

La evaluación de la disposición para el cambio inicia una conversación continua entre médico y paciente sobre el cambio de estilo de vida. Es importante que la conversación sea sin prejuicios, empática y alentadora, estableciendo un clima de apoyo y sin confrontaciones en el que el paciente se sienta cómodo al expresar los aspectos positivos y negativos de su comportamiento actual. Le permite al paciente evaluar cómo se siente con respecto al cambio e identificar lo que se necesita para el éxito. El médico proporciona información relevante y los objetivos se adaptan a las necesidades identificadas del paciente.

La disposición para el cambio no es estática. Puede cambiar dentro de su conversación con el paciente. El objetivo es que el *paciente* exprese su deseo, habilidad, barreras y razones para cambiar. Esta conversación crea una relación entre el médico y el paciente para lograr un cambio exitoso a largo plazo en el estilo de vida.

La Regla de la disposición es una herramienta que puede ayudar a iniciar esta conversación.

Ejemplo de una pregunta para evaluar la disposición

Pregúntele al paciente: “En una escala de 0 a 10, en donde 0 representa que no está dispuesto para nada y 10 representa que está dispuesto a cambiar hoy mismo o que ya está cambiando, ¿está dispuesto a cambiar las opciones de alimentos para ayudar a reducir su colesterol? ¿Los triglicéridos? ¿Su peso?”

¿Está dispuesto?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No estoy dispuesto

Estoy dispuesto ahora mismo/ Ya estoy cambiando

Ejemplos de preguntas para evaluar la respuesta sobre disposición

- “¿Por qué un 5?”
- “¿Por qué un 5 y no un 2?”
- “¿Qué tiene que cambiar para pasar de un 5 a un 7 u 8?”

Use la discusión para comenzar una conversación, aumentar la confianza e identificar y abordar las barreras de los pacientes para cambiar.

Resumen y establecimiento de objetivos apropiados con el paciente

- Reflexione sobre las fortalezas, los pensamientos positivos, las palabras y acciones del paciente que respaldan un cambio positivo.
- Identifique las prioridades del paciente, solicite permiso para ofrecer una lista de opciones y apoye la elección del paciente con respecto al cambio en el que se enfocará.
- Defina pequeños pasos que el paciente pueda lograr y haga que el paciente establezca objetivos.
- Planificación de seguimiento. Las personas pueden cambiar de opinión en su interés y capacidad de cambio antes de realizar un cambio duradero.

Adaptación de la conversación según la disposición para cambiar

Calificación de la disposición del paciente	Objetivo de la conversación	Ejemplos de respuestas para provocar el cambio
0 a 3: no está dispuesto a cambiar	Crear conciencia acerca de los motivos para cambiar Facilitar la consideración del cambio	¿Qué debería suceder para que usted piense en cambiar? ¿Cómo puedo ayudar? ¿Le interesaría saber cómo _____ puede ayudar?
4 a 6: inseguro sobre el cambio	Evaluar la ambivalencia Desarrollar la disposición para el cambio	¿Cuál es la desventaja de tomar medidas? ¿Cuáles son los aspectos positivos de permanecer igual? ¿y sobre cambiar? ¿A qué tendría que renunciar para que esto sea una prioridad?
7 a 10: dispuesto al cambio	Fortalecer el compromiso con el cambio Facilitar el desarrollo de un plan de acción realista	¿Por qué es importante para usted? ¿En qué se diferenciaría su vida al cambiar? ¿Cuáles son sus ideas para _____? ¿Cómo podría hacerlo? ¿Qué información puede ayudarlo a avanzar?