Transformando Amenazas en Oportunidades: Prevención de la Obesidad durante la Pandemia COVID-19





Visión y Compromiso 19ª Conferencia Anual 8 de octubre del 2021 Los Angeles, CA - virtual





Lidia Estrada, MPH, CHES



Irma Madrigal, RD



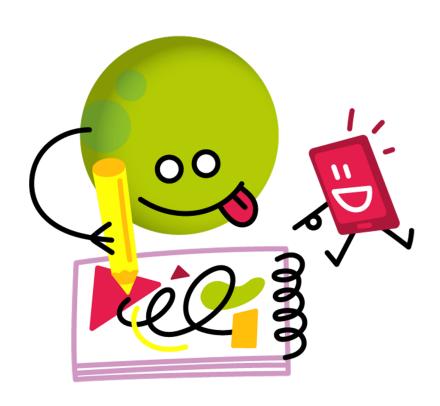
Dr. Santi F. Gómez, PhD, MPH, MSc, RP

OBJETIVOS

- 1. Los promotores identificarán los cuatro principales factores conductuales de la obesidad
- 2. Los promotores aprenderán cómo el COVID-19 ha afectado la obesidad y la necesidad de soluciones
- 3. Los promotores establecerán al menos tres estrategias para involucrar a sus comunidades virtualmente a través de las redes sociales, mensajes de texto y videoconferencias

AGENDA

- * Bienvenidos
- **★ Sobre la Obesidad**
- **★ La Galaxia Saludable**
- * Comunidad Física a Comunidad Virtual
- **★ Programas Virtuales**
- **★ Estrategias Virtuales Más Allá De La** Pandemia COVID-19
- **★** Preguntas y Respuestas



SOBRE GASOL FOUNDATION



La Gasol Foundation tiene la misión de erradicar la obesidad infantil a través de programación basada en datos e iluminar la crisis de la obesidad como la mayor oportunidad de invertir en la salud de nuestro futuro.

Gasol Foundation es una organización fundada en 2013 por los hermanos Pau Gasol y Marc Gasol, atletas olímpicos y All-Star de la NBA que comparten la pasión por la salud de los niños.



NUESTRO ENFOQUE





- ➤ La diversión tiene que ser parte de todas nuestras acciones.
- ➤ Los participantes tienen que disfrutar al mismo tiempo que aprenden.
- Utilizar los juegos para difundir mensajes saludables.
- > Ser innovadores.
- Basar nuestras actividades en la evidencia científica.
- Formar profesionales para promover el éxito y la sostenibilidad de las intervenciones.

VAMOS A CONOCERNOS

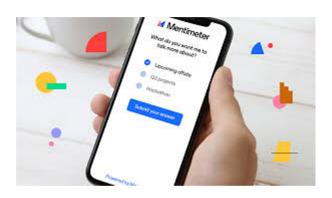
MENTIMETER

use su teléfono móvil para responder la siguiente pregunta

Ir a <u>www.menti.com</u> y usar el codigo 7252 0057

¿Cuántos millones de ninos y ninas crees que tienen obesidad en el mundo?





SOBRE LA OBESIDAD





CONTEXTO

A NIVEL MUNDIAL...

- Se registraron **124 millones de niños** y adolescentes de 5 a 19 años con obesidad.
- 216 millones tenían sobrepeso.
- un total de 340 millones niños y adolescentes presentan exceso de peso.
- un total de 650 millones de adultos presentan exceso de peso

EN ESTADOS UNIDOS...

- El porcentaje de niños y adolescentes afectados por la obesidad se ha más que triplicado desde la década de 1970.
- 1 de cada 5 jóvenes en edad escolar es obeso en los Estados Unidos.
- El porcentaje de adultos con obesidad sigue aumentando y actualmente afecta a 93.3 millones de personas.

¡Empecemos cuanto antes a revertir estas cifras!

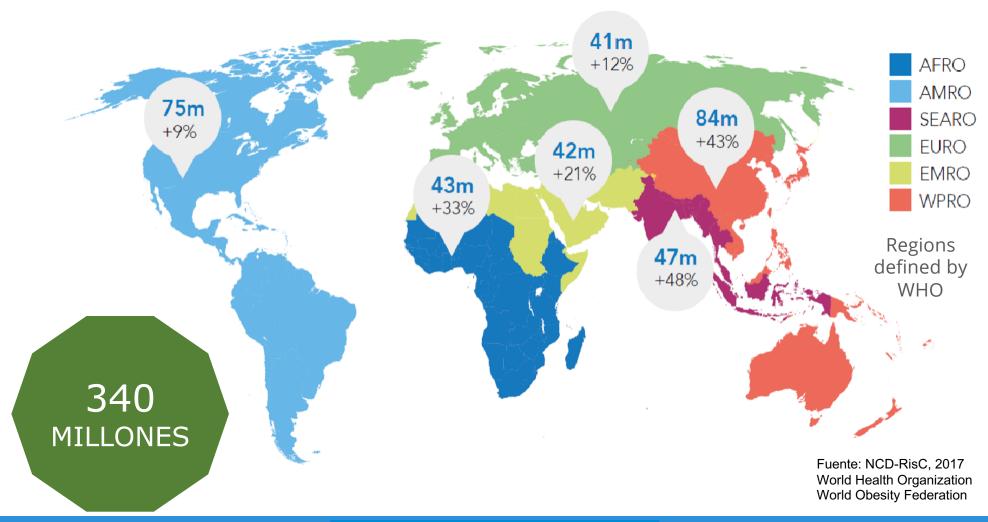
fuente: World Obesity Federation Centers for Disease Control and



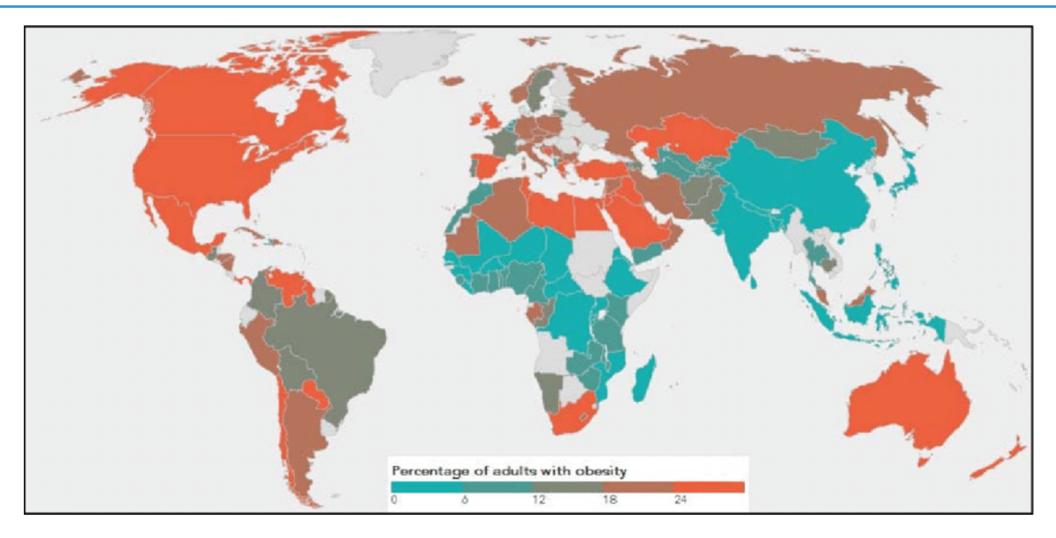


PREVALENCIA MUNDIAL - NIÑOS

Población entre 5 y 19 años con sobrepeso y obesidad. Incremento prevalencia 2010 a 2016



PREVALENCIA MUNDIAL - ADULTOS



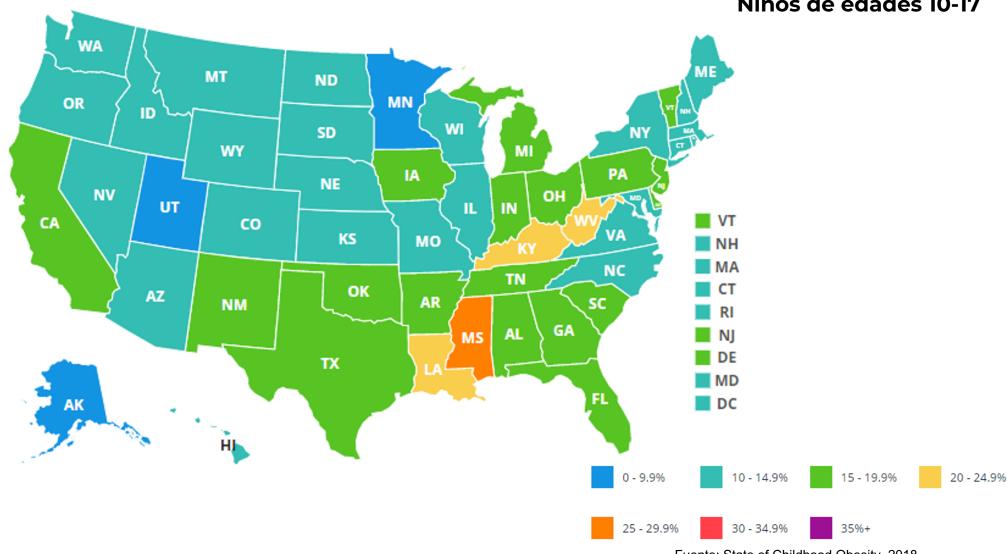
Porcentaje de adultos con obesidad

Fuente: World Obesity Federation, 2017



PREVALENCIA ESTADOS UNIDOS - NIÑOS

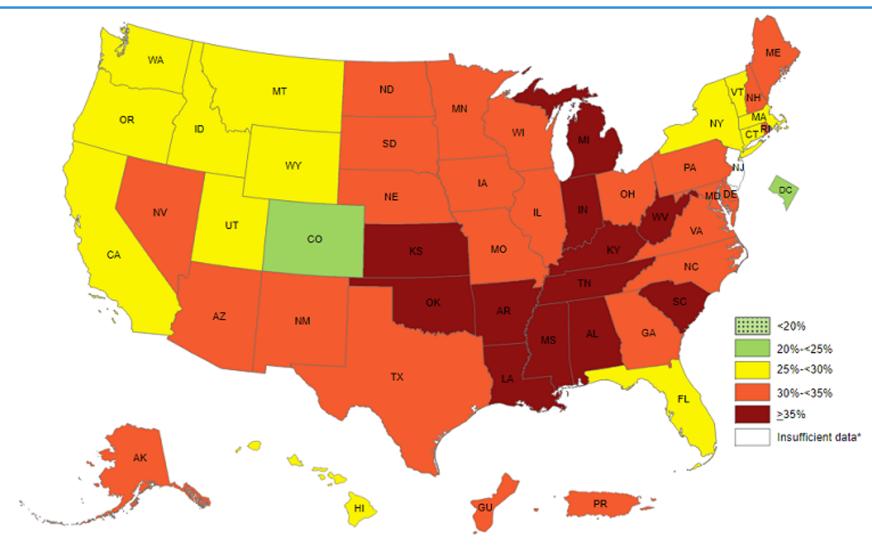




Fuente: State of Childhood Obesity, 2018



PREVALENCIA ESTADOS UNIDOS - ADULTOS



Fuente: Centers for Disease Control and Prevention, 2019



SOBRE LA OBESIDAD

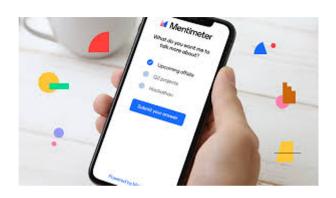
MENTIMETER

use su teléfono móvil para responder la siguiente pregunta

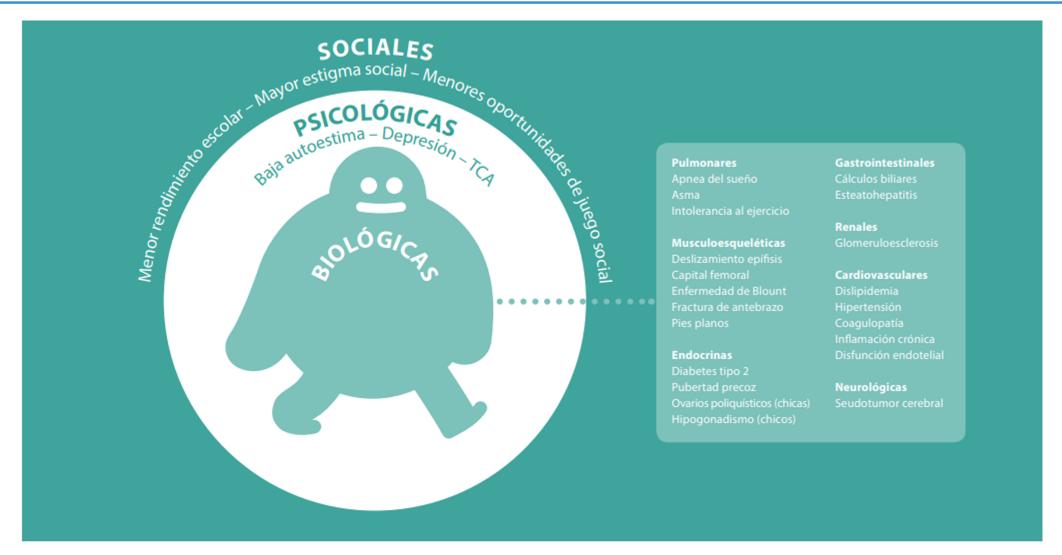
Ir a <u>www.menti.com</u> y usar el codigo 7252 0057

¿En tu opinión cuáles son las consecuencias de la obesidad infantil?





CONSECUENCIAS



Fuente:Gómez SF, 2015 (con adaptación de Ebbeling C, 2002)



LA OBESIDAD Y COVID-19

OBESIDAD EMPEORA COVID-19

- Los adultos con exceso de peso tienen un riesgo aún mayor durante la pandemia de COVID-19
- Tener obesidad puede triplicar el riesgo de hospitalización debido a una infección por COVID-19
- Las **poblaciones hispanas y afroamericanos** tienen la mayor prevalencia de obesidad y también es más probable que sufran peores resultados a causa del COVID-19
- En California, los latinos han sido los más afectados por COVID-19 representando el 53.8% de los casos y el 46.1% de las muertes

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention, 2021 California Department of Public Health, 2021





COVID-19 Y LA OBESIDAD

Acciones para prevenir COVID-19 pueden empeorar la obesidad

- La pandemia ha causado dificultades económicas, cierres de escuelas, cierres, actividades físicas limitadas y una mayor inseguridad alimentaria para muchas familias a través de casi 2 años.
- La actual crisis y el confinamiento han supuesto el deterioro de los hábitos de salud de miles de niños y niñas en nuestro país, especialmente en las comunidades más vulnerables.
- El Children's Hospital of Philadelphia Care Network encontró un aumento del 2% en la obesidad infantil desde el año 2019 a el año 2020



Fuente: Jenssen, Kelly, Powell, Bouchelle, Mayne and Fiks; Pediatrics, May 2021, 147 (5) e2021050123; DOI: https://doi.org/10.1542/peds.2021-050123





CONTEXTO

IMPORTANCIA DE HÁBITOS SALUDABLES

- Los estadounidenses no comen suficientes frutas y verduras. La mayoría de los niños estadounidenses no cumplen recomendaciones nacionales para porciones de frutas y verduras.
- Solo uno de cada tres niños hace actividad física todos los días. Los niños ahora pasan más de siete horas y media al día frente a una pantalla.
- Las calorías vacías de azúcares agregados y grasas sólidas contribuyen al 40% del total de calorías diarias para los niños de 2 a 18 años y la mitad de estas calorías vacías provienen de seis fuentes: refrescos, bebidas de frutas, postres lácteos, postres de granos, pizza y leche entera.

POBREZA & OBESIDAD

- La **prevalencia de obesidad** infantil más alta en comunidades con **mayor porcentaje de pobreza.**
- Casi el 45% de los niños que viven en la pobreza tienen sobrepeso o son obesos, en comparación con el 22% de los niños que viven en hogares con ingresos cuatro veces superiores al nivel de pobreza.
- Más de 23 millones de estadounidenses, incluidos 6.5 millones de niños, viven en desiertos alimentarios, áreas que están a más de una milla de distancia de un supermercado.

fuente: Health and Human Services, 2017





CONCLUSIÓN

CONCLUSIÓN...

- Poner en acción una guía de vida saludables es imprescindible para combatir cualquier pandemia.
 Son nuestra defensa ante cualquier enfermedad que ponga en jaque nuestro estado de salud.
- Necesitamos buscar soluciones sostenibles que, más allá de la ayuda inmediata, proporcionen intervenciones a largo plazo para contribuir al empoderamiento de las comunidades más vulnerables y a la reducción de las desigualdades en salud.
- Gasol Foundation se compromete a ofrecer iniciativas y programas de promoción de la salud a pesar de los desafíos

LA GALAXIA SALUDABLE







EL PLANETA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE





EL PLANETA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¡El agua es la mejor bebida! Un mínimo de 8 vasos de agua al día es ideal





Sigue una alimentación variada

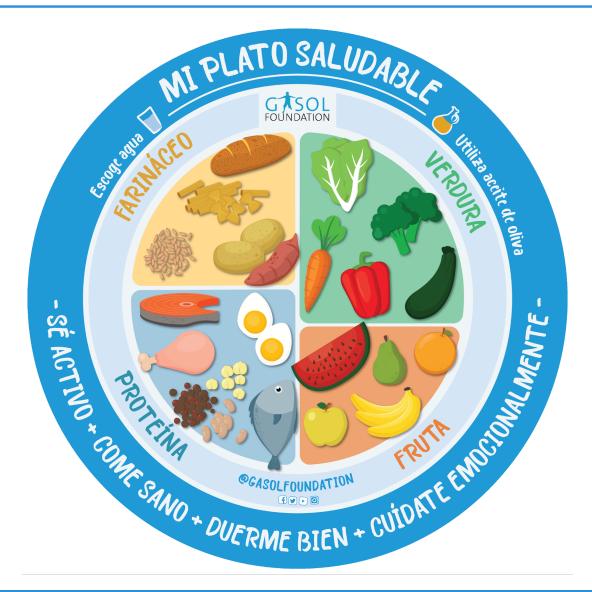
Compra y cocina en familia





Realiza las comidas en familia

ALIMENTACIÓN SALUDABLE





Fuente: Gasol Foundation, 2018

EL PLANETA DE DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA





DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

Tiempo de pantallas máximo de 2 horas al dia





Juega y pásalo bien con los amigos.

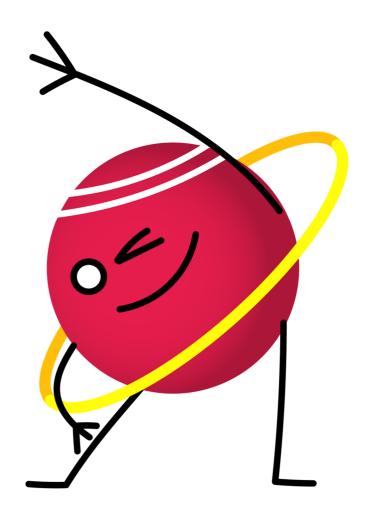
Actividad física en familia





60 minutos de actividad física al dia

DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA



DESCANSO DE ESTIRAMIENTO

EL PLANETA DE DESCANSO





DESCANSO

Ve a dormir siempre a la misma hora





Descansa 10 horas

Ponte cómodo para dormir





Apaga las pantallas 30 minutos antes de ir a dormir

EL PLANETA DE BIENESTAR EMOCIONAL





BIENESTAR EMOCIONAL

Soluciona tus problemas con las palabras





Se respetuoso, honesto y amable

Presta atención a tus sentimientos





Celebra tus buenas acciones

COMUNIDAD FÍSICA A COMUNIDAD VIRTUAL





PREVENCIÓN DEL COVID-19



- Todos los programas presenciales se detuvieron en marzo 2020
- El personal pasó a trabajar desde casa
- Equipo Español y Americano se unifican para crear soluciones

ALIVIO DE INMEDIATO

- Nos desafiamos a seguir promoviendo hábitos saludables a pesar de no tener acceso a familias
- Para abril de 2020, la Gasol Foundation creó nuevas alianzas y descubrió nuevas herramientas para ayudar a nuestras comunidades
- Lo logramos trabajando junto con nuestros socios e identificando nuestras fortalezas
- Nos desafiamos a ser creativos con los recursos disponibles



DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS Y PRODUCTOS FRESCOS













- 7,000 comidas saludables y frescas para llevar en Los Angeles
- # comidas calientes y listas para llevar en San Antonio, Texas
- 31,500 comidas saludables y disponibles para llevar en Hospitalet de Llobregat, Madrid y Sevilla en España



HEALTHY KIDS KITS













- Más de 4,500 mochilas con actividades para mantener a los niños activos y saludables en casa en Los Angeles
 - Libro de actividades Galaxia Saludable
 - Salta cuerda
 - Pelota anti-stress
 - Antifaz para dormir
 - o Tiza de cera
 - o Botella de agua
 - o Bocadillo Saludable



PROGRAMAS VIRTUALES





EL INICIO DE LAS COMUNIDADES VIRTUALES

- A partir de abril de 2020, la Gasol Foundation lanzó estrategias virtuales para involucrar a las comunidades en la promoción de la salud
 - Redes Sociales
 - Mensajes de Texto
 - o Zoom
 - Aplicaciones
 - Eventos Virtuales



#CuarentenaSaludable

Promoción de hábitos saludables mediante plataformas de redes sociales

- Instagram
- ☐ Facebook
- **Twitter**
- ☐ Youtube

Compartimos ideas, consejos y lanzamos retos para involucrar a las familias a continuar siguiendo hábitos saludables durante la cuarentena.

> #cuarentenasaludable #healthyquarantine











#HEALTHYQUARANTINE

La Camita Del Móvil

Materiales:

- Cartón de leche
- Papel
- Colores
- □ Tijeras
- Pegamento
- 1. Cortar el cartón de leche como la imagen
- 2. Decorar la hoja de papel o la cama del celular
- 3. Recortar y pegar la hoja de papel y cartón de leche
- 4. A dormir se a dicho!

Para promover la los niños y niñas a pagar sus electrónicos como el celular 30 minutos antes de ir a dormir.



#HEALTHYQUARANTINE

Campaña de 1 mes: del 16 de marzo al 16 de abril

- 4 videos de redes sociales #HealthyQuarantine de Pau Gasol
- 4 desafíos de cuarentena saludable
- 20 publicaciones en redes sociales

20#HealthyQuarantine ea. para Facebook, Twitter, Instagram (historias de IG) y LinkedIn (0 más de 80 mensajes en total)

- 14,932 seguidores en Facebook
- 12,900 seguidores en Twitter
- 7,802 seguidores de InstaGram
- 4,409 seguidores en LinkedIn





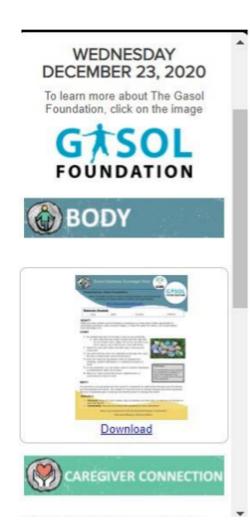
BIRCH

- Servicio basado en mensajes de texto que proporciona a familias y cuidadores con actividades en casa para niños de 4 a 12 años de edad.
- Las familias reciben 2 mensajes de texto 2 veces por semana que forman parte de 3 segmentos:
 - o Punto Brillante- hecho divertido del día
 - Actividades- actividades para niños con artículos encontrados en casa
 - Conexión del Cuidador-anima reflexión y la comunicación en las familias sobre el tema
- La suscripción es gratuita
- El contenido fue creado en Inglés y Español





BIRCH









G大SOL

FOUNDATION

Presented by: Gasol Foundation

Gasol Foundation works to reduce childhood obesity rates through the promotion of healthy habits to children and their families.

https://www.gasolfoundation.org/

Materials Needed:

o shoe box or plastic bin

Items that provoke your senses

WHAT?

A Calm Down Box is a box full of goodies and tools that kids can use when they are feeling emotions like stress, anger or frustration to help calm them down. The best Calm Down Box has items that are enjoyed by the child.

HOW?

- 1. Find an empty shoe box or plastic bin
- 2. Gather items that provoke your senses
 - a. SIGHT: pick something that moves such as glitter, puzzles or bubbles
 - b. TOUCH: pick something with a fun texture and play with it like playdough
 - c. SMELL: pick something with a nice scent such as a candle or essential oil
 - d. TASTE: pick something with a strong taste such as peppermint
 - e. HEARING: pick a relaxing playlist to listen to
- 3. Keep the box nearby where everyone can find it
- Next time you are feeling stressed, angry or frustrated; reach into the Calm Down Box to find an item that will help you calm down.



Challenge:

Have everyone in the family choose 1 item that helps calm them down to put in the calm down box.

WHY?

Having a unique Calm Down Box is a way to promote healthy self-regulation skills so kids feel confident managing stress and other big emotions.

Reflection

- Personal: Imagine your favorite place and take a mini vacation wherever you are.
- . Community: Find a quiet safe place at home where you can go to take a break.

Share your experiences with the Woodcraft Ranger Community!

@WoodcraftRangers #WoodcraftWay





Resultados

- Involucrado a más de 7,000 usuarios y enviado más de 1,300,000 mensajes de texto a familias entre abril de 2020 y marzo de 2021
- La asociación de Gasol Foundation con BIRCH creó un total de:
 - 23 semanas de operación
 - 98 páginas creadas
 - 9,705 visitas totales
 - o **808** visitas de promedio por mes



TEXT BIRCH to 56512 FROM YOUR

MOBILE DEVICE

Msg & Data rates may apply





SONRISAS SALUDABLES







- Iniciativa para reforzar hábitos saludables que nació en el contexto del COVID-19
- Mensajes al móvil a través de WhatsApp a participantes del programa FIVALIN y SAFALIN en España para familias con niños y niñas de 6-12 años en alto riesgo de obesidad infantil
 - Compartido con educadores de otras entidades sociales para compartir con la comunidad
 - video, audio o infográficas

SONRISAS SALUDABLES

- Los videos educativos también fueron compartidos en nuestro canal de Youtube.
- Retos saludables liderado por Pau Gasol y el equipo de la Gasol Foundation
- Entrega de 504 libros educativos sobre las emociones y el sueño para niños de 0-3 años de edad
- Distribución de 45 tabletas a entidades sociales en situación de vulnerabilidad con de 6-12 años

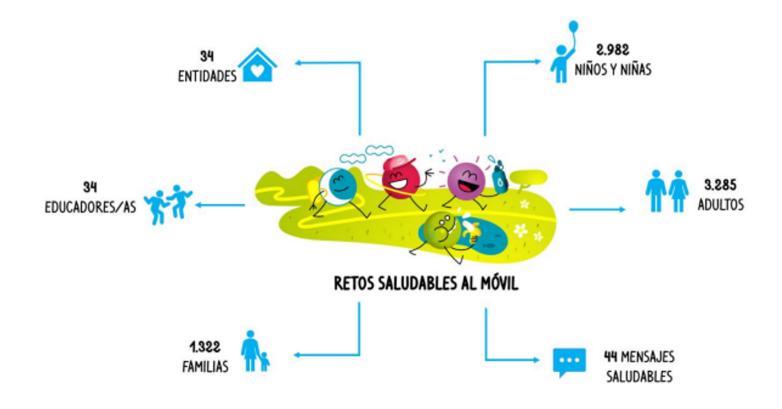


Sonrisas Saludables - Reto Pau Gasol: Tortilla de patatas





SONRISAS SALUDABLES



- Un total de 181 familias participaron en una encuesta
- 86.5% de los participantes realizaron los retos en familia.
- 8.5 sobre 10 los mensajes ayudaron a dar importancia a los 4 pilares de la salud

VIDA SALUD Y BIENESTAR

- VIDA! es un programa con el objetivo de promover hábitos saludables en las familias
- Las familias participan juntas en un taller de 2 horas una vez al mes
- El programa se ofrece durante todo el año escolar
- En las comunidades de Boyle Heights,
 South L.A. y Watts en Los Ángeles
- Programa virtual utilizando la plataforma ZOOM

VIDA! Health & Wellness







VIDA SALUD Y BIENESTAR

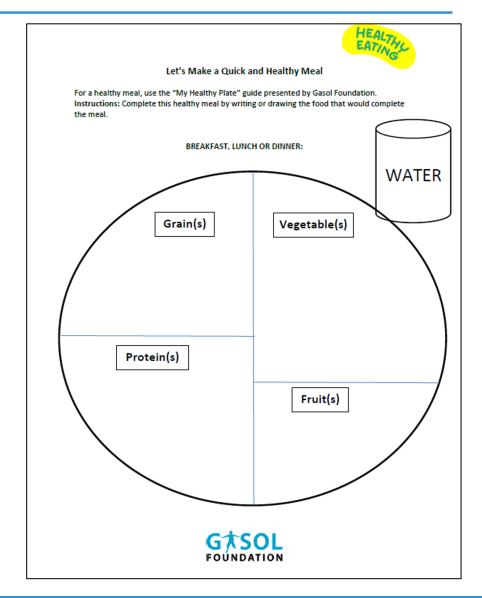
Actividad: Hagamos Una Comida Rápida y Saludable

Utilizando grupos en Zoom - trabaje con un compañero para crear comidas saludables

Utilice Mi Plato Saludable como guía

Cree una comida saludable escribiendo o dibujando la comida que completaría la comida

Luego lo compartiremos con la clase



VIDA SALUD Y BIENESTAR

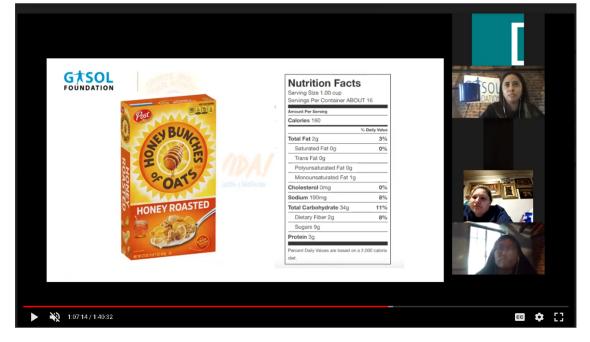
- Total de 85 participantes
- Promedio de 25 participantes por sesión
- Aumento de los puntajes promedio en actitudes, autoeficacia, conocimientos y habilidades para los 4 temas
- Aumento del conocimiento sobre la alimentación saludable
- Aumento en habilidad alrededor del sueño y el bienestar emocional

"Creo que la información es muy buena, nos ayuda a concienciar a los adolescentes de cuidar nuestro cuerpo para estar sanos" -participante

VIDA! Health & Wellness







CAMPAÑA ROAD TO TOKYO

- El evento de carrera virtual ROAD TO TOKYO fue lanzada en julio del 2021 con duración de 7 semanas
- Objetivo principal de concienciar sobre la obesidad infantil y promover la importancia de practicar un estilo de vida saludable en los niños y sus familias
- Los participantes eligen unirse al equipo de EE.
 UU. o al equipo de España y correr 100,000
 millas, la distancia desde la Galaxia Saludable hasta Tokio.
- Individuos y equipos participaron usando la aplicación atlasGO.



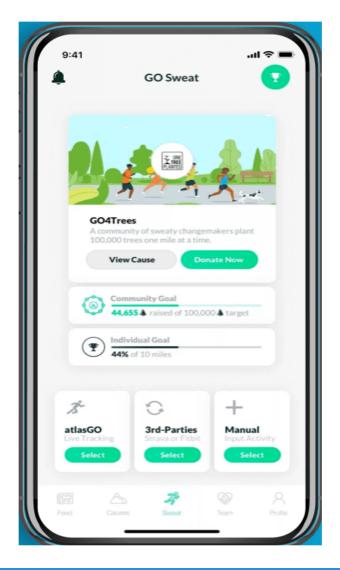


CAMPAÑA ROAD TO TOKYO

- Actividades que contaron para acumular millas (kilómetros):
 - o caminar, correr
 - o bailar, yoga
 - o nadar, gimnasia
 - baloncesto, fútbol o bicicleta
- Reto de la semana
- **Rifa**s semanales

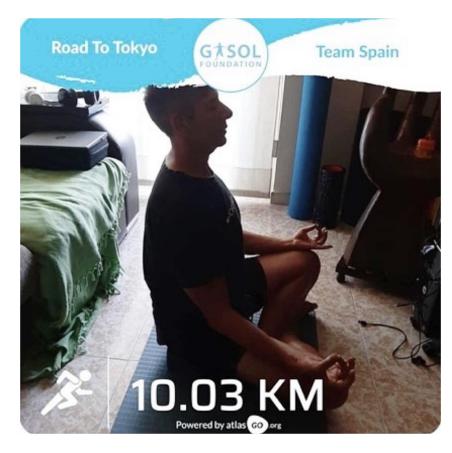






CAMPAÑA ROAD TO TOKYO

Total 5,108 millas



Equipo España - 3,144 millas total



Equipo Estados Unidos - 1,964 millas total

EVENTOS VIRTUALES





ESTRATEGIAS VIRTUALES MÁS ALLÁ DE LA PANDEMIA COVID-19





LA LUCHA CONTINÚA

Un año y medio después:

- Algunos programas en persona empiezan
- Continúan los programas virtuales
 - VIDA! Salud y Bienestar ahora llamado ComUNIDAD y Bienestar se lanzó el 25 de septiembre
 - Mensajes de texto BIRCH se reactivaron este mes
- El uso de las redes sociales y aplicaciones como WhatsApp se seguirán utilizando en nuestros programas
- Brindar acceso a quienes no puedan conectarse con nosotros físicamente



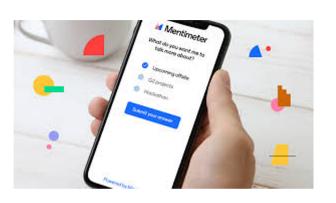
MENTIMETER

use su teléfono móvil para responder la siguiente pregunta

Ir a <u>www.menti.com</u> y usar el codigo **7252 0057**

¿Cuál de las estrategias que compartimos te interesa más?







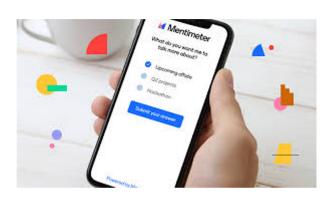
MENTIMETER

use su teléfono móvil para responder la siguiente pregunta

Ir a <u>www.menti.com</u> y usar el codigo **7252 0057**

¿Qué estrategia implementaría con su comunidad y por qué?







A CONTINUACIÓN



Evento Virtual de Deportes y Actividad Física

martes 16 de noviembre 10 a.m. a 12 p.m.

Campaña Desayuno y Snacks Saludables en España

Ministerio de Consumo finales de octubre

MANTENTE CONECTADO CON NOSOTROS

Síguenos en las redes sociales @gasolfoundation







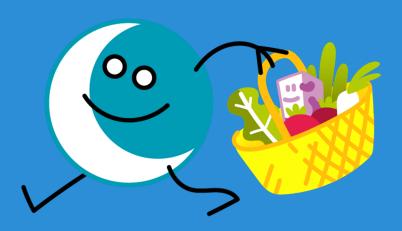




Boletín: escanee el código QR para suscribirse a nuestro boletín



¿SIGAMOS CON EL MOVIMIENTO SALUDABLE?







GRACIAS

Lidia Estrada - <u>lestrada@gasolfoundation.org</u>

Irma Madrigal - imadrigal@gasolfoundation.org

Santi Gómez - <u>sgomez@gasolfoundation.org</u>





