

Diseño, implementación y evaluación de un programa de intervención multidisciplinario para la promoción del autocuidado de la salud en población de la Ciudad de México, durante y después de la contingencia por COVID-19

Ayala-Moreno M.R.^{1*}, Vergara-Castañeda A,^{1*} Benítez-Rico A.², Hernández-Mondragón A.R.³, Martínez-Serrano P.¹, Melgarejo-Gutiérrez M.⁴, Martínez-Coronado A.⁵, Martínez-Basila A.^{1,6}, Hernández-Avilés F.⁷, Castiello-González S.⁷

¹ Grupo de Investigación en Ciencias Básicas y Clínicas de la Salud, Vicerrectoría de Investigación, Universidad La Salle México.

² Grupo de Investigación de Ingeniería de Proyectos y Nuevos Materiales. Vicerrectoría de Investigación, Universidad La Salle México.

³ Grupo de Investigación en Gestión y liderazgo para la innovación y calidad de la educación. Vicerrectoría de Investigación, Universidad La Salle México.

⁴ Facultad de Medicina, Universidad Veracruzana. Xalapa, Ver.

⁵ Programa Doctoral en Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma Metropolitana, UAM-Xochimilco.

⁶ Centro de Investigación y Metabolismo, S.C. Ciudad de México.

⁷ Asociación Mexicana de Resiliencia.

* Ambos autores contribuyeron de igual manera al trabajo. Ambos deberán ser considerados primer autor
rosario.ayala@lasalle.mx, arely.vergara@lasalle.mx, adriana.benitez@lasalle.mx

Área: Desarrollo Humano y Social

Modalidad: Proyecto de Innovación Social

Fase: Recuperación

Resumen

Las medidas establecidas para el control de COVID-19 ha modificado los estilos de vida de la población incidiendo sobre factores de riesgo, tales como; el desfase de los horarios de sueño y su calidad, selección y la cantidad de alimentos consumidos; sedentarismo y poca actividad física; un mayor tiempo destinado al uso de la tecnología; así como incremento de ansiedad y estrés, afectando a su vez a la armonía familiar; todos ellos asociados al desarrollo de obesidad y enfermedades crónico-degenerativas.

En atención a esta problemática, se diseñó, implementó y evaluó el impacto de un programa de intervención multidisciplinar que brindara estrategias para el autocuidado de la salud y promoviera un estilo de vida saludable en la emergencia sanitaria. En una primera etapa se realizó un diagnóstico comunitario durante agosto y septiembre del 2020, a través de una encuesta distribuida por redes sociales en mayores de 18 años de la Ciudad y Estado de México. Con esta información, se diseñó y planificó la segunda etapa en la que se impartió un curso-taller virtual durante octubre-diciembre del 2020, que atendió factores de riesgo relacionados a la alimentación inadecuada, reducción de sueño, sedentarismo, estrés y uso inadecuado de químicos para desinfección. Se impartieron 10 sesiones de 1.5 h/semana por un grupo multidisciplinario apoyado en la logística por estudiantes. El proyecto identificado como ANFARIS, engloba las dos fases: **Análisis y Atención de Factores de Riesgo para la Salud** en contingencia por Covid-19.

De la primera fase se recuperaron **1145 encuestas** y fueron entregados **774 diagnósticos individualizados de factores de riesgo** para la salud. En la segunda etapa, 187 personas recibieron el curso-taller, de los cuales: el 70-80% reportaron una mejora en su alimentación, consumo de agua y rutina de sueño; 58% comenzó a realizar actividad física; 80% logró identificar su nivel de estrés y 42% realizó meditación. Parte de la experiencia y resultados de este proyecto se han presentado en foros científicos y de divulgación para promover y enfatizar la importancia de la educación en salud. Destacando la invitación al equipo ANFARIS para la atención de otras poblaciones vulnerables diversificando el alcance de los beneficios del proyecto en la atención de otros programas sociales. En este sentido, además de la generación de productos de conocimiento científico y formación de recursos humanos, el manual de procedimientos de ANFARIS está en proceso de edición, lo que permitirá su replicación, dado que los aspectos abordados pueden incidir en la mejora del estilo de vida de la población, independientemente del contexto en el que se aplique.

La atención multi-transdisciplinar de problemáticas multifactoriales es determinante en la transformación social y requiere de la vocación científica y de servicio de un sólido equipo de trabajo. Este proyecto tiene amplias perspectivas como semillero de nuevos programas de atención social que mejore nuestra calidad de vida.