ALGORITMO 1: ATENCION AL PACIENTE OBESO EN LA CONSULTA DE ATENCION PRIMARIA

- Entrevista clínica
- Antropometría
- Determinaciones clínicas:TA, glucemia y colesterol (sólo si no se le han hecho en los últimos 6 m.)

↓

- Perfil del paciente: antecedentes familiares, intentos previos de perder peso, explorar cómo vive la situación
- Evaluación de :
  - ansiedad/depresión (test de Goldberg
  - locus de control
  - percepción de autoeficacia
- **Entrevista motivacional y evaluación de la fase de cambio**

↓

Diseño de actividades en función de la fase de cambio

→

Precontemplación

- Dar información de manera neutra (individual o en grupo)
- Pasar algún cuestionario de calidad de vida

Contemplación

- Proponer un listado de pros y contras del cambio de hábitos
- Recordar logros pasados o presentes (criar hijos, aprobar oposiciones, haber abandonado el tabaco…)
- Autorregistrar la alimentación y actividad física

Preparación/ Acción

- Elaborar un plan personalizado de alimentación y actividad física
- Establecer metas razonables y escalonadas

Mantenimiento

- Reforzar las conductas deseables
- Prevenir recaídas