

Uso de la Resolución Estructurada de Problemas para Promover el Consumo de Líquidos en el Ensayo de Prevención de Cálculos Urinarios con Hidratación (PUSH)

¿De qué se trató este estudio?

Este estudio evaluó una manera de ayudar a las personas a beber más líquidos (como agua) para evitar la formación de cálculos renales dolorosos. Los investigadores querían saber si un tipo especial de acompañamiento, llamado Resolución Estructurada de Problemas (SPS, por sus siglas en inglés), podía ayudar a las personas a encontrar sus propias soluciones para beber más líquidos todos los días.

¿Por qué realizamos este estudio?

Los cálculos renales son muy comunes y dolorosos. Beber más líquidos puede ayudar a prevenir que los cálculos regresen, pero muchas personas tienen dificultad para beber lo suficiente. El acompañamiento con SPS ha ayudado a las personas a cambiar otros hábitos de salud, por lo que los investigadores quisieron ver si también podía ayudar a aumentar el consumo de líquidos.

¿Qué aprendimos?



Aproximadamente un tercio de las personas en el programa necesitó acompañamiento, pero solo cerca de la mitad de esas personas completó una sesión de acompañamiento.



Los entrenadores observaron desafíos como la falta de respuesta de los participantes, agendas muy ocupadas o dificultades para usar la botella inteligente.



En el caso de los adolescentes, a veces fue necesaria la participación de los padres, lo que en algunos casos ayudó y en otros dificultó el proceso.



¿Cómo realizamos el estudio?

El estudio incluyó a personas con antecedentes de cálculos renales y que no bebían suficientes líquidos.

Un grupo recibió:

- una botella inteligente, que es una botella con Bluetooth que registra automáticamente cuánta agua bebían cada día
- metas para beber agua
- incentivos económicos
- acompañamiento (coaching) si aún tenían dificultades

Las personas de ese grupo pasaron aproximadamente una hora en su primera sesión de acompañamiento y tuvieron reuniones de seguimiento. El acompañamiento ayudó a las personas a hablar sobre lo que les dificultaba beber líquidos y a planificar soluciones. El otro grupo recibió una botella inteligente, pero no recibió acompañamiento ni incentivos.

¿Qué significa esto para los pacientes y los equipos de atención médica?

- Las personas pueden necesitar apoyo adicional cuando la vida se vuelve muy ocupada o cuando la tecnología no funciona perfectamente.
- Los entrenadores de salud necesitan buena capacitación y roles claros para apoyar a los pacientes.
- Este tipo de acompañamiento podría ser útil en otras áreas de la salud donde los hábitos diarios son importantes.

Obtenga más información sobre este estudio en el artículo de investigación completo:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38807063/>