



Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

249/26 - REAPRENDE. DATE A LA BUENA VIDA. PROYECTO DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES Y DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES TIPO 2

J. Hernández González-nicolás^a y C. Ferrero Camacho^b

^aCruz Roja Española. Plan de Salud. Oficina Central. ^bPedagoga. Cruz Roja Española. Plan de Salud. Oficina Central.

Resumen

Objetivos: El proyecto “reaprende. Date a la buena vida” se centra en la promoción de hábitos de vida saludables que contribuyan a la reducción de los factores de riesgo ante la diabetes tipo 2. Persigue sensibilizar a la población sobre el impacto de la diabetes en la salud, así como promover hábitos de vida saludables que contribuyan al bienestar global y a la prevención de diabetes tipo 2.

Metodología: Dos líneas de intervención: 1. El desarrollo de una estrategia digital de información y sensibilización a través de diversas redes y plataformas online, basada en la realización de publicaciones periódicas en el blog del proyecto (www.reaprendecr.es) y en los diferentes perfiles del mismo en redes sociales (reaprende CR en facebook, @hansel_re y @gretel_re en twitter, reaprendecr en Spotify y Youtube). 2. La dinamización de talleres para la promoción de hábitos de vida saludables con grupos homogéneos de participantes (jóvenes, adultos o personas mayores), en los que se desarrollan actividades teórico-prácticas relacionadas con la alimentación, la actividad física y otros hábitos saludables (higiene del sueño, organización y rutinas...). Ambas actividades se sirven de los cuatro vídeos “cuando el cuento puede acabar en diabetes”, creados a partir del proyecto (disponibles en www.reaprendecr.es).

Resultados: El proyecto, en marcha desde octubre de 2016 hasta marzo de 2017, se impulsa digitalmente a nivel estatal y los talleres se desarrollan en 15 provincias (prevista la participación de más de dos mil personas de diferentes edades). la estrategia digital, a fecha de diciembre de 2016, ha permitido que los recursos audiovisuales del proyecto (vídeos) registren más de 130.000 visualizaciones, 1.500 personas nos sigan en facebook y en torno a 170 en twitter, entre otros.

Conclusiones: Las redes sociales son un elemento clave para transmitir mensajes, y el humor es un vehículo estupendo, junto con prescriptores conocidos. Además, los talleres permiten la profundización.