

Programa nutricional de prevención primaria contra los Trastornos de Conducta Alimentaria en estudiantes de ESPOL

PROBLEMA

Los trastornos de conducta alimentaria (TCA) son enfermedades graves que se originan por la preocupación extrema acerca de la imagen corporal, peso y alimentación. Se asocian con el bajo desempeño académico, empeoran la calidad de vida y otros trastornos mentales comórbidos. En ESPOL, el 33,13% (n=652) presentó una conducta alimentaria de riesgo alto (atracones, ejercicio excesivo, uso de laxantes o diuréticos, vómito autoinducido y/o dietas restrictivas) lo que nos indica la necesidad de prevenir la aparición de un TCA como anorexia, bulimia o trastorno por atracón en un futuro mediante la concientización y la promoción de hábitos alimenticios saludables.

OBJETIVO GENERAL

Elaborar un programa nutricional mediante difusión masiva en medios digitales y eventos presenciales para la prevención de TCA en ESPOL.



Figura 1. Preocupación sobre el peso

PROPUESTA

El programa de prevención nutricional contra los TCA “Yo amo mi cuerpo” es una iniciativa para aumentar la consciencia sobre este conjunto de enfermedades, hablar del tema de manera abierta y sin estigmas.

Primero se realizó una campaña de difusión en redes sociales, compartiendo imágenes y vídeos, al mismo tiempo, se llevó a cabo una casa abierta en la facultad de ciencias de la vida (FCV), por tener una población de alto riesgo e invitar a los estudiantes a los talleres del programa.

Segundo, los talleres fueron dictados durante tres días consecutivos, siendo así, la primera conferencia sobre información sobre los TCA, la segunda sobre imagen corporal y la tercera sobre alimentación consciente.

Tercero, en cada conferencia se evaluó los conocimientos y conductas de los participantes para medir la efectividad del programa. Cuarto, se realizó la difusión en las redes de la Unidad de bienestar politécnico (UBP-ESPOL) para conocer el interés de la comunidad politécnica sobre el tema.

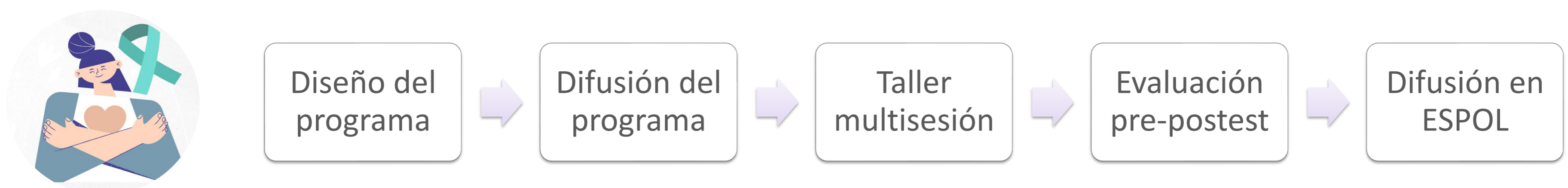


Figura 2. Etapas del programa “Yo amo mi cuerpo”

RESULTADOS

En la difusión informativa se obtuvo más de 1000 interacciones y alcance de 710 cuentas en Instagram.

En la casa abierta se demostró un interés alto acerca de los temas expuestos, luego, en el taller participaron 16 estudiantes en la sesión 1, 19 estudiantes en la sesión 2 y 14 en la sesión 3. Además, 33 personas participaron en al menos una de las 3 sesiones y 5 personas asistieron a las 3 sesiones que conformaron el taller.

De los cuestionarios aplicados pre y post taller, el 73% aumentó el conocimiento en nutrición, el 74% aumentó las actitudes positivas hacia la imagen corporal y el 66% disminuyó las conductas de riesgo de TCA.

Con la efectividad en FCV, en la difusión dirigida a ESPOL se obtuvo más de 1000 impresiones en los artes sobre TCA. Finalmente, las herramientas disponibles para replicar el programa fueron aprobadas por expertos en el tema.

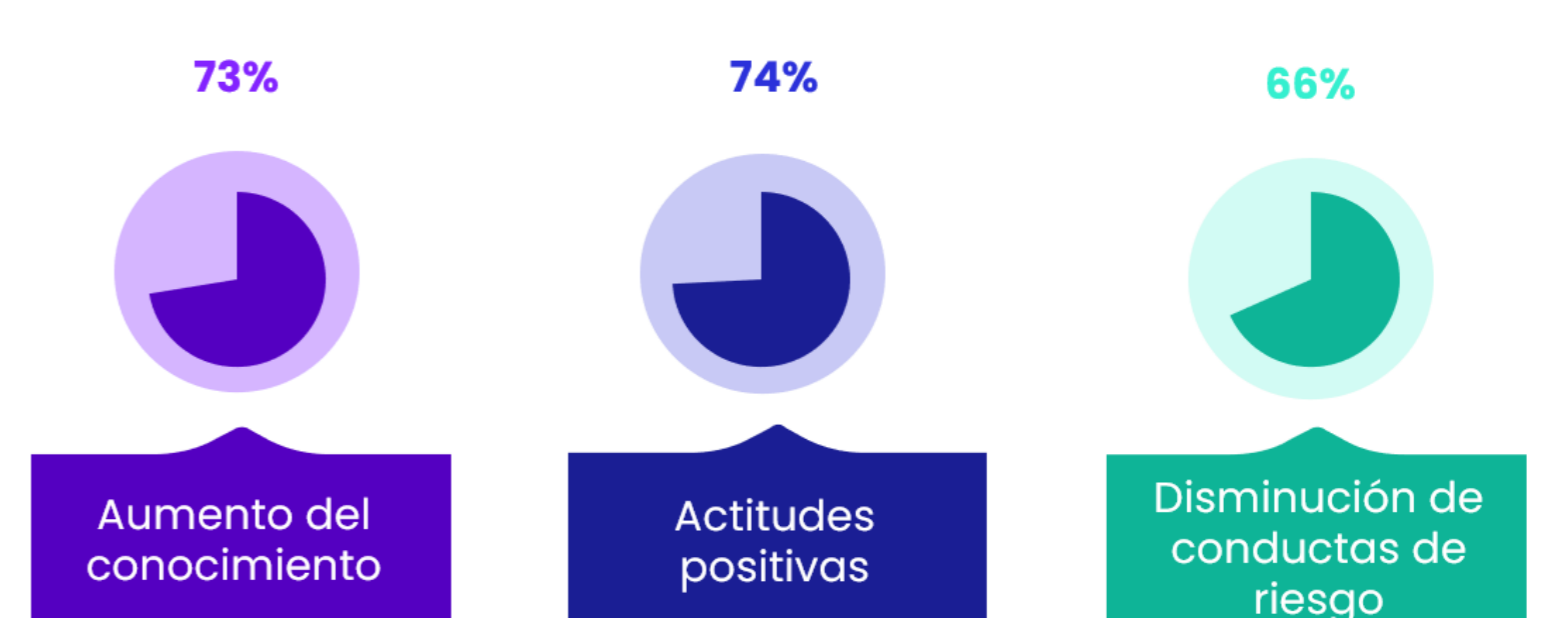


Figura 3 y 4. Resultados del programa “Yo amo mi cuerpo”

CONCLUSIONES

- La difusión informativa obtuvo un buen alcance en redes sociales y en la casa abierta en FCV, debido al alto interés sobre los temas: TCA, alimentación intuitiva e imagen corporal.
- Se obtuvieron resultados favorables en el taller respecto a los cambios de conocimientos, actitudes y conductas, por lo que el programa fue efectivo para prevención de factores de riesgo de TCA.
- Según el análisis costo-beneficio, el programa es viable y rentable, incluyendo las actividades como campaña informativa, desarrollo de talleres y promoción de información por medios digitales.
- Se requiere la implementación del programa en otras facultades antes identificadas con alto riesgo, con las modificaciones necesarias para alcanzar la efectividad requerida.