

## **APP Aktidiet. Promoción de la salud (dieta y ejercicio) para la pérdida de peso**

Antxon Apiñaniz<sup>2</sup>, Raquel Cobos<sup>1</sup>, Naiara Parraza<sup>1</sup>, Arantza Sáez de Lafuente<sup>1</sup>, Felipe Aizpuru<sup>1</sup>.

1 Unidad de Investigación. Organización Sanitaria Integrada Araba (OSI ARABA).

2 C.S. Lakuabizkarra. Organización Sanitaria Integrada Araba (OSI ARABA).

Definición del reto o problema: En la génesis y mantenimiento de la obesidad existe un menor gasto calórico que el obtenido de la ingesta. Un factor importante es la escasa actividad física. El consejo médico en la consulta resulta útil para establecer cambios en los hábitos de vida de los pacientes, pero no perduran con el tiempo, por lo que sería recomendable establecer mecanismos de refuerzo.

Descripción de la innovación: app\* adyuvante al consejo sanitario para promover hábitos saludables (deporte y dieta) para perder peso. Incluye las recomendaciones de la OMS, NICE y CDC. Dispone de un programa de ejercicio físico aeróbico y entrenamiento muscular basado en las recomendaciones anteriores. Periódicamente se envían mensajes recordatorios de dieta y ejercicio y permite el registro de ambos.

Descripción de la implementación: La enfermera/médico cumplimentará en la historia clínica electrónica que el paciente es inactivo físicamente, y la fecha, es decir, el PAPPS correspondiente. A aquéllos que sean asignados al grupo intervención se les instalará y explicará el funcionamiento de la app, registrando la edad, peso, talla y sexo.

Resultados obtenidos: Ensayo clínico aleatorio abierto controlado con práctica clínica habitual en 115 pacientes obesos o con sobrepeso de OSI Araba. A los 3, 6 y 12 meses de inicio del programa, el paciente será citado en consulta para evaluar la pérdida de peso, y la reducción de IMC, tensión arterial, frecuencia cardiaca, colesterol plasmático, HbA1c y circunferencia de la cintura. También se preguntará al paciente si ha dejado de fumar y se pasará un cuestionario de satisfacción y el cuestionario IPAQ.

Lecciones aprendidas: capacidad de esta tecnología para inducir cambios en el comportamiento relacionado con la salud. Estudio en fase de reclutamiento Presentado como proyecto en el Congreso Semfyc 2015.

\* En trámite de registro de propiedad intelectual

Aizpuru F

Unidad de Investigación de Álava. Dirección de Asistencia Sanitaria  
[FELIPEESTEBAN.AIZPURUBARANDIARAN@osakidetza.eus](mailto:FELIPEESTEBAN.AIZPURUBARANDIARAN@osakidetza.eus)

Apiñaniz A

C.S. Lakuabizkarra. OSI Araba  
[ANTXON.APINANIZFERNANDEZ@osakidetza.eus](mailto:ANTXON.APINANIZFERNANDEZ@osakidetza.eus)

Sáez de Lafuente A

Unidad de Investigación de Álava. OSI Araba  
[ARANTZA.SAEZDELAFUENTEMORINIGO@osakidetza.eus](mailto:ARANTZA.SAEZDELAFUENTEMORINIGO@osakidetza.eus)

Cobos R

Unidad de Investigación de Álava. OSI Araba  
[RAQUEL.COBOSCAMPOS@osakidetza.net](mailto:RAQUEL.COBOSCAMPOS@osakidetza.net)

Parraza N.

Unidad de Investigación de Álava. Dirección de Asistencia Sanitaria  
[NAIARA.PARRAZADIEZ@osakidetza.net](mailto:NAIARA.PARRAZADIEZ@osakidetza.net)