

## 8. COMPONENTES DEL PROGRAMA VIDA SANA

### Componente 1

Intervenciones en niños y adolescentes de 6 a 19 años: Criterios de inclusión: Considera atención integral en atención primaria para niños, niñas y adolescentes con los siguientes criterios:

- IMC  $\geq$  percentil 95 para edad y sexo,
- PC  $\geq$  percentil 90 NANHES III,
- Al menos uno de los siguientes antecedentes en padre, madre, hermanos o abuelos:
  - o Obesidad
  - o Dislipidemia
  - o DM2
  - o Infarto al miocardio o accidente vascular encefálico antes de los 55 años.

### Estrategia

4 meses de intervención, con un control tardío al 6º, 9º y 12 meses post intervención.

- Atención individual (médico, nutricionista, psicólogo).
- Intervención grupal (nutricionista, psicólogo).
- Sesiones guiadas de actividad física a cargo de un profesor (a) de educación física, terapeuta de actividad física, kinesiólogo (a) y/o derivación a gimnasio.

### Componente 2

Intervención en adultos de 20 a 45 años que cumplan con los criterios de inclusión.

Considera atención integral en atención primaria para adultos según los siguientes criterios:

- IMC  $\geq$  30 u obesidad abdominal y uno o más de los siguientes factores de riesgo:
  - o Intolerancia a la glucosa,
  - o Alteración lipídica
  - o Pre hipertensión
  - o Antecedentes de padre, madre o hermano con DM2

### Estrategia

- 4 meses de intervención, con un control tardío al 6º, 9º y 12 meses post intervención.
- Atención individual (médico, nutricionista, psicólogo)
- Intervención grupal (nutricionista, psicólogo)
- Sesiones guiadas de actividad física a cargo de un profesor (a) de educación física, terapeuta de actividad física, kinesiólogo(a) y/o derivación a gimnasio.

## Intervención en obesidad en niños, niñas, adolescentes y adultos

### Propósito

Contribuir a la disminución de los factores de riesgo cardiovascular asociados al síndrome metabólico en la población intervenida, aportando a la prevención de enfermedades no transmisibles.

### Objetivo General

Implementar estrategias de intervención en personas con condiciones de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles en la atención primaria de salud.

### Objetivos Específicos

1. Reducir 5% o más del peso inicial en personas entre 19 y 45 años o al menos frenar la tendencia al aumento de peso.
2. Mejorar condición nutricional en términos de categorización del Índice de masa corporal (IMC o Z score de IMC) y perímetro de cintura (PC).
3. Mejorar condiciones en:
  - a. Pre-hipertensión arterial.
  - b. Dislipidemia.
  - c. Intolerancia a la glucosa.
4. Mejorar la condición física, en términos de capacidad funcional muscular y aeróbica.