

IMPACTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN EN PERSONAS CON VIH


Linda Selen Valenzuela Calvillo¹, Ana Lidia Arellano Ortiz¹ y Susel Carolina Cordero Estrada²

Adscripción: ¹ Maestría en Salud Pública. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.
² Estudiante de la Licenciatura en Nutrición. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez

Introducción


La actividad física regular y una dieta equilibrada pueden mejorar significativamente la calidad de vida, fortalecer la función inmune y reducir los efectos secundarios de la terapia antirretroviral (TAR). Estos factores del estilo de vida son esenciales para abordar los desafíos físicos y psicológicos que enfrentan las personas que viven con VIH (1). Se ha demostrado que las intervenciones mejoran estos aspectos (2).

Metodología



Estudio de intervención:


Antes y después



Adultos con VIH asistentes a:

- "Programa Compañeros" A.C.

- CAPASITS



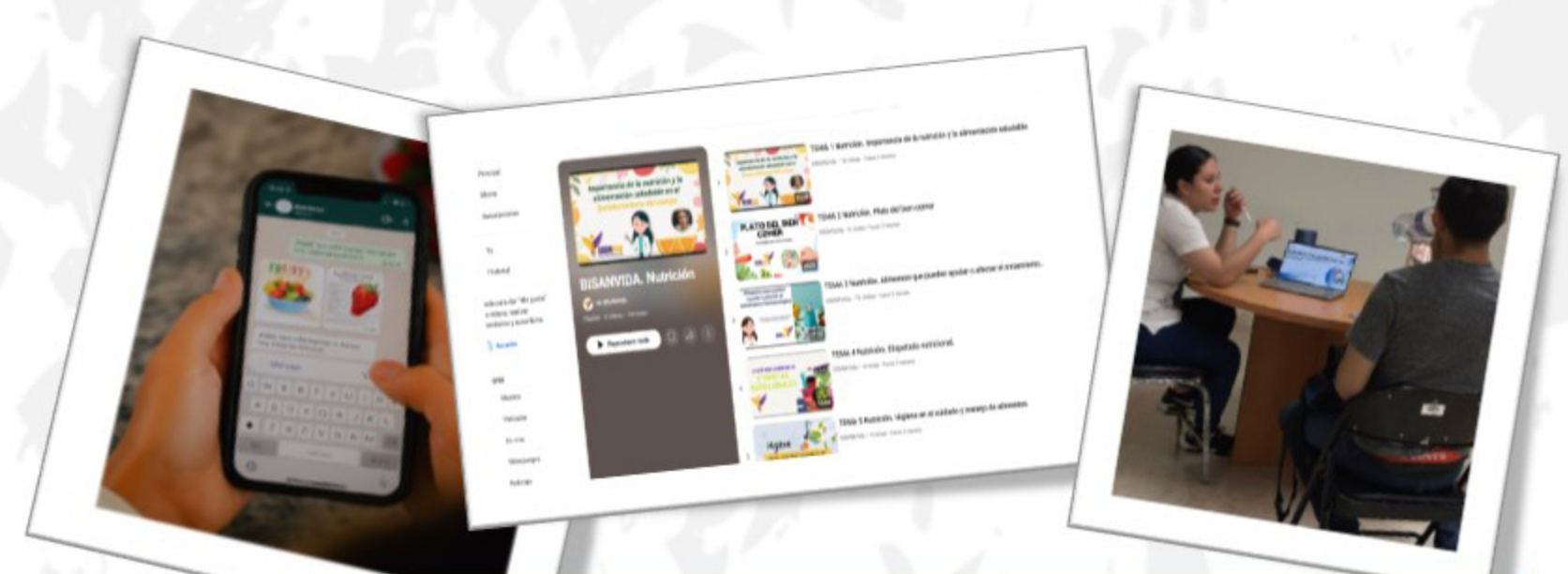
Financiado:

Proyectos de Investigación con Impacto Social (PIISO) Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.

PIISO23-ICB-06 - ALARELLANO/2024

Objetivo

Evaluar el efecto de una intervención educativa sobre el comportamiento alimentario y actividad física en un grupo de personas que viven con VIH.



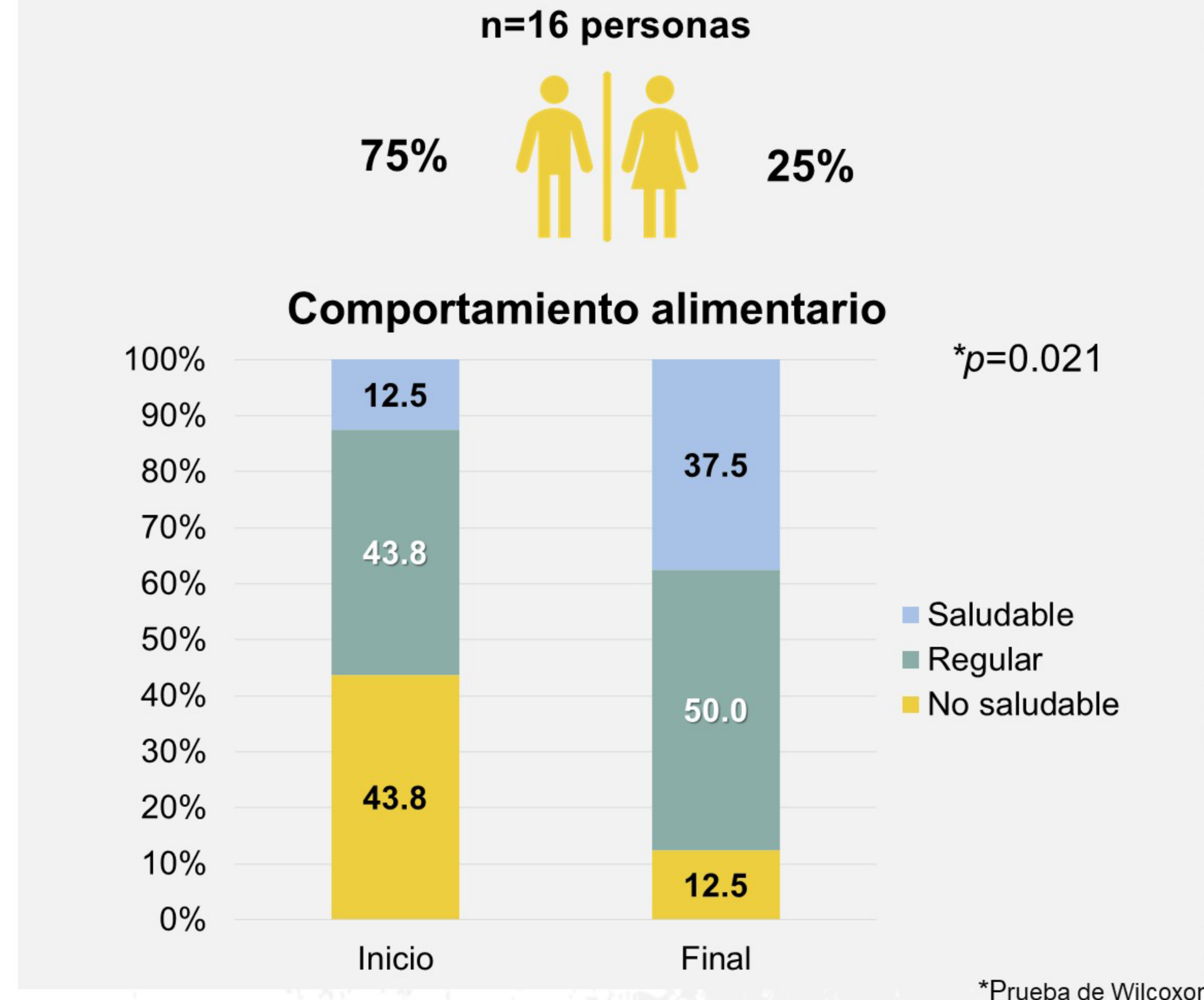
INTERVENCIÓN

- Modalidad:** presencial y remota (WhatsApp® y YouTube®)
- Duración:** 8 semanas, una vez/semana
- Material:** presentaciones, videos, infografías digitales

Temas

Alimentación adecuada
"Plato del bien comer"
Comidas rápidas y económicas
Lectura de etiquetas
Estrategias para comer fuera de casa
Selección de alimentos bajos en grasa y azúcar
Higiene de los alimentos
Estrategias para incrementar actividad física y recreación

Resultados

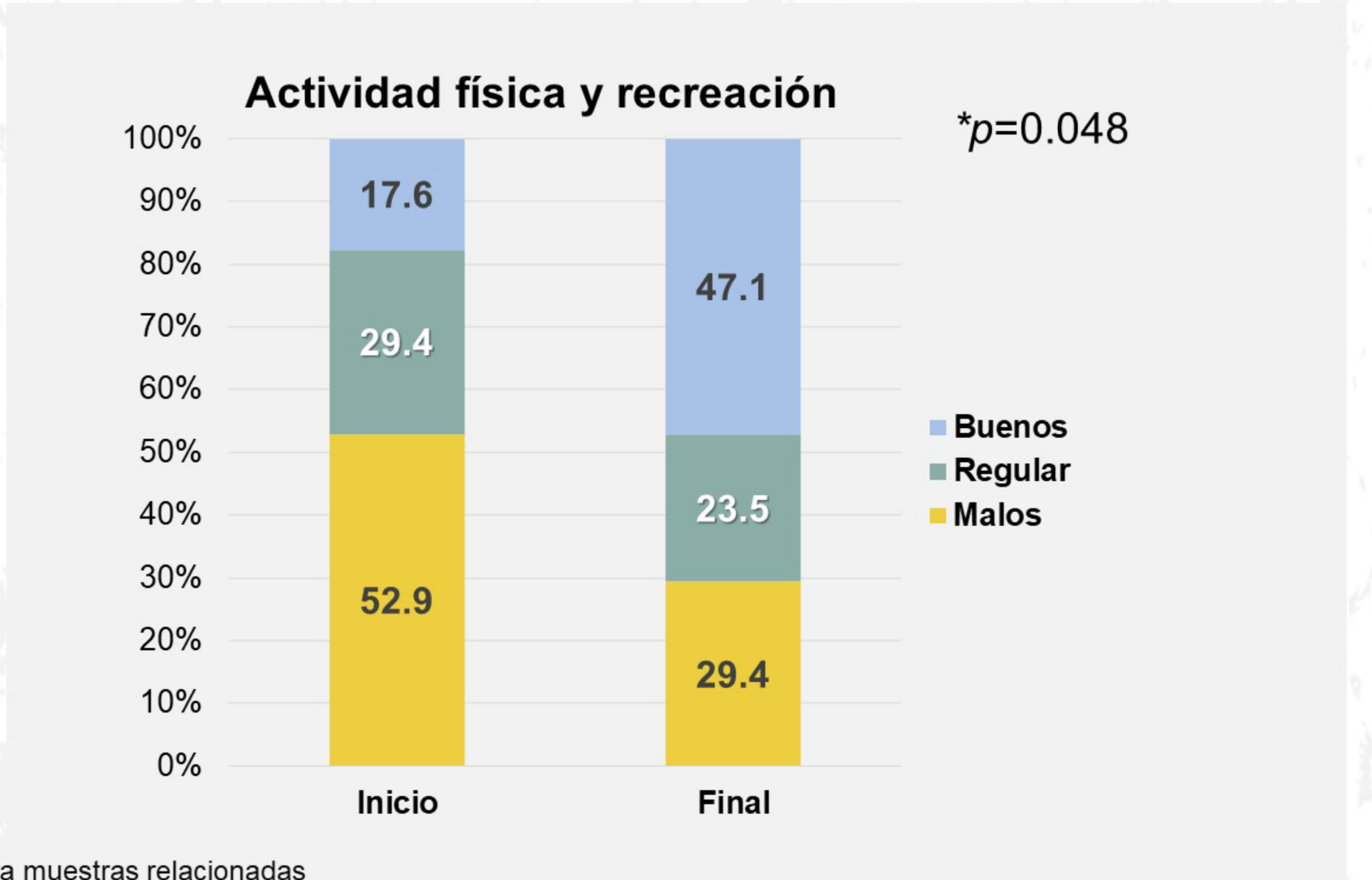


Comportamiento Alimentario (3)

- Comportamiento saludable ≥28 puntos
- Regular 22-27
- No saludable ≤21.

Actividad Física y recreación (4)

- Buenos hábitos ≥16 puntos
- Regulares 11-15
- Malos hábitos ≤10.



Conclusiones

La intervención logró mejorar significativamente el comportamiento alimentario como los hábitos AFR en algunos participantes. Estos resultados reflejan el impacto positivo de estrategias educativas en la promoción de estilos de vida más saludables.

Bibliografía

- Forde C, Loy A, O'Dea S, et al. Physical Activity is Associated with Metabolic Health in Men Living with HIV. *Aids and Behavior* 2018; 22: 1965–1971.
- Qin XM, Allan R, Park JY, Kim SH, Joo CH. Impact of exercise training and diet therapy on the physical fitness, quality of life, and immune response of people living with HIV/AIDS: a randomized controlled trial. *BMC Public Health*. 2024 6;24.
- Márquez-Sandoval, Y. F., Salazar-Ruiz, E. N., Macedo-Ojeda, G., Altamirano-Martínez, M. B., Bernal-Orozco, M. F., Salas-Salvado, J., & Vizmanos-Lamotte, B. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *Nutrición Hospitalaria*, 2014; 30(1), 153–164
- Arrivillaga Quintero M, Salazar Torres IC. Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes Latinoamericanos. *Psicol Conductual*. 2005;13(1).