

Uso de las redes sociales como estrategia de promoción de alimentación saludable en adolescentes

Using a social media network as a strategy to promote healthy eating in adolescents

MSc. Marilyn Olivares Garrido¹

Ph.D. Emma Chavez Mora^{2*}

¹ Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción, Chile.

² Facultad de Ingeniería, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción, **Chile.**

* Autor para la correspondencia: echavez@ucsc.cl

RESUMEN

Con el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles y los estilos de vida poco saludables se hace relevante elaborar estrategias de promoción en salud dirigidas desde la infancia hasta la adolescencia.

El uso de las Tecnologías de la Información y Comunicaciones (TICs) en adolescentes es masivo, debido a que estos invierten altas horas tanto en telefonía móvil (smartphones), redes sociales, y en aplicaciones de diversa índole, la buena utilización de las TICs pudiese por tanto contribuir a mejoras en el estado de salud.

El objetivo del presente estudio es analizar el uso de las redes sociales como estrategia de alimentación saludable en adolescentes, utilizando como apoyo los mensajes de las Guía Alimentarias Basadas en los alimentos (GABAS). Se presenta como resultado el aprendizaje significativo de las GABAS basado en el análisis cualitativo de los resultados del uso de la estrategia implementada.

Palabras clave: red social y salud; adolescentes sanos; estilos de vida saludable; aprendizaje significativo; salud móvil.

ABSTRACT

With the increase in chronic noncommunicable diseases and unhealthy lifestyles, it is important to develop health promotion strategies directed from childhood to adolescence.

The use of Information and Communication Technologies (ICTs) in adolescents is massive, because they invest high hours in both mobile telephony (smartphones), social networks, and in applications of diverse nature, the good use of ICT could therefore contribute to improvements in health status.

The objective of this study is to analyze the use of social networks as a strategy of healthy eating in adolescents, using the messages of the Food-Based Food Guide (GABAS) as support. The significant learning of the GABAS is presented as a result based on the qualitative analysis of the results of the use of the implemented strategy.

Keywords: social network and health; healthy adolescents; healthy lifestyles; meaningful learning; mobile health.

Introducción

Los estilos de vida constituyen un pilar fundamental en la salud del ser humano. Aspectos relacionados con la alimentación, actividad física y conductas inadecuadas o riesgosas, son elementos predisponentes para contraer enfermedades cardiovasculares. Aquellos factores que se pueden modificar, como los hábitos alimentarios y la inactividad física son por tanto preponderantes para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles y causas de riesgo para la obesidad^(1,2). Una adecuada selección de alimentos, donde predominen los hábitos alimentarios saludables formaran el eje fundamental para el desarrollo de un buen estado de salud desde la infancia hasta la adolescencia, partiendo de la premisa que en un futuro cercano serán adultos sanos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a los adolescentes como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Este grupo se caracteriza por múltiples cambios tanto sociales, psicológicos y biológicos, individuos que se preparan para la vida adulta, asumiendo nuevas funciones e independencia.³ En la actualidad se han diagnosticado más de 110 millones de adolescentes con malnutrición por exceso y se estima que con los años esto ira en aumento, ocasionando múltiples daños y adultos enfermos⁽⁴⁾.

América latina ha sufrido importantes variaciones en los estilos de vida de las personas, lo anterior asociado a cambios económicos, demográficos, sociales y alimentarios. Esta transición repercute principalmente en la salud de niños y adolescentes, aproximadamente el 24,5% de la población de la región pertenece a estos últimos⁽⁵⁾.

La importancia atribuible a los estilos de vida saludables centrados en la alimentación y la actividad física ha generado desde años declaraciones por parte de la OMS y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), quienes establecen que las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNTS) son un problema de salud pública estableciendo la preocupación de abordarlas como políticas públicas, surgiendo la idea de formular Guías Alimentarias Basadas en los Alimentos (GABAS)⁽⁶⁾.

Los medios de comunicación y el uso de las TICs tienen gran relevancia para otorgar información útil sobre valores y normas para la salud de los adolescentes, integrar los a nuevas tecnologías genera aportes, dependiendo de la forma y el tipo de tecnología que se va a utilizar, es importante generar un acercamiento a la salud desde un punto de vista más actualizado e interactivo, hablando de riqueza y beneficios^(7,8). De tal forma que los individuos sean participantes activos en el proceso de generación y apropiación de conocimiento respecto de su salud. La salud no es lejana al uso de las TICs, es evidente el explosivo aumento de tecnologías y aplicaciones asociadas a la evaluación de aspectos relacionados a dietas, actividad física, entre otros. Sin embargo, no debe perderse el sentido de su uso, para algunos disminuir la inequidad y la mejora en la atención de los usuarios⁽⁹⁾.

En temas de salud de los adolescentes, el uso de las TICs debiese ser manejado en base a las necesidades de este grupo etario, en materias de óptimo desarrollo y crecimiento, con la creación de programas más interactivos y relativos a la era de la tecnología en la cual están inmersos.

Es importante generar instancias donde se pueda orientar y educar en temas de alimentación y nutrición a los adolescentes, realizando planes de intervención en salud y utilizando las tecnologías existentes para entregar mensajes saludables orientados hacia la promoción y prevención de la enfermedad y por ende la mejora de los estilos de vida.

Materiales y métodos

El estudio realizado esta basado en la investigación acción, este tipo de proyecto se caracteriza por analizar y dar soluciones a problemas cotidianos, permitiendo generar conocimiento y cambios. Mertens señala que el diseño de investigación-acción participativo debe involucrar a los miembros del grupo o comunidad en todo el proceso del estudio, también hay participación e interacción del investigador y participantes de forma constante ⁽¹⁰⁾.

El tipo de diseño del proyecto desarrollado fue cualitativo, recolectando la información otorgada del discurso de los adolescentes por medio de mensajería Whatsapp.

La población que se estudió fue de adolescentes de 11 a 14 años de una institución de educación pública en Chile.

Se solicitó consentimiento y asentimiento informado a los participantes antes de iniciar el estudio. Herramientas que fueron validadas por el comité de ética de la Universidad Católica de la Sma. Concepción.

Durante un periodo de 5 meses, mensajería y actividades relacionadas con las GABAS fueron enviadas vía Whatsapp al grupo de estudio. Los adolescentes debían completar las actividades enviadas presentando evidencia del aprendizaje mediante el envío de audio, texto, imágenes y/o videos.

Se interpretaron los mensajes tanto de texto y audiovisual de los adolescentes bajo la técnica de análisis de contenido.

Resultados

Para análisis cualitativo del grupo estudio se “utilizó la recolección de datos sin medición numérica”, a través del análisis semántico estructural, cuyo principal objetivo es interpretar un texto, “entender o describir un fenómeno” ⁽¹⁰⁾.

Mediante la codificación del texto se analizó el fenómeno y si el uso de las TICs promovía la alimentación saludable en los adolescentes. Se utilizó la codificación del texto como análisis debido a que fue una forma de interpretar la mensajería enviada por los adolescentes via Whatsapp, en cada actividad realizada.

Los datos se codificaron por cada uno de los participantes del grupo estudio. Para este estudio se comenzó con la codificación abierta “expresión de datos y fenómenos en forma de conceptos” ⁽¹¹⁾.

Los mensajes que se trabajaron durante las semanas que duró la investigación fueron en base a las GABAS que reunían puntos en común, de esta forma se agruparon los mensajes de la Guía alimentaria dependiendo de la relación existente entre ellos. A modo de ejemplo:

Durante la primera semana se trabajó el consumo de agua y actividad física con las siguientes GABAS.

- Guía 1: Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Guía 2: Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- Guía 10: Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.

Como se puede apreciar las tres GABAS seleccionadas estaban relacionadas con la actividad física y el consumo de agua, se pretendía llevar un orden para facilitar el análisis del discurso de los adolescentes.

Semana 1: Los participantes del grupo demostraron gran entusiasmo al inicio del estudio, destacando que para la primera semana se utilizaron las guías alimentarias para actividad física y consumo de agua (Guías 1, 2 y 10). Relacionaron el cumplimiento de las GABAS con actividades que hacen normalmente en sus ratos libres y de esparcimiento con sus pares. El centro educacional en el cual se realizó el estudio, es una zona rodeada de cerros,

alejada del centro urbano, mediante el análisis del discurso de los adolescentes se evidenció que el concepto de *actividad física está íntimamente relacionado con sus actividades de la vida cotidiana*. El discurso fue enriquecido con el envío de material fotográfico y audiovisual de sus caminatas diarias, principalmente de aquellas para acercarse a su lugar de estudio.

No se presentó mayor problema para el cumplimiento del consumo de agua apoyando el registro fotográfico y audiovisual de la acción (actividades físicas realizadas).

Se debe mencionar que los adolescentes necesitaron de motivación constante para realizar las actividades, la idea primordial era utilizar la TICs sin intervenciones en persona del profesional nutricionista, quien sólo administró el grupo y otorgó las informaciones y además del envío de las actividades semanales en relación a las GABAS a realizar, los adolescentes estaban siempre consultando y exigiendo motivación, refuerzo positivo (premio o felicitación).

Semana 2: Para la segunda semana se utilizaron 3 Guías más (3, 4 y 11), destacando la lectura del etiquetado nutricional, consumo de sodio y carbohidratos simples respectivamente.

Los adolescentes respondieron a estas guías con el discurso del consumo de frutas y verduras, reemplazando el alto consumo de azúcar y sodio con alimentos como tomates, zanahorias, plátano y legumbres. Llamó la atención la percepción y aprendizaje de los mensajes de las guías con conceptos que relacionados con la preparación de comidas “caseras” y “el comer sano”, dándole especial significado a las guías alimentarias con la preparación de alimentos en sus casas y no alimentos procesados, esto con el apoyo de fotografías sobre los alimentos mencionados anteriormente que enviaban los adolescentes al grupo WhatsApp.

La lectura del etiquetado se relacionó mediante su discurso con alimentos disponibles en sus casas que no tenían logos con frases como “*este yogurt no tiene logos*”, apoyado

también con fotografías de envases de yogurt, cajas de leche o jugos con y sin logos como recomienda las GABAS.

Semana 3 y 4: Se analizaron en conjunto las últimas GABAS del estudio. Para estas últimas semanas se utilizaron las guías 6,7 y 9 destacando el consumo de fibra, calcio, minerales y vitaminas (semana 3).

Guías 3 y 5 para la semana 4 destacando el consumo de grasas, frituras y la protección cardiovascular.

Estas guías tuvieron menor impacto con la participación de los adolescentes por medio de la mensajería vía WhatsApp, perdiéndose un porcentaje alrededor del 40% de participantes del estudio. Los adolescentes siguieron atribuyendo mediante su discurso la alimentación de elaboración “casera” al cumplimiento de las GABAS, también con preparaciones a base de frutas, verduras y legumbres.

Se realizaron variados registros fotograficos y envío de recetas saludables para el cierre del estudio, acá se destacó que al revisar sus recetas en formato imágenes tenían bastante manejo de lo que son recetas con ingredientes saludables, vinculan al consumo de frutas, verduras y carnes blancas al concepto de saludable (registro en imágenes).

Con respecto al análisis cualitativo se puede decir a modo de conclusión que los adolescentes enlazan los conceptos de las GABAS con alimentos de elaboración casera. Asocian el concepto de saludable a frutas, verduras y consumo de agua. Cada discurso de los adolescentes por medio de la TICs fue sustentado con material fotográfico y audiovisual, que implica un aprendizaje significativo de los conceptos enviados en cada mensaje semanalmente.

Para la motivacion de estas ultimas semanas, se utilizo un refuerzo positivo (premio a las mejores recetas enviadas).

El uso de la red social en este estudio se caracterizó por mensajes inmediatos por parte de los adolescentes, obteniendo reacciones rápidas frente a las actividades que se proponían.

Se recibió videos e imágenes, destacando que hubo un aprendizaje significativo de algunos ítems de las GABAS con una acción de por medio lo que reafirmó que el uso de las TICs promovió estilos de vida saludable en los adolescentes como lo muestra la Figura 1.



Fig. 1- Adolescente del grupo estudio realizando la práctica de la GABA 6, correspondiente al consumo de frutas y verduras diariamente.

Análisis de la mensajería grupo estudio

Se recibieron por parte de los adolescentes 306 mensajes de los cuáles se dividen en:

- Según sexo: el 92% de los mensajes correspondieron a hombres y solo el 8% de los mensajes a mujeres.

Del total de los mensajes recibidos encontramos:

- Fotografías: 25 correspondiente al 8%

- Audio: 1%
- Mensajes (escritos) saludables: 8%

Desde la administración del grupo se enviaron 259 mensajes, de estos el 5% corresponden a los mensajes de las GABAS. El resto es principalmente la discusión entre pares, validación de contenidos y mensajes que validaban el cumplimiento de cada mensaje enviado.

Al finalizar el estudio del total de participantes quedan el 56% de adolescentes y de estos el 60% correspondían a mujeres y el 40% a hombres, no se caracterizaban por ser un grupo de amigos, si mantenían buenas relaciones como compañeros de grupo, se vio más participación y opinión individual de cada adolescente sin estar condicionado a lo que dicen o como participaban sus amigos o los demás adolescentes del grupo.

Conclusiones

Con respecto al uso de TICs para este estudio mediante la mensajería vía WhatsApp se concluyó que hay un aprendizaje significativo de los mensajes enviados, las recomendaciones de los mensajes GABAS se llevaron a la práctica, evidenciándolo con el registro de la mensajería, videos y fotografías enviadas por los adolescentes.

Cabe destacar que es importante generar instancias donde se pueda orientar y educar en temas de alimentación y nutrición a los adolescentes, realizando planes de intervención en salud no tan formales (talleres y/o clases teóricas) utilizando las TICs existentes para entregar mensajes orientados hacia la promoción y prevención de la enfermedad y por ende la mejora de los estilos de vida. Estrategia de bajo costo, de amplio alcance y como lo demuestra el estudio bastante eficiente.

La utilización de las TICs hoy en día está por sobre el uso común de las metodologías de aprendizaje clásicas en adolescentes, debido al incremento de su uso y rapidez para transmitir al gran volumen de información disponible.

Referencias bibliográficas

1. González R, Llapur R, Díaz M, Illa M, Yee E, Pérez D. Estilos de vida, hipertensión arterial y obesidad en adolescentes. Rev. Cubana Pediatría, 2015; 87(3):273-84.
2. Organización Mundial de la Salud. Directriz: Ingesta De Azúcares para adultos y niños. Resumen, 2015. Consultado enero de 2017. Disponible en:
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/154587/2/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf?ua=1.
3. Organización Mundial de la Salud OMS. Salud de la Madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. Desarrollo del adolescente. Salud del Adolescente. Consultado Julio de 2017 Disponible en:
http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
4. Aguilar MJ, González E, Sánchez J, Padilla CA, Álvarez J, Ocete Hita E et Al. Obesidad y su relación con marcadores de inflamación y ácidos grasos de eritrocito en un grupo de adolescentes obesos. Nutricion Hospitalaria, 2012; 27(1):161-4.
5. Organización Mundial de la Salud. Salud para los adolescentes del mundo. Una segunda Oportunidad en la segunda década. Consultado Julio de 2016. Disponible en:
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/141455/1/WHO_FWC_MCA_14.05_spa.pdf
6. Olivares S, Zacarías I, González G. Motivaciones y barreras de los niños chilenos; ¿amenazas u oportunidades para la implementación de las guías alimentarias 2013?. Nutrición Hospitalaria, 2014; 30(2):260-6.
7. Marulanda, C., Giraldo, J. y López, M. Acceso y uso de las Tecnologías de la información y las Comunicaciones (TICs) en el aprendizaje. El Caso de los Jóvenes Preuniversitarios en Caldas, Colombia. Formación Universitaria, 2014; 7(4):47-56.

8. Sapag J, Lange I, Campos S, Piette J. Estrategias innovadoras para el cuidado y el autocuidado de personas con enfermedades crónicas en América Latina. Revista Panamericana de Salud Pública, 2010; 27(1):1-9.
9. Fernández M. La Salud 2.0 y la atención de la salud en la era digital. Revista médica Risaralda, 2014; 20(1):41-6.
10. Gibbs, G. El análisis de datos cualitativos en investigación cualitativa. Madrid, ES: Ediciones Morata SL; 2012. Páginas 13.
11. Flick, U. Introducción a la investigación cualitativa. 3a. ed. Madrid, ES: Ediciones Morata SL; 2012. Páginas 194.