



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), marzo-abril 2026,
Volumen 10, Número 2.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i2

INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN ADOLESCENTES EN ETAPA MEDIA DE LA UMF 12 SAN PEDRO CHOLULA

**EDUCATIONAL INTERVENTION FOR A HEALTHY
LIFESTYLE IN ADOLESCENTS IN THE MIDDLE
STAGE OF THE UMF 12 SAN PEDRO CHOLULA**

Liliana Jiménez Rodríguez

Unidad Médico Familiar No. 12, México

Janette Juárez Muñoz

Unidad Médico Familiar No. 12, México

Paola Tendilla García

Unidad Médico Familiar No. 12, México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i2.23886

Intervención Educativa para un Estilo de Vida Saludable en Adolescentes en Etapa Media de la UMF 12 San Pedro Cholula

Liliana Jiménez Rodríguez¹lilianajimenezrod@gmail.com<https://orcid.org/0009-0009-2388-5466>

Instituto Mexicano del Seguro Social

Unidad Médico Familiar No. 12

San Pedro Cholula Puebla

Mexico

Janette Juárez Muñózjanettejuarezm@imss.gob.mx<https://orcid.org/0009-0006-4513-2164>

Instituto Mexicano del Seguro Social

Unidad Médico Familiar No. 12

San Pedro Cholula Puebla

Mexico

Paola Tendilla Garcíapaolatendilla.g@gmail.com<https://orcid.org/0009-0003-9356-8382>

Instituto Mexicano del Seguro Social

Unidad Médico Familiar No. 12

San Pedro Cholula Puebla

Mexico

RESUMEN

Introducción: Las intervenciones educativas fomentan hábitos saludables para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. Estos hábitos, adquiridos en la adolescencia, suelen mantenerse en la edad adulta. **Objetivo:** Evaluar el efecto de la intervención educativa de estilos de vida saludable para adolescentes en etapa media de la UMF 12 San Pedro Cholula. **Materiales y métodos:** Se realizó un estudio comparativo, cuasi experimental, longitudinal, prospectivo, unicéntrico; en 238 adolescentes de 14 a 17 años, adscritos a la UMF No 12 del IMSS Puebla que cumplieron con los criterios de inclusión. La intervención educativa se llevó a cabo durante un periodo de tres meses durante el 2025, con dos sesiones al mes de 40 minutos, sobre estilos de vida sano. Una vez recabada la información requerida se traspasaron al programa SPSS V.25. Mediante la prueba Wilcoxon se comparó el antes y después de la intervención educativa al aplicar el instrumento Fantástico. Siendo el valor P significativo menor a 0.05. **Resultados:** La edad que predominó fue de 17 años 29,83% (n=71), mujeres 54,20% (n=129), con nivel socioeconómico medio 87,39% (n= 208) y estudiantes de secundaria 50,00% (n=119). Se obtuvo una P significativa de 0.0000. **Conclusiones:** La intervención educativa fue eficaz en los adolescentes ya que realizaron cambios en sus estilos de vida posterior a obtener conocimientos sobre estilos de vida sano.

Palabras clave: intervención educativa, estilo de vida sano, adolescentes, instrumento fantástico

¹ Autor principal.

Correspondencia: lilianajimenezrod@gmail.com

Educational Intervention for a Healthy Lifestyle in Adolescents in the Middle Stage of the UMF 12 San Pedro Cholula

ABSTRACT

Introduction: Educational interventions promote healthy habits to prevent disease and improve quality of life. These habits, acquired during adolescence, are often maintained into adulthood. **Objective:** To evaluate the effect of a healthy lifestyle educational intervention for middle-aged adolescents at Family Medicine Unit 12 in San Pedro Cholula. **Materials and methods:** A comparative, quasi-experimental, longitudinal, prospective, single-center study was conducted with 238 adolescents aged 14 to 17 years, registered at Family Medicine Unit No. 12 of the Mexican Social Security Institute (IMSS) in Puebla, who met the inclusion criteria. The educational intervention was carried out over a three-month period during 2025, with two 40-minute sessions per month on healthy lifestyles. Once the required information was collected, it was transferred to SPSS version 25. The Wilcoxon signed-rank test was used to compare the pre- and post-intervention results using the Fantastico instrument. The p-value was less than 0.05, making it significant. **Results:** The predominant age was 17 years (29.83%, n=71), female (54.20%, n=129), with a middle socioeconomic level (87.39%, n=208), and secondary school students (50.00%, n=119). A significant p-value of 0.0000 was obtained. **Conclusions:** The educational intervention was effective in the adolescents, as they made changes in their

Keywords: educational intervention, healthy lifestyle, adolescents, fantastic instrument.

Artículo recibido 20 marzo 2026
Aceptado para publicación: 15 abril 2026



INTRODUCCIÓN

Las intervenciones educativas dirigidas a fomentar hábitos saludables, prevenir las enfermedades y mejorar la calidad de vida, tratan de responder de forma coherente a la evolución de las necesidades en salud y de los fenómenos relacionados con la salud – enfermedad que van ocurriendo en nuestra sociedad, priorizando los de mayor relevancia y vulnerabilidad educativa abordando distintas áreas de intervención con diferentes poblaciones. Contemplando las diferentes áreas de intervención como: procesos crónicos, estilos de vida, alimentación, lactancia, ejercicio físico, sexualidad, manejo del estrés, sueño.

Se define como adolescente a los individuos a partir de los 10 años hasta los 19 años de edad y representan un grupo que normalmente se consideraba saludable, ya que se esperaba que en esta etapa ya se había pasado la brecha de los primeros años con mayor riesgo de mortalidad y morbilidad.

Se divide en 3 períodos: la adolescencia temprana o inicial va de los 10 a los 13 años, media de los 14 a los 17 años y la adolescencia tardía de los 18 a los 21 años.

El estilo de vida es el conjunto de comportamientos o actitudes o hábitos con los que cada individuo se conduce en la vida diaria. Los hábitos saludables como la actividad física, nutrición, sueño e higiene, son todas aquellas conductas propias de la vida cotidiana que resultan beneficiosas para la salud. Adquirir estos hábitos en la adolescencia permitirá que el joven se acostumbre a ellos y los repita de forma habitual en la edad adulta, ya que son actividades indispensables y fundamentales que contribuyen al desarrollo integral del adolescente.

La OMS dice que a nivel mundial para el año 2022, 390 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años tenían sobrepeso, de ellos 160 millones tenían obesidad. Para México se encontró que ocupa el segundo lugar a nivel mundial en obesidad o sobrepeso el 75 % corresponde a los adolescentes y de acuerdo a la ENSANUT 2020 el 29.4 % de adolescentes de 12 a 19 años tiene sobrepeso.

Es importante como primer nivel de atención generar un impacto en este grupo etario mediante intervención educativa brindando conocimiento sobre estilos de vida saludable.

Los estilos de vida no sanos en los adolescentes pueden repercutir en enfermedades crónicas como obesidad, síndrome metabólico, diabetes, etc.



Los adolescentes son un grupo de difícil abordaje ya que la gran mayoría no busca la atención necesaria solo una baja cantidad de ellos se acerca al primer nivel de atención para conocer su estado nutricional o su estado de salud etc.

En la UMF 12 Cholula Puebla se encuentra una población adolescente total de 4878; de los cuales 2316 son hombres de 14 a 17 años, mientras que las mujeres corresponden a 2562 dentro del mismo rango de edad, de los cuales en un periodo de 5 meses del año 2024 se tiene un total de 23 adolescentes con obesidad o sobrepeso.

Realizar una intervención educativa es importante ya que tiene como objetivo crear un cambio para el autocuidado de los adolescentes, es debido a esta razón que se han creado distintas herramientas que nos permiten evaluar la calidad de la alimentación, así como de la actividad física entre otras.

La herramienta de mejor ayuda para este estudio es el cuestionario “Fantástico”, instrumento que tiene una confiabilidad alfa de Cronbach de 0,778; propuesta chilena modificada, diseñada en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Canadá. Considerada herramienta de apoyo a los profesionales en el contexto de promoción de la salud y prevención de la enfermedad; permite identificar y medir los estilos de vida de una población en particular. Ha sido utilizada en estudios similares como el realizado en Chile por la autora Noemi Campos y cols, “Adolescent lifestyles and their relationship with the perception of their development contexts”, en donde encontró que posterior a una intervención educativa mejoraban los estilos de vida de los adolescentes sobre todo en el área de la alimentación y actividad física (spearman >0.3). Es por esto que buscamos generar buenos resultados a través de la prevención primaria en los adolescentes mediante intervenciones educativas.

METODOLOGIA

Se incluyó a todos los adolescentes de 14 a 17 años inscritos en la clínica 12 del IMSS. Se les invitó a ingresar al protocolo de estudio, previa explicación clara y detallada y posteriormente se les entregó para leer y firmar por los padres la carta de consentimiento informado y para los adolescentes una carta de asentimiento informado una vez obtenidos ambos documentos se les entregó el instrumento Fantástico, se les invitó a asistir a la intervención educativa, que fueron pláticas con contenido informativo sobre alimentación, actividad física, sueño y estrés y los beneficios en la salud.



Al finalizar se solicitó nuevamente se presentaran tres semanas después para conocer si realizaron cambios en sus estilos de vida y mejoraron sus conocimientos aplicando el instrumento Fantástico.

Al concluir las actividades de intervención, se realizó el análisis estadístico de los resultados obtenidos al aplicar el instrumento fantástico y se utilizó el programa SPSS. Posteriormente se realizó un análisis bivariado mediante pruebas no paramétricas de Wilcoxon en la cual el valor de p será de < 0.05 para rechazar la hipótesis nula.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Este trabajo de investigación se realizó en la UMF 12 de San Pedro Cholula con una muestra total de 238 adolescentes de 14 a 17 años que cumplieron con los criterios de inclusión.

Del total de la población adolescente 71 (29.83%) tienen 17 años, el género que predomina es el femenino con 129 participantes (54.20%), el 100% de adolescentes son solteros, con un estado socio económico medio 208 (87.39%), con ocupación estudiantes 227 (95.38%) con escolaridad secundaria 119 (50.00%).

Posterior a la intervención educativa y al aplicar el cuestionario Fantastico obtuvimos que predomino el reultado; buen trabajo estás en el camino correcto , previo a la intervención predomino el resultado adecuado está bien , mediante la prueba estadística de wilcoxon, obtuvimos un valor de P de 0.0000 siendo esta significativa. Por lo tanto la intervención educativa sirvió para que los adolescentes modificarán de forma positiva su estilo de vida.

ILUSTRACIONES, TABLAS, FIGURAS

Tabla 1. Variable sociodemográficas

Edad	Nº = %
14	61 (25.63%)
15	47 (19.75%)
16	59 (24.79%)
17	71 (29.83%)
Género	
Masculino	109 (45.80%)
Femenino	129 (54.20%)
Estado civil	
Soltero	238 (100%)

Nivel socioeconómico	
Alto	0
Medio	208 (87.39%)
Bajo	30 (12.61%)
Escolaridad	
Preescolar	0
Primaria	2 (0.84%)
Secundaria	119 (50.00%)
Bachiller	117 (49.26%)
Ninguna	0
Ocupación	
Estudiante	227 (95.38%)
Empleado	8 (3.36%)
Ninguno	3 (1.26%)

Tabla 2

TABLA 2. NIVEL DE CONOCIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA POSTERIOR A UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA ADOLESCENTES EN EDAD MEDIA LA UMF 12 SAN PEDRO CHOLULA			
	INTERVENCIÓN EDUCATIVA		Z°
	PRE N°= %	POST N°= %	
ZONA PELIGRO, PERO LA HONESTIDAD ES TU REAL VALOR	0 (0,0)	0 (0,0)	13.332
ALGO BAJO, PODRÍAS MEJORAR	39 (16,39)	0 (0,0)	
ADECUADO. ESTÁ BIEN	101 (42,44)	31 (13,03)	VALOR P
BUEN TRABAJO, ESTÁS EN EL CAMINO CORRECTO	96 (40.34)	122 (51.26)	0.0000
FELICITACIONES, TIENES UN ESTILO DE VIDA FANTASTICO	2 (0.84)	85 (35.71)	
Obtenido a través de la prueba Wilcoxon			

CONCLUSIONES

La intervención educativa realizada en este estudio tuvo un efecto eficaz ya que posteriormente los adolescentes tuvieron cambios benéficos en sus estilos de vida. Es importante promover hábitos positivos que contribuyan al bienestar físico, mental y social en los adolescentes. Durante esta etapa de la vida se consolidan conductas que pueden mantenerse en la edad adulta, por lo que brindar información adecuada y herramientas prácticas permite prevenir conductas de riesgo y enfermedades futuras.

La intervención realizada favorece el desarrollo de la autonomía y la toma de decisiones responsables, al sensibilizar a los adolescentes sobre la importancia de la alimentación equilibrada, la actividad física regular, el cuidado de la salud mental y la prevención de adicciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Jodan M, Panchón L, Blanco M. Elementos a tener en cuenta para realizar un diseño de intervención educativa. *Revista Méd Electrón. citado* 4 Jul 2024;33

<https://revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/874>

Hernández J, Jaramillo L, Villegas J, et al. Health education as an important promotion and prevention strategy. *Archivos de Medicina*, 2020 vol. 20, núm. 2,

<https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/archivosmedicina/article/view/3487>

Villar M, Sueldo Y, Gutiérrez C, et al. Análisis de la confiabilidad del test fantástico para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el programa “reforma de vida” del seguro social de salud (ESSALUD). *Revista Peruana de Medicina Integrativa* 2016.

https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/12/876372/analisis-de-la-confiabilidad-del-test-fantastico-para-medir-est_Ryrd8du.pdf

Organización Panamericana de la Salud. Plan de acción de desarrollo y salud de adolescentes y jóvenes en las Américas. Washington: OPS; 1998 Nov. <https://www.paho.org/es/documentos/salud-adolescentes-jovenes-region-americas>

Hidalgo I, Ceñal M. Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Anales de Pediatría*. Elsevier 2014. DOI: 10.1016/S1696-2818(14)70167-2 <https://www.elsevier.es/es-revista->



[anales-pediatria-continuada-51-articulo-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-sociales-S1696281814701672](#)

Campos N, Espinoza M, Celis M, et al. Estilos de vida de adolescentes e sua relação com a percepção de seus contextos de desenvolvimento. Revista Seanus, 2023. ISSN 2448-6094.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S244860942023000100203&script=sci_arttext

HEARTS Paquete técnico para el manejo de las enfermedades cardiovasculares en la atención primaria de salud, Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la Salud. OMS 2010.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44441/978924.jsessionid=215A7BE36F620E15D7EDE4D4ED09AD06?sequence=1>

ENSANUT, Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19 Resultados nacionales Primera edición, 2020, Coordinación editorial: Carlos Oropeza Abúndez. Edición: Francisco Reveles, Impreso en México
https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_informe_final.pdf

Secretaría general, dirección de evaluación, asuntos del profesorado y orientación educativa subdirección de evaluación, Instrumentos para la evaluación del aprendizaje: Escalas. 2020
<https://huelladigital.cbachilleres.edu.mx/secciones/docs/seguimiento/Instrumentos-evaluacion.pdf>

González E, Cañadas G, Lastra A, et al. Efectividad de una intervención educativa sobre nutrición y actividad física en una población de adolescentes: Prevención de factores de riesgos endocrino-metabólicos y cardiovasculares. 2020
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972014000400009&lng=



Farello G, D'Andrea M, Quarta A, et al. Children and Adolescents Dietary Habits and Lifestyle Changes during COVID-19 Lockdown in Italy. *Nutrients*. 2022; 14(10):2135.doi.org/10.3390/nu14102135

Children and Adolescents Dietary Habits and Lifestyle Changes during COVID-19 Lockdown in Italy - PubMed (nih.gov)

Campos N, Espinoza M, Celis M, et al. Lifestyles of adolescents and their relationship with the perception of their development contexts, *Sanus* 2023. DOI: <https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.3892448-6094-sanus-8-e389-en.pdf> (scielo.org.mx)

Pérez M, Castro-Sánchez M, Chacón R. Association between self-concept and healthy habits in rural adolescents. *Journal of Sport and Health Research*. 2023 15(5):267-282. https://pdfs.semanticscholar.org/1877/82784177762f21861dc292f2f3962e8b6144.pdf?_gl=1*_1czwlw3*_gcl_au*MTcwNjUxODQwMi4xNzE5MzQ1OTc2*_ga*MTQ0ODU3OTQwMi4xNzEwNzk4MDgy*_ga_H7P4ZT52H5*MTcyMDgxMDElOC4xNy4xLjE3MjA4MTEzNDEuNTEuMC4w

Hamid E, Aziz E, Boulebatt S, et al. Correlational relationship between Physical Activity and Sedentary Behavior among Moroccan High School Students, International Congress on Health Vigilance (VIGISAN 2021. https://www.e3s-conferences.org/articles/e3sconf/abs/2021/95/e3sconf_vigisan_01022/e3sconf_vigisan_01022.html

Kwon H, Sook S, Hyun K. Association of Household Type and Fast-Food Consumption in Korean Adolescents. *Nutrients*. 2022 .doi: 10.3390/nu14153024 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9330106/>

Knox E, Muros J. Association of lifestyle behaviours with self-esteem through health-related quality of life in Spanish adolescents. *Eur J Pediatr*. DOI: 10.1007/s00431-017-2886-z <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28265762/>

Mum WA, Alnezari AI, Safar HI, et al. Media use, dietary intake, and diet quality of adolescents in Saudi Arabia. 2023. *Pediatr*. Doi: 10.1038/s41390-023-02505- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9903280/>



- Londoño L, Cárdenas V, Villalva D. Promotion of healthy eating and physical activity in adolescents from the Villa del Socorro Educational Institution of the Medellín city. 2023. *Revista Española Nutrición Comunitaria*. ID: ibc-226565 <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/e/ibc-226565>
- Romero C, Calle L, Vázquez A, et al. Lifestyles and nutritional status of adolescents, 2021, *Revista de Producción Ciencias e Investigación* doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol5iss40.2021pp272-283 <https://journalprosciences.com/index.php/ps/article/view/435/487>
- Barriga A. “fantastico” an instrument to measure healthy lifestyle of adolescents in bulnes’s district, Universidad del Bío-Bío, *Revista Reflexión e Investigación Educativa* . 2020 <file:///C:/Users/dell/Downloads/admin,+61-74+INSTRUMENTO+%E2%80%9CFANT%80%9CISTICO%E2%80%9D+PARA+MEDIR+EL+ESTILO+DE+VIDA+SALUDABLE+DE+ADOLESCENTES+DE+LA+COMUNA+DE+BULNES>
- Lavador R, Melero A. Variables associated with motivation to engage in physical activity in adolescents. 2023. *Retos*, 50, 925–930. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/96892>
- Jaramillo V, Sinche M, Condoy K, et al. Overweight, obesity, and their relationship with lifestyle in adolescents from the Fiscomisional School “La Dolorosa.”- Loja, Ecuador. 2024. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*. 35 - 42. ISSN. 2411-0094 https://rccs.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/2075/2155
- Giraldo D. Influence of Sociodemographic Factors on the Practice of Physical Activity in High School Adolescents of an Educational Institution in the City of Santiago de Cali – Colombia. 2023. *REDILAT LATAM*. s 4(4), 394–408. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i4.1224file:///C:/Users/dell/Downloads/Dialnet-InfluenciaDeFactoresSociodemograficosEnLaPracticaD-9586428.pdf>

