





# *Lifestyle Medicine Assessment (LMA)* publicado por la American Academy of Family Physicians (I)

- LMA es una herramienta diseñada para evaluar comportamientos saludables en adultos, cubriendo cinco dominios clave. •
- **Relaciones sociales • Nutrición • Actividad**  
• **Recuperación/Descanso • Consumo de sustancias**
- **Características de la Evaluación:** La LMA consta de 21 ítems Incluye
  - 10 preguntas de Sí/No
  - 11 ítems que requieren respuestas numéricas (0-10 o más)



# *Lifestyle Medicine Assessment (LMA)* publicado por la American Academy of Family Physicians (II)

- **Evaluación y Puntuación:** El rendimiento se evalúa tanto a nivel individual como global, con una puntuación total que oscila entre 0 y 50, representando una estimación de comportamientos saludables.
- **Público Objetivo y Frecuencia:** La evaluación está dirigida a adultos de 18 a 65 años y puede realizarse semanalmente, aunque es adaptable a otras frecuencias como mensual, trimestral o anual.

XIV

CONGRESO DE  
LA SEMFYC

MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,  
MURO Y FUEGO:  
SOMOS MEDICINA  
DE FAMILIA Y  
COMUNITARIA



Los principales factores de riesgo son modificables y están intrínsecamente ligados al estilo de vida pudiendo ser prevenibles aproximadamente el **80% de las Enfermedades Cardiovasculares** y el **30-40% de las neoplasias**

## Contexto I

La actividad física, la alimentación, el consumo de tabaco y alcohol, sumado al bienestar emocional son los factores que tienen mayor importancia a nivel de **prevención para su abordaje desde el sistema sanitario**

XIV

CONGRESO DE  
LA SEMFYC

MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE

SOMOS AGUA,  
MURO Y FUEGO:  
SOMOS MEDICINA  
DE FAMILIA Y  
COMUNITARIA



# Contexto II



## PROGRAMA DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS Y DE PROMOCIÓN DE LA SALUD



QUIENES SOMOS ▾

RECOMENDACIONES PAPPS ▾

RECURSOS ▾

POBLACIÓN ▾

AGENDA

ADSCRIPCIÓN



CONSULTA LAS RECOMENDACIONES  
DEL PAPPS

**A** atención  
**P** primaria

Número especial:  
Actualización del Programa de Actividades  
Preventivas y de Promoción de la Salud-PAPPS 2022  
Editor invitado: Juanjo Mascort

Volumen 54  
Suplemento 1  
Octubre 2022

Factor de impacto 2021: 2,206  
© Elsevier (Madrid 2022)

semFYC Instituto Español de Medicina de Familia y Comunitaria  
El presente número especial, como el resto  
de los números especiales, no está sujeto a  
revisión por pares.

### La máquina del tiempo

© 1 OCTUBRE, 2022



BUSCA UN CONTENIDO

Search ...



ADSCRIPCIÓN



<https://papps.es/resumen-recomendaciones-2022/>

XIV

CONGRESO DE  
LA SEMFYC

MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,  
MURO Y FUEGO:  
SOMOS MEDICINA  
DE FAMILIA Y  
COMUNITARIA



## Cuestionarios disponibles (I)

La actividad física está el cuestionario **IPAQ** (Cuestionario Internacional de Actividad Física).

Para valoración nutricional se disponen de encuestas como el **PREDIMED**

Valoración del estado nutricional **MNA** (*Mini Nutritional Assessment*), o la valoración nutricional subjetiva **VNS**

Test de **Fargestrom**, test de **Richmond** y el Test de **Glover Nisson** para valorar la dependencia física, psicológica y la motivación para el abandono del tabaco

XIV

CONGRESO DE  
LA SEMFYC

MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,  
MURO Y FUEGO:  
SOMOS MEDICINA  
DE FAMILIA Y  
COMUNITARIA



## Questionarios disponibles (II)

El **AUDIT** y el cuestionario **CAGE** se han propuesto para la identificación de los trastornos por consumo de alcohol

la Organización Mundial de la Salud propuso un instrumento que consta de 100 ítems, el cuestionario **WHOQOL** (*World Health Organization Quality of Life*) que valora la salud física, psicológica, social y ambiental

(**SF-36**). Consta de 36 preguntas que incluye la valoración de la función física, rol físico, dolor corporal, salud general, vitalidad, función social, rol emocional y salud mental.

“**Ponte a 100**” compuesto por 33 ítems, que comprende las dimensiones de hábitos alimentarios, actividad física, tabaco y consumo de alcohol y otras drogas, bienestar emocional, seguridad y lesiones no intencionales

XIV

CONGRESO DE  
LA SEMFYC

MADRID | 13-14-15 NOVIEMBRE | 2025

SOMOS AGUA,  
MURO Y FUEGO:  
SOMOS MEDICINA  
DE FAMILIA Y  
COMUNITARIA

# Objetivos



- **Objetivo principal:**
- Evaluar la validez y fiabilidad de la versión española del cuestionario Lifestyle Medicine Assessment (LMA) para evaluar y monitorear los comportamientos relacionados con el estilo de vida
- **Objetivos secundarios:**
- 1. Realizar el proceso **de adaptación transcultural** del cuestionario LMA al español para la obtención de una nueva versión en castellano equivalente a la versión original en inglés.
- 2. Evaluar las características de **fiabilidad y validez** de la versión en español del cuestionario LMA.

XIV

CONGRESO DE  
LA SEMFYC

MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,  
MURO Y FUEGO:  
SOMOS MEDICINA  
DE FAMILIA Y  
COMUNITARIA



# Diseño

- **Estudio multicéntrico** en atención primaria desarrollado en cuatro comunidades autónomas (CCAA):
  - Región de Murcia, Comunidad de Madrid, Comunidad Valenciana y Castilla-La Mancha
- **Fase 1:** Adaptación transcultural del cuestionario en inglés LMA al español.
- **Fase 2:** Análisis de la validez y fiabilidad de la versión en español del LMA.

# FASE 1: ADAPTACIÓN TRANSCULTURAL



- **Diseño:**
  - 1) Dos personas bilingües con lengua materna castellano y segunda lengua inglés-americano se encargarán **de traducir la escala.**
  - 2) Creación de versión consensuada por panel de expertos: Un **grupo de 12 médicos de familia**
  - 3) **Retrotraducción** de esa versión por dos personas con lengua materna inglés-americano y segunda lengua castellano.
- **Pilotaje de la versión** Análisis cualitativo: adaptar en castellano para **evaluar la comprensión** y la aplicabilidad de la versión. Se seleccionarán 60 personas entre 18-75 años

## FASE 2. ANÁLISIS DE LA VALIDEZ Y FIABILIDAD



- Diseño: Estudio multicéntrico transversal de validez (validez lógica, de contenido y de constructo) y de fiabilidad del LMA en español.
- Participantes y ámbito de estudio: Pacientes adultos pertenecientes a los CS participantes de las 4 CCAA.
- Criterios de selección: a) Criterios de inclusión: **pacientes de 18 a 75 años** de edad que acudan a consulta de MF durante el periodo de estudio.
- Reclutamiento: **Selección sistemática** de personas que acudan a consultas de MF por cualquier motivo y que cumplan los criterios de selección, considerando cuotas de edad y sexo

## FASE 2. ANÁLISIS DE LA VALIDEZ Y FIABILIDAD II



- Cálculo del tamaño muestral: el análisis de la validez estructural que estima que son necesarios (5-10) cuestionarios por cada ítem que tiene la escala (105-210 sujetos a **21 ítems**) si bien se considera que el mínimo son 200-300 personas para hacer un análisis factorial.
- Añadiendo unas pérdidas estimadas del 5%, el tamaño muestral mínimo será **de 316 sujetos**
- El test-retest del LMA se realizará telefónicamente a **100 pacientes** en el plazo de 7-14 días a los participantes que se recitará a los 7 días de haber completado el cuestionario LMA

XIV

CONGRESO DE  
LA SEMFYC

MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,  
MURO Y FUEGO:  
SOMOS MEDICINA  
DE FAMILIA Y  
COMUNITARIA



## Variables

- **Sociodemográficas:** edad, sexo, estado civil, clase social basada en la ocupación (Clasificación Nacional de Ocupaciones) y nivel de estudios.
- Estado de salud: Problemas de salud (**CIAP-2 de la WONCA**) y Calidad de vida relacionada con la salud (**cuestionario EuroQol**).
- Consumo de tabaco y Consumo de alcohol en **UBE** y **AUDIT-C**.
- Cuestionario de dieta: Cuestionario **MEDAS-14** de adherencia a dieta mediterránea.
- Cuestionarios de actividad física: Cuestionarios **IPAQ** breve y **BPAAT** de inactividad.
- Cuestionario de sueño el Cuestionario de **Calidad del Sueño** de Pittsburgh (PSQI).



# Estructura del Cuestionario

- **Cinco dominios:** nutrición, actividad física, conexión social, consumo de sustancias tóxicas y recuperación/descanso.
- La **primera parte** consta de 10 preguntas de respuesta dicotómica (sí/no),
- La **segunda parte** consta de 11 preguntas de ponderación (**1 al 10**).
- Según la puntuación obtenida en cada una de las dimensiones, se permite calificar el estilo de vida del individuo en cuatro categorías:
  - Por debajo de la media (0-20),
  - media (21-30),
  - muy bien (31-40) y
  - excelente (41-50)



# Análisis I

- Validez lógica y de contenido: un **grupo de médicos expertos** en promoción y prevención con amplia experiencia clínica para evaluar el grado en que un cuestionario mide lo que quiere medir a juicio de los expertos.
- Validez de constructo: mediante la **correlación de los resultados** del LMA con cuestionarios específicos de hábitos de vida (actividad física, dieta, etc) utilizados en otros estudios para validar constructo de la escala
- Validez de estructura: mediante **análisis factorial**

# Análisis II

- **Estudio de fiabilidad:** Se valorarán la consistencia interna y la fiabilidad test-retest.
- La fiabilidad de la escala (consistencia intraobservador) se comprobará con el **coeficiente de correlación** intraclase y el método gráfico de Bland y Altman.
- La coherencia interna de las respuestas se evaluará mediante el **coeficiente de Cronbach** (correlación entre las respuestas a las distintas opciones de la escala para evaluar la homogeneidad de los ítems).
- La fiabilidad test-retest se realizará comparando las puntuaciones **del test con el retest** (día 7 a 14) mediante el coeficiente de correlación intraclase (CCI), y se considerarán valores del CCI superiores a 0,7 aceptables y por encima de 0,9 óptimos.

XIV

CONGRESO DE  
LA SEMFYC

MADRID | 13-14-15 NOVIEMBRE | 2025

SOMOS AGUA,  
MURO Y FUEGO:  
SOMOS MEDICINA  
DE FAMILIA Y  
COMUNITARIA



XIV

CONGRESO DE  
LA SEMFYC

MADRID | 13-14-15 NOVIEMBRE | 2025

SOMOS AGUA,  
MURO Y FUEGO:  
SOMOS MEDICINA  
DE FAMILIA Y  
COMUNITARIA

# Resultados Preliminares





# Resultados Preliminares I

## Traducciones del texto original:

- ¿Te has sentido lleno/a de energía y descansado/a al despertarte la mayoría de los días?
- La mayoría de los días se ha levantado revitalizado/a y descansado/a
- ¿Te sentiste capaz de gestionar y lidiar con los factores estresantes de manera eficaz la mayoría de los días?
- La mayoría de días, se ha sentido capaz de gestionar y hacer frente a los factores estresantes de forma eficaz
- Número total de comidas en un restaurante (para comer en el local o para llevar).
- Cantidad total de comidas fuera de casa, ya sea en un restaurante o para llevar.



# Resultados Preliminares II

## Valoración de los expertos

- 1. Valorar el grado de **comprensión y entendimiento**
- 2. Valorar el grado de **relevancia** de las preguntas en nuestro medio
- 3. Proponer **un nuevo texto** de redacción para la pregunta (si lo consideras necesario)
  - **RELEVANCIA** (según la RAE):  
importancia, significación, envergadura, trascendencia, alcance, magnitud, calibre, relieve,
  - **COMPRENSIÓN** (según la RAE):  
entendimiento, percepción, discernimiento, interpretación, intelección, aprehensión, penetración
- **LAS PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO SE REFIEREN A LAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR LA PERSONA EN LA ÚLTIMA SEMANA**



# Resultados Preliminares III

## Valoración de los expertos

- ¿Te has sentido lleno/a de energía y descansado/a al despertarte la mayoría de los días? **3,6. / 4,2**
- La mayoría de los días se ha levantado revitalizado/a y descansado/a **4,4 /4,5**
- ¿Te sentiste capaz de gestionar y lidiar con los factores estresantes de manera eficaz la mayoría de los días? **4,1 /4,6**
- La mayoría de días, se ha sentido capaz de gestionar y hacer frente a los factores estresantes de forma eficaz **4,06 /4,55**
- Número total de comidas en un restaurante (para comer en el local o para llevar). **4 / 4,1**
- Cantidad total de comidas fuera de casa, ya sea en un restaurante o para llevar. **4,2 / 4,4**

XIV

CONGRESO DE  
LA SEMFYC

MADRID | 13-14-15 NOVIEMBRE | 2025

SOMOS AGUA,  
MURO Y FUEGO:  
SOMOS MEDICINA  
DE FAMILIA Y  
COMUNITARIA

# Versión 2 del Cuestionario LMA



# CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA Y HÁBITOS SALUDABLES

VERSIÓN ESPAÑOLA DEL LYFESTYLE MEDICINE ASSESMENT (LMA)

EDAD: \_\_\_\_\_

ESTUDIOS FINALIZADOS: \_\_\_\_\_

## Pedimos tu colaboración

Estamos adaptando a la población hábitos saludables. Además de bien nos gustaría conocer tu opinión de comprender, para ello, te solicitamos:

1. Antes de empezar el cuestionario, vuelve a anotarlo.



- a. HORA DE INICIO:
- b. HORA DE FINALIZACIÓN:

2. Contesta a las preguntas con un apartado SI/NO.

3. Analiza el cuestionario. Valora el grado de comprensión de cada una de ellas.

Valora el grado de comprensión (1: muy mala comprensión)

Para contestar a cada pregunta, PIENSA EN LOS ÚLTIMOS SIETE DÍAS y responde «sí» o «no».

- 1 Ha sentido que tiene muchas razones para vivir
- 2 Ha utilizado de manera habitual el aceite de oliva para cocinar o con las comidas
- 3 Ha realizado al menos dos actividades personales (como meditación, práctica artística, oración, prácticas religiosas, caminar en la naturaleza, etc.) que le ayudado a encontrar una mayor tranquilidad o bienestar
- 4 En la última semana, considera que ha sido capaz de resolver de manera satisfactoria la mayoría de las situaciones de estrés o preocupación que le hayan afectado
- 5 Ha participado en los últimos siete días en actividades sociales, culturales o de cualquier otra característica, realizadas por organizaciones (asociaciones, clubes, centros sociales, congregaciones religiosas, etc.)
- 6 Ha fumado, vapeado o consumido tabaco o cigarrillos electrónicos
- 7 Ha tenido relaciones o conversaciones con algún familiar o amigo al menos en tres ocasiones durante la última semana
- 8 Ha sentido que la mayoría de los días cuando se levantaba se encontraba/a y con vitalidad para comenzar el día
- 9 Ha podido disfrutar durante la última semana de al menos dos horas diarias al aire libre en la naturaleza (parques, jardines, bosque, campo, playa, etc.)
- 10 Considera que la mayoría de los días de la última semana ha tenido tiempo suficiente para dedicarlo a usted mismo/a y a las actividades que más le gustan

Para cada pregunta, PIENSA EN LOS ÚLTIMOS SIETE DÍAS y seleccione la respuesta más aproximada.

	-1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10+	COMPRESIÓN (1,2,3,4 o 5)
11 Indique el número de veces que ha realizado comidas o cenas que estuvieron preparadas en restaurantes (ya sean tomadas en el propio restaurante/bar o para llevar a casa)												
12 Indique el número total de sesiones de ejercicio físico o entrenamiento con actividades de fuerza realizadas en la última semana (pesas, flexiones, sentadillas, abdominales/ dominadas, etc.)												
13 Indique el número de sesiones de actividad física leve (pasear) realizadas en la última semana (1 sesión corresponde a más de 45 minutos)												
14 Indique el número de sesiones de actividad física moderada o intensa (correr, spinning, ciclismo, nadar, etc.) realizadas en la última semana (1 sesión corresponde a más de 30 minutos)												
15 Indique el número total de bebidas edulcoradas o azucaradas consumidas en la última semana (zumos, café o té con azúcar, refrescos con gas, bebidas isotónicas, bebidas deportivas, etc.)												
16 Indique el número medio de bebidas alcohólicas consumidas en los días en que consumió alcohol (si no bebió nada de alcohol en la última semana seleccione la opción menos de uno)												
17 Indique el número máximo de bebidas alcohólicas consumidas en un solo día en la última semana												
18 Indique el número medio de aperitivos envasados consumidos al día en la última semana (patatas fritas, crackers, galletas saladas, gusanitos, etc.)												
19 Indique el número de horas que ha dormido habitualmente por la noche (o durante el día, si tiene trabajo nocturno)												
20 Indique el número de raciones promedio de fruta que come a diario (una ración equivale a una pieza de fruta grande como manzana, naranja, etc. o a una rodaja de melón o sandía)												
21 Indique el promedio de horas diarias que pasa sentado/a durante los días laborales (lunes a viernes)												
22 Indique el promedio de horas diarias que pasa sentado/a en días no laborales (fin de semana o días de descanso)												
23 Indique la cantidad de raciones de verdura u hortalizas que consume cada día (las guarniciones o acompañamientos corresponden a media ración; una ración corresponde a 200 g)												

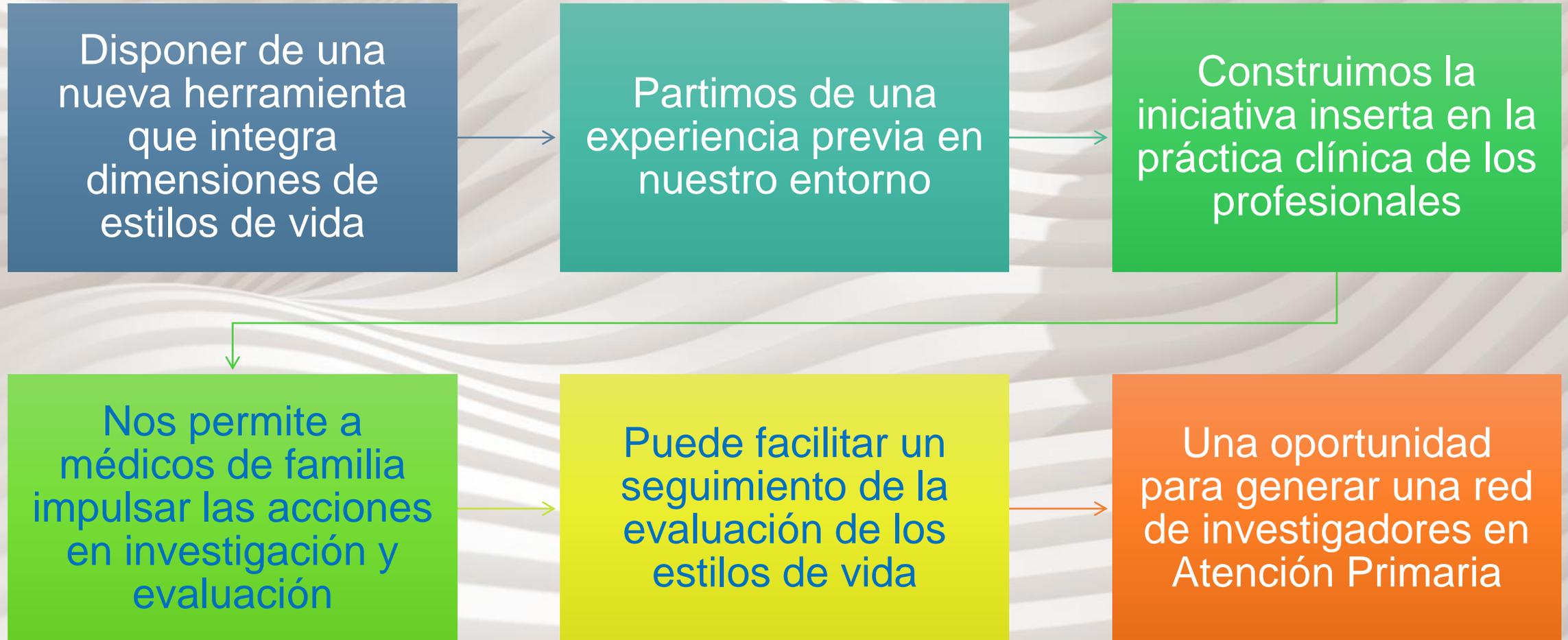


# Resultados Preliminares IV

## Valoración de los USUARIOS

- Encuestados 69 personas
- 44% hombre y 56% mujeres
- Edad media de 48 años
- Valoración: 94% de las respuestas **COMPENSIÓN 5**
- Tiempo medio realización: 7 minutos (4 -14 minutos)
- Cuestionario Autoaplicado

# Algunas Aspectos Destacados



XIV

CONGRESO DE  
LA SEMFYC

MADRID | 13-14-15 NOVIEMBRE | 2025

SOMOS AGUA,  
MURO Y FUEGO:  
SOMOS MEDICINA  
DE FAMILIA Y  
COMUNITARIA



Fundación  
**MAPFRE**

# *¡Muchas Gracias!*



PROGRAMA DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS Y DE PROMOCIÓN DE LA SALUD



#MADsemFYC  
CONGRESODELASEMFYC.COM

SOMaMFyC  
Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

semFYC  
Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria