

Efecto de una intervención nutricional, educativa y de actividad física con soporte en plataformas digitales sobre la salud y calidad de vida en un grupo de personas con VIH

Effect of nutritional, educational, and physical activity intervention supported by digital platforms on health and quality of life in a group of people living with HIV

Ana Lidia Arellano Ortiz^{a*}, Linda Selen Valenzuela Calvillo^a, Nadhesda Iveth Quiñonez Pérez^a, Jesús Manuel García Talavera^a, María Elena Ramos Rodríguez^b

^aDepartamento de Ciencias de la Salud, Instituto de Ciencias Biomédicas, Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, México.

^bAsociación Civil Programa Compañeros, Ciudad Juárez, México.

*Autor de correspondencia. Correo: ana.arellano@uacj.mx

Resumen

El objetivo fue evaluar el efecto de una intervención integral de nutrición, educación y actividad física, apoyada en plataformas digitales, sobre la salud, hábitos y calidad de vida en personas que viven con VIH (PVV). Se realizó un estudio cuasiexperimental, antes y después, con 16 participantes reclutados de CAPASITS y Programa Compañeros A.C. La intervención duró 8 semanas e incluyó sesiones presenciales, remotas y virtuales semanales, asesoría personalizada por WhatsApp®, difusión de videos (Youtube®) e infografías, además de rutinas de actividad física adaptadas al nivel de cada participante. Se evaluaron hábitos, comportamiento alimentario, adherencia al tratamiento, autocuidado y calidad de vida a través de cuestionarios antes y después de la intervención. Se utilizaron pruebas no paramétricas: Wilcoxon para variables ordinales y McNemar para dicotómicas. La actividad física y recreación aumentó significativamente ($p = 0.048$) y se observó una tendencia en hábitos de descanso y sueño ($p = 0.053$). La adherencia mejoró ($p = 0.020$), reduciendo el porcentaje personas con baja adherencia (12.6 % a 37.5 %). El comportamiento alimentario presentó cambios significativos ($p = 0.021$), reduciéndose conductas no saludables (43.8 % a 12.5 %) y aumentando las saludables (18.8 % a 31.3 %). Se incrementó el consumo de vegetales (2.6 a 3.4 días/sem; $p = 0.039$) y disminuyó el de dulces (1.12 a 0.63 días/sem; $p = 0.033$). En autocuidado ($p = 0.160$) y consumo de sustancias ($p = 0.234$) no hubo cambios. La calidad de vida no mejoró significativamente ($p = 0.285$), registrándose deterioro en dominios en salud mental y social. El 75 % reportó satisfacción con la intervención, 91.6 % consideró adecuada la duración y 100 % calificó la información como clara. La intervención mejoró significativamente la actividad física, la adherencia y el comportamiento alimentario en PVV. Aunque la calidad de vida no mostró cambios positivos, se identificaron áreas a reforzar, especialmente salud mental y social. Programas integrales con soporte digital son una estrategia útil y aceptada para promover hábitos más saludables en esta población.

Palabras clave: VIH; educación; nutrición; actividad física; plataformas digitales.

Abstract

The objective was to evaluate the effect of an integral intervention combining nutrition, education, and physical activity, supported by digital platforms, on health, habits, and quality of life in people living with HIV (PLHIV). A quasi-experimental before-and-after study was conducted with 16 participants recruited from CAPASITS and Programa Compañeros A.C. The intervention lasted 8 weeks and included weekly face-to-face, remote, and virtual sessions, personalized counseling via WhatsApp®, dis-

semination of videos (YouTube®) and infographics, as well as physical activity routines adapted to each participant's level. Habits, dietary behavior, treatment adherence, self-care, and quality of life were assessed using questionnaires before and after the intervention. Non-parametric tests were used: the Wilcoxon test for ordinal variables and the McNemar test for dichotomous variables. Physical activity and recreation increased significantly ($p = 0.048$), with a trend toward improved rest and sleep habits ($p = 0.053$). Treatment adherence improved ($p = 0.020$), resulting in a reduction in the percentage of participants with low adherence (from 12.6% to 37.5%). Dietary behavior showed significant changes ($p = 0.021$), with a reduction in unhealthy practices (from 43.8% to 12.5%) and an increase in healthy ones (from 18.8% to 31.3%). Vegetable consumption rose (2.6 to 3.4 days/week; $p = 0.039$), while sweet intake decreased (1.12 to 0.63 days/week; $p = 0.033$). No changes were observed in self-care ($p=0.160$) or substance use ($p = 0.234$). The quality of life did not improve significantly ($p=0.285$), with deterioration reported in mental and social domains. Overall, 75% of participants reported satisfaction with the intervention, 91.6% considered the duration appropriate, and 100% rated the information as clear and understandable. The intervention significantly improved physical activity, adherence, and dietary behavior in PLHIV. Although the quality of life did not show positive changes, areas for improvement were identified, particularly in mental and social health. Integral programs with digital support represent a valuable and accepted strategy for promoting healthier habits in this population.

Keywords: HIV; education; nutrition; physical activity; digital platforms.

Entidad responsable del estudio

Universidad Autónoma de Ciudad Juárez

Financiamiento

Fondo interno financiado Clave 402-24-06 Convenio Impacto Salud - PIISO23-ICB-06 - ALARELLANO.

Conflicto de interés

Los autores declaran que no existe ningún conflicto de interés, financiero o personal, que pudiera haber influido de manera inapropiada en la realización de esta investigación.