



# RESULTADOS DE META SALUD DIABETES: ACTIVIDAD FÍSICA

Aplicamos un cuestionario a las y los participantes para saber qué tanta actividad física realizaban. A continuación reportamos los resultados más importantes.

## Grupos intervención

Al inicio del programa (línea base)



**28.2** Minutos por día de caminata en la última semana



**63%**

Porcentaje de personas que realizaban la cantidad de actividad física recomendada\*

Después del programa (3 meses)



**36.2** Minutos por día de caminata en la última semana



**62%**

Porcentaje de personas que realizaban la cantidad de actividad física recomendada\*

## Grupos control

Medición inicial (línea base)

Minutos por día de caminata en la última semana

**34.3**



Porcentaje de personas que realizaban la cantidad de actividad física recomendada\*

**61%**



Medición posterior (3 meses)

Minutos por día de caminata en la última semana

**29.8**



Porcentaje de personas que realizaban la cantidad de actividad física recomendada\*

**68%**



\*La recomendación de la Organización Mundial de la Salud es hacer 30 minutos de actividad física moderada, 5 días por semana.



Las personas que hicieron *Meta Salud Diabetes* aumentaron los minutos de caminata, mientras que en los grupos control se redujeron; sin embargo, el cambio no fue significativo, es decir no se puede atribuir al programa. Poco más de la mitad de las personas en ambos grupos hacía la cantidad de actividad física recomendada, aunque no necesariamente con la intensidad requerida.

**Meta Salud Diabetes**

te puede ayudar a vivir mejor con diabetes. Si deseas conocer el programa y descargar los materiales visita:

[www.colson.edu.mx/metasaluddiabetes](http://www.colson.edu.mx/metasaluddiabetes)



# RESULTADOS

## DE META SALUD DIABETES: ACTIVIDAD FÍSICA

### ¿Qué es *Meta Salud Diabetes*?

**Meta Salud Diabetes** es un programa educativo de 13 semanas para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en adultos con diabetes. Su objetivo es brindar información y construir estrategias para que las personas lleven una vida saludable y puedan prevenir complicaciones. De 2015-2020 investigamos si *Meta Salud Diabetes* podía ayudar a mejorar la alimentación, la actividad física y el bienestar emocional de las personas para disminuir algunos factores de riesgo.

### Acerca del proyecto de investigación

- Participaron 22 Grupos de Ayuda Mutua (GAM) de Sonora:
  - En 12 grupos se realizó el programa *Meta Salud Diabetes*.
  - 10 fueron grupos control donde no se llevó a cabo *Meta Salud Diabetes* y se realizaron las actividades usuales del GAM.
- Participaron 518 personas con diabetes, 85% eran mujeres y la edad promedio fue de 60 años.
- El ingreso promedio mensual de las y los participantes era de \$3,850 pesos.
- El 74% tenía Seguro Popular.

### RESULTADOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

|  | Grupos intervención                 |                                | Grupos control                |                              |
|--|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
|  | Al inicio del programa (línea base) | Después del programa (3 meses) | Medición inicial (línea base) | Medición posterior (3 meses) |
| Minutos por día de caminata en la última semana                                    | 28.2                                | 36.2                           | 34.3                          | 29.8                         |
| Porcentaje de personas que realizaban la cantidad de actividad física recomendada* | 63%                                 | 62%                            | 61%                           | 68%                          |

\*La recomendación de la Organización Mundial de la Salud es hacer 30 minutos de actividad física moderada, 5 días por semana.

### Aprendizajes y recomendaciones

- El beneficio de la actividad física depende no solo del tiempo, sino de la intensidad con la que se realiza. Hacer actividad física con intensidad moderada quiere decir que notas que se eleva tu ritmo cardiaco mientras la estás haciendo.
- Si bien muchas personas hicieron la cantidad de actividad física recomendada, no necesariamente tuvo la intensidad suficiente para reducir el riesgo cardiovascular.
- *Meta Salud Diabetes* promueve la actividad física a partir de rutinas diseñadas para personas adultas mayores con diabetes.

### Información de contacto

Catalina A. Denman: cdenman@colson.edu.mx  
 María del Carmen Castro: ccastro@colson.edu.mx  
 Centro de Estudios en Salud y Sociedad · El Colegio de Sonora

Cecilia Rosales: crosales@email.arizona.edu  
 Tomás Nuño: tnuño@email.arizona.edu  
 Mel and Enid Zuckerman College of Public Health · The University of Arizona

La investigación reportada en este material de divulgación fue financiada por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de los Estados Unidos de América (R01HL125996). El contenido es responsabilidad de las autoras y no representa la postura oficial de los Institutos Nacionales de Salud, ni de la Secretaría de Salud.