



MODELOS de INTERVENCIÓN PROMOCIONAL en CENTROS de ATENCIÓN PRIMARIA

Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos



Consejo Breve en Vida Sana

Guía de Apoyo



Universidad de Chile



GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE SALUD
DIVISION DE RECTORIA Y REGULACION
DEPTO. PROMOCION DE LA SALUD



Este material fue desarrollado en el marco del proyecto “**Diseño de un Modelo de Intervención en Promoción de Salud para la Atención Primaria**”, encargado por el Departamento de Promoción de Salud del Ministerio de Salud

Autores

Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA). Universidad de Chile

Dra. Cecilia Albala, Jefe Unidad de Salud Pública y Nutrición

Prof. Asoc. Nutr. Sonia Olivares, Unidad de Salud Pública y Nutrición

Dr. Hugo Sánchez R., Unidad de Salud Pública y Nutrición

Nutr. Nelly Bustos, Unidad de Salud Pública y Nutrición

Psicóloga Ximena Moreno, Unidad de Salud Pública y Nutrición

Contraparte técnica del Departamento de Promoción de Salud, Ministerio de Salud

Judith Salinas, Jefa Depto. de Promoción de la Salud

Mónica Torres, Médico

Teresa Boj, Nutricionista

Marina Soto, Enfermera

Sergio Pezoa, Antropólogo

Hanne Grunpeter, Enfermera

Leandro Carbullanca, Prof. de Educación Física

Anselmo Cancino, Asistente Social

Agradecimientos: A los funcionarios del Consultorio La Bandera, por su colaboración y entusiasmo en el proceso de validación de este manual.



ÍNDICE

	Página
Antecedentes	4
Consejo Breve como herramienta de promoción de vida saludable	6
Consejo Breve por áreas programáticas	8
Programa Infantil.....	8
Programa del Adulto.....	9
Programa del Adulto Mayor	10
Programa de la Mujer.....	11
Programa Odontológico	12
Evaluación	13
Anexos	14
Anexo 1: Actividades y contenidos programáticos	14
Anexo 2 Estudios de intervención en estilos de vida saludable	15
Anexo 3 Cuestionario a usuarios de Centros de Atención Primaria sobre consejos breves en vida sana	16
Referencias	17



ANTECEDENTES

El actual gobierno ha definido como una prioridad el realizar una reforma del sector salud, dentro de la cual el nivel primario de atención adquiera un rol preponderante en el logro de los objetivos de la reforma¹.

Chile, al igual que otros países de AL ha evolucionado desde los problemas de salud ligados a la Salud materno-infantil y enfermedades infecciosas, hacia los problemas de salud asociados a estilos de vida.

Una de las estrategias de consenso a nivel mundial para abordar los estilos de vida es la "Promoción de la Salud" (PS), a través de la cual la comunidad y las personas adquieren herramientas y conocimientos que les permiten mantener y mejorar su salud. Dado este hecho es que Chile ha definido la Promoción de la Salud como una Política de Estado, con la cual se contribuya a los objetivos planteados en la Reforma del Sector².

El modelo actual de atención, de enfoque preventivo-curativo, debe cambiar hacia un modelo biopsicosocial que incorpore elementos estratégicos propios de la promoción y aspectos asociados a estilos de vida saludables³.

Los componentes fundamentales de la PS son la Participación social, la Intersectorialidad, la Educación en salud y la Comunicación social. Cada uno de estos elementos es clave en el proceso de entregar conceptos y herramientas a las personas y las comunidades para mantener y mejorar su salud⁴.

Para responder al actual perfil epidemiológico de nuestro país, el Consejo Nacional de Promoción de la Salud "Vida Chile" ha definido trabajar sobre los condicionantes de la salud que mayor relación tienen con los objetivos sanitarios 2001 - 2010 del MINSAL y que corresponden a nuestro perfil epidemiológico. Este trabajo deberá hacerse a través de la PS, utilizando las estrategias antes mencionadas⁵.

Estas condicionantes son la Alimentación, la Actividad Física, el Tabaco, la Obesidad, los factores psicosociales y ambientales.

Los esfuerzos deben ir enfocados a producir en la población:

- *Aumento en el consumo diario de verduras y frutas,*
- *Realizar ejercicio físico a lo menos 3 veces por semana,*
- *Disminuir el consumo de tabaco,*
- *Mantener un peso adecuado para la talla,*
- *Establecer espacios de relación social, seguros, sanos y cercanos a las personas, o sea la asociatividad.*



Las intervenciones posibles para lograr las modificaciones de conductas de riesgo o fortalecimiento de las habilidades protectoras, en relación a los factores condicionantes, pueden ser a nivel individual, poblacional o ambas.

En la actualidad los Centros de Salud realizan actividades grupales e individuales de control y de consulta realizadas por diversos profesionales y técnicos. En algunas de ellas es factible incorporar contenidos de promoción.

En este capítulo nos abocaremos a un método que incorpora los mensajes, en las actividades cotidianas de cada funcionario del equipo de salud.

Debemos recordar que:

- El mensaje debe ser adecuado a la situación.
- Considerar las condiciones subjetivas del paciente.
- Asegurarse que el o la usuaria está en condiciones de escuchar, de entender y de interiorizar el mensaje, o sea, la receptividad.
- la capacidad de retener la información, (en promedio es 30%), por lo tanto se recomienda no diversificar los mensajes, sino que éstos deben ser adecuados a cada situación.

En definitiva, debemos ser flexibles y criteriosos, evaluando la pertinencia, la importancia y oportunidad del mensaje según la disposición del usuario-receptor.





Consejo Breve como herramienta de Promoción de Vida Saludable

La presente guía apunta a incorporar el Consejo Breve en algunas prestaciones de tipo individual o grupal que actualmente se realizan en los Centros de Salud. Primero estableceremos una definición operativa de consejo breve, luego las actividades básicas en las cuales se debe incorporar y por último recomendaciones de consejo breve para las actividades señaladas. En el anexo 1, se detalla la metodología utilizada para establecer cuales son las actividades básicas y en el anexo 2 un cuadro resumen de publicaciones donde se evalúa distintos tipos de consejo breve y sus respectivas referencias.

El proceso de incorporación del Consejo Breve a los Centros de Salud implica:

- Sensibilización a gestores respecto a promoción de la salud como tema relevante dentro del quehacer del Centro de Salud; esto asegura que se le dé cabida a la incorporación de los contenidos de promoción de salud en los quehaceres habituales de los equipos, con respaldo de los Directivos, quienes junto con apoyar la iniciativa, se preocupen de realizar un seguimiento de la misma.
- Sensibilización a los equipos de salud sobre la importancia del autocuidado y capacitación respecto a la entrega de mensajes a través de Consejo Breve a los usuarios. Para lograr esto se propone la realización de talleres que constituyen el complemento del presente material de apoyo (Talleres de Capacitación en Consejo Breve), los cuales se basan en la importancia de la toma de conciencia respecto a la propia salud y autocuidado de los equipos de salud, como paso previo a su habilitación para entregar Consejos Breves en vida saludable.

¿Qué entendemos por Consejo Breve?

Es una acción que se incorpora a las actividades realizadas por el personal de salud, que tiene como objetivo detectar uno o más factores de riesgo (estilos de vida no saludables), valorar los estilos de vida saludable y aconsejar un cambio de conducta. Estos tres objetivos planteados en el consejo breve ocupan entre 3 a 5 minutos de la consulta o control.

¿Cuales factores de riesgo es necesario detectar?

Los factores de riesgo por los cuales se debe preguntar son Sedentarismo, Consumo de Tabaco y Alimentación rica en grasas.

¿Que estilos de vida es necesario valorar y aconsejar?

Los estilos de vida que se deben valorar y aconsejar son:

- *Aumento en el consumo diario de verduras y frutas,*
- *Realizar ejercicio físico a lo menos 3 veces por semana,*
- *Eliminar el consumo de tabaco,*
- *Mantener un peso adecuado para la talla,*

Recuerde: EVALUAR EL MOMENTO Y LA PERTINENCIA, ya que este mensaje se entregará junto a otras indicaciones específicas para el motivo de consulta.

¿En que actividades es necesario incorporar el Consejo Breve?

En forma ideal toda actividad de contacto con los usuarios es útil para incorporar el consejo breve, dado que el proceso de incorporación de nuevas acciones es un proceso paulatino, se propone en esta guía las actividades básicas en las cuales se debería incorporar esta acción

Actividades básicas en las cuales incorporar el Consejo Breve

Áreas Programáticas	Actividades
Programa Infantil	Control del equipo de salud en: - Consultas de morbilidad u otros controles médicos. - Control de Enfermera y de Auxiliar de Enfermería: 28 días - 6 años. - Control de Matrona 0 - 28 días.
Programa del Adulto	Examen de Salud Preventivo del Adulto (ESPA) Consultas de morbilidad.
Programa del Adulto	Consulta Morbilidad Adulto
Programa del Adulto Mayor	Consulta de morbilidad Adulto Mayor
Programa de la Mujer	Control Maternal por Matrona
Programa Odontológico	Control de Salud Bucal de la Embarazada

Véase ANEXO 1

Definición de los Contenidos del Consejo Breve

Como se ha mencionado anteriormente los contenidos principales del Consejo Breve son: Aumento en la Ingesta de Verduras y Frutas, Actividad Física a lo menos 3 veces a la semana y eliminación del consumo de tabaco, además de evitar la exposición al humo de tabaco ambiental.

Según su experiencia y criterio, evalúe cual de los mensajes es el más pertinente para cada paciente en el momento de la interacción.





Consejo Breve por Áreas Programáticas

1.- Programa Infantil

Control de niño sano por Equipo de Salud 0 - 6 años

Los contenidos que deben ser incorporados en el control del niño sano están dirigidos hacia la madre, con la finalidad de que los incorpore tanto en relación a sus propios hábitos como a los de su familia. Respecto al fomento de la actividad física, como material de apoyo gráfico está a disposición de los Centros de Salud el Folleto "Tu salud gana con la vida activa".

Al igual que la actividad física, debe promoverse la eliminación del consumo de tabáco. Como material de apoyo gráfico está a disposición de los Centros de Salud "Nuestro Hogar: Un ambiente Libre del Humo de Tabaco".

Con respecto al consumo familiar de verduras y frutas diariamente existen folletos elaborados por INTA, "Verduras y Legumbres, protegen tu salud" y "Disfruta la Fruta y protege tu salud".

Los objetivos del consejo breve incorporado a esta actividad son

Estimular una vida activa en todos los miembros del grupo familiar.

Estimular el consumo diario de verduras y frutas en el grupo familiar.

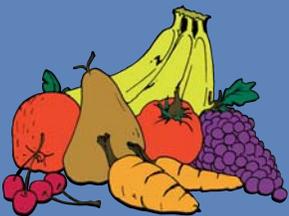
Estimular el abandono del consumo de tabaco en todos los miembros del grupo familiar.

Estimular que su hogar y su lugar de trabajo sean ambientes libres de humo de tabaco.

Informar sobre los daños del consumo de tabaco y de los ambientes contaminados con humo de tabaco a los miembros del Grupo Familiar.

Algunos ejemplos de mensajes entregados a través de los Consejos Breves en este caso son:

- "Camine 30 minutos diarios"
- "Realice ejercicios por 30 minutos 3 veces por semana"
- "Coma distintos tipos de verduras todos los días, crudas o cocidas"
- "Coma 3 o más frutas todos los días"
- "El fumar daña la salud de usted y la de su familia"
- "Si su hijo pequeño respira aire con humo de tabaco puede alterar el desarrollo de su sistema respiratorio y de su cerebro, incluso aumentar el riesgo de muerte"
- "Estimule que su hogar y su lugar de trabajo sean ambientes libres de humo de tabaco"





- *“La lactancia materna es la fuente de leche ideal para su bebé, hasta el año de vida”*
- *“Recréese activamente en familia, estimulando los juegos con más actividad física en los niños(as)”*
- *“Prefiera colaciones saludables en los preescolares y escolares”*
- *“Estimule el abandono del consumo de tabaco en todos los miembros del grupo familiar”*

2.- Programa del Adulto

Examen de Salud Preventivo del Adulto y Consulta de Morbilidad Adulto

Los contenidos que deben ser incorporados en el Examen de Salud Preventivo del Adulto (ESPA). En la consulta de morbilidad adulto, la de pesquisa de factores de riesgo tales como el sedentarismo, el tabaquismo y los hábitos de alimentación. Frente a la existencia de estos factores, se propone estimular cambios de conducta, invitándosele a una sesión de consejería individual grupal. Respecto al fomento de la actividad física, como material de apoyo gráfico está a disposición de los Centros de Salud la “Guía de Vida Activa”.

Al igual que la actividad física, debe promoverse la eliminación del consumo de Tabaco, para lo cual está a disposición de los Centros de Salud, como apoyo gráfico, el material “Ambientes libres del humo de tabaco”.

Con respecto al consumo diario de verduras y frutas, existen folletos elaborados por INTA, “Verduras y Legumbres, protegen tu salud” y “Disfruta la Fruta y protege tu salud”.

Los objetivos del consejo breve incorporado a esta actividad son

Estimular una vida activa

Estimular el consumo diario de verduras y frutas

Estimular el abandono del consumo de tabaco en todos los miembros del grupo familia

Estimular que su hogar y su lugar de trabajo sean ambientes libres de humo de tabaco

Algunos ejemplos de mensajes entregados a través de los Consejos Breves en este caso son:

- *“Camine 30 minutos diarios”*
- *“Realice ejercicios de 30 minutos, 3 veces por semana”*
- *“Coma distintos tipos de verduras todos los días, crudas o cocidas”*
- *“Coma 3 o más frutas todos los días”*
- *“El fumar daña gravemente la salud de usted y su familia, es muy importante que deje de fumar lo antes posible”*
- *“Mantenga a su hijo libre del humo del tabaco”*





3.- Programa del Adulto Mayor

Examen de Salud Preventivo del Adulto Mayor y Consulta de Morbilidad Adulto Mayor

Los contenidos que deben ser incorporados en el Examen de Salud Preventivo del Adulto Mayor (EISAM) y a la Consulta de Morbilidad Adulto Mayor, si el daño de salud del paciente/usuario, permite que comprenda los mensajes entregados.

Se deben pesquisar factores de riesgo como sedentarismo, tabaquismo y hábitos de alimentación. Frente a la existencia de estos factores, se propone estimular cambios de conducta. En cuanto al fomento de la actividad física, como material de apoyo gráfico está a disposición de los Centros de Salud la "Guía de Vida Activa".

Con respecto al consumo de verduras y frutas diariamente, existe el folleto elaborados por VIDA-CHILE/INTA, "Alimentación Saludable para el Adulto Mayor".

Los objetivos del consejo breve incorporado a esta actividad son

Estimular una vida activa acorde a la edad y estado de salud (ej. caminata o baile entretenido)
Estimular el consumo diario de verduras y frutas
Estimular el abandono del consumo de tabaco en todos los miembros del grupo familiar
Estimular que su hogar y su lugar de trabajo sean ambientes libres de humo de tabaco

Algunos ejemplos de mensajes entregados a través de los Consejos Breves en este caso son:

- *"Camine 30 minutos diarios o según tolerancia"*
- *"Coma distintos tipos de verduras todos los días, crudas o cocidas"*
- *"Coma 3 o más frutas todos los días"*





- “Dejar de fumar es beneficioso para la salud a cualquier edad”
- “El humo de tabaco es muy peligroso para su salud”
- “No permita que su hogar se contamine con humo de tabaco”
- “Evite exponerse al humo de cigarro de los fumadores”

4.- Programa de la Mujer

Control Maternal

El desarrollo de un adecuado control maternal aborda un importante número de temas propios del embarazo y preparación para la lactancia.

Las intervenciones efectuadas por varios tipos de profesionales son más efectivas e incrementan las tasas de abstinencia y por ello el consejo sanitario para dejar de fumar debe incorporarse a la actividad asistencial de todo el equipo de salud.¹⁴

Los esfuerzos del consejo saludable deben ir enfocados de manera especial a que la futura madre elimine totalmente el consumo de tabaco y a la no exposición al humo del tabaco ambiental. En relación a la alimentación: una adecuada ingesta de verduras y frutas, asociada a la realización de actividad física adecuada a cada etapa del embarazo y a la existencia o no de patologías. También se espera que los contenidos incorporados por la futura madre, sean transmitidos y adoptados por la familia en general.

Las mujeres embarazadas que fuman deben recibir un claro y firme consejo para abandonar el consumo de tabaco.¹⁵

Un material de apoyo de utilidad es la “Guía de vida activa”, en los temas de caminar 30 minutos diarios y realizar ejercicios de elongación diariamente.

Los objetivos del consejo breve incorporado a esta actividad son

- Estimular una vida activa***
- Estimular el consumo diario de verduras, frutas y lácteos de bajo contenido graso***
- Informar sobre los daños al feto y a los niños del humo del tabaco***
- Estimular el abandono del consumo de tabaco en todos los miembros del grupo familiar***
- Estimular que su hogar y su lugar de trabajo sean ambientes libres de humo de tabaco***





Algunos ejemplos de mensajes entregados a través de los Consejos Breves en este caso son:

- *"Camine 30 minutos diarios"*
- *"Coma distintos tipos de verduras todos los días, crudas o cocidas"*
- *"Coma 3 o más frutas todos los días"*
- *"Consuma diariamente al menos 3 productos lácteos de bajo contenido graso, como leche, yogurt y queso"*
- *El fumar y/o el respirar aire con humo de tabaco, daña a usted y a su hijo*
- *"Por usted y por su hijo, debe dejar de fumar ahora y no permita que se fume en espacios interiores cerrados"*

5.- Programa Odontológico

Control de Salud Oral de la Embarazada

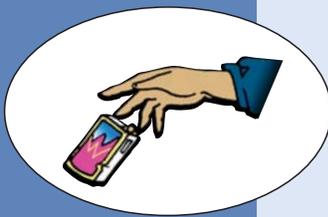
El consejo breve en esta actividad debe ir enfocado a potenciar los consejos entregados en el Control prenatal, tales como la actividad física adecuada a la etapa del embarazo, la ingesta de verduras y frutas, e informar sobre el daño del humo del tabaco ambiental.

Los objetivos del consejo breve incorporado a esta actividad son

Estimular una vida activa
Estimular el consumo diario de verduras, frutas y lácteos de bajo contenido graso
Estimular el abandono del consumo de tabaco en todos los miembros del grupo familiar
Estimular que su hogar y su lugar de trabajo sean ambientes libres de humo de tabaco

Algunos ejemplos de mensajes entregados a través de los Consejos Breves en este caso son:

- *"Camine 30 minutos diarios"*
- *"Coma distintos tipos de verduras todos los días, crudas o cocidas"*
- *"Coma 3 o más frutas todos los días"*
- *"Consuma diariamente al menos 3 tazas de leche"*
- *"El fumar daña a usted y a su familia"*
- *"El fumar durante el embarazo pone en grave riesgo a su hijo". Lo mismo que permanecer en lugares con humo de tabaco de otros fumadores.*



EVALUACIÓN

El proceso de evaluación de la entrega del consejo breve debe incorporarse desde el comienzo, contemplando la definición del nivel basal de los equipos en cuanto a la entrega de los Consejos Breves.

Para realizar esto, es útil la aplicación de encuestas a los usuarios. En el anexo 3 se entrega un modelo de encuesta, la cual ha sido validada y probada. Esta encuesta propuesta puede ser modificada o aplicada a un segmento de los usuarios, para poder evaluar en forma más dirigida a algún equipo en especial.

La siguiente aplicación de la encuesta, una vez que se haya incorporado la herramienta de Consejo Breve al quehacer del Centro de Salud, a través de la capacitación al equipo, debiera arrojar un incremento en el número de usuarios que reporten haber recibido Consejos Breves en las prestaciones seleccionadas.

Debiera establecerse una periodicidad en el proceso de evaluación, de modo de contar con retroalimentación permanente respecto a si los Consejos Breves están siendo entregados en el Centro de Salud, así como si están siendo comprendidos por los usuarios. Los resultados deben ser informados a los equipos, con el fin de identificar los obstáculos, en caso de no observarse logros, o bien como un estímulo hacia las personas que sí han logrado instalar con efectividad el Consejo Breve como herramienta de Promoción de la Salud.

Por último no olvide registrar esta actividad en la *"Ficha clínica"* del usuario.



Anexo 1

Actividades	Contenidos
Programa Infantil	
Control Enfermera 0-2 años	Vigilancia del Desarrollo Psicomotor y Pondo-Estatural, Indicaciones de alimentación, Fomento de la lactancia materna
Programa Odontológico	
Control de Salud Bucal de la Embarazada	Tratamiento de Caries y educación de higiene bucal.
Programa Adulto Mayor	
Consulta Morbilidad	Detección y tto de patologías agudas y recidivantes.
Control de Riesgo Cardiovascular profesional no médico del AM	Control de patología asociada a Riesgo Cardiovascular (Diabetes, Obesidad, Hipertensión Arterial, Dislipidemias), indicaciones farmacológicas de alimentación y de actividad física asociadas a la patología.
Control de Riesgo Cardiovascular por médico AM	Control de patología asociada a riesgo cardiovascular (Diabetes, Obesidad, Hipertensión Arterial, Dislipidemias), indicaciones farmacológicas de alimentación y de actividad física asociadas a la patología.
Programa de la Mujer	
Control Maternal por matrona	Control y vigilancia del desarrollo normal del embarazo, con pesquisa precoz de patologías obstétricas o médicas que influyan en el desarrollo normal del embarazo. Educación en preparación y fomento de la lactancia. Generación de vínculos afectivos madre-hijo-padre. Indicaciones de alimentación



En la mayoría de las actividades se consideran contenidos de alimentación específicos de cada programa, no así de actividad física y tabaco, los cuales deberían ser incorporados a estas actividades.

En resumen, considerando los criterios antes mencionados es factible incorporar el Consejo Breve en la mayor parte de los programas de Salud que se ejecutan en los Centros de Salud.

Mención especial merece el abordaje de los estilos de vida en el Adulto, en el cual la incorporación del Consejo Saludable debe ser en el contexto del Examen de Salud Preventivo del Adulto (ESPA), mientras en la Consulta de Morbilidad el abordaje deberá ser considerando los estilos de vida como factores de riesgo, para en ese contexto abordar los condicionantes a través del Consejo Breve.

Anexo 2

Estudios de intervención en estilos de vida saludable

Tipo de intervención	Contenidos	Población Objetivo	Tipo de estudio	Autor
Consejo breve por médico	Consumo de frutas y verduras	Población voluntaria sana de 18-70 años de nivel socio-económico bajo	Randomizado	Stephoe A y cols. ⁸
Comparación entre folletos basados en modelo motivacional y tradicional	Ingesta de calcio	Mujeres voluntarias sanas entre 19-49 años	Randomizado	Ulmi S y cols. ⁹
Consejo breve por médico	Recomendación en actividad física	Adultos de 40-79 años sedentarios.	Randomizado	Elley C y cols. ¹⁰
Consejo breve por médico	Recomendación en actividad física		Revisión de intervenciones	Ainsworth B y cols. ¹¹
Comparación entre consejo breve y consejo breve más folletos	Recomendación en actividad física	864 hombres y mujeres voluntarios sanos entre 35-75 años	Randomizado	Simons-Morton D y cols. ¹²
Comparación entre folletos y consejo breve más folletos	Recomendación en actividad física, dejar de fumar y disminución de ingesta de grasas	915 personas de 18 años o más sanos voluntarios	Randomizado	Kreuter M and cols. ¹³



Anexo 3

CUESTIONARIO A USUARIOS DE CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA SOBRE CONSEJOS BREVES EN VIDA SANA

Consultorio							Comuna			
Fecha	día	mes	año	Encuestador	Sexo	1. M	2. F	Edad		años
Nivel de escolaridad										
Básica			Media				Estudios superiores			
1. Incompleta	2. Completa	3. Incompleta	4. Completa	5. Técnicos	6. Universitarios					
Por favor responda a las siguientes preguntas:										
I. ¿A qué vino Ud. hoy al Consultorio?										
1. A ver médico porque se siente enfermo										
2. A control con nutricionista, enfermera, matrona u otro profesional										
3. A control de su enfermedad con el médico										
4. A otras actividades					¿Cuáles?					
II. ¿Ha recibido algún consejo sobre alimentación en el Consultorio?							1. Sí		2. No	
En caso de SI ¿cuáles de estos mensajes ha recibido Ud.?										
Mensaje										
1. Consuma diariamente frutas y verduras										
2. Disminuya el consumo de grasas y frituras										
3. Aumente el consumo de leche										
4. Lea las etiquetas de los alimentos										
5. Otro					¿Cuál?					
III. ¿Ha recibido algún mensaje sobre ejercicio?							1. Sí		2. No	
En caso de SI ¿cuáles de estos mensajes ha recibido Ud.?										
Mensaje										
1. Realice actividad física 3 veces a la semana por 30 minutos										
2. Camine diariamente										
3. Otro					¿Cuál?					
V. ¿Fuma usted?							1. Sí		2. No	
En caso de SI ¿Ha recibido Ud. alguno de estos mensajes?										
Mensaje										
1. No fume										
2. Trate de fumar menos										
3. Ningún Mensaje										



REFERENCIAS

1. Orientaciones Técnico-Programáticas 2003 Atención Primaria, Dpto. de Atención Primaria, División de Rectoría y Regulación Sanitaria, MINSAL, 2002
2. Avance de Gestión 2002, Consejo VIDA CHILE y Plan Nacional de Promoción de la Salud, División de Rectoría y Regulación Sanitaria, Depto. de Promoción de la Salud. 2002
3. Orientaciones estratégicas 2003 Plan de Promoción, Depto. de Promoción de la Salud. Santiago: MINSAL; 2003.
4. Vio F., Salinas J. Políticas públicas en promoción de la salud, Diplomado en Promoción de la Salud, INTA. Pág. 17-25, 2002.
5. Construyendo un país más saludable, Plan estratégico de promoción de la salud 2001-2006, Consejo Nacional para la Promoción de la Salud. Santiago, 2000.
6. Promoción de la Salud, Comisión Técnica reforma de salud: Promoción de salud, Participación e Intersectorialidad, MINSAL, 2001.
7. Orientaciones Técnico-Programáticas 2003 Atención Primaria, Dpto. de Atención Primaria, División de Rectoría y Regulación Sanitaria, MINSAL, 2002.
8. Steptoe A, Perkins L, McKay C, Rink E, Hilton S, Cappuccio F. Behavioral counselling to increase consumption of fruit and vegetables in low income adults: randomised trial. *BMJ* 2003;326:855-860.
9. Ulmi S, McGowan P, Gray D, Savoy D. Moving beyond information: evaluation of a nutrition education tool based on a theoretical model. *Eur J Clin Nut* 1999; 53(S2): S49-S53.
10. Elley C, Kerse N, Arroll B, Robinson E. Effectiveness of counselling patients on physical activity in general practice: cluster randomised controlled trial. *BMJ* 2003; 326:793-799.
11. Ainsworth B, Youmans C. Tools for physical activity counselling in medical practice. *Obesity Res* 2002;10 (S1):69S-71S.
12. Simons-Morton D and cols. Effects of physical activity counselling in primary care: The activity counselling trial: A randomized controlled trial. *JAMA* 2001;286(6):677-687.
13. Kreuter M, Chheda S, Bull F. How does physician advice influence patient behavior? Evidence for a priming effect. *Arch Fam Med* 2000;9:426-433.
14. Flore MC, Balley WC, et al. Treating Tobacco Use and Dependence. Clinical Practice Guideline. Rockville: US Department Of Health and human service; 2000. Agency for Healthcare Research and Quality, publication n° 00 - 032.
15. Row M, Mc Neil A, West R. Smoking cessation guidelines for health professionals. A guide to efective smoking interventions in the healthcare system. *Thorax* 1998, 53 (Supl. 5, part 1): 51 - 519.

