

Evidencia de la entrevista motivacional en el abordaje de la diabetes mellitus

Josep Maria Bosch Fontcuberta¹, Marina Bauzà Nadal²

¹ Médico de familia. Equipo de Atención Primaria Encants (Institut Català de la Salut). Barcelona. ² Médica residente de Medicina de Familia. Centro de Salud de l'Escola Graduada. Palma de Mallorca (Islas Baleares)

- Adoptar cuidados diarios de la diabetes mellitus (DM) en la vida cotidiana es una tarea difícil para muchos pacientes.
- La implicación del paciente en la rutina diaria de la DM ha encontrado sus bases en factores educacionales, psicológicos y motivacionales.
- Varios estudios defienden que el modelo de la entrevista motivacional (EM) facilitaría la autogestión de la enfermedad y la participación de los pacientes en su propio tratamiento.

La entrevista motivacional

- La EM es un método clínico definido como una forma de guiar, colaborativa y centrada en la persona, con el objetivo de evocar y fortalecer la motivación para el cambio.
- Es un estilo terapéutico centrado en la persona que aborda el habitual problema de la ambivalencia ante el cambio.
- Está diseñada para reforzar la motivación personal y el compromiso con un objetivo concreto, suscitando y explorando los motivos que tiene la propia persona para cambiar, en una atmósfera de aceptación y de compasión (desear lo mejor para el paciente).

- Resulta conveniente entrenarnos en la detección y el abordaje de los desacuerdos y las resistencias del paciente a hablar de un tema determinado, a mejorar su colaboración o, simplemente, aceptar un objetivo de cambio.
- El mantenimiento de la nueva conducta requiere mantener la adherencia al tratamiento y, en muchos casos, el cambio de otras conductas asociadas.
- Controlar adecuadamente una DM puede llevar tiempo, puesto que puede comportar otros cambios asociados como hemos descrito (cognitivos, emocionales, conductuales, relacionales, etc.).
- Ayudar a mantener el cambio precisa seguir con el espíritu de la EM: desarrollar un trabajo colaborativo, ayudar a evocar las motivaciones del paciente para cambiar y respetar su autonomía a decidir, siempre que no haya impedimento para ello.

- La EM es un método clínico útil que puede ser aprendido por profesionales de la salud para conseguir cambios en estilos de vida de los pacientes.
- Una de las mayores limitaciones para la valoración de los resultados de ensayos revisados es la falta de estandarización en las medidas de validación de las habilidades en EM de los profesionales.
- Es necesario que los futuros estudios describan con detalle la formación de los profesionales y la evaluación de las habilidades de estos tras el proceso formativo.
- El modelo clínico de la EM es fácilmente comprensible, pero su implementación en la práctica clínica diaria necesita entrenamiento y supervisión adecuados.