



## P210/S4-P20 MODELO DE SELECCIÓN Y CAPACITACIÓN DE NIÑOS PROMOTORES DE SALUD EN MÉXICO

**Mgtr. Karla Alejandra Bon-Padilla**<sup>1</sup>, Dra. Daniela Guadalupe González-Valencia<sup>2</sup>, LNH Abel Enrique Carrasco-Ruiz<sup>1</sup>, Dra. Adriana Caballero-Roque<sup>3</sup>, Dra. Gabriela Nallely Trejo-Díaz<sup>3</sup>, MC. Alma Delia Contreras-Paniagua<sup>1</sup>, MDR. Gloria Elena Portillo-Abril<sup>1</sup>, Dra. María Isabel Ortega-Vélez<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Nutrición y Salud Pública, Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A.C., Hermosillo, Sonora, México, <sup>2</sup>Licenciatura en Nutrición. Facultad de Medicina Mexicali. Universidad Autónoma de Baja California, Mexicali, Baja California, México, <sup>3</sup>Licenciatura en Nutriología. Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México.

**Introducción:** La obesidad infantil es un problema de salud pública a nivel mundial. Enfrentarla requiere del desarrollo de estrategias a partir de un enfoque holístico y con base en el contexto local. Involucrar a la comunidad en la propuesta de estrategias que propicien un estilo saludable es necesario para obtener programas de promoción de la salud que sean sostenibles a través del tiempo. **Objetivo:** Seleccionar y capacitar a niños promotores de salud (NPS) bajo el marco de la Investigación Participativa Basada en la Comunidad (IPBC). **Métodos:** Mediante teatro guiñol se presentaron las características de un NPS en 18 escuelas primarias de tres regiones de México (Mexicali, Hermosillo y Tuxtla Gutiérrez), para la selección participativa de un grupo de NPS por escuela. Durante la segunda fase (en proceso), se capacita a los niños seleccionados en temas de promoción de la salud, en donde el investigador actúa como agente facilitador. **Resultados:** Se seleccionaron 391 NPS en 18 escuelas primarias en la primera fase del programa. Durante el proceso de capacitación de NPS, se han registrado y desarrollado sus propuestas siguiendo el modelo participativo de la IPBC. Las acciones de cambio en el ambiente escolar se evaluarán a través de herramientas cualitativas y cuantitativas. **Conclusiones:** El desarrollo de un modelo de NPS bajo el enfoque de la IPBC puede resultar en una estrategia efectiva y sostenible para la motivación de estilos de vida saludable en la comunidad escolar.

**Palabras clave:** obesidad, investigación participativa basada en la comunidad, promoción de la salud, programa

## P211/S4-P21 VIRTUALIZACIÓN DEL PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE (EVISA): UNA EXPERIENCIA EXITOSA DE ABORDAJE

**Ph.D. Tatiana Martínez Jaikel**<sup>1</sup>, Mag. Adriana Murillo Castro<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Escuela de Nutrición, Universidad De Costa Rica, San José, Costa Rica.

**Antecedentes y objetivo:** El Programa Estilos de Vida Saludable (EVISA), es una iniciativa interinstitucional que se ha desarrollado desde el 2005, con el objetivo de promover estilos de vida saludables, la seguridad alimentaria y el empoderamiento psicológico y económico de las mujeres del Cantón Central de Alajuela, Costa Rica. En el año 2020 a raíz de la emergencia sanitaria fue implementado totalmente de manera virtual. **Métodos:** Durante seis meses se desarrollaron semanalmente, mediante la Plataforma Zoom®, 25 sesiones educativas grupales dirigidas a mujeres, alrededor de tres ejes temáticos: alimentación saludable a bajo costo, empoderamiento psicológico y desarrollo de un proyecto de vida. Además, se realizó un taller con miembros de la familia y la comunidad, así como sesiones de ejercicio cuatro veces a la semana. Paralelo a las sesiones sincrónicas se habilitó un grupo en Facebook para compartir material complementario. Para evaluar los cambios se aplicaron cuestionarios antes y después de la intervención, así como una entrevista grupal. **Resultados:** De las mujeres que completaron los formularios finales (n=30), se obtuvo que las participantes lograron perder en promedio 5,54 kilos. Comparando promedios iniciales con finales, se obtuvieron cambios en la dirección deseada en actividad física, inseguridad alimentaria, depresión, consumo mensual de alimentos fritos, bebidas azucaradas, repostería, postres y embutidos, así como en el consumo mensual de vegetales no harinosos, ensaladas, frutas y frijoles. Desde su perspectiva las mujeres refieren: haber mejorado su alimentación, realizar más actividad física, sentirse mejor, con más energía y con mejor autoestima. La virtualidad les permitió sentirse apoyadas en medio de la crisis, a pesar de que la interacción se vio limitada. **Conclusiones:** El programa EVISA se implementó exitosamente de manera virtual. Logró cambios en las mujeres en la mayoría de los indicadores propuestos. Para futuras intervenciones virtuales, el principal reto es buscar mecanismos que favorezcan la interacción entre las participantes.

**Palabras clave:** salud de la mujer, estilo de vida saludable, cambio de comportamiento, virtualidad.

