al paciente o cliente a mantener o mejorar su salud. La educación en nutrición (taxonomía de Bloom) niveles del conocimiento: Conoce --> Comprende --> Aplica --> Analiza --> Evalúa-> Crea.

Utilizarlo como un objetivo para el paciente: garantizar que comprenda y que lo lleve hasta la creación.

Utilización de los manuales, ¿Cómo construir un plato saludable?, decisiones inteligentes, ejemplos para la planificación de comidas.

No todas las personas aprendemos de la misma forma, así que la búsqueda de herramientas para que el paciente, pueda aprender y transmitir ese conocimiento.

“TODOS APRENDEMOS DIFERENTE, UTILIZA DISTINTAS ESTRATEGIAS E INDIVIDUALIZA TU PLAN DE EDUCACIÓN”

¿Cómo hacer coaching online?

(Seguimos en el 3er pilar: intervención)

La consejería es un proceso de apoyo, caracterizada por una relación colaborativa entre el consejero y el paciente para establecer prioridades, metas y planes de acción de alimentos, nutrición y estilo de vida que permitan reconocer y promover responsabilidades para el autocuidado, para tratar condiciones existentes y promover la salud.

Teorías y estrategias del cambio de la conducta con mayor eficiencia en tele nutrición:

Teorías para el cambio de la Conducta Alimentaria	Estrategias
Teoría cognitivo-conductual Modelo Trans-teórico Modelo de Autorregulación	Establecimiento de metas Entrevista motivacional Auto-monitoreo

PUNTOS CLAVE PARA LA CONSEJERIA EN LINEA

Necesidades de mi mercado

- ¿Quiénes son mis principales clientes (edad, sexo, nivel socioeconómico)?
- ¿Cuál es la actitud del cliente hacia la telenutrición?
- Es viable el servicio a través de telenutrición para mis clientes

Logística y operación

- ¿Qué software o plataforma voy a utilizar?
- ¿Cuál será el método de pago?
- ¿Cuál será el costo operativo de la videoconsulta?

Protección de datos, privacidad

- Checar cuestiones de seguridad en la plataforma a utilizar
- Incluir términos y condiciones con consentimiento del cliente

Materiales y otros recursos complementarios para la videoconsulta

- Generar material visual para compartir durante la videoconsulta
- Utilizar alguna app complementaria para el seguimiento virtual del paciente

Establecimiento de metas SMART

S: Específico
M: Medible
A: Alcanzable
R: Realista
T: Tiempo

Entrevista motivacional: evoca la reflexión, mueve la motivación interna, el paciente construye desde lo que tiene, no desde lo que no tiene.

Auto monitoreo: registro semanal de peso, Frecuencia de consumo de frutas y verduras, planificación de metas SMART. El paciente se convierte en protagonista de su proceso de cambio, reforzando su capacidad de toma de decisiones.

“RECONOCER LOS ESFUERZOS DEL PACIENTE ES PARTE DE LA ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA”

¿Cómo referir con otros médicos?

Las personas somos cuerpo, mente, emociones, el cliente es una persona integral, no todas son abordables desde la nutrición. La colaboración y canalización para la intención nutricia.

“EL TRABAJO EN EQUIPO MULTIPLICA LOS RESULTADOS”

MÓDULO 5: MONITOREO DE PACIENTES ONLINE

Monitoreo de pacientes online

Motivar al paciente a que realice su auto monitoreo es parte del proceso de la concientización y de hacer responsable de su salud al paciente. Los formatos de auto monitoreo son indispensables para facilitar a la paciente esta etapa de cambio.

¿Cómo hacer monitoreo de tus pacientes online?

Las metas nos ayudan a cuantificar y a calificar. Medir el impacto de la intervención. El PES es clave para saber qué reevaluar o qué monitorear con herramientas como un diario de alimentos.

Recomendaciones finales

¡Cuando enseñas aprendes más!

Atrévete al cambio, la consulta en línea es altamente satisfactoria, altamente efectiva.

¡El convencimiento es clave!