

Promoción de hábitos de vida saludable en población escolar y movilización a través de las redes sociales

Visitación de Castro Laiz¹, Elena Alustiza Martínez², Itziar Vergara Mitxeltorena³, Sara Ponce Márquez⁴, Irene Ozcoidi Erro², Amaia Perales⁵, Garbiñe Aizpuru⁶, Irati Ereguerena⁴, Joana Mora Amengual⁶, Maribel Larrañaga Padilla¹

1Subdirección de Salud Pública y Adicciones, Gipuzkoa, 2 Osakidetza, Guipuzkoa 3 Unidad de investigación AP-OSIs Gipuzkoa, 4Centro de Investigación en Cronicidad-Kronikgune, Barakaldo; 5 Instituto Investigación Biodonostia, 6

REDISSEC

El perfil de prevalencia de Diabetes Mellitus tipo 2 (DMT2) está aumentando en la población de adultos jóvenes debido principalmente al aumento de la prevalencia de la obesidad y el sedentarismo en el mencionado grupo poblacional.

En las últimas dos décadas diferentes intervenciones dirigidos a la prevención de la DMT2 basadas en la modificación del estilo de vida han demostrado que pueden reducir el riesgo de progresión de la intolerancia a la glucosa (ITG) y la DMT2 en el 30-60% de los adultos.

Por todo ello, se considera que la puesta en marcha de intervenciones similares en adolescentes puede tener un gran impacto para su salud y para la prevención de la DMT2.

El estudio Pre-Start, tiene como objetivo valorar la efectividad de una intervención para la promoción de hábitos de vida saludable entre adolescentes de 12-14 años. Para ello se organizarán actividades relacionadas con el ejercicio y la alimentación, a través de la organización de actividades (olimpiadas, flashmob, elaboración de pintxos saludables), que promuevan el aumento de la actividad física y la alimentación saludable. Estas actividades irán acompañadas con sesiones educativas para los adolescentes y sus padres.

Teniendo en cuenta el interés de la comunidad científica y asistencial en poner en marcha intervenciones basadas en las nuevas tecnologías la promoción de las actividades se realizará online, a través de la página web Pre-Start. Esta pagina web será atractiva y visual funcionando como vía de comunicación e información. Por otra parte todo el material que se emplee en las sesiones educativas estará disponible en la web del estudio.

Las redes sociales por excelencia, tales como Facebook, Youtube o Instagram, también tendrán un papel relevante en la intervención, como vía de comunicación y promoción de las acciones tanto para los jóvenes, sus familiares, ámbito escolar y la organización.

La evaluación de la intervención en los cambios de estilo de vida se realizará a través de cuestionarios validados.