

Herramientas de Consultorio

todo este material está elaborado en base a la experiencia y aprendizaje laboral. Es a modo de ejemplo y recomendaciones personales, subjetivas



material

*Todo este material es propiedad intelectual de
NUTRICIOSA y no puede replicarse tal cual se expresa en
esta presentación
Nutriciosa es una marca registrada a nivel Nacional*



Enfoque adultos

SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES PARA INSPIRAR TU PROPIO CAMINO Y ESPACIO DE CONSULTORIO

Recomendaciones pensadas para un espacio 1 a 1 y principalmente de atención particular

Consultorio particular. ¿cómo comenzar? ¿qué se necesita?

Modalidad presencial

-Espacio físico

Otros posibles: balanza, tallímetro, cinta métrica (Lufkin por ejemplo; no esencial); herramientas didácticas, hojas o block con tu nombre; sello profesional

En general (presencial/online)

-**Título y matrícula habilitante al día**

- Computadora (idealmente)/tablet

-Escribir recomendaciones puntuales a puño y letra y luego enviar recomendaciones o material, via digital (eso lo evaluará cada una, como compartir un DRIVE con el consultante)

-Plantillas digitales (en Word o CANVA por ejemplo) con tu nombre/logo/diseño para enviar recomendaciones

-Enviar un mail con un archivo con recomendaciones a modo de resumen de la consulta y lo que se haya conversado a profundizar (por ejemplo, "recetas de legumbres")

Enfoque adultos

CÓMO ENCARAR LAS CONSULTAS

Frases disparadoras

- ¿cuál es tu motivo de consulta? ¿Qué esperas de este espacio?
- ¿qué te gustaría abordar en las consultas?
- ¿qué te llevas de hoy/esta consulta?
- ¿qué crees que puedes hacer en estas semanas?
- ¿Cuál es el primer paso que puedes dar?
- ¿Cuál es tu objetivo en este proceso?
- ¿qué quieres trabajar hoy (en la consulta)? Más adelante ¿hoy de qué quieres hablar?
- El otro tiene que definir lo que va a hacer (vos puedes guiarlo)
- Puedes preguntar: ¿hace cuánto tenes este hábito alimentario/conducta? (mostrar que no se puede reaprender automáticamente)

-Comienzo: ¿Cuál es el motivo de esta consulta? ¿qué te trae específicamente por acá?

-Se puede solicitar: que ya traigan anotadas dudas, registro en fotos o escrito según el caso. Pedir desde antes que traigan o enviar sus análisis de sangre (los últimos)

-Frases útiles de cierre: ¿qué te llevas de hoy? (esta tiene muy buenos resultados)

-Para concluir la consulta,. Así como: "hay algo que no te haya preguntado y que me quieras contar " ¿qué te propones para la semana que viene? De todo esto por dónde crees que podrías comenzar?

-Concretar una siguiente cita y proponer cuándo creen necesario realmente que se vean y luego ver qué es posible. Generar confianza en el consultante en base a lo que uno le recomienda y cree que es mejor para el otro.

-Consultas online: mismo abordaje y tiempo de consulta. Recordar que puedes enviar o hacer en simultáneo un "resumen" de la consulta con las recomendaciones o tips recetas, en base a lo que conversamos

-Dejar "tareas" u objetivos planteados a corto plazo. Definirlos concretamente, no se puede abordar todos los puntos de una consulta a otra ni pretender el cambio de hábitos global.

Enfoque adultos

CÓMO ENCARAR LAS CONSULTAS

- Medios de comunicación internos con los consultantes: dependiendo el caudal de demanda, lugar formal de trabajo, si dependemos de otra institución o profesional ó si además tenemos otro trabajo. Se sugiere tener la opción de espacio de consulta como mail, whatsapp. Es cierto que es necesario poner límites, tener respuestas automáticas, no responder a toda hora y revisar el tiempo destinado a esto.
- Siempre hablar con respeto, escuchar, marcando el hilo de la consulta y no IMPONER comer determinadas recomendaciones-indicaciones alimentos ni una creencia propia.

Anamnesis

Ejemplo de ficha de anamnesis (primera vez) Pueden enviar un formulario de google forms a rellenar, lo más sencillo y rápido posible para la persona y después lo usan de forma complementaria en la consulta

¿Qué información podría solicitar?

- Nombre registral (ver cómo redactar o plantear esto según historia clínica)
- Nombre elegido/ cómo quiere ser llamado x
- Pronombres:

Se profundizará en algunos puntos, según el motivo de consulta

• **MOTIVO DE CONSULTA:** Por ejemplo, en caso de alimentación vegetariana (incluso de niños pequeños) SIEMPRE preguntar cuál es la causa de esa elección, un dato muy importante a la hora de acompañar y enseñar sobre esta elección alimentaria. Puede ser por ética animal, por la causa medio ambiental o por salud o por temas religiosos o incluso políticos.

- EDAD
- DOMICILIO (por qué zona vive, no es lo mismo si vive en un pueblo/ alejado del centro que si vive en plena ciudad, y si le paso datos de lugares)
- Si nació en otro país (tiene otros hábitos alimentarios quizás según su cultura o religión también)
- OCUPACION
- Si tiene OBRA SOCIAL (por ejemplo para hacerse chequeos)
- CON QUIEN VIVE /SI TIENE HIJXS
- EMBARAZOS e información relevante o aumento de peso/tipo de parto/peso al nacer/complicaciones/dbts gestacional/hta
- ANTECEDENTES MÉDICOS: (POR EJEMPLO) colesterol/ob/sp/infarto/cancer/tiroides/diabetes/insulinoreistencia/insomnio/depresion/tca/hta/gota/cirugias/osteoporosis/col on irritable/higado graso/gastritis/artrosis/respiratorias-apnea/hernias/problemas de desarrollo
- DIAGNOSTICO PRINCIPAL/CONDICIÓN DE BASE (incluso como en antecedente familiar)
- ANTECEDENTES FAMILIARES

Anamnesis

- CÓMO ESTA COMPUESTA LA FAMILIA (Depende la consulta)
- MEDICAMENTOS actuales
 - ¿ANTIDEPRESIVOS/ANTIPSIKOTICOS/INSULINA/METFORMINA/ANTIHISTAMINICOS/CORTICOSTEROIDES?
- SUPLEMENTOS (preguntar con esta aclaración)
- ANALISIS DE SANGRE- ULTIMA FECHA:
- CONTROLES MÉDICOS (CLÍNICOS-GINECOLOGICOS-BUCALES-POST COVID)
- INTOLERANCIAS DIGESTIVAS- TRÁNSITO INTESTINAL (es muy importante profundizar en esto)

- CICLO MENSTRUAL (si tiene alguna alteración en el ciclo, da lugar a nombrar otros temas como problemas hormonales)
Si amerita, consultar por líbido; hongos vaginales a repetición, infecciones urinarias, algún diagnóstico en salud femenina-reproductiva (SOP-endometriosis, quistes)
- TRATAMIENTOS ANTERIORES PARA PERDER PESO O DE OTRO TIPO
- ACT. FISICA (ahora o antes): TIPO/DIAS/HS
- TABACO: NO/ SI; CANTIDAD/DIA:
- Preguntar por el sueño, si sufre de insomnio (o a qué hora se acuesta)
- Chequear uso de tecnología/higiene del sueño
- SALIDAS/VIDA SOCIAL/HOBBIES
- SÍNTOMAS RECURRENTES: CUÁLES/DESDE CUÁNDO/INDAGAR
- DOLORES DE CABEZA/MIGRAÑAS A REPETICIÓN
- ALERGIAS/SÍNTOMAS RESPIRATORIOS/AFECCIONES DE PIEL-ACNÉ
- consultar si tuvo covid (controles/ síntomas post covid)
- Indagar sobre su relación con la comida y su cuerpo
- Si se atiende con algún otro profesional de la salud: cuál, por qué
- Chequear salud mental y si hace terapia actualmente y de qué tipo

Anamnesis

• ANAMNESIS ALIMENTARIA

- Si sigue algún patrón alimentario/régimen en particular y por qué
- TRABAJO/ESTUDIO: HORARIOS/DIAS (Cambia mucho luego las recomendaciones)
- QUIÉN COCINA
- QUIÉN HACE LAS COMPRAS
- DÓNDE COMPRA
- COMIDAS AFUERA DE LA CASA: cuáles? Por qué?
- DELIVERY: CADA CUÁNTO? DE QUÉ? POR QUÉ?
- ELECTRODOMÉSTICOS QUE TIENE (si tiene freezer, gas o cocina completa, etc)
- EN LA CASA: CONSUMO DE:
 - FRUTAS Y VERDURAS -PALTA /ACEITUNAS/ACEITES
 - LACTEOS: LECHE/ CREMA/MANTECA-YOGUR -QUESOS
 - PRODUCTOS INDUSTRIALES CONGELADOS: (tipo milanesa de soja, hamburguesas, salchichas)
 - CEREALES /INTEGRALES/SEMILLAS LEGUMBRES?
 - CARNES/PESCADO: SI/NO FRECUENCIA (QUÉ FRECUENCIA?)
 - EDULCORANTES/AZUCAR/DULCES - HUEVOS
 - PAN/GALLETITAS
 - GRASAS/ACEITES/FRITOLIN/CONDIMENTOS/CALDITOS
 - CAFÉ: SI/ NO CUÁL (instantáneo?)
 - MATE: (con azúcar?) -BEBIDAS
- ALIMENTOS DE ALACENA/HELADERA
- Qué preparaciones suele hacer
- Qué suele desayunar o merendar
- Se puede preguntar si hay algo que más le cueste "controlar" o comer registrando cantidad, si come mirando el celular, si comparte la mesa con la familia o pareja

Anamnesis

Laboratorio

- Qué dosar: recomendar qué incluir en un laboratorio
- Sugiero tener en cuenta otros posibles rangos de "normalidad" desde una mirada de prevención
- Tener en cuenta con qué medicxs estamos trabajando de forma interdisciplinariamente

Sugiero ver acá:

<https://osanasaludacademy.podia.com/rangos-funcionales-vs-rangos-convencionales>

LABORATORIO: podría incluir

HEMOGRAMA COMPLETO
HEPATOGRAMA
VITAMINA D (insistir en dosar)
B12 (recordar parámetros actualizados)
HOMOCISTEINA
FERRITINA
FERREMIA
TRANSFERRINA
% DE SATURACIÓN DE TRANSFERRINA
GLUCEMIA
HEMOGLOBINA GLICOSILADA (HbA1c)
COLESTEROL TOTAL/HDL/LDL/TAG
INSULINA basal
INDICE HOMA
AC.FÓLICO

ZINC
TSH
ATPO (ANTIPROXIDASA)
ANTI TOROGLOBULINA
T4 TOTAL
T4 LIBRE
T3
CALCEMIA/PTH/MAGNESIO/FOSFORO
PROTEINOGRAMA
(ALBUMINA/PROTEINAS TOTALES)
SODIO/POTASIO/CLORO
UREMIA/CREATININA
HORMAS (SEGÚN AMERITE)
Otros: vitamina A, Selenio, Vit. C,
Vitamina E

Anamnesis

Complementos

- Preguntas como: ¿hay algo que no te haya preguntado y que creas importante? La gente muchas veces se olvida de contar antecedentes importantes o por ejemplo si toma algún suplemento o batido o algo que le parece “que no es el espacio que interese” pero que puede cambiar el abordaje, como un antecedente psiquiátrico, un trastorno de alimentación, una tendencia a... un trauma relacionado con la comida, una patología familiar, su relación con la comida y cuerpo, si tiene insomnio, si alguien trabaja en su casa cocinando o haciendo tareas en relación a la alimentación, etc.
- Tratar de ir identificando dónde enfocar más las preguntas según el caso y necesidad; pensar que mucha info va a ir llegando en otras consultas. Por eso también es importante hacerle saber al consultante que con una consulta no se puede hacer magia y abordar todo, lo mismo pensando en el cambio de hábitos.
- Identificar déficit nutricionales en base a la anamnesis
- Hacer sugerencias de interconsultas o trabajo con otros profesionales como tener espacio terapéutico, interconsulta con un clínico o gastro, nutri especialista en un tema, terapeuta ocupacional (muy útil y necesario en casos de niños de selectividad grave). Ofrecer su contacto para su psicólogo/ médico clínico según se requiera. Alianzas con dermatólogos, clínicos, endocrinólogos, algunos especialistas en determinadas patologías, etc.
- Tener en cuenta la necesidad de un análisis de sangre completo y del último año
- También consultar sobre su menstruación, regularidad, si tiene mucho dolor o complicaciones, alteraciones de hormonas, temas de fertilidad o búsqueda de un embarazo, si tienen algo en estudio, si tienen dudas sobre, por ejemplo, la causa de una anemia recurrente o de su hipotiroidismo.
- NUNCA des por hecho las cosas. Pregunta, repregunta. Explica y vuelve a explicar.

Anamnesis

Adaptación

Es la palabra clave para flexibilizarse frente a la situación, familiar y contexto en el que se trabaje

-Adaptar la anamnesis y recomendaciones al contexto socio-económico de la persona y situación actual (separación/mudanza): esto es clave para poder recomendar en base a lo que tiene realmente: por ejemplo: gas, hornallas (cuántas andan), heladera, horno, algún otro electrodoméstico QUE ANDE como licuadora o mini pimmer. En base a esto pensar recetas fácil y sanas.

-Si se recomiendan alimentos muy "nuevos" para esa persona, dar instructivos o recetas acompañando la indicación, darle tareas al respecto, animarlo a probar nuevas combinaciones ,etc.

Progresión:

-Registrar en tu ficha/historia clínica, las recomendaciones principales indicadas, para luego poder repasarlas con el consultante a la próxima consulta, ver qué puedo implementar, qué cosas aún no probó, etc. Nunca desde el "reto" (algo que socialmente está instalado que las nutris retamos si no se bajó de peso o hicieron lo que se les indicó-recomendó)

-Preguntarle cómo se siente (ya sea físicamente, asociado a los cambios implementados o a síntomas y también puede ser en relación al cuerpo, cómo se ve, cómo le queda la ropa)

-Sugerir al consultante que tome nota y anote lo que le parece relevante/objetivos del mes o cambios a realizar puntuales (en consulta online)

Anamnesis

Adaptación

Es la palabra clave para flexibilizarse frente a la situación, familiar y contexto en el que se trabaje

-Adaptar la anamnesis y recomendaciones al contexto socio-económico de la persona y situación actual (separación/mudanza): esto es clave para poder recomendar en base a lo que tiene realmente: por ejemplo: gas, hornallas (cuántas andan), heladera, horno, algún otro electrodoméstico QUE ANDE como licuadora o mini pimmer. En base a esto pensar recetas fácil y sanas.

-Si se recomiendan alimentos muy "nuevos" para esa persona, dar instructivos o recetas acompañando la indicación, darle tareas al respecto, animarlo a probar nuevas combinaciones ,etc.

Progresión:

-Registrar en tu ficha/historia clínica, las recomendaciones principales indicadas, para luego poder repasarlas con el consultante a la próxima consulta, ver qué puedo implementar, qué cosas aún no probó, etc. Nunca desde el "reto" (algo que socialmente está instalado que las nutris retamos si no se bajó de peso o hicieron lo que se les indicó-recomendó)

-Preguntarle cómo se siente (ya sea físicamente, asociado a los cambios implementados o a síntomas y también puede ser en relación al cuerpo, cómo se ve, cómo le queda la ropa)

-Sugerir al consultante que tome nota y anote lo que le parece relevante/objetivos del mes o cambios a realizar puntuales (en consulta online)

Consultorio

El peso: ¿imprescindible? ¿y el peso ideal?

-Evaluar según el motivo de consulta y anamnesis si es necesario pesarlo o si quiere o no.

Preguntar: ¿te parece bien si te peso? ¿quieres pesarte? Muchas veces la respuesta es NO, en adultos y niños. Focalizar en qué podemos avanzar desde lo nutricional sin poner el foco ahí. Si viene para bajar peso también se puede abordar sin necesidad de pesarse.

-No pesar de forma automática ni al comienzo de la consulta necesariamente.

Chau formula desarrollada

Este punto varía según el caso y contexto de trabajo pero hace referencia a poder enfocar en cambio de hábitos, calidad de alimentos y no en que solo nos den los números de la tabla.

Enfocar en puntos más relevantes para focalizar: por ejemplo si viene porque quiere bajar de peso, pero en la entrevista nos cuenta que tiene muchos problemas gastrointestinales y come muy mal, el foco para hacer otro. Comunicar nuestro punto de vista, qué creemos más relevante, sin olvidar su objetivo base. Si la calidad de su alimentación es muy mala y poniendo objetivos puntuales, no aspirar a que vaya a cambiar todo de un día a otro ni dar MUCHA información de una.

Calidad Alimentaria

COMIDA REAL

Correr el foco de la cantidad, de los paquetes ultraprocesados por más light que sean y hacer foco en alimentos. Y dejar de hablar solo de cantidades y calorías

-Aprender sobre alimentos naturales, cómo se cocinan, con qué conviene combinarlos. Primero aprender uno, probar recetas

-Dar ejemplos de comidas, combinaciones de ingredientes, recetas simples. Se pueden hacer cuadros o imágenes explicando cómo se preparan estos alimentos, qué se puede cocinar con ellos.

-Hablar de la búsqueda de un equilibrio, de priorizar las elecciones en libertad y no ver a la alimentación como con "permitidos" o "cheat-meal" o comer a escondidas ni prohibir en las indicaciones productos o preparaciones que no sean de buena calidad nutricional

-Aplicamos diferentes estrategias y sugerencias según cada persona, objetivo y necesidad. No irse a los extremos pero sugerir SUMAR nuevos alimentos y preparaciones, y nosotros los profesionales no caer en INDICAR alimentos de mala calidad nutricional

Por ejemplo:

-Desayuno: Pan untado con hummus ó untable de zanahoria casera con 1 fruta ó

o 1 huevo revuelto (aprovechar y sumar semillas molidas o activadas) con ½ palta y 1 fruta chica cortadita

o ó 1 vaso de Licuado espeso de fruta (se puede procesar con algún fruto seco por ejemplo y queda más espeso y arriba poner frutos secos picados o granola u otro fruto seco picado o semillas molidas/canela/coco rallado.

o Ó Galletitas de avena y frutos secos + 1 fruta

-Almuerzo: Hamburguesas veggie o bocaditos de lentejas con tomate y papas al horno. Agregar aceite de oliva o lino-chia, jugo de limón fresco y levadura nutricional

-Merienda: pancakes caseros +fruta

-Cena: Faina de garbanzos con ensalada de quinoa, tomate y zanahoria rallada (sumar una mandarina de postre ó tomar agua con limón, ayudan a la absorción de hierro de sos alimentos de origen vegetal)

-Ó Fideos de legumbres o comunes salteados con verduras y cubitos de pollo

recursos

Recursos

- Podes usar CANVA para hacer tu propio contenido
- Láminas, material audiovisual. Por ejemplo las que vende @yocomofeliz en su web, que son principalmente para alimentación vegana, útiles en otros casos.
- “El plato” con diferentes imágenes. Asegurarse de que incluya ALIMENTOS (los que son de alimentación veggie suelen tener) o armar uno propio
- Guías GAHNAR: de UNA de alimentación basada en plantas
- Tener muestras de alimentos de verdad: en frasquitos o bolsitas d cereales integrales, legumbres varias, y otros alimentos que solemos recomendar. Enseñar CON los alimentos.
- Material propio: Se pueden tener plantillas e ir adaptando a cada consultante No recomiendo entregar FOTOCOPIAS de nada de esto, al menos que sean recetas. Se sugiere escribir algunas recomendaciones bases o ítems en el momento y complementar por mail pero no colapsar con tanto material porque después en gran parte NO lo leen. Ir enviando según temas de demanda. Tener archivos según patologías, elecciones alimentarias, síntomas recurrentes como constipación, hinchazón constante, patologías autoinmunes, al. Complementaria/BLW, nutrición y embarazo, “cómo consumir legumbres” “ideas de comidas sin carnes” “ideas de desayunos posibles”, etc

recursos

Recursos

- Compartir recetas de blogs/Instagrams, pasando links específicos, ideas con algunos alimentos que no saben como preparar. Recomendar hacer algún curso de cocina o charla, enviar recetarios propios, sugerir cursos de cocina natural/fermentos, webinars, videos, etc.
- Pizarras magnéticas para el consultorio o para que compren las familias (hay una sección de nutriciosa que armamos) @midiabonitopizarras y se pueden solicitar o personalizar a gusto con alimentos reales y actividades relacionadas. Si bien se usan en niños principalmente, son aptas para todo público.
- Juegos de cartas: tipo memotest (en jugueterías o de emprendedores), hay muchos juegos de emprendedores apto para consulta
- Chequear que hay emprendimiento que hacen material educativo especialmente para Nutricionistas

Actividad recomendada

- Arma un punteo de qué cosas podrías necesitar VOS para arrancar (escribi lo más detallado que puedas)
- Arma un borrador como ejemplo de “estructura” para cómo podrías abordar algunas consultas
- Animate a hacer una guía o recomendaciones básicas que podrías enviarle a tus consultantes según motivo de consulta (pueden compartirlo en el foro o telegram)



*Todo este material es propiedad intelectual de NUTRICIOSA y no puede replicarse tal cual se expresa en esta presentación
Nutriciosa es una marca registrada a nivel Nacional*