

## RESUMEN ACTIVIDADES Y CRONOGRAMA

### Objetivo del estudio

Mejorar la salud integral en personas adultas de 25 a 50 años ayudándolas a corregir sus hábitos de salud y a autocontrolar los principales factores de riesgo de enfermedad cardiovascular: sobrepeso, obesidad, sedentarismo, tabaquismo y tensión arterial.

### Cronograma

Actividad	2013				2014				2015
	SEP	OCT	NOV	DIC	ENERO-MAYO	JUNIO	JUL-NOV	DIC	
Reunión de inclusión	█								
Valoraciones		█		█				█	
Talleres iniciales		█	█						
Sesión para selección de líderes				█					
Formación líderes				█					
Sesiones mensuales grupo intervención					█	█	█	█	
Sesión de motivación					█	█	█	█	
	Todos los participantes		Grupo intervención			Líderes			

### Actividades para todos los participantes

- **Reunión de inclusión de 2 horas de duración aproximadamente** en Septiembre 2013
- **3 Valoraciones de aproximadamente 20'** para todos los participantes en horario de mañanas-de 8:00 a 11:00, de lunes a sábado, previa cita concertada.  
Variables: peso, talla, perímetro de cintura, tensión arterial y cuestionario de hábitos.
- **6 talleres de 2 horas de duración cada uno** para todos los participantes en los meses de Octubre y Noviembre de 2013 y de acuerdo a un calendario que se publicará con anterioridad.
- **Sesión motivacional de 2 horas de duración** que tendrá lugar a lo largo del 2014, en fecha que se hará saber con anterioridad.

Una vez finalizados los talleres, el grupo se divide en dos: intervención y control. El grupo intervención continúa con las actividades que se relacionan en el siguiente apartado.

### Actividades específicas para el grupo intervención

- **Sesión de selección de líderes de 2 horas de duración** para los participantes seleccionados en el grupo intervención en el mes de Diciembre 2013. (\*)
- **12 reuniones de carácter mensual de 2 horas de duración** para los participantes seleccionados en el grupo de intervención.

(\*) Formación de líderes de 4 horas de duración para los líderes seleccionados.

De acuerdo con lo que establece la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal os informamos que los datos que nos facilite serán incorporados en un fichero titularidad de Fundación Privada SHE y se utilizarán exclusivamente con la finalidad de gestionar la participación en el programa Fifty-Fifty.