

HERRAMIENTA ESCALA

- **Objetivo de la herramienta:** valorar en qué punto se encuentra el paciente.
- **Público al que va dirigido:** todos los públicos.

La publicación académica, *“Counseling Overweight Adults: The Lifestyle Patterns Approach and Toolkit,¹”* incluye la herramienta escala (numérica) como un método simple y rápido para evaluar ciertos criterios referentes al paciente/usuario como la importancia, la confianza, la motivación... Como profesionales de la salud, esta herramienta nos ayuda a conocer en qué situación están los individuos y así proporcionarles las estrategias de cambio más efectivas para lograr sus objetivos.

La herramienta escala, es una herramienta muy sencilla y comprensible para todos los públicos. Ya que simplemente se invita al paciente que se valore en una escala del 0 al 10 en unos ítems determinados.

La herramienta escala irá apareciendo en otras herramientas como: el queso de la salud, el plan de acción o para realizar coaching breve, entre otros.



¹ E. Cunningham. What Strategies do Registered Dietitian Nutritionists Use to Assess a Patient's/Client's Weight Loss Readiness? Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. December 2016 Volume 116, Issue 12, Page 2036.

Los ítems que se pueden valorar con esta escala son:

- **Importancia y Confianza:** con estas escalas valoramos el objetivo y la disposición al cambio.

Por ejemplo: "En una escala de 0 a 10, siendo 0 no importante y 10 siendo muy importante, ¿qué tan importante es para usted incrementar las horas de sueño? y en una escala de 0 a 10, siendo 0 nada confiado y 10 siendo muy confiado, ¿cuánta confianza tiene usted para incrementar las horas de sueño?"

- **Esfuerzo y Satisfacción:** con estas escalas valoramos si será viable realizar la acción planteada.

Por ejemplo: "En una escala de 0 a 10, siendo 0 ningún esfuerzo y 10 siendo mucho esfuerzo, ¿cuánto esfuerzo te supone realizar esta acción X? y en una escala de 0 a 10, siendo 0 ninguna satisfacción y 10 siendo mucha satisfacción, ¿cuánta satisfacción obtendrías al realizar esta acción X?"

- **Coaching Breve:** en este caso, la escala se usa para que el paciente valore la situación actual que desea mejorar. Y partiendo de aquí preguntarle que sería necesario para subir un punto en la escala.

Por ejemplo:

"- Por lo que me comentas beber más líquido es importante para ti, del 0 al 10, ¿en qué número te situarías en relación a la ingesta de líquido actualmente?"

- En un 4.

- Perfecto, ahora en una escala de 0 a 10, ¿qué sería un 10 para ti en relación a la ingesta de líquido? y ¿qué sería un 0 para ti en relación a la ingesta de líquido?"

- (Descripción por parte del paciente)

- ¿Qué tendría que pasar para subir un punto? O ¿Qué tendrías que hacer para pasar de este 4 a un 5?"