

# e - ducass

Educación en alimentación sostenible y salud

«Intervención de 24 meses de duración para mejorar la salud cardiovascular, en un grupo de 360 personas en riesgo de inseguridad alimentaria.»

— DESCRIPCIÓN GENERAL

INTERVENCIÓN

## Formación inicial mediante talleres (modelo de intervención básica - 8 horas)

- Taller 1** Tiene como objetivo **motivar** a las personas para que **cambien sus hábitos** y conozcan las fases por las que pasarán en dicho cambio y cómo les mejorará su salud (enfermedades crónicas relacionadas con el estilo de vida).
- Taller 2** Se centra en **promover conductas saludables** para **reducir los factores de riesgo** asociados de enfermedad (alimentación no saludable, sobrepeso/obesidad, sedentarismo, hábitos tóxicos y tensión arterial).

## Aleatorización

(3 grupos diferentes de voluntarios)

1

**No intervención posterior**

2

**Talleres motivacionales**

Cada 3 meses y de coste limitado (modelo de intervención avanzada tradicional)

3

**Talleres formativos cada 15 días**

Con vídeos en un canal de Youtube, WhatsApp o mensaje de texto (modelo de intervención avanzada e-learning)



Se evaluará la alfabetización en salud mediante el cuestionario Short Assessment of Health Literacy for Spanish-Speaking Adults (SAHLSA) y su conocimiento sobre la enfermedad cardiovascular de los pacientes.

También se hará una formación específica, que consistirá en que una nutricionista preparará una serie de menús de bajo coste incluyendo alimentos de temporada y de proximidad.

Todo este material será adaptado a formato digital con el objetivo de difundirlo a través de otros canales de información (vídeos cortos educativos con mensajes de salud que serán publicados en un canal youtube, mensajes de texto, o WhatsApp).



# Intervención por grupos

2

## Modelo de intervención avanzada e-learning

Seguimiento con **talleres formativos cada 15 días**, a través de vídeos en un canal de **YouTube, WhatsApp y mensajes de texto**.

## Modelo de no intervención posterior

A estos pacientes se les citará **anualmente** para reevaluar, realizar nueva valoración antropométrica y nueva recogida de muestras biológicas (12 y 24 meses)

1

## Modelo de intervención avanzada tradicional

**Coste limitado.** Intervención con **dinámicas de grupo de 24 meses de duración** para compartir experiencias, problemas comunes, conocimientos asociados a los hábitos de salud, cambios en sus hábitos y se proporcionan apoyo mutuo. Grupos de aproximadamente 15 personas. Las dinámicas de grupo tienen una duración aproximada de 90-120 minutos y se celebran trimestralmente.

Se comparten las **mejoras** en sus hábitos de salud y las dificultades con las que se han encontrado; se busca el **apoyo** y el **estímulo** de los demás. Los miembros del grupo se proponen **metas** alcanzables para mejorar su estilo de vida.

3

En el tiempo 0 se realizará una **historia clínica** detallada recogiendo los problemas de salud más relevantes junto con una **exploración básica** que incluye peso, talla, perímetro cintura, tensión arterial, y frecuencia cardiaca.

Tras 12 horas de ayuno, en el tiempo 0, a los 12 meses y al finalizar la intervención (24 meses), se utilizará tecnología de química seca, mediante el **análisis de sangre capilar** (2  $\mu$ l), para determinar los parámetros bioquímicos (colesterol, c-LDL, c-HDL, triglicéridos, glucosa).

## Contraprestación

La participación será compensada en alimentos o, en su defecto, vales de compra en supermercados. La cantidad y forma concretas de proceder están aún por definir.