

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE ESMERALDAS



ESCUELA DE ENFERMERÍA

TESIS DE GRADO

OBESIDAD Y SOBREPESO EN ADULTOS DE 35-60

AÑOS DE LA PARROQUIA VALDEZ- LIMONES

PREVIO A LA OBTENCIÓN DE TÍTULO DE LICENCIADA
EN ENFERMERÍA

AUTORA

YARISSA INES CAICEDO CAICEDO

ASESORA

MSC. YESICA CASTILLO AYОВI

ESMERALDAS, 2017

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN

Trabajo de tesis aprobado luego de haber dado cumplimiento a los requisitos exigidos por el reglamento de Grado de la PUCESE, previo a la obtención del título de LICENCIADA EN ENFERMERÍA.

Presidente del Tribunal de Graduación

Lector(a)²

Directora de Escuela

Directora de Tesis

Esmeraldas, _____2017

AUTORÍA

Yo, CAICEDO CAICEDO YARISSA INES, declaro que la presente investigación enmarcada en el actual trabajo de tesis es absolutamente original, autentica y personal.

En virtud que el contenido de esta investigación es de exclusiva responsabilidad legal y académica de la autora y de la PUCESE.

CAICEDO CAICEDO YARISSA INES
C.I. 0802999474

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mis padres Ander Caicedo y América Caicedo los cuales con paciencia esfuerzo y dedicación siempre me brindaron su apoyo incondicional, me motivaron para salir adelante, me formaron como persona, inculcándome valores de respeto, humildad perseverancia y esfuerzo.

A mi hija Brihany Martínez Caicedo que desde muy temprana edad tuvo que afrontar la separación de su madre para poder continuar con mis estudios, por su amor incondicional, apoyo, comprensión y paciencia en todo momento siendo el impulso vital para mi superación personal.

A mis hermanos que siempre estuvieron apoyándome guiándome y brindándome su apoyo en todo momento.

A mi familia en general, porque me ha brindado su apoyo incondicional y por compartir conmigo buenos y malos momentos.

A mis profesores quienes con sus enseñanzas, me formaron como una profesional capaz de enfrentar cualquier reto profesional en el mundo.

AGRADECIMIENTO

Agradezco grandemente a Dios por haberme dado la salud y las fuerzas para seguir día a día en mis estudios.

A mis padres Ander Caicedo y América Caicedo que con su amor siempre fueron un pilar fundamental para mí ya que de una u otra manera siempre me apoyaron incondicionalmente, enseñándome con el ejemplo los valores para la superación, y así conseguir mi meta.

A la PUCESE por ser la fuente de aprendizaje durante mi preparación personal y humana por todas las experiencias teóricas y durante las practicas que contribuyeron en mi formación profesional.

A mi tutora de tesis Lcda. Yesica Castillo por sus consejos, opiniones, paciencia en todo momento, su apoyo fue muy importante para la culminación mi investigación.

ÍNDICE

TRIBUNAL DE GRADUACION.....	i
AUTORIA.....	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
LISTA DE ILUSTRACIONES GRAFICAS	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT.....	viii
INTRODUCCION	1
<i>CAPITULO 1</i>	<i>3</i>
Marco referencial	3
<i>CAPITULO 2</i>	<i>10</i>
Materiales y métodos	10
<i>CAPITULO 3</i>	<i>12</i>
Resultados.....	12
<i>CAPITULO 4</i>	<i>21</i>
Discusión	21
Conclusiones	25
Recomendaciones	26
Referencias bibliográficas	27
<i>ANEXOS</i>	<i>32</i>

LISTA DE ILUSTRACIONES Y GRAFICOS

Figura 1: Prevalencia de obesidad y sobrepeso. Distribución porcentual

Figura 2: Género. Distribución porcentual

Figura 3: Nivel de conocimiento en relación a obesidad y sobrepeso. Distribución porcentual

Figura 4: Factores que desencadenan sobrepeso y obesidad. Distribución porcentual

Figura 5: Conocimientos de obesidad y sobrepeso en adultos de 35 a 60 años de edad. Distribución porcentual

Figura 6: Preferencias alimentarias. Distribución porcentual

Figura 7: Preferencias en relación al consumo de ensaladas. Distribución porcentual

Figura 8: Frecuencia en relación a con qué acompaña los alimentos. Distribución porcentual

Figura 9: Frecuencia en relación al consumo de comidas rápidas. Distribución porcentual

RESUMEN

Para el desarrollo de esta investigación se planteó como objetivo determinar la prevalencia de obesidad y sobrepeso en adultos de 35 a 60 años de edad del barrio Cali parroquia Valdez / Limones. Se utilizó un tipo de estudio descriptivo y analítico ya que permitió determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad, sus causas, consecuencias y las preferencias alimentarias. El tipo de investigación fue cuantitativa y cualitativa debido a que se recopiló información a través de encuestas y en base a ello se obtuvieron los resultados relacionados al sobrepeso y obesidad en adultos. El tipo de diseño fue transversal debido a que es adecuado para analizar la relación entre un conjunto de variables en un tiempo determinado y puede abarcar varios grupos o subgrupos de personas en estudio.

La muestra estuvo constituida por el 100% de adultos de 35 a 60 años de edad que tuvieron un índice de masa corporal superior a 25 es decir 30 personas. Se obtuvo como resultado que el 63% de las personas adultas presentan obesidad mientras que el 37% sobrepeso y entre los factores que ayudan a desarrollar la patología se encuentran los hábitos alimenticios inadecuados y la genética que aumenta la susceptibilidad de que algunas personas la desarrollen. El 63% consumen los alimentos fritos, el 20% asados y el 17% hervidos. Al término de la investigación se puede concluir que el 63% de los adultos de 35 a 60 años padecen de obesidad el 37% sobrepeso; el 60% no tiene conocimiento sobre la obesidad y sobrepeso mientras que el 40% de la población manifestó que sí por ende es importante llevar adelante un plan alimentario, realizar constantemente educación alimentaria para poder sostenerlo en el tiempo y no recaer en el aumento de peso corporal. Además se debe inculcar en forma constante la realización de actividad física al menos una hora por día que ayudará a quemar calorías extras. Junto con la educación constante se puede combatir la obesidad.

Palabras Claves: Obesidad, sobrepeso, prevalencia, hábitos alimenticios.

ABSTRACT

For the development of this research, the objective was to determine the prevalence of obesity and overweight in adults of 35 to 60 years of age in the neighborhood Cali parish Valdez / Limones. Was used a kind of study descriptive and analytic, as it allowed determine the prevalence of overweight and obesity, its causes and consequences, and food preferences. The type of research was qualitative and quantitative, since the information was collected through surveys and based to them were obtained the results related to overweight and obesity in adults. The kind of design was transverse as it is appropriate to analyze the relationship between a whole of variables in a determine time and can cover some groups or subgroups of people and studies. The sample was been by 100% of adults between 35 and 60 years of age who had a body mass index of over 25 or 30 people. As a result, 63% of adults have obesity, while 37% are overweight and among the factors that help to develop the pathology are inadequate eating habits and genetics that increase the susceptibility of some people develop it. In relation to the food preferences, 73% eat salads with mayonnaise, 17% without mayonnaise and 10% with olive oil. 63% eat fried foods, 20% roasted and 17% boiled. At the finish of this research can be concluded that 63% of adults people are obese while 37% are overweight; 60% of people haven't knowledge about obesity and overweight, while 40% of the population said that it is therefore important to bring out a food plan, to constantly carry out food education to be able to support it over time and not relapse in the Increase in body weight. Also must be inculcated consistently performing physical activity at least one hour daily that will help burn extra calories, putting in practice these food habits, together with constant education can fight obesity.

Key Words: Obesity, overweight, prevalence, foods habit

INTRODUCCION

La obesidad es una enfermedad progresiva y mortal, no solo mata tu físico, también acaba con tu autoestima y te convierte en un ser neurótico, antisocial y triste.

La obesidad y sobrepeso se están incrementando día a día en todo el mundo en una forma muy alarmante, debido a que las personas no toman conciencia en consumir una alimentación balanceada y por no realizar ejercicios de una manera regular. Son los problemas que más afectan a la sociedad ya sea por diversos factores; genéticos, hábitos alimenticios, sedentarismo, factor psicológico y socioeconómico que ayudan a desencadenar la enfermedad. (Rodríguez .E, 2011)

A partir de la obesidad surgen una serie de complicaciones en la salud como: problemas cardiovasculares, diabetes mellitus, trastornos del sueño, osteoporosis, entre otros; los cuales conllevan a que las personas con este problema no tengan una vida tranquila se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo que conlleva a un aumento de peso corporal. (Sandoya E, 2013)

La obesidad y sobrepeso son los principales problemas que afectan la salud de la sociedad moderna ya que va a afectar en su vida social y laboral causándole problemas psicológicos tales como depresión, ansiedad y conlleva a que la persona presente disminución de su autoestima y por ende va a tener un aislamiento social.

La presente investigación se basa en una enfermedad que poco a poco ha ido aumentando, motivo por el cual surge la necesidad de crear un proyecto que motive a las personas a cuidar de sus hábitos alimenticios y que realicen ejercicio de una manera regular para tener un mejor estado de salud y así tener una mejor vida. (Moreira.V, 2014)

Se debe tener en cuenta que de esta enfermedad surgen una serie de complicaciones, que si no son tratadas a tiempo pueden causar serios problemas en todos los ámbitos e incluso la muerte.

Las personas con dicha enfermedad tienen problemas serios como la baja autoestima y depresión; esto hace que el individuo que la padece se sienta excluido por la sociedad y no se pueda relacionar con facilidad con los demás debido a este problema.

El sobrepeso y la obesidad amenazan cada vez más la salud de un mayor número de personas, se ha convertido en un factor determinante para la aparición de numerosas enfermedades tales como la diabetes, hipertensión, enfermedades coronarias, entre otras, incrementando con ello la prevalencia y los índices de morbilidad de la población adulta.

La buena noticia es que la obesidad se puede prevenir y una vez desarrollada como tal se debe realizar un plan nutricional saludable acompañado de actividad física.

Las personas con sobrepeso y obesidad deben incrementar el consumo de frutas, verduras, cereales y legumbres ya que esto va ser beneficioso para su salud. También deben tener una dieta equilibrada acompañada de mucho ejercicio e ingerir muchos líquidos, evitar tener una vida sedentaria ya que esto va a perjudicar su bienestar.

Se consideró importante la realización de este trabajo investigativo porque es uno de los problemas que más está afectando a la sociedad debido a que las personas no toman conciencia sobre tener una alimentación balanceada que en el futuro no afecte a su salud.

Para el desarrollo de esta investigación se planteó como objetivo general: Determinar la prevalencia de obesidad y sobrepeso en adultos de 35 a 60 años de edad del barrio Cali parroquia Valdez /Limonas, como objetivos específicos: Analizar el nivel de conocimientos en relación a obesidad y sobrepeso, identificar las causas y consecuencias de la obesidad y sobrepeso y conocer las preferencias alimentarias de los adultos de 35 a 60 años de edad del barrio Cali de la parroquia Valdez /Limonas

CAPITULO 1

MARCO DE REFERENCIA

La OMS (2010), estima que en el mundo existen aproximadamente 1500 millones de adultos mayores de 20 años con sobrepeso y 500 millones con obesidad. El organismo estima que en el año 2015 hubo aproximadamente 2300 millones de adultos con sobrepeso y más de 700 millones con obesidad. La epidemia de sobrepeso y obesidad en el mundo es alarmante, por estar asociada a enfermedades como la diabetes mellitus tipo II, dislipidemias, insuficiencias cardíacas, diversos tipos de cánceres, etc. sumado al sedentarismo que vive la población actual. (Cruz, 2013)

En la actualidad hablar de sobrepeso y obesidad significa referirse a la más importante epidemia que afecta a la humanidad en el último siglo, enfrentarla es un desafío científico, político y social. La prevalencia del sobrepeso y obesidad se ha convertido en una enfermedad pandémica a nivel mundial; en los países de Latinoamérica, el promedio está alrededor del 30% con un aumento de la prevalencia entre el 0.5 - 2% anual, sin discriminar hombres y mujeres. En EE.UU. se calcula que el 30% de hombres y el 40% de mujeres tienen un exceso de peso de 10 kg o más. En Europa, las cifras del problema son algo menores a las de los Estados Unidos pero también alarmantes, notándose que la prevalencia de la obesidad es superior en las mujeres. (Bravo, 2011)

El alto consumo de alimentos de alta densidad energética en América Latina ha provocado un significativo incremento en la prevalencia de obesidad, debido principalmente a factores sociales y económicos.

Varios estudios epidemiológicos realizados por la OMS (2008) sugieren que un tercio de los adultos con sobrepeso lo desarrollan antes de los 20 años, y dos tercios lo hacen después de esta edad. Por lo tanto, el 75% al 80% de los adultos desarrollarán sobrepeso en algún momento de su vida. Entre el 20% y el 25% de la población desarrollará sobrepeso antes de los 20 años, y el 50% después de esa edad. Algunos individuos con

sobrepeso desarrollarán problemas clínicamente importantes como diabetes, hipertensión, patología biliar o el síndrome metabólico. (Cruz, 2013).

En el Ecuador según la encuesta nacional de salud (ENSANUT 2011 – 2013) revela una realidad poco alentadora sobre la manera de alimentarse del ecuatoriano, el informe señala que 5'558.185 ecuatorianos de entre 19 y 59 años sufren de sobrepeso u obesidad, este problema al igual que en el resto del mundo, va en aumento, los grupos de población más afectados son niños, adolescentes y adultos. Afecta a más de seis de cada diez ciudadanos adultos. En las mujeres en edad fértil se reporta una prevalencia de sobrepeso del 40% y 15% de obesidad, en los adultos mayores en mujeres 65%, hombres 52%, en niños de 8 años pertenecientes al área urbana del país fue del 16%.

Una de las situaciones que más motiva e impulsa a enfrentar este problema es la relación entre sobrepeso y obesidad y las co-morbilidades pues la obesidad suele convivir con otras patologías o complicaciones, de las que puede ser a la vez tanto el origen como una consecuencia. (Bravo, 2011).

La obesidad en Esmeraldas ha incrementado en los últimos años debido a los malos hábitos alimenticios y afecta en gran cantidad a personas de la edad adulta ya que tienen una vida sedentaria, los estratos urbanos de bajos ingresos económicos tendrían una prevalencia mayor, todo lo cual hablaría a favor de procesos de transición epidemiológica y nutricional en el país. Ello parece teóricamente posible pero no muestran en qué datos se apoyan para esas sugerencias o conclusiones. Según el informe del Programa de Vigilancia Alimentaria Nutricional (SISVAN), en el que trabajan varios organismos de salud, el 22.2% de la población de entre 15 y 18 años de edad sufren de obesidad. Estas cifras demuestran que el porcentaje en la población adulta es mayor y que es un problema de Salud Pública, que debería tener enfoque del Gobierno. (Cruz, 2013)

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. En el mundo, se ha producido: Un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes. (Morgan, 2011)

Como en otros aspectos de la patología humana, en el desarrollo de la obesidad, tanto los genes como el medio ambiente desempeñan una función muy importante, ya sea a

través del aumento de la ingestión de energía o de la disminución del gasto consecutivo al sedentarismo, o de la combinación de ambos. (Angulo, 2013)

Equitativamente, el sobrepeso se refiere a un exceso de peso corporal comparado con la talla, mientras que la obesidad se refiere a un exceso de grasa corporal. En poblaciones con un alto grado de adiposidad, el exceso de grasa corporal (o adiposidad), está altamente correlacionado con el peso corporal. Por esta razón el IMC es una medición válida y conveniente de adiposidad. (Baque, 2015)

Considerada una enfermedad crónica, de difícil tratamiento, se asocia con múltiples padecimientos. En particular, el exceso de grasa abdominal o visceral se relaciona con un conjunto de anormalidades metabólicas, denominadas síndrome metabólico (SM). Estos trastornos, caracterizados por intolerancia a la glucosa, diabetes, dislipidemia (alteraciones de los lípidos en la sangre) e incremento de las cifras de tensión arterial, incrementan el riesgo de enfermedades del corazón y de trombosis cerebral. (Coello, 2012)

El sobrepeso y obesidad es la acumulación anormal y excesiva de grasa, es una enfermedad crónica y multifactorial y esto se debe porque las personas no tienen una dieta equilibrada al momento de consumir los alimentos y por factor genético por ende las personas tienden a sufrir dicha enfermedad.

Para evaluar si una persona presenta sobrepeso u obesidad se aplica una formula en relación con el peso y la talla “La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que, según sus cálculos, en el mundo hay más de 1000 millones de personas con sobrepeso y que esta cifra aumentará a 1500 millones en 2017 si se mantiene la tendencia actual”

Los riesgos en la salud que este problema origina determina la necesidad de que en nuestro país y en forma permanente se vaya evidenciando esta situación y actualizando las cifras estadísticas con el propósito de realizar un llamado de alerta a los organismos rectores de salud y nutrición para una pronta intervención y por ende una disminución de la prevalencia e incidencia. Uno de los aspectos a resaltar es la importancia que va adquiriendo la actividad física como un hábito de vida saludable, para los profesionales de la salud y nutrición es una fortaleza pues permite demostrar que uno de los aspectos que más influyen en el sobrepeso y la obesidad es el sedentarismo. La evidencia más

fuerte indica, que la prevalencia de sobrepeso y obesidad es la consecuencia de un aumento de la ingesta calórica que no se ha compensado con el gasto energético.

Ser obeso y estar excedido de peso no es exactamente lo mismo. Las personas obesas están muy excedidas de peso y corren el riesgo de tener graves problemas de salud. Lo más importante de tener un peso normal no es lucir de determinada manera, sino sentirse bien y mantenerse saludable. Tener demasiada grasa corporal es dañino para el cuerpo de muchas maneras. La buena noticia es que nunca es tarde para modificar los hábitos alimenticios y de ejercicio para controlar el peso, y esos cambios no tienen por qué ser tan grandes como probablemente se cree. (Tejero, 2014)

Existen dos tipos de obesidad:

Obesidad Androide Que es el acúmulo de grasa situado por encima de las caderas: en abdomen, tronco, cintura escapular, cuello, nuca y cara. Los miembros inferiores y la cadera no son tan afectados, su masa adiposa es menos importante que la ginecoide. Se caracteriza por sus complicaciones metabólicas a partir de los 40 años aumentando el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, aterosclerosis, hiperuricemia e hiperlipidemia. (Lucía, 2012).

Obesidad Ginecoide. Se da sobre todo en mujeres con actividad ovárica, y suele aparecer en la pubertad, debida al efecto de los estrógenos. “La adiposidad se sitúa por debajo de la línea horizontal que pasa por el ombligo, afectando sobre todo en la zona de las caderas, puede descender hasta las rodillas o hasta los tobillos.” Predominan en el abdomen inferior, caderas, nalgas y glúteos (Ramiro, 2011)

La OMS ha propuesto una clasificación del grado de obesidad utilizando el índice ponderal como criterio:

Normopeso: IMC 18,5 - 24,9 Kg/m²

Sobrepeso: IMC 25 -29 Kg/m²:

Obesidad grado I con IMC 30-34 Kg/m²

Obesidad grado II con IMC 35-39,9 Obesidad grado I con IMC 30-34 Kg/m²

Obesidad grado III con IMC $\geq$ 40 Obesidad grado I con IMC 30-34 Kg/m²

Existen diversos factores que ayudan a desarrollar sobrepeso y obesidad como:

Factor genético El factor genético puede desempeñar un factor muy importante en esta patología y puede aumentar la susceptibilidad para el desarrollo de esta enfermedad.

Por lo tanto el conocimiento genético, es clave para definir los mecanismos implicados, debe situarse dentro de esquemas de investigación y de mejora del conocimiento, y la actuación clínica dirigida a prevenir o curar la obesidad

Hábitos alimenticios inadecuados Consumir alimentos que no aportan los nutrientes necesarios para la salud, por ello es importante saber escoger nuestros alimentos, desechando los que de sobra sabemos que nos perjudican, y decidirnos por los más sanos y saludables.

Factor Socioeconómico Aunque la obesidad no distingue raza, sexo ni extracto social, los factores socioeconómicos pueden ser influyentes en su aparición, especialmente en las mujeres. Las personas que cuentan con un nivel socio-económico más alto poseen mayor poder adquisitivo, tienen más tiempo, dinero y recursos para acceder a dietas, programas de ejercicio físico y hasta cirugías que le permite luchar contra la obesidad en mayor medida que otras personas con menos recursos económicos y sociales.

Factor psicológico se refiere a los diversos problemas que presentan las personas como: Depresión se puede describir como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado. La mayoría de las personas se siente de esta manera de vez en cuando durante períodos cortos, afecta en el hábito alimenticio ya que muchas veces cuando las personas están deprimidos, tristes o tienen algún problema les ocasiona comer de una manera desordenada y no tienen una dieta equilibrada para tener una mejor nutrición y así el organismo pueda tener un mejor funcionamiento. El estrés y la ansiedad llevan a menudo a causar un desorden alimenticio en las personas que la padecen.

Fármacos Ciertos fármacos utilizados frecuentemente causan aumento de peso como la prednisona y muchos antidepresivos que hace que las personas aumenten de peso de manera excesiva

Dentro de los síntomas. La acumulación del exceso de grasa debajo del diafragma y en la pared torácica puede hacer presión sobre los pulmones provocando dificultad para respirar y ahogo.

La dificultad en la respiración puede inferir gravemente en el sueño provocando la parada momentánea de la respiración lo que causa somnolencia durante el día y otras complicaciones, dolor en la zona inferior de la espalda y presenta varias complicaciones para la salud, Problemas cardiovasculares, arteriosclerosis, diabetes mellitus, problemas respiratorios, problemas digestivos, problemas neurológicos y problemas psicológicos.

Prevención. Llevar una dieta equilibrada y sana junto a la práctica regular de ejercicios son claves para la prevención de la obesidad. Es aconsejable realizar un mínimo de cinco ingestas de alimentos en el día en raciones reducidas, así como seguir un patrón alimentario acerca de la dieta mediterránea, es decir baja en grasas y rica en frutas y verduras.

En cuanto al deporte la constancia es fundamental. La recomendación es practicarlo de forma habitual al menos tres veces por semana durante 45 minutos. La intensidad debe adecuarse a las necesidades y el estado físico de la persona. (M. Gargallo Fernández, 2012)

La presente investigación se apoya en las siguientes bases legales:

Art. 16.- El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes. Esta política estará especialmente orientada a prevenir trastornos ocasionados por deficiencias de micro nutrientes o alteraciones provocadas por desórdenes alimentarios.

Art. 18.- La autoridad sanitaria nacional, en coordinación con los gobiernos seccionales, las cámaras de la producción y centros universitarios desarrollará actividades de información, educación, comunicación y participación comunitaria dirigidas al conocimiento del valor nutricional de los alimentos, su calidad, suficiencia e inocuidad, de conformidad con las normas técnicas que dicte para el efecto el organismo competente y de la presente Ley.

Art. 30. De la Ley Orgánica del Régimen de Soberanía Alimentaria, compromete al Estado a incentivar y establecer convenios de adquisición de productos alimenticios con los microempresarios, microempresa o pequeños y medianos productores agroalimentarios para atender las necesidades de los programas de protección alimentaria y nutricional dirigidos a poblaciones de atención prioritaria. Además a implementar campañas de información y educación a favor del consumo de productos alimenticios nacionales principalmente de aquellos vinculados a las dietas tradicionales de las localidades.

Art. 27. Incentivo al consumo de alimentos nutritivos. Con el fin de disminuir y erradicar la desnutrición y malnutrición, el Estado incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos, y la coordinación de las políticas públicas.

CAPITULO 2

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación se realizó en el Cantón Eloy Alfaro Parroquia Valdez – Limones que se encuentra ubicado al norte de la provincia de Esmeraldas, sus vías de acceso son: terrestre (carro) y marítima (lancha), con una población total de 6084 habitantes.

Las personas incluidas en el estudio fueron las que habitan en el barrio Cali, ubicado al sur de la cabecera cantonal de Limones.

Se trabajó exclusivamente con las personas que viven en el barrio Cali que está ubicado al sur de la población de Limones, como referencia, este sector está ubicado cerca de donde antes funcionaba el colegio Previstero Reasco; tiene una población aproximada de 180 habitantes de las cuales 80 personas pertenecen al grupo de 35 a 60 años de edad.

Para la realización de esta investigación se utilizó un estudio descriptivo permitió determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad, sus causas y consecuencias, las preferencias alimentarias de los adultos y así mismo permitió utilizar herramientas que dieron un excelente resultado a la investigación.

Con un enfoque cuantitativo, se recopiló información a través de encuestas y en base a ello se obtuvieron los resultados relacionados al sobrepeso y obesidad en adultos de 35 a 60 años de edad del Barrio Cali del Cantón Eloy Alfaro Parroquia Valdez /Limones y permitió conocer el número de personas con la patología. Cualitativa, busco las razones de los diferentes comportamientos humanos y permitió identificar el nivel de conocimiento que tienen las personas adultas que presentaron obesidad y sobrepeso en relación a éste padecimiento.

El tipo de diseño fue transversal, adecuado para analizar la relación entre un conjunto de variables en un tiempo determinado y puede abarcar varios grupos o subgrupos de personas y estudios.

El universo estuvo conformado por 80 personas adultas de 35 a 60 años de edad que tuvieron indicios de sobrepeso y obesidad en el barrio Cali de la Parroquia Valdez Limones.

La población es de 80 personas estuvo constituida por el 100% de adultos de 35 a 60 años de edad tuvieron un índice de masa corporal superior a 25 es decir 30 personas que tenían indicios de presentar obesidad y sobrepeso mediante la observación.

Como técnica de recolección de datos se utilizó la encuesta, permitió recopilar información acerca de la prevalencia de obesidad y sobrepeso, analizar el nivel de conocimientos en relación a las mismas, conocer las causas, consecuencias y las preferencias alimentarias de la población estudiada.

Para la aplicación del instrumento se hizo firmar un consentimiento informado para participar en la realización del mismo.

Para el análisis de los datos cualitativos se utilizó el programa Word el cual permitió detallar de manera narrativa los resultados concernientes a la investigación. Básicamente se define como la elaboración primaria que informa acerca de la existencia de una realidad, sus propiedades y el grado en el que estas se manifiestan, estos datos son difícilmente medibles y no son traducibles a términos matemáticos.

En lo relacionado a los datos cuantitativos se utilizó el paquete estadístico del programa Excel el cual permitió expresar los resultados en tablas o figuras con sus respectivos porcentajes, son aquellos que permitieron llevar un dato estadístico del número de personas y examinar datos o información para determinar el número de personas afectadas en la población.

CAPITULO 3

RESULTADOS

El 60% de las personas adultas de 35 a 60 años de edad padecen de obesidad y pueden desarrollar mayores complicaciones para la salud como enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, problemas respiratorios entre otros; sin embargo el 40% presentan sobrepeso el cual se puede atribuir a la falta de actividad física y no alimentarse de manera adecuada para tener un mejor estado de salud y evitar así problemas a futuro.

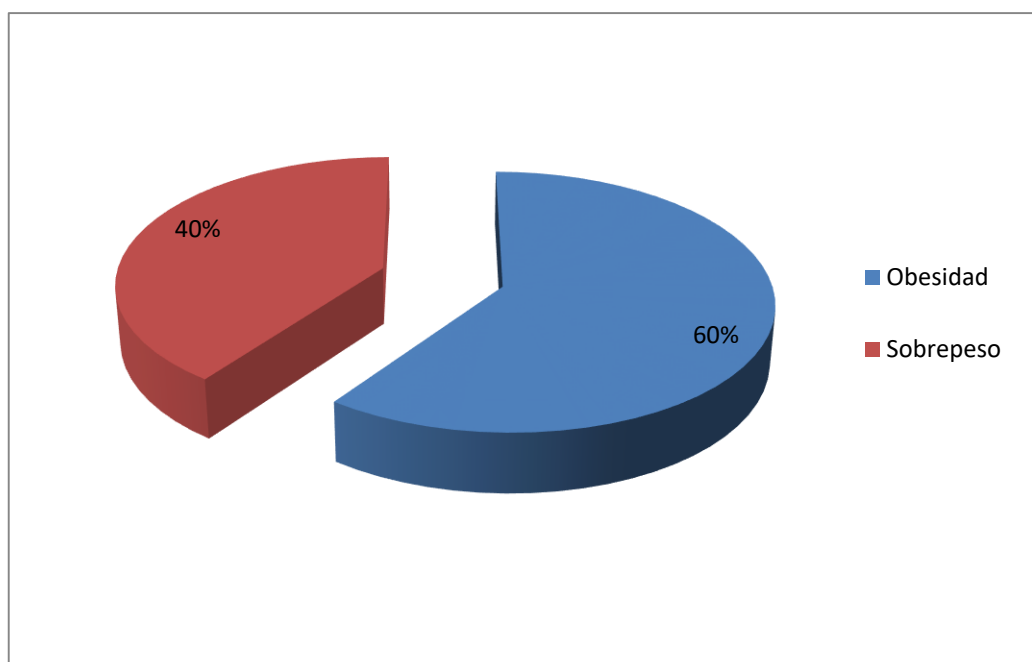


Figura n ° 1: Prevalencia de obesidad y sobrepeso. Distribución porcentual

Fuente: Encuestas

El 63% de las personas con sobrepeso y obesidad corresponde al género femenino pudiéndose establecer que en su mayoría permanecen solo en casa y por ende no tienen mayor actividad física, el 37% son masculino estableciendo que el porcentaje es menor debido a que trabajan fuera del hogar y realizan mayor actividad física.

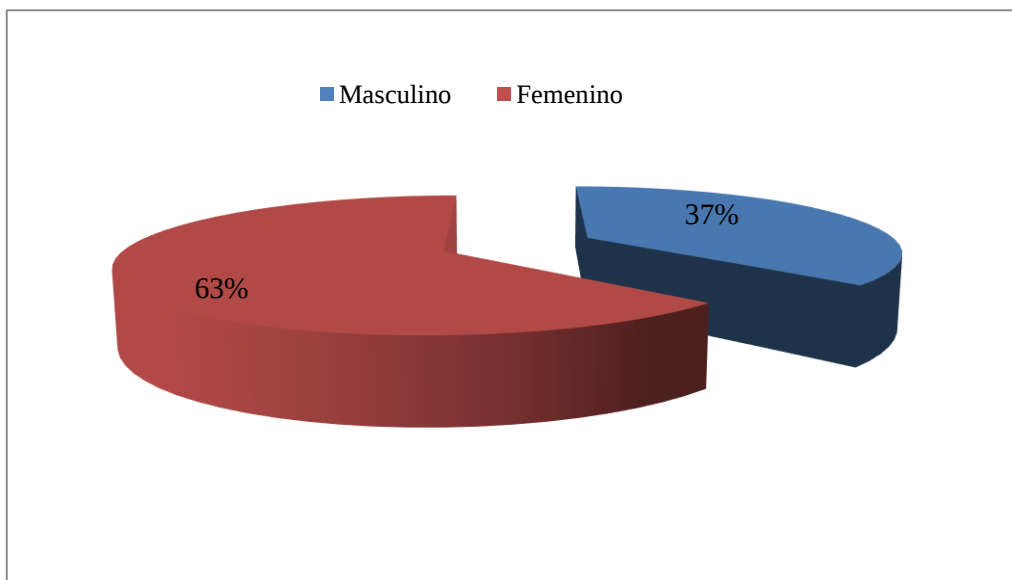


Figura n ° 2: Género. Distribución porcentual

Fuente: Encuestas

El 60% refiere desconocimiento de la patología, mientras que el 40 % conocen respecto al problema. Es decir desconocen de cómo alimentarse de manera adecuada teniendo una dieta equilibrada ricas en frutas, verduras, carnes, cereales entre otras. Se llegó a la conclusión de que no existía conocimiento adecuado sobre la obesidad y sobrepeso en los adultos obesos estudiados, lo que propicia un comportamiento inadecuado de los mismos.

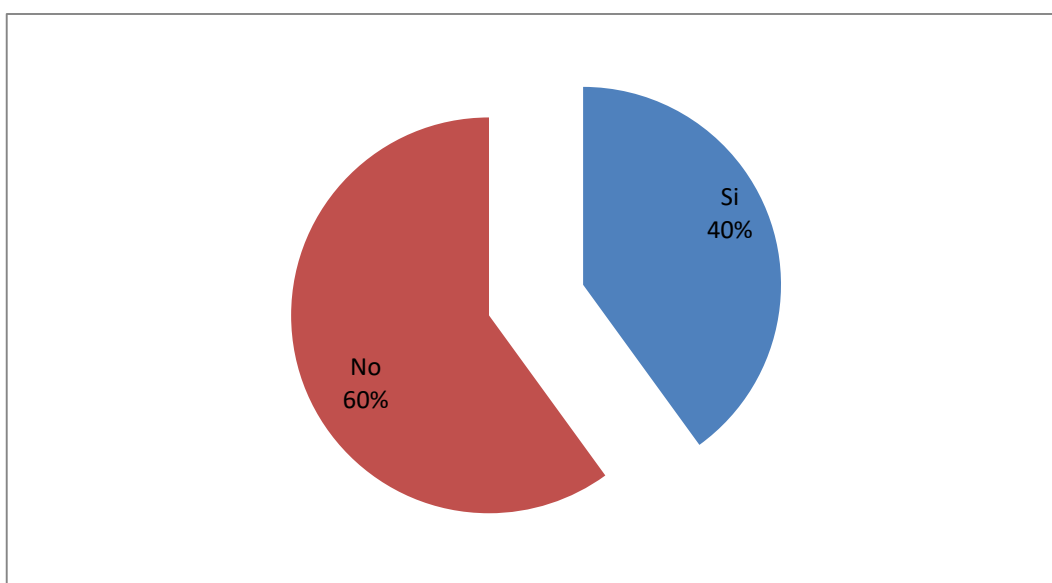


Figura n° 3: Nivel de conocimiento sobre obesidad y sobrepeso. Distribución porcentual

Fuente: Encuestas

El 33% de las personas manifestaron que los hábitos alimenticios inadecuados constituyen un factor muy importante para desencadenar obesidad y sobrepeso, el 23% por llevar una vida sedentaria , el 20% la herencia ya que aumenta la susceptibilidad para el desarrollo de la enfermedad, problemas psicológicos que dentro de ellos encontramos en un 10% la depresión ya que el hecho de estar obesos los deprime y presenta un problema grave para la salud, el 7% estrés debido a que se presentan problemas tanto en el trabajo como a nivel familiar y 7% ansiedad.

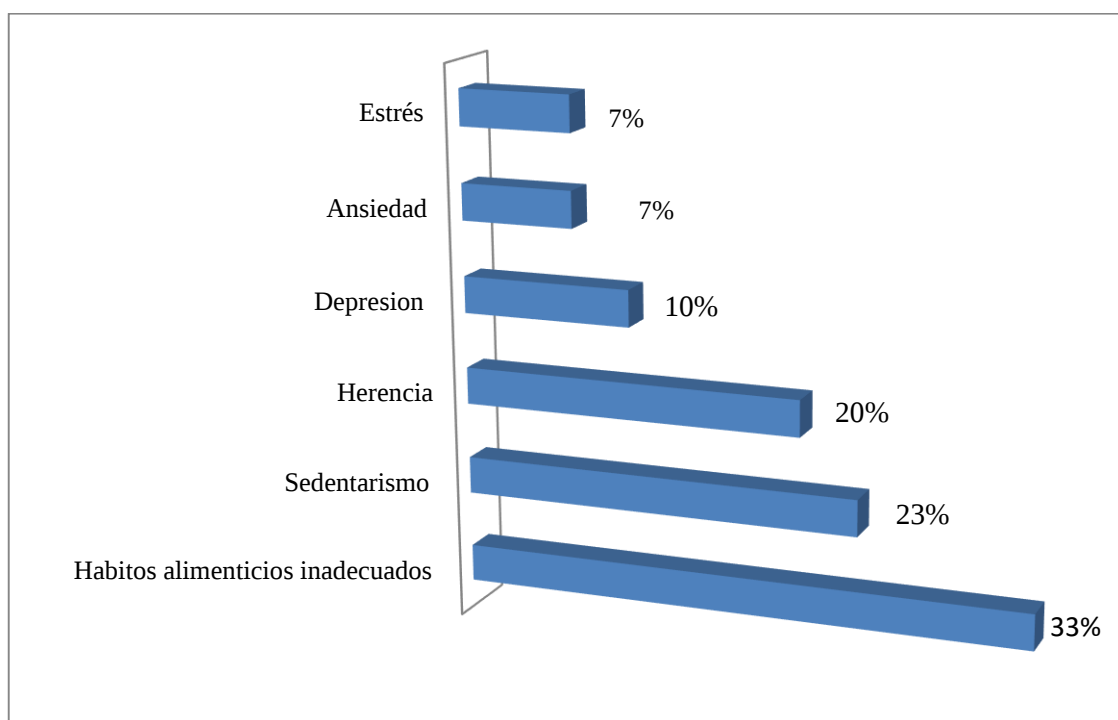


Figura n ° 4: Factores que desencadenan obesidad y sobrepeso. Distribución porcentual

Fuente: Encuestas

Los adultos de 35 a 60 años de edad encuestados, el 44% manifestaron que tienen conocimientos sobre el problema en estudio, el 33 % que es ganancia de peso y el 23% no tienen conocimiento. El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud. El parámetro más utilizado para medir el sobrepeso y la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), cuya determinación es sencilla y permite identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos, tanto a nivel individual como poblacional.

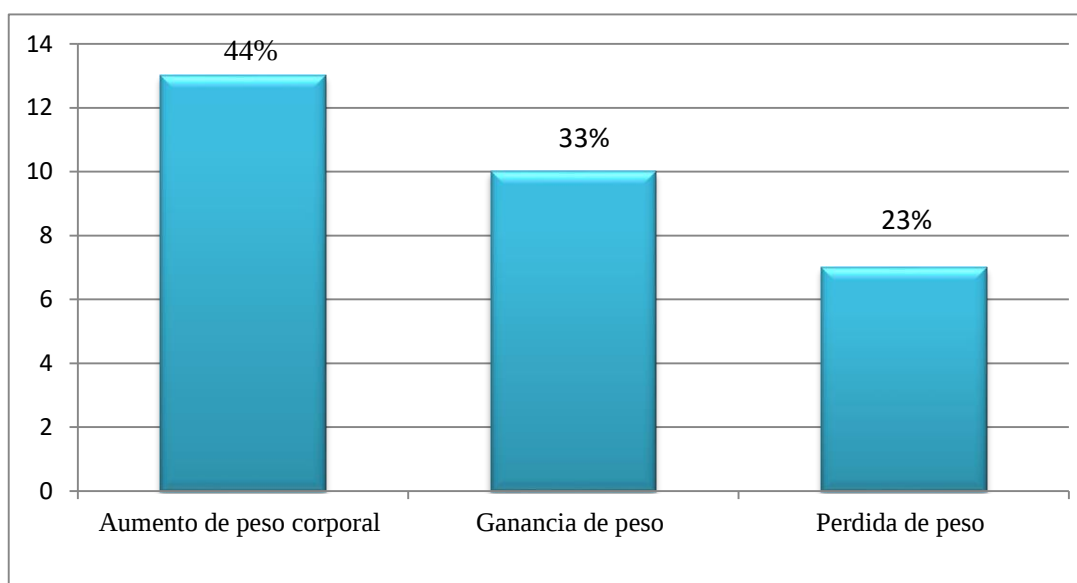


Figura n ° 5: Conocimientos de obesidad y sobrepeso en adultos de 35 a 60 años de edad. Distribución porcentual

Fuente: Encuestas

El 63 % de los adultos prefieren los alimentos fritos debido a que es mejor consumirlos de esa manera, el 20% lo prefieren asados ya favorece a tener un mejor estado de salud y el 17% prefieren consumirlos hervidos; las personas consumen más alimentos con grasa y por ende desarrollan más problemas y tienen mayores complicaciones para la salud. Por ello es necesario modificar los hábitos alimentarios e introducir abundantes frutas y verduras crudas o cocidas (al menos cinco unidades al día), lácteos desnatados, cereales integrales.

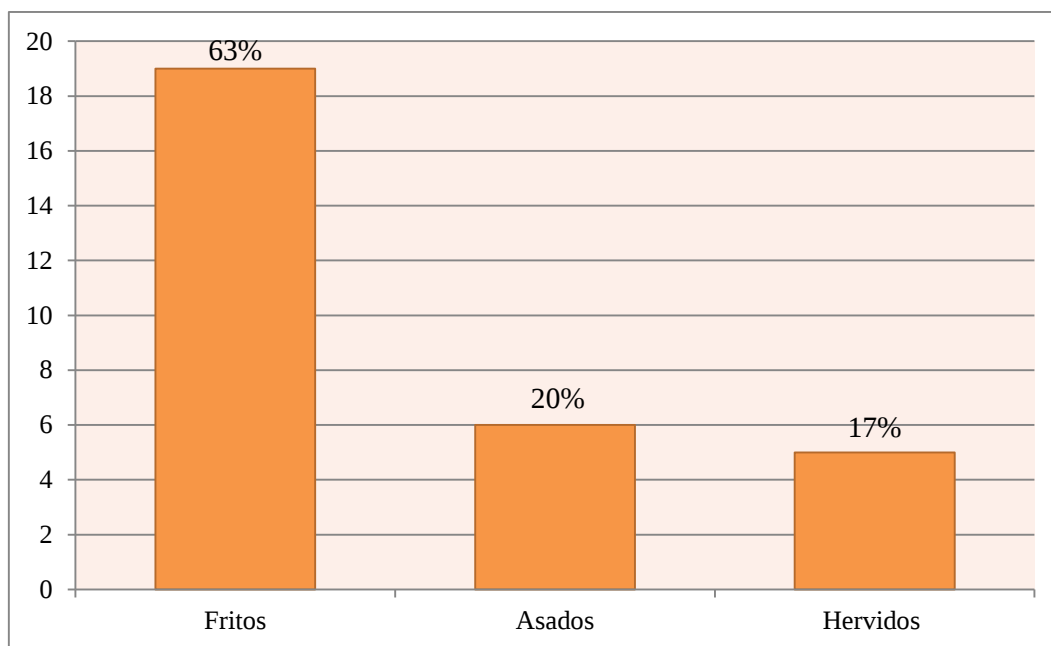


Figura n| ° 6: Preferencia de los alimentos. Distribución porcentual

Fuente: Encuestas

El 73% de los adultos consumen las ensaladas con mayonesa y supieron manifestar que para ellos es más rica de esa manera, el 17 % sin mayonesa porque es perjudicial para la salud y conlleva a desarrollar múltiples enfermedades como hipertensión arterial, accidente cerebrovascular y diabetes mellitus, el 10% con aceite de oliva. Un elevado consumo de grasas constituye un factor predisponente importante para padecer obesidad y sobrepeso, millones de muertes y estados de enfermedad cada año.

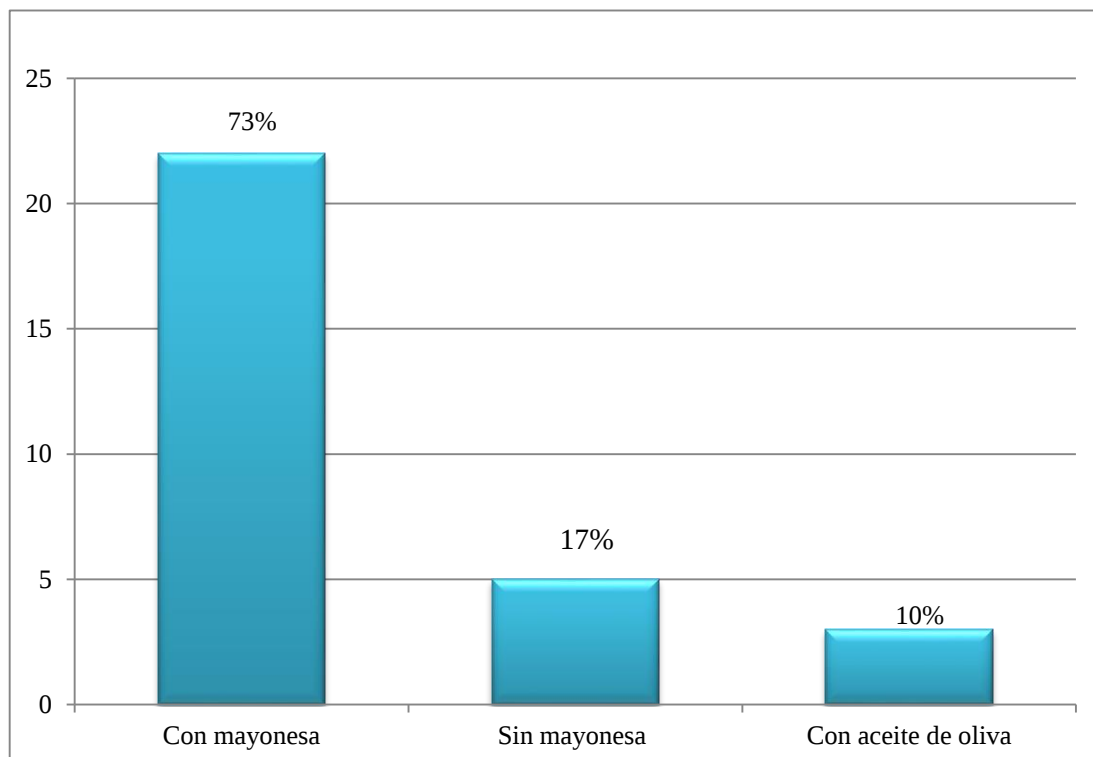


Figura n ° 7: Preferencias en relación al consumo de ensalada. Distribución porcentual.

Fuente: Encuestas

El 40% acompaña los alimentos con bebidas gaseosas que tienen grandes cantidades de azúcares perjudiciales para la salud. De acuerdo a varios estudios, debido al efecto de la fructosa sobre las hormonas, el consumo prolongado de productos con mucha energía proveniente de la fructosa, juega un rol fundamental en el aumento de peso y la obesidad, también beber gaseosa frecuentemente tiene un riesgo de 80% más alto de desarrollar diabetes tipo 2, el 27% acompaña con jugos procesados, el 20% con agua y el 13 % con jugos naturales.

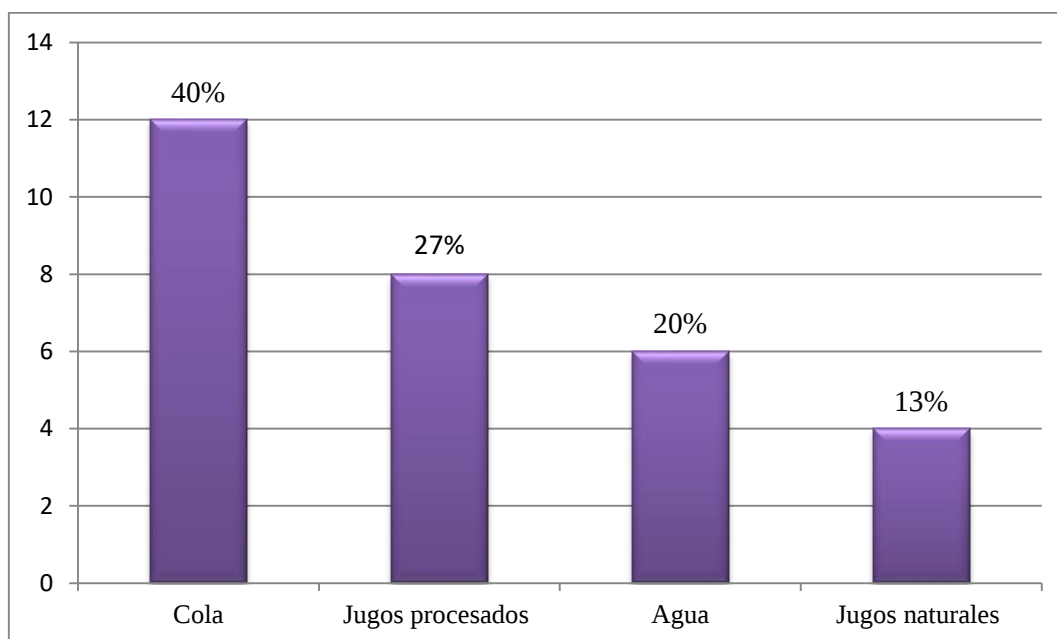


Figura n ° 8: Con qué acompaña los alimentos. Distribución porcentual

Fuente: Encuestas

El 70 % de las personas adultas de 35 a 60 años consumen comida rápida diariamente ya que es más fácil consumirlas. Las comidas rápidas son muy altas en grasas y calorías producen un aumento de peso debido a que se consumen más calorías de las que se gastan. El consumo de comida rápida, o comida chatarra, contienen grasas saturadas, aumentan los niveles sanguíneos de colesterol total y colesterol malo, disminuyen los niveles de colesterol bueno, por lo cual se aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca coronaria, el 13% consume quincenal, el 10% semanalmente y el 7% mensualmente.

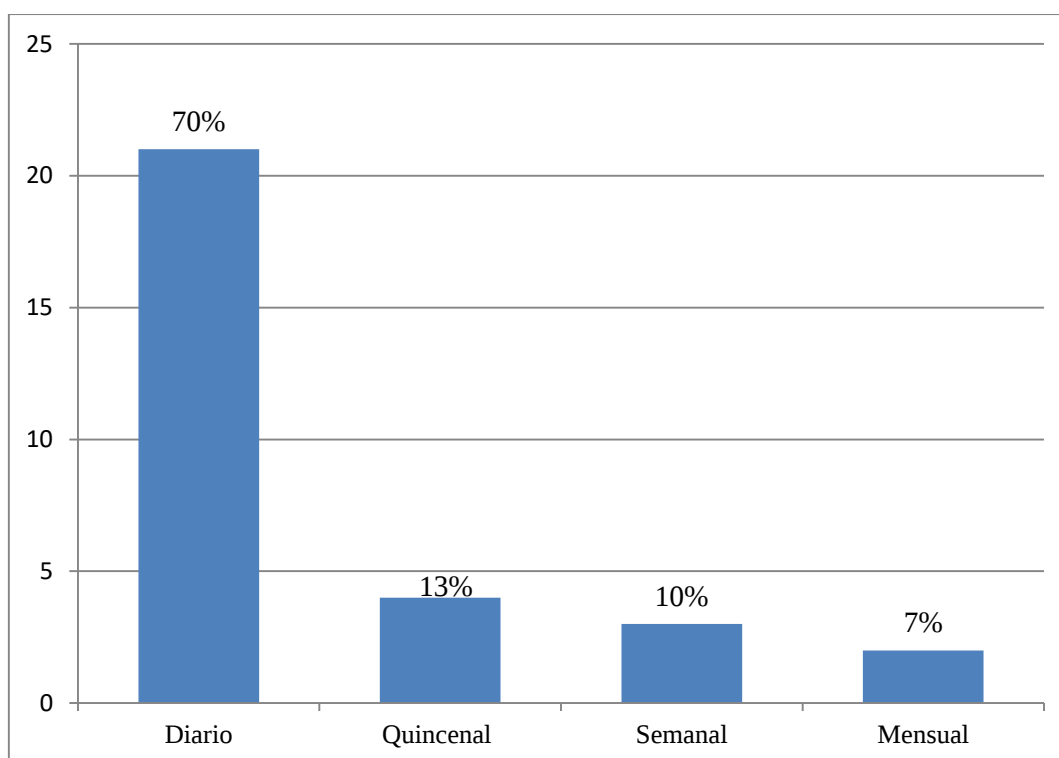


Figura n ° 9: Frecuencia de consumo de comidas rápidas. Distribución porcentual

Fuente: Encuestas

CAPITULO 4

DISCUSION

La obesidad es una afección en la cual el exceso de adiposidad afecta la salud de una persona. En general, se presenta cuando una persona ingiere demasiadas calorías (energía) y no hace suficiente actividad física.

En el barrio Cali de Limones previo a la realización del IMC se identificaron 30 adultos de 35 a 60 años con obesidad y sobrepeso donde se estableció que la prevalencia de esta patología equivale al 37,5%. Si las personas toman conciencia de como alimentarse tendrían un mejor estilo de vida y por ende un mejor estado de salud y así poder prevenir complicaciones como diabetes mellitus, hipertensión, artritis, cardiopatías entre otros.

El estudio ENSO realizado en México mostró que 17% de los adultos eran obesos y que 51% tenían sobrepeso u obesidad, mientras que una investigación de la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular (CHSCV) comprobó que 18% de los adultos presentaban obesidad y que 53% tenían sobrepeso u obesidad. Comparando con esta investigación existe diferencia entre los estudios ya que el 60% de las personas adultas de 35 a 60 años de edad padecen de obesidad mientras que el 30 % sobrepeso y se debe a que las personas no toman conciencia al momento de consumir los alimentos y eligen los que son más ricos en grasas azúcares y carbohidratos que perjudican su estado de salud. (Edgardo, 2012)

En Cuba, la segunda encuesta sobre factores de riesgo y enfermedades no transmisibles reporta 42,6 % de sobrepeso en la población 46,2 de cada 100 personas adultas, el 47% un porcentaje colectivo estudiado presenta un peso considerado como normal, un 17,4% de los varones y un 56,0% de las mujeres consideran que su peso se encuentra por encima del peso más beneficioso para su salud y del peso considerado como más atractivo, por lo que se constata mayor grado de insatisfacción por la imagen corporal en las mujeres. Destaca el hecho de que el grado de insatisfacción es mayor entre las

que mujeres con normopeso o déficit ponderal, cuyo deseo por perder peso es mayor que entre las que realmente lo necesitan por presentar sobrepeso/obesidad. En algunos estudios realizados en mujeres también se ha encontrado esta insatisfacción y el deseo de perder peso, lo que puede ser debido a que el colectivo femenino recibe desde edades tempranas constantes mensajes sobre los patrones de belleza y su relación con el éxito, personal y profesional¹². En este sentido, en un estudio realizado en 1.386 mujeres y 1130 varones se observó que únicamente en las mujeres los medios de comunicación influían negativamente sobre la percepción de su imagen corporal femenina y 37,6 % en el masculino.

Comparando con esta investigación en relación al género se determinó que el 63% de adultos con sobrepeso y obesidad son femenino y el 37% masculino. Científicamente se conoce que son tres los aspectos que influyen a que las mujeres desarrollen más la enfermedad: aspecto emocional, son más vulnerables a sufrir depresiones y ansiedad. Es fácil detectar en un alto porcentaje paralelismo entre su forma de comer y estado de ánimo. Endocrino cambios más perceptibles en el ciclo de la menstruación, los meses de preparación de un embarazo y en la edad de la menopausia y a nivel hormonal las mujeres sufren más cambios de humor a lo largo del mes, de la semana, e incluso en cuestión de horas según Elizabeth González, Directora de Departamento de Nutrición de IMEO y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos. (Pajuelo & S, 2012)

El 60 % tiene desconocimiento sobre la patología, las causas y consecuencias, mientras que el 40 % conocen respecto al problema. Es decir desconocen de cómo alimentarse de manera adecuada teniendo una dieta equilibrada ricas en frutas, verduras, carnes, cereales entre otras. Se arribó a la conclusión de que no existía conocimiento adecuado sobre la obesidad y sobrepeso en los adultos obesos del estudio, lo que propicia un comportamiento inadecuado de los mismos.

Los hábitos alimenticios inadecuados y la inactividad física son las principales causas de la obesidad. Debido a su alto contenido en calorías, las comidas grasosas, los dulces y las bebidas azucaradas pueden provocar el aumento de peso si los ingiere con frecuencia. Las porciones demasiado grandes pueden aumentar sus probabilidades de volverse obeso. El 33 % de las personas manifestaron que los hábitos alimenticios inadecuados constituye un factor muy importante para desencadenar obesidad y sobrepeso ya que dependiendo la dieta que consuman así mismo perjudica o beneficia

su salud , el 23% por llevar una vida sedentaria , el 20% la herencia ya que aumenta la susceptibilidad para el desarrollo de la enfermedad, y problemas psicológicos que dentro de ellos encontramos en un 10% la depresión ya que el hecho de estar obesos los deprime y presenta un problema grave para la salud , el 7% estrés debido a que se presentan problemas tanto en el trabajo como a nivel familiar y 7% ansiedad.

Queda claro que actualmente la obesidad representa un problema a la salud a nivel mundial, pues ésta deriva en enfermedades como la diabetes, la hipertensión, enfermedades cardiovasculares, problemas respiratorios y artritis. Por tal razón, la obesidad representa costos significativos de asistencia médica.

El 50% de las personas manifestaron que deben consumir grasa, pues les gusta consumir la comida de esa manera debido a que es más deliciosa para ellos, el 30 % que deberían consumir carbohidratos y el 20 % de las personas que deben consumir frutas y verduras ya que es beneficioso para la salud. Para consumir una dieta equilibrada es importante que siga una dieta balanceada y que controle el tamaño de las porciones para mantener un peso saludable y se debe tratar de limitar la cantidad de comida con alto contenido de grasa y de azúcares como pasteles, incluir más frutas y verduras para tener así una dieta saludable.

Las personas adultas de 35 a 65 años de edad consumen en el desayuno carbohidratos y alimentos ricos en grasa alimentos que ayudan a desencadenar problemas de obesidad y sobrepeso, para ellos es más fácil conseguirlos de acuerdo a la cultura de la población, también no varían en el consumo de los alimentos es decir todos los días consumen lo mismo. En el almuerzo generalmente consumen muchos carbohidratos como: sopa de fideo camarón frito, verde frito que ayuda a que las personas con este tipo de problemas tengan mayores complicaciones para la salud, el encocado de pescado que es muy apetecible por las personas que viven en el lugar. En la merienda ingieren comidas con mucho contenido de grasa y bebidas con alto contenido de azúcar perjudicando el estado de salud de las mismas.

El 63 % de las personas adultas que participaron en la investigación consumen los alimentos fritos ya que para ellos es mejor consumirlos de esa manera, el 20% lo prefieren asados debido a que ya favorece para tener un mejor estado de salud, el 17% prefieren consumirlos hervidos es decir las personas consumen más alimentos con grasa y por ende desarrollan más problemas y tienen mayores complicaciones para la salud.

Por ello es necesario modificar los hábitos alimentarios e introducir abundantes frutas y verduras crudas o cocidas (al menos cinco unidades al día), lácteos desnatados, cereales a integrales.

Las ensaladas siempre las acompañan con mayonesa en el 73% de las personas encuestadas, debido a que son más apetecibles, también consumen comidas rápidas o chatarras todos los días que constituyen un aliado para el incremento del peso. Teniendo desventajas para la salud y es considerada en la actualidad una crema infaltable para acompañar algunas comidas como pollo, carne, salchipapas, sin embargo su gran aporte de energía la hace dañina para la salud ya que se lo conoce con gran contenido graso y calórico favorece a la aparición de muchas enfermedades.

De acuerdo a los resultados de la investigación el 40 % de las personas adultas de 35 a 60 años edad que participaron en el estudio acompaña los alimentos con cola debido a que es más fácil conseguirla y es muy apetecible, las bebidas gaseosas tienen grandes cantidades de azúcares que es perjudicial para la salud. De acuerdo a varios estudios, debido al efecto de la fructosa sobre las hormonas, el consumo prolongado de productos con mucha energía proveniente de la fructosa, juega un rol fundamental en la ganancia de peso y la obesidad también beber gaseosa frecuentemente tiene un riesgo de 80% más alto de desarrollar diabetes tipo 2, el 27% jugos procesados, el 20% con agua y el 13 % con jugos naturales.

El abuso de dulces puede tener consecuencias sobre la salud de la población adulta, la elevada concentración de azúcares que contienen algunos alimentos favorecen a la aparición de problemas de exceso de peso, aumenta el riesgo de desarrollo de diabetes mellitus en la edad adulta y contribuye a reducir la concentración de nutrientes de la dieta por lo que aumenta la probabilidad de deficiencias nutricionales y desarrollar complicaciones futuras.

CONCLUSIONES

- La prevalencia de obesidad en las personas adultas de 35 a 60 años de edad del Barrio Cali de la parroquia Valdez -Limonas es del 37,5 % de la población.
- El 60% refiere desconocimiento de la patología, mientras que el 40 % conocen respecto a la misma. Es decir desconocen de cómo alimentarse de manera adecuada mayoría de las personas tienen conocimiento sobre la obesidad y sobrepeso pero no lo ponen en práctica al momento de consumir los alimentos debido a que consumen los alimentos más apetecibles.
- Los principales factores que conllevan a desarrollar obesidad y sobrepeso son los hábitos alimenticios inadecuados que tienen las personas adultas de 35 a 60 años de edad y por ende no tienen una dieta equilibrada al momento de consumir los alimentos. El factor genético desempeña un factor muy importante en esta patología y aumenta la susceptibilidad para el desarrollo de estas enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares, diabetes, hipertensión, dislipemias.
- En lo referente a los hábitos alimentarios de los adultos de 35 a 60 años de edad refieren consumir alimentos ricos en grasa, azúcares y carbohidratos los cuales perjudican al organismo desarrollando complicaciones para la salud como diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares y problemas respiratorios.

RECOMENDACIONES

Dirigida a los adultos de 35 a 60 años de edad del Cantón Eloy Alfaro-Limones

- Mejorar la dieta, consumir alimentos nutritivos para beneficio de su salud, motivar a las personas adultas de 35 a 60 años de edad a que realicen ejercicios diariamente.
- Las personas que sufren obesidad llevan un estilo de vida sedentario y no muestran demasiado interés en la práctica de ejercicio físico. Por este motivo, es necesario fomentar una vida sana y activa, donde el inicio de la actividad física se plantee de una manera progresiva y lenta con una duración de varias semanas.

Al equipo de salud

- Sugerir a las personas a que consuman alimentos variados como frutas, verduras, carnes e ingerir bastante líquidos para mejorar la salud y tener un mejor estilo de vida.
- Educar a la población sobre alimentación saludable con el personal de salud antes de comenzar un plan nuevo de alimentación.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Aparicio A ,Vizuite M.(2012) Relación del estado nutricional y los hábitos alimentarios en la capacidad funcional, mental y afectiva de un colectivo de ancianos <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=17196>

Arevalo F, Castillo J, Aran J.(2011) “Relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico facultad de ciencias de la salud escuela académica profesional de enfermería http://unsm.edu.pe/spunsm/archivos_proyextox/archivo_68_tesis%20segunda%20parte.pdf

Ávila M, Ortiz B. (2012) Percepción de las madres con respecto al peso corporal de sus hijos y sus prácticas de alimentación http://eprints.uanl.mx/3447/1/Mar%C3%ADa_Natividad_%C3%81vila_Ortiz_Percepci%C3%B3n_de_las_madres_con_respecto_al_peso_corporal_de_sus_hijos_y_sus_pr%C3%A1cticas_de_alimentaci%C3%B3n.pdf

Barreiro A,Cruz A, Rodríguez A, González M, Molina A.(2013). Escenario actual de la obesidad en México Rev Med Inst Mex Seguro. <http://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2013/im133k.pdf>

Barrera A, Arturo C, Rodríguez B, Molina A, Ayala S. (2013) Escenario actual de la obesidad <http://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2013/im133k.pdf>

Bastarachea R, Sosa C, Molina H, Vargas L, (2010) La obesidad y enfermedades relacionadas con la nutrición en Yucatán Revista de Endocrinología y Nutrición Vol. 9, No. 2 <http://www.medigraphic.com/pdfs/endoc/er-2001/er012f.pdf>

Casavalle P, Ozuna B , Desantadina V , Kovalskys I. (2011) Guías de práctica clínica para la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de la obesidad http://fecliba.org.ar/sites/default/files/pdf_y_o_doc/2011%20Gu%C3%ADas%20de%20Obesidad%20en%20Pediatr%C3%ADa.pdf

Cómos B, Murillo J, Valles M. (2011). Obesidad y síndrome metabólico. Asociación española Hospital Universitari Germans Trias Pujol. Badalona (Barcelona). http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/19_obesidad_y_sindrome_metabolico.pdf

Diana M, Rojas I. (2011) Recepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población facultad de ciencias carrera de nutrición y dietética <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis704.pdf>

Duelo M, Marcosa , E. Escribano C , F. Muñoz Velascoa .(2015) Obesidad <http://www.pap.es/files/1116-1015-pdf/8.%20obesidad.pdf>

Érika A. Contreras L, Santiago J ,García A. (2011) Obesidad, síndrome metabólico y su impacto en las enfermedades cardiovasculares. Rev Biomed; 22:103-115 <http://www.medigraphic.com/pdfs/revbio/bio-2011/bio113e.pdf>

Érika A. Contreras L, Santiago J.(2011). Obesidad, síndrome metabólico y su impacto en las enfermedades cardiovasculares <http://www.medigraphic.com/pdfs/revbio/bio-2011/bio113e.pdf>

Escoto M, Ortiz L. (2010) tratamiento con auriculoterapia complementado con un plan de alimentación para la pérdida de peso en pacientes con sobrepeso u obesidad en la clínica <http://www.vidaoptima.com/uploads/biblioteca/18.%20Terapias%20Alternativas/auriculoterapia/Tesis%20Auriculoterapia%20Costa%20Rica.pdf>

Francisco F, Hernández G,. Sánchez R, Lic. Maricel Peña Borrego, Dr. Kassin Pérez Peña. (2011). Rev Cubana Invest Bioméd vol.31 no.4 Ciudad de la Habana http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002012000400003

Gallar M, Pérez A, Albaladejo F. (2014) Hábitos dietéticos y problemas alimentarios y nutricionales en personas adultas con discapacidad intelectual https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/41454/1/tesis_gallar_perez-albaladejo.pdf

González F, Jemio V, Mustafá M Alex Antezana Arzabe2,a.(2011) Alteraciones Biomecánicas Articulares en la Obesidad http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S101229662011000100014&script=sci_arttext&tlng=es

Hernández, O. (2013) Repercusiones en el pie del patrón de marcha del adulto con obesidad <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/59455/1/59455.pdf>
http://www.tcasevilla.com/archivos/alimentacion_y_educacion_nutricional_en_la_adolescencia.pdf

Lozano M, Muñoz E. (2012) Condicionantes socioeconómicos de los hábitos alimentarios e ingesta de energía y nutrientes a Universidad Complutense de Madrid (España) <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?codigo=16634>

Marcosa D, Escribano C , Muñoz V.(2011) Obesidad .Rev Pediátrica Aten Primaria Servicio Madrileño de Salud, volumen 9 Área 8. Madrid. España <http://www.pap.es/files/1116-1015-pdf/8.%20obesidad.pdf>

Moreno S (2012) Obesidad y ejercicio físico sociedad española de medicina estética http://www.seme.org/area_pro/textos_articulo.php?id=7

Moreno,D, Altamirano, J.García G. Estrada, S, Cruce L. (2014)Epidemiología y determinantes sociales asociados a la obesidad y la diabetes tipo 2 en México <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0185106314000067>

Nancy C. Chescheir, M. (2011). Obesidad en el Mundo y su Efecto en la Salud de la Mujer Español Obstetrics & Gynecology De la Universidad de Carolina del Norte, Departamento de Obstetricia y Ginecología, Chapel Hill, North Carolina. http://journals.lww.com/greenjournal/Documents/May2011_ChescheirCES_Translation.pdf

Nutricional saludable y el efecto del mismo en el peso de los oficinistas de 20-60 años que laboran en la "Empresa Eléctrica", Cuenca-Ecuador,<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/3866>

Olguín Z, Hernández H. (2010) Relación del índice cintura cadera e índice de masa corporal con periodontitis crónica en diabéticos https://www.uaeh.edu.mx/nuestro_alumnado/icsa/licenciatura/documentos/Relacion%20del%20indice%20cintura%20cadera.pdf

Patricia L, Heredia B, Revista Colombiana de Cirugía Nutrición, obesidad y enfermedades ntransmisibles. 2011, vol.26, n.3, http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2011-75822011000300005

Pereira J, Valle D , Nistal P , Méndez M , Abelairas C , Barcala-Furelos (2011) Calidad de la alimentación de mujeres con obesidad severa y mórbida sometidas a bypass gástrico y gastrectomía vertical en manga Vol.61 N.1 <http://search.proquest.com/openview/867c93bd7692392f428588d7d8dbc8ba/1?pq-origsite=gscholar>

Pérez C , Medina L .(2008)Alimentación y Educación Nutricional en la Adolescencia Prieto J, Del Valle M, Nistal P, Méndez D, Gómez B ,Barcala B.(2015). Repercusión del ejercicio físico en la composición corporal y la capacidad aeróbica de adultos mayores con obesidad mediante tres modelos de intervención <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/8434.pdf>

Sánchez F, Ruiz L, Mendoza D, Cereceda B; S Espinoza S,Bernardo.J (2014) Asociación de hábitos alimentarios y estado nutricional coel nivel socioeconómico en adultos mayores que asisten a un Programa Municipal Anales de la Facultad de Medicina vol.75 no.2 Lima[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S102555832014000200003&script=sci_a](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S102555832014000200003&script=sci_arttext)
rttext

Saucedo K, Quiñonez, C. (2015). Estilo de vida y estado nutricional del adulto maduro en el pueblo joven PPAO, Nuevo Chimbote. Vol. 2, núm. 1.2011. In *Crescendo Ciencias de la salud*, 2(1), 62-70.<http://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo-salud/article/view/839>

Ximena T, Raimann, E.(2011). Obesidad y sus complicaciones *Revista Médica Clínica Las Condes* Volume 22, Issue 1, January 2011, Pages 20–26<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864011703893>

ANEXOS

PRESUPUESTO

PAGOS PUCSE			
1.-DALLES	CANTIDAD	V. UNITARIO	V. TOTAL
Matricula	1	149,23	149,23
Proyecto de Grado	3	354,85	1,064.55
Examen de Grado	1	251,36	251,36
TOTAL			1,465.14
RECURSOS MATERIALES			
2.-TECNICOS	CANTIDAD	V. UNITARIO	V. TOTAL
Computadora	1	900,00	900,00
Cámara Fotográfica	1	240,00	240,00
Impresora	1	250,00	250,00
Internet	50	0,80	45,00
TOTAL			1,435.00
MATERIAL DE OFICINA			
Lápiz	3	0,30	0,90
Esferos	4	0,45	1,80
Hojas A4	8	5,00	40,00
Cuaderno	1	1,50	1,50
Copias	800	0,03	22,00
Carpeta	2	0,50	1,00
Empastado	3	10,00	30,00
Impresiones	900	0,30	150,00
Pendrive	1	15,00	15,00
Anillado	10	2,00	20,00
TOTAL			282.20
SALIDA DE CAMPO			
Movilización	30	1,90	100,00
Alimentación	20	2,75	50,00
TOTAL			150.00
5.-TOTAL			3,332.71

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Tiempo Actividades	Octubre				Noviembre				Diciembre			Enero			Febrero				Marzo				Abril			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
Elaboración de Anteproyecto	■	■	■																							
Entrega de anteproyecto				■																						
Exposición Anteproyecto					■																					
Entrega del borrador y aprobación						■																				
Aplicación de guía y encuestas							■	■	■																	
Elaboración de introducción										■																
Elaboración del primer capítulo											■															
Recolección de la información para marco teórico											■															
Elaboración de marco teórico												■														
Elaboración de metodología													■													
Elaboración de tablas y análisis														■												
Elaboración de discusión															■											
Elaboración de conclusiones y recomendaciones															■											
Entrega del primer borrador																■										
Corrección del primer borrador																	■									
Entrega del segundo borrador																	■	■								
Corrección de segundo borrador																		■	■							
Empastado																									■	
Disertación de tesis																										■

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

SEDE ESMERALDAS



Escuela de enfermería

El siguiente cuestionario está dirigido a personas adultas de 35-60 años de edad que presentan problemas de obesidad y sobrepeso con el objetivo de conocer los factores que influyen en el desarrollo de esta enfermedad.

Edad:

Sexo:

1.- ¿Qué es la obesidad y sobrepeso?

- a. Aumento de peso corporal de manera excesiva ()
- b. Ganancia de peso ()
- c. Pérdida de peso ()

2.- ¿Cuáles son los factores que ayudan a desarrollar sobrepeso y obesidad?

Herencia ()

Hábitos alimenticios inadecuados ()

Depresión ()

Ansiedad ()

Estrés ()

Sedentarismo ()

3.- ¿Cree usted que la obesidad y el sobrepeso ayude a desarrollar otras enfermedades?

Si ()

No ()

4.- ¿Considera la obesidad como un problema perjudicial para la salud?

Si ()

No ()

5.- ¿Qué alimentos debería consumir para prevenir obesidad y sobrepeso?

a. Frutas y verduras ()

b. Carbohidratos ()

c. Grasas ()

6.-¿Cree usted que la obesidad se puede prevenir?

Si ()

No ()

7.- ¿Qué alimentos consume generalmente en los desayunos?

a. Pescado frito, acompañado de verde ()

b. Tapado de pescado con verde ()

c. Pan, queso, leche ()

d. Verde con agua aromática ()

8.- ¿Qué alimentos generalmente consume en el almuerzo?

a. Sopa de fideo arroz, camarón frito, verde frito ()

b. Sopa de legumbres, pollo, ensaladas. ()

c. Encocado de pescado con arroz, verde cocinado ()

9.- ¿Qué alimentos generalmente consume en la merienda?

a. Verde frito, pescado frito, cola. ()

b. Encocado con arroz, verde frito ()

c. Pan, queso, agua aromática ()

10.- ¿Cómo prefiere los alimentos?

a. Hervidos ()

b. Fritos ()

c. Asados ()

11.- ¿Cómo prefiere las ensaladas?

a. Con mayonesa ()

- b. Sin mayonesa ()
- c. Con aceite de oliva ()

12.- ¿Con qué acompaña generalmente los alimentos?

- a. Agua ()
- b. Cola ()
- c. Jugos naturales ()
- d. Jugos procesados ()

13.- ¿Qué tipo de alimentos consume entre las comidas?

- a. Pan ()
- b. Verde ()
- c. Cola ()
- d. Frutas ()

14.- ¿Con qué frecuencia consume comidas rápidas?

- a. Diario ()
- b. Semanal ()
- c. Quincenal ()
- d. Mensual

OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

Objetivos	Variables	Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Escalas	Instrumentos
Determinar la prevalencia de obesidad y sobrepeso en adultos de 35 a 60 años de edad del barrio Cali parroquia Valdez /Limonas.	Prevalencia de Obesidad y Sobrepeso	Es el número de personas adultas de 35-60 años de edad que padecen obesidad y sobrepeso		Total de casos de sobrepeso y obesidad	Numeral	Medias antropométricas(IM C)

Analizar el nivel de conocimiento en relación a obesidad y sobrepeso que tienen adultos de 35 a 60 años de edad del barrio Cali de la parroquia Valdez /Limonas.	Nivel de conocimientos	Es el saber que tienen las personas adultas en relación al sobrepeso y obesidad		¿Qué es la obesidad y sobrepeso? ¿Cuáles son los factores que ayudan a desarrollar sobrepeso y obesidad?	a. Aumento de peso corporal de manera excesiva b. Ganancia de peso c. Pérdida de peso a .Herencia b.Hábitos alimenticios inadecuados d. Depresión e. Ansiedad f. Estrés g .Sedentarismo	
---	------------------------	---	--	--	--	--

				¿Cree usted que la obesidad y el sobrepeso ayude a desarrollar otras enfermedades? ¿Considera la obesidad como un problema perjudicial para la salud? ¿Qué alimentos debería	a .Si b .No a .Si b .No a. Frutas y verduras	
--	--	--	--	---	---	--

				consumir para prevenir obesidad y sobrepeso? La obesidad se puede prevenir.	b.carbohidratos c. Grasas a .Si b .No	
--	--	--	--	---	---	--

Conocer preferencias alimentarias y de los adultos de 35 a 60 años de edad del barrio Cali de la parroquia Valdez /Limonas.	Preferencias Alimentarias	Nos permite conocer que alimentos consumen las personas con obesidad y sobrepeso	DESAYUNOS	¿Qué alimentos consume generalmente en los desayunos?	a. Pescado frito, acompañado de verde b. Tapado de pescado con verde c. Pan, queso, leche d. Verde con agua aromática	Cuestionario
			ALMUERZOS	¿Qué alimentos consume generalmente en el almuerzo?	a. Sopa de fideo arroz, camarón frito ,verde frito b. Sopa de legumbres, pollo, ensaladas.	

					c. Encocado de pescado con arroz , verde cocinado	
			MERIENDAS	¿Qué alimentos generalmente consume en la merienda?	a. Verde frito, pescado frito, cola. b. encocados con arroz ,verde frito c. Pan, queso, agua aromática	
				¿Cómo prefiere los alimentos?	a. Hervidos b. Fritos c. Asados	
				¿Cómo prefiere	a. Con mayonesa	

				las ensaladas?	b. Sin mayonesa c. Con aceite de oliva	
				¿Con qué acompaña generalmente los alimentos?	a. Agua b. Cola c. Jugos naturales d. Jugos procesados	
				¿Qué tipo de alimentos consume entre las comidas?	a. Pan b. Verde c. Cola d. Frutas	
				¿Con que frecuencia consume comidas rápidas?	a. Diario b. Semanal c. Quincenal d. Mensual	

Identificar las causas y las consecuencias de la obesidad y sobrepeso en adultos de 35 a 60 años de edad del barrio Cali de la parroquia Valdez /Limonas	Causas y las consecuencias	Son los factores que influyen a desarrollar la obesidad y sobrepeso y las diferentes complicaciones que tiene para la salud de las personas		¿Cuál de los siguientes factores cree usted que desencadenaron la obesidad y sobrepeso? ¿Cuáles de las siguientes enfermedades padece?	a. Herencia b. Hábitos Alimenticios inadecuados sedentarismo d. Estrés e. Depresión f. Ansiedad a .Diabetes b .Hipertensión Apnea del sueño d .Problemas cardiacos e .Baja autoestima f .Diabetes e hipertensión g .Ninguna	
---	----------------------------	---	--	---	---	--

				¿Qué actividad física realiza con frecuencia?	a.Caminatas durante 30minutos b. Bailoterapia c. Futbol d. Natación e. Ninguna	
--	--	--	--	---	--	--