



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

Antxon Apiñaniz², Raquel Cobos¹, Naiara Parraza¹, Arantza Sáez de Lafuente¹, Felipe Aizpuru¹.
1 Unidad de Investigación. Organización Sanitaria Integrada Araba (OSI ARABA).
2 C.S. Lakuabizkarra. Organización Sanitaria Integrada Araba (OSI ARABA).



Intervención

APP: + consejo sanitario

App con las recomendaciones para realizar ejercicio físico y dieta rica en frutas y verduras de la **OMS, NICE y CDC**. Incluye:

- Programa de ejercicio físico aeróbico y entrenamiento muscular
- Repositorio de menús saludables.
- Envío periódico de mensajes recordatorios de dieta y ejercicio y registro de ambos

Pacientes

Obesos o con sobrepeso (IMC>25) entre 18-45 años en etapa de contemplación

Comparador

Consejo sanitario dieta y ejercicio

Seguimiento: 3, 6 y 12 meses

Outcome: **Peso**

- % de personas que consiguen reducir el IMC < 25
- % de cambio de **IMC (kg/m²)**, **FC**, **TA**, **colesterol plasmático**, **Hb1c**, **circunferencia de cintura**.
- L % de abandono del **hábito tabáquico**.
- Puntuación en el **cuestionario de satisfacción**.
- **Adherencia a la actividad física** (cuestionario **IPAQ**)
- % de pacientes que consiguen alcanzar el **objetivo recomendado por la OMS**.