

Hacia dónde va la acción sobre los estilos de vida

FRANKLYN PRIETO ALVARADO MD MPH MSc PhD(c)

Tephinet – Convenio colaborativo con CDC



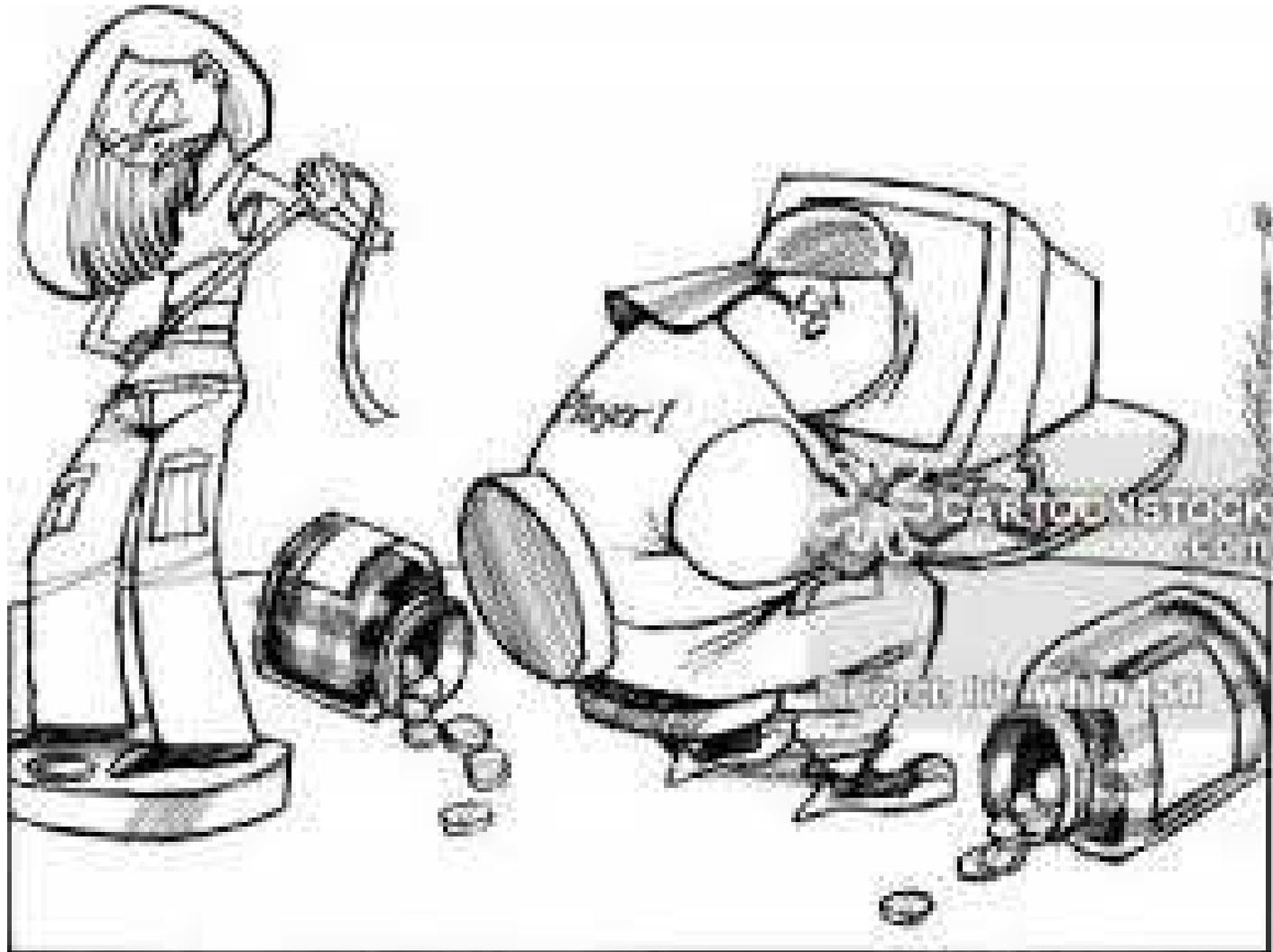
The Guide to Community Preventive Services

THE COMMUNITY GUIDE

What Works to Promote Health

Contenido

- Salud de los adolescentes
- Consumo de alcohol
- Consumo de tabaco
- Obesidad
- Actividad física
- Dieta?



Salud de los adolescentes

Intervenciones persona a persona para mejorar la crianza

- 20% reducción tabaco y alcohol
- Persona a persona
 - Aula
 - Teléfono + Material escrito
 - Consejería “especializada”
- Participación de los jóvenes sostiene el efecto
 - Autoeficacia
- Comunidad-hogar-escuela-no clínico



ESTE ES UN NUEVO VASO APROBADO POR
EL GOBIERNO PARA PREVENIR EL
CONSUMO NOCIVO



Consumo de alcohol

Recomendadas

- Responsabilidad de los bares
- Tamizaje electrónico e intervención breve
- Incrementar impuestos
- Mantener límites de días de venta
- Mantener límites de horas de venta
- Regulación de la densidad de alcohol a la venta
- Cumplimiento de las leyes de venta a menores

Tamizaje electrónico e intervención breve



- Intervención automatizada o interactiva
- Técnicas de entrevista motivacional
 - Evaluación de la disponibilidad al cambio
 - Énfasis en la libertad personal para seleccionar patrón de consumo
- Comparación de consumos
- Realizable en salud-universidad-comunidad

Tamizaje electrónico e intervención breve

- En bebedores en exceso:
 - 16% frecuencia de exceso (días nocivos)
 - 5,5% tragos por ocasión
 - 23,9% tragos máximos
 - 11,5% días por mes
 - 13,8% tragos mes
 - 3,2% de bebedores nocivos
 - 15,0% de bebedores “duros”
 - 1,1 disminución en AUDIT (alcoholismo)

No recomendadas

- Aplicación de la ley sobre los servicios
- Privatización de la venta al por menor
- Entrenamiento en servicios responsables de bebidas



LUO JIE / CHINA DAILY



Consumo de tabaco

Recomendadas

- Incentivos para dejar de fumar en los trabajadores
- Intervenciones para incrementar precio unitario
- Intervenciones masivas de comunicación en salud
- Intervenciones para la cesación basadas en celular
- Intervenciones tipo línea para dejar de fumar
- Reducir el gasto de bolsillo de los tratamientos para la cesación
- Políticas libres de humo de Tabaco
- Movilización de la comunidad para evitar venta a menores

Objetivos

- Exposición al humo de segunda mano
- Impedir inicio
- Ayudar a dejar
- Evitar que los jóvenes inician

Incentivos para dejar de fumar en los trabajadores

- Sitios de trabajo con programa de cesación
- Multa/Recompensa pactada y voluntaria
- Combinadas con:
 - Educación del cliente
 - Grupos de cesación
 - Materiales de autoayuda
 - Apoyo telefónico
 - Políticas de lugar de trabajo libre de humo de Tabaco
 - Redes sociales de soporte
- Universidades-Gobierno-Salud

Intervenciones masivas de comunicación en salud

- Mayor a mayor exposición
- Mensajes sobre
 - Independencia del tabaco
 - Imagen social positiva de no fumar
- Teléfono o medio de contacto
- Referencia asegurada para la cesación

Intervenciones para la cesación basadas en celular

- Textos para cesación con:
 - Evidencias
 - Estrategias
 - Comportamientos
- Ubicación temporal en el horizonte de cesación
- Algoritmos de personalización
- Botones o textos de pánico

Intervenciones tipo línea para dejar de fumar

- Modalidades
 - Reactiva: usuario inicia
 - Proactiva: la línea inicia
- Servicios adicionales
 - Materiales de autoayuda (correo, email)
 - Apoyo basado en web o mensajes de texto
 - Acceso a un programa clínico
- Combinado con mensajes masivos
- Bola de nieve

Mobilización de la comunidad para evitar venta a menores

- Evaluaciones de cumplimiento de los minoristas
 - Divulgación por medios
- Presentaciones a grupos cívicos y gobiernos locales
- Encuentros y actividades comunitarias
 - Testimonios
 - Peticiones
 - Cartas
 - Llamadas
- Complementos:
 - Restricciones a compra, posesión o consumo
 - Cumplimiento de la ley
 - Intervenciones con minoristas

Insuficiente evidencia

- Educación comunitaria para reducir la exposición al HSM en los hogares
- Intervenciones para la cesación basadas en internet
- Concursos de cesación en medios de comunicación
- Educación comunitaria sobre el acceso de los jóvenes a productos de tabaco
- Cumplimiento de la ley sobre minoristas
- Educación del minorista y cumplimiento de la ley
- Leyes dirigidas a proteger al menor
- Leyes de venta dirigidas al minorista



CHRIS MADDEN

Obesidad

Recomendadas

- Intervenciones del comportamiento para reducir el tiempo en pantalla
- Coaching o consejería multi-componente
- Programas en el lugar de trabajo

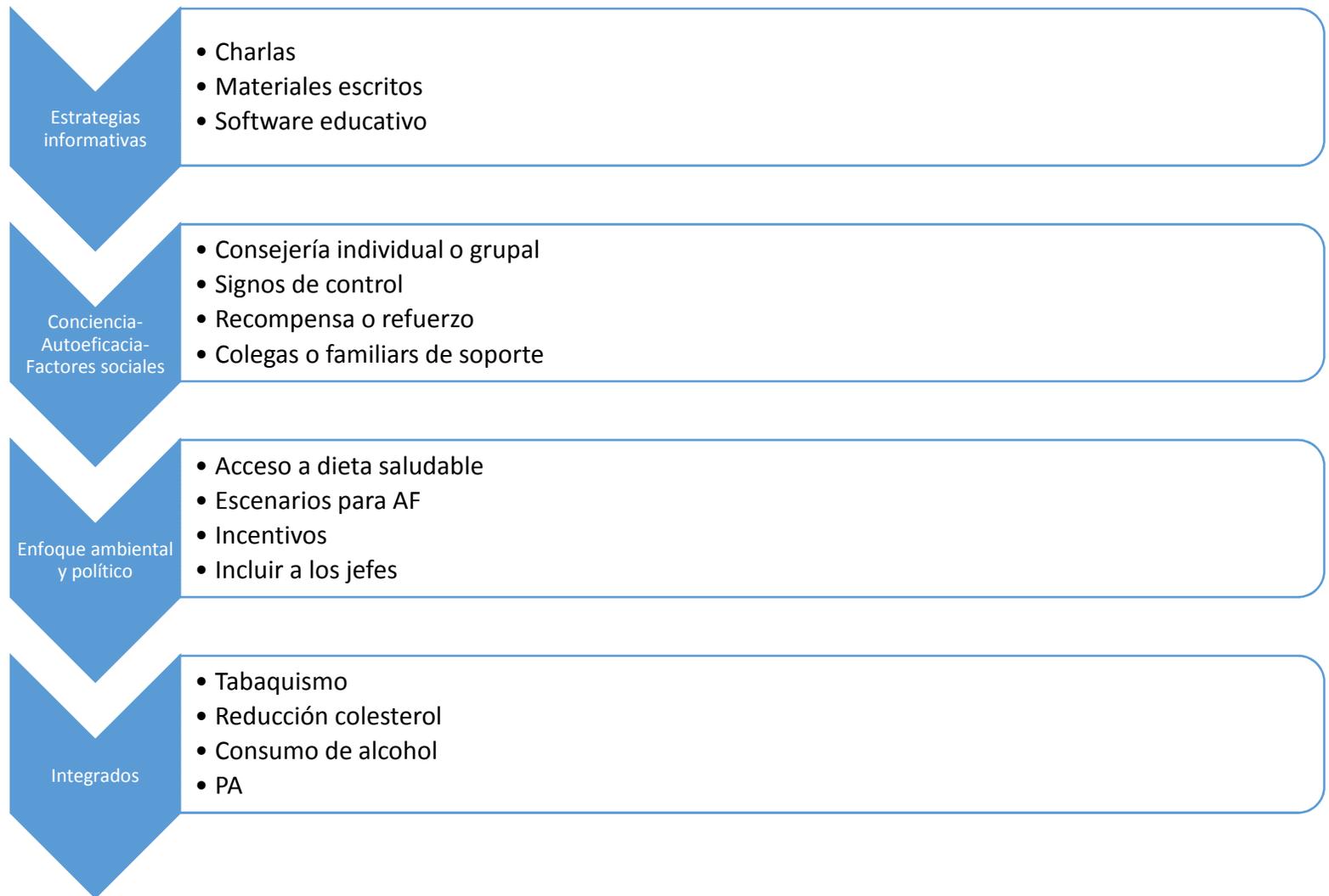
Intervenciones del comportamiento para reducir el tiempo en pantalla

- Cambiar tiempo por clases
 - Conocimientos, actitudes y habilidades
 - Establecimiento de metas
 - Técnicas de refuerzo
- Apoyo a la familia para crear ambientes sin pantallas o disminuir su acceso
- Desafíos de tiempo sin pantalla
- Aplicable a niños de 3 a 17 años
 - Reduce el tiempo en pantalla, sedentarismo
 - Mejora hábitos nutricionales
 - No mejora peso ni inactividad física

Coaching o consejería multi-componente

- Para bajar de peso o mantener la baja de peso
- Uso de TIC:
 - Internet – Email
 - CD-ROM, app, software
 - Videoconferencia
 - Asistente digital personal
 - Buscapersonas
 - Podómetro con interacción mediante computador
 - Sistemas de teléfono computarizados: AF+nutrición+peso
- Personal
 - Consejería
 - Seguimiento de manual
 - Lecciones impresas
 - Retroalimentación por escrito

Programas en el lugar de trabajo



Insuficiente evidencia

- Programas basados en la escuela
- Intervenciones orientadas al proveedor:
 - Educación
 - Retroalimentación
 - Recordatorios
- Intervenciones con los medios de comunicación para disminuir tiempo en pantalla



Gary Level
© 2007 Gary Level
garylevel.com

Actividad física

Recomendadas

- Programas de cambio de comportamiento en salud adaptadas al individuo
- Intervenciones de soporte social basado en comunidad
- Fomento de la educación física en la escuela
- Campañas con amplia cobertura
- Políticas de uso del suelo y diseño urbano con enfoque comunitario
- Acceso mejorado a lugares + actividades de divulgación
- Políticas de uso del suelo y diseño urbano con enfoque calle
- Avisos de decisión sobre el uso de escaleras

Programas de cambio de comportamiento en salud adaptadas al individuo

- Adaptado por interés, preferencia y preparación
- Habilidades como:
 - Establecimiento y autocontrol de metas
 - Construcción de soporte social para el cambio
 - Reforzamiento mediante auto-recompensa o diálogo interno positivo
 - Resolución estructurada de problemas para mantener
 - Prevención de recaída en sedentarismo o inactividad

Programas de cambio de comportamiento en salud adaptadas al individuo

- Incremento del tiempo: 35,4%
- Aumento de capacidad aeróbica en 6,3%
- Aumento de gasto de energía en 64,3%
- Aumento de cobertura
- Aumento de frecuencia

Intervenciones de soporte social basado en comunidad

- Redes para el soporte a los cambios de comportamiento
 - Sistema de compañeros padrinos
 - Contratos para el logro del nivel de AF deseado
 - Grupos de caminata
 - Grupos de amistad y apoyo
- Redes nuevas o existentes (o integradas)
- Metas en términos de:
 - Cuadras caminadas
 - Escaleras subidas
 - Asistencia a actividades
- Comunidad-Lugar de trabajo-Universidad

Intervenciones de soporte social basado en comunidad

- Incremento de 42% del tiempo de AF
- Incremento de la frecuencia en 19,6%
- Incremento de la capacidad aeróbica de 4,7%
- Más activos los que reciben más soporte (estructurado o no)
- Disminuye la grasa corporal
- Incrementa el conocimiento sobre ejercicio
- Mejora confianza en la capacidad para realizar el ejercicio
- Igual para sedentarios que para activos

Fomento de la educación física en la escuela

- Estrategias de instrucción y clases
 - Modificar reglas de juegos
 - Sustitución de juegos menos a mas activos
- Clases que incluyen fitness y circuitos de entrenamiento
- Buen diseño – Profesor entrenado
- Involucrar a la familia
- Coaliciones comunitarias para aumentar la práctica

Campañas con amplia cobertura

- Involucran muchos sectores
- Estrategias multicomponente altamente visible y de base amplia
 - Soporte social
 - Tamizaje de factores de riesgo
 - Educación en salud
- Funciona bien con dieta y control del tabaquismo

Campañas con amplia cobertura

- Incrementa 4,2% los activos físicamente
- Aumento del gasto de energía en 16,3%
- Aumenta el conocimiento sobre AF
- Aumenta la intención

Acceso mejorado a lugares + actividades de divulgación

- Esfuerzo de coalición
- Disminuir oportunidades perdidas
 - Senderos peatonales
 - Escenarios y equipos para la AF
 - Acceso
- Podría incluir:
 - Entrenamiento para uso de equipos
 - Educación en comportamientos saludables
 - Tamizaje de riesgo
 - Referencia
 - Programas fitness
 - Redes
 - Planes amigo/padrino

Acceso mejorado a lugares + actividades de divulgación

- Aumento de 5,1% de la capacidad aeróbica
- Gasto de energía incrementa 8,2%
- Incrementa 2,9% quienes realizan AF en tiempo libre

Diseño urbano y uso del suelo

- A nivel calle:
 - Iluminación
 - Seguridad para el cruce de calles
 - Enfoques de calma del tráfico
 - Promover el paisajismo
- A nivel comunitario
 - Proximidad a zonas clave: comercio, trabajo, studio
 - Continuidad y conectividad
 - Aspectos de estética y seguridad
- Seguridad-Apropiación-Valor

Avisos de decisión sobre el uso de escaleras

- Información sobre los beneficios
- Disposición a estar más activo
- Combinación con música
- Avisos dirigidos a audiencias específicas
- En edificios públicos – instituciones educativas - empresas

Insuficiente evidencia

- Intervenciones de soporte social basado en familia
- Educación física y en salud basada en el colegio
- Educación en salud en el aula para disminuir tiempo pantalla
- Campañas en medios masivos de comunicación
- Información en salud en el aula de clase
- Políticas de transporte y viaje



**PELIGRO:
PAPAS FRITAS A
CONTINUACIÓN**

MSTEVENS

Dieta y actividad física

- Proveedores trabajan por 6 meses con los participantes
- Combinación de:
 - Consejería
 - Entrenador
 - Soporte extendido
- Sesiones múltiples
 - Personales
 - Virtuales
- Mejora PA, Colesterol, Glicemia, IMC

NICE National Institute for
Health and Care Excellence



“¿Cómo cuanto tengo que esperar antes que tenga que cambiar para tener un estilo de vida saludable?”