



EFECTO DE LA EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MANEJO DE ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS EN MUJERES DE UN GRUPO DE AYUDA MUTUA.

Evelyn Guadalupe López Lozano¹, Paulina Alexandra González Gómez¹, Karla Isabel Colín González¹, Evelyn Alejandra Mendoza Rizo² y Blanca Ariana Hernández Hernández³

1 Centro Universitario de los Altos, Universidad de Guadalajara, 2 Secretaría de Salud, 3 Secretaria de Salud.
evelyn.lopez@alumnos.udg.mx

La prevalencia de diabetes en mujeres adultas según ENSANUT 2016 es de 10.3% e hipertensión 26.1%. Se han descrito factores de riesgo entre los que intervienen sedentarismo, obesidad y malos hábitos de alimentación.

Estudio de intervención educativa grupal, para adquisición de nuevos hábitos. En Centros de Salud del municipio de Arandas "Carmen" y "Rosario", se integraron 43 mujeres en grupos de ayuda mutua, denominados GAM. El criterio de inclusión para participar contar con algún padecimiento crónico degenerativo. Durante dieciocho semanas se realizó una intervención educativa semanal y talleres de activación física. Se realizó un diagnóstico inicial del Índice de Masa Corporal (IMC), mostrando en las participantes, una prevalencia de obesidad del 62.5%, sobrepeso 29.5% y 8% con peso normal. El 72.5% de las participantes inicialmente tuvieron niveles séricos elevados de glucosa. Al término de las dieciocho semanas, el diagnóstico por el IMC manifestó que se redujeron las personas con obesidad en un 32% y el grupo de peso normal se incrementó en un 12.5%. El grupo con sobrepeso se incrementó también en un 55.5% sin embargo esto ocurrió por la evolución positiva de las pacientes con obesidad por una disminución de su peso corporal por el catabolismo y pérdida de masa grasa. Inicialmente el 72.5% de las pacientes tuvieron niveles elevados de glucosa sérica, al final el 31% ya tenían niveles de glucosa séricos normales. Los niveles de colesterol que refieren las pruebas rápidas indicaron que después de la intervención el 54% de las participantes mejoraron sus niveles tanto de HDL como LDL respectivamente.

Las participantes manifiestan mejor calidad de vida e integración de nuevos hábitos de alimentación en la dieta familiar, actividad física 3 veces por semana, y mayor apego a su programa integral de cuidado.