



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA

FAREM – MATAGALPA

UNICAM-MULUKUKU

Departamento de Ciencias Tecnología y Salud

SEMINARIO DE GRADUACION PARA OPTAR AL TITULO DE LICENCIATURA EN ENFERMERIA CON MENCIÓN EN SALUD PÚBLICA.

TEMA

Causas y consecuencias de sobrepeso y obesidad en el Municipio de Mulukukú,
durante el II semestre del año 2022.

SUBTEMA:

Causas y consecuencias de sobrepeso y obesidad en el Barrio calle al Corozo de
Santa Rita del Municipio de Mulukukú, durante el II semestre del año 2022.

AUTORES

Br. Etny Asbel Castro Pérez.

Br. Juana Raquel Mairena Miranda.

Br. Maryuri Antonia López Ochoa.

TUTOR

Msc. Anielka Massiel Palacios Herrera.

Mulukukú, diciembre del año 2022.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA

FAREM – MATAGALPA

UNICAM-MULUKUKU

Departamento de Ciencias Tecnología y Salud

SEMINARIO DE GRADUACION PARA OPTAR AL TITULO DE LICENCIATURA EN ENFERMERIA CON MENCIÓN EN SALUD PÚBLICA.

TEMA

Causas y consecuencias de sobrepeso y obesidad en el Municipio de Mulukukú,
durante el II semestre del año 2022.

SUBTEMA:

Causas y consecuencias de sobrepeso y obesidad en el Barrio calle al Corozo de
Santa Rita del Municipio de Mulukukú, durante el II semestre del año 2022.

AUTORES

Br. Etny Asbel Castro Pérez.

Br. Juana Raquel Mairena Miranda.

Br. Maryuri Antonia López Ochoa.

TUTOR

Msc. Anielka Massiel Palacios Herrera.

Mulukukú, diciembre del año 2022.



i. DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo primeramente a Dios por la vida y sabiduría que nos otorga y esas fuerzas necesarias de cada que cada día necesitamos.

A nuestras familias por el apoyo incondicional y enseñarnos los valores fundamentales para ser unas mejores personas.

A nuestros maestros por la enseñanza, paciencia y tolerancia que tienen para con nosotros a todos desde el inicio de la carrera hasta el final.

A nuestros compañeros y a todas aquellas personas que de una u otra manera han contribuido para el logro de nuestros objetivos.

Por ultimo a nosotras mismas por ser mujeres que aun con muchas responsabilidades no nos dejamos vencer y hoy estamos en la finalización de esta carrera.

Br. Etny Asbel castro Pérez

Br. Juana Raquel Mairena Miranda

Br. Maryuri Antonia López Ochoa



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

ii. AGRADECIMIENTO

En la elaboración de este trabajo investigativo nuestros agradecimientos a:

Dios infinitamente por darnos el don de la vida, la sabiduría y la fortaleza para no desistir.

Familias que desde siempre han estado para apoyarnos y animarnos a continuar.

Docente guía de esta investigación Msc. Anielka Massiel Palacios Herrera, por la comprensión y tiempo durante el proceso de realización de investigación.

Docentes de la facultad por sus esfuerzos y darnos el pan de la enseñanza.

Br. Castro Pérez Etny Asbel.

Br. Juana Raquel Mairena Miranda

Br. Maryuri Antonia Lopez Ochoa



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIO MATAGALPA

Departamento ciencias-tecnología-salud

iii. VALORACION DEL DOCENTE

Por medio de la presente se informa, que el seminario de Graduación para optar al Título de **Licenciatura en enfermería con mención en salud pública**, que lleva por Tema general: Causas y consecuencias de sobre peso y obesidad en el municipio de Mulukukú durante el II del años 2022. Con Sub tema: **Causas y consecuencias de sobre peso y obesidad en el barrio calle al corozo de Santa Rita del Municipio de Mulukukú, durante el II semestre del año 2022.**

Sus Autoras: Br. Etny Asbel Castro Pérez Br. Juana Raquel Mairena Miranda.

Br. Maryuri Antonia López Ochoa.

Reúne los requisitos científicos y metodológicos para ser presentada y defendida ante un tribunal examinador.

Matagalpa, diciembre, 2022.

MSC. Anielka Massiel Palacio Herrera

iii. RESUMEN

El presente trabajo investigativo es el resultado de un estudio realizado en las personas con sobrepeso y obesidad en las edades de 20 a 60 años pertenecientes al Barrio calle al corozo de la comunidad de Santa Rita municipio de Mulukukú, el sobrepeso y obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, el índice de masa corporal es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla, con el cual logramos identificar el estado nutricional de las personas, esto se ha convertido en un problema de salud pública, según la organización mundial de la salud la prevalencia del sobrepeso y obesidad en las mujeres es mayor al 50% de los países centroamericanos y Latinoamérica es la región del mundo con mayor porcentaje y un 59% padece esta enfermedad. Los casos de sobrepeso y obesidad en Mulukukú en los últimos años se han incrementado de forma que afecta a la mayoría de la población. La causa principal de sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas, lo cual la persona que lo desarrolla presenta un aumento en el índice de masa corporal. El sobrepeso y obesidad, no es una enfermedad, pero es una causa que conlleva a desarrollar diferentes patologías que ponen en riesgo la salud, el bienestar y vida de las personas.

I. INTRODUCCIÓN

Causas y consecuencias del sobrepeso y obesidad en el barrio calle al corozo de santa Rita del Municipio de Mulukukú en el II semestre del año 2022.

La obesidad y el sobrepeso según la OMS se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, un índice de masa corporal superior a 25 se considera sobrepeso y superior a 30 obesidad. (world health organization)

Según la OMS el 61.6% de los nicaragüenses tienen diabetes u obesidad mientras que el sobrepeso afecta el 46.1% de la población, se estima que un 15.5% ya tiene obesidad, a medida que aumenta el peso hasta alcanzar los niveles de sobrepeso y obesidad también aumenta el riesgo de las siguientes afecciones: Enfermedad coronaria como angina estable, síndrome coronario agudo, muerte súbita cardíaca, angina inestable infarto de miocardio, Diabetes tipo II, una enfermedad que se debe a una utilización ineficaz de la insulina por el organismo la misma que conlleva a desarrollar otras complicaciones, pero se puede evitar o retrasar con dieta actividad física, cáncer (endometrio, mamas, útero, próstata, páncreas, vesícula biliar, tiroides) debido al aumento de ciertas hormonas. (diario, 2017).

Es considerada una problemática de salud pública que afecta a mujeres, varones, jóvenes, adultos y niños, está asociada a múltiples factores que conllevan a padecer de enfermedades crónicas no transmisibles, y enfermedades degenerativas que pueden afectar la integridad de la persona que padece obesidad y sobrepeso.

Debido a que es una condición corporal caracterizada por el almacenamiento de grasa en el tejido adiposo bajo la piel y en ciertos órganos como el músculo. Este problema se debe fundamentalmente a un desequilibrio de ingesta de alimentos con altas cantidades de caloría y ricos en grasa y poca eliminación de energía

entre ellos está la genética, la cultura y algunas enfermedades patológicas y los malos hábitos de alimentación.

Es necesario investigar las causas y consecuencias del sobrepeso y la obesidad para aportar mejoría a esta problemática que afecta a la población de Mulukukú.

El propósito de esta investigación es analizar las causas y consecuencias de sobrepeso y obesidad en el municipio de Mulukukú en el II semestre del año 2022.

Se identificó la problemática abordada, en ella se describe el tema, se recopila información para aportar al marco referencial, se calcula la muestra de estudio identificando tipo de estudio, como instrumento de recolección de datos se utilizará las encuestas dirigidas a la población en estudio que ayudará a concluir la investigación.

El diseño metodológico tiene un tipo de enfoque mixto, se considera mixto porque es una combinación y mezcla entre la cualitativa y la cuantitativa argumentando datos específicos y estadísticos, la Investigación se considera pragmático ya que el método depende del planteamiento específico del estudio ya que son válidas las técnicas cuantitativa y cualitativa, la población del barrio calle al corozo de Santa Rita es de 388 del cual se tomó una muestra de 100 personas, las técnicas e instrumentos utilizadas fue una encuesta, los criterios de inclusión fueron personas mayores de 20 años, inquilinos, sexo masculino y femenino y los criterios de exclusión fueron las personas menores de 20 años, los programas utilizados son: el programa de WORD, Excel y cpss para la tabulación de los datos.

II. JUSTIFICACIÓN

Causas y consecuencias del sobrepeso y obesidad en el municipio de Mulukukú en el I semestre del año 2022.

Con el propósito de analizar las causas y consecuencias del sobrepeso y obesidad de la población de Mulukukú en el I semestre del año 2022.

Considerando de gran importancia identificar las causas y consecuencias del sobrepeso y la obesidad, que ponen en riesgo la salud de la población de Mulukukú para promover la salud de la población.

El resultado de la investigación tendrá un impacto en todos los usuarios de las unidades del municipio de Mulukukú, creando conciencia en la población, a los estudiantes de enfermería, les servirá como requisito de su modalidad de graduación al ministerio de salud para crear estrategias de promoción de salud de pacientes con obesidad y sobrepeso, cual uno de los factores que presenta mayor vulnerabilidad en diferentes patologías y alcaldía municipal, para crear espacio de estilo de vida saludable.

1. OBJETIVOS

Objetivo General.

Analizar Causas y consecuencias de sobrepeso y obesidad en el Barrio calle al Corozo de Santa Rita del Municipio de Mulukukú, durante el II semestre del año 2022.

Objetivos específicos.

- Caracterizar socio demográficamente a la población en estudio.
- Identificar las causas y consecuencias de sobrepeso y obesidad.
- Valorar las causas y consecuencias del sobrepeso y obesidad.
- Presentar plan de promoción de estilo de vida saludable a la población en estudio.

2. DESARROLLO

Descripción del área de estudio.

El Barrio calle el Corozo de la comunidad de Santa Rita se fundó en el año 2008 cuando se realizó la carretera a la comunidad El Corozo del Municipio de Prinzapolka lo que facilitó que el sr Terencio Rivera realizara ventas de solares en ambos lados de la vía que cruzaba en su finca, actualmente cuenta con una población de 388 habitantes, 94 familias, de ellos 193 varones y 195 mujeres, niñez menor de seis años 37, mujeres en edad fértil 68, crónicos 26, siendo uno de los barrios con mayor población actualmente, en la comunidad existe un puesto de salud "SANTA RITA" a donde la población de dicho barrio asiste para sus atenciones, es atendido por 3 médicos y 2 enfermeros, donde se ofrecen atenciones especial a la mujer, niñez, crónicos, todos con voz, programa amor a los más chiquitos, vacunación, planificación familiar.

Sobrepeso y obesidad.

El sobrepeso y la obesidad se conoce como una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, aunque la obesidad es una condición clínica individual se ha convertido en un problema de salud pública que cada día va en aumento por lo cual es considerada una epidemia a nivel mundial, además existen diferentes riesgos según la edad la prevalencia de la enfermedad está aumentando de forma alarmante en todo el mundo con un comienzo en la etapa de primera infancia, los factores de riesgos asociados que definen a la obesidad son características que reflejan la necesidad de conocer los factores desencadenantes de dicha enfermedad.

Los términos sobrepeso y obesidad se refieren a un peso corporal que es mayor de lo que se considera normal, se logra determinar con la clasificación del IMC, encontrado que en un rango de 25.0 y 29.9, se encuentra en sobrepeso y si lo encontramos en un rango mayor de 30.0 es obesidad, el índice de masa corporal

nos proporciona la medida más útil del sobrepeso y obesidad en la población es la misma para ambos sexos.

La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y obesidad cobra vidas de personas, desde 1975 la obesidad se ha incrementado en todo el mundo, en 2016 más de 1900 millones de adultos de 18 a más años tenían sobrepeso, de los cuales más de 650 millones eran obesos. (OMS, 2021)

Los factores de riesgo principales en el sobrepeso y obesidad se encuentran las enfermedades cardiovasculares, diabetes, presión arterial, dislipidemia, trastornos del aparato locomotor, algunos cánceres (endometrio, mamas, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon).

Según la Organización mundial de la salud la causa fundamental del sobrepeso y obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas, un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasas y un descenso de las actividades físicas debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos medios de transporte y la creciente de urbanización.

Las causas de la obesidad son múltiples y complejas producto de la combinación de causas y factores que contribuyen a ella. En general se acepta que la causa de la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías que se consumen y las calorías que se gastan a través del ejercicio y de las actividades de la vida cotidiana, por lo que el cuerpo almacena el exceso de calorías en forma de grasa.

La obesidad no es simplemente el resultado de comer en exceso, los estudios epidemiológico han detectado en la población una serie de factores asociado con la obesidad dentro de ellos se encuentra la edad a medida que se envejece la cantidad de grasa corporal cambia, sobre todo porque la cantidad de tejido no es suficiente, la mala alimentación y un estilo de vida sedentario.

Factores de riesgo:

Un factor de riesgo es aquello que incrementa la probabilidad de padecer o contraer una enfermedad o condición.

Sin embargo, cuantos más factores de riesgo presente, mayores serán las probabilidades de padecer obesidad.

Factores de riesgo que influyen en el sobre peso y la obesidad:

- La dieta deficiente que incluya alimentos con alto contenido calórico.
- Tabaquismo.
- Falta de sueño.
- Falta de actividad física, si no hay suficiente actividad física es probable que quememos menos calorías de las que consume por día.
- Problemas de salud mental.
- Genética.
- Alcoholismo.

Dieta

El no incluir una dieta adecuada, conlleva aun desequilibrio energético lo que podría hasta causar la muerte o cualquier otro riesgo de salud entre ellos el sobrepeso y la obesidad.

Tabaquismo

Si fuma y desea dejar de hacerlo, quizá le preocupe aumentar de peso. Tenga en cuenta que puede superar ese aumento de peso si reduce la cantidad de calorías que consume y hacer más ejercicio. En general, los beneficios para la salud al dejar de fumar exceden por mucho el riesgo de aumentar de peso. Si está embarazada, fumar puede aumentar el riesgo de obesidad del bebé.

Falta de sueño

La falta de sueño a largo plazo también aumenta el riesgo de sobrepeso, ya que necesitamos el sueño para reforzar el sistema inmunitario, en los adultos el tiempo adecuado debe de ser de siete a ocho horas de un buen sueño.

Falta de actividad física

El no realizar actividades físicas, los huesos se debilitan, su metabolismo se ve afectado y el cuerpo puede tener más problemas para sintetizar grasas y azúcares.

Problemas de salud mental

El riesgo de obesidad aumenta en las personas con algún trastorno mental ya que su prevalencia es de un 60% según estudios internacionales, se conoce que con esta condición las mujeres son las que predominan por otros factores asociados al sobrepeso y la obesidad.

Factores genéticos

Las enfermedades hereditarias poco frecuentes pueden aumentar el riesgo de obesidad, además es posible que la obesidad hereditaria; por ejemplo si los padres tienen sobre peso, es posible que los hijos corran un mayor riesgo de tener sobre peso también. Es posible que los factores genéticos y del estilo de vida desempeñen una función en el exceso de peso del adulto.

Alcoholismo

El alcoholismo debido al alto contenido calórico produce un sobrepeso y obesidad en las personas, el consumo de esto incrementa la estimulación a la secreción de insulina.

Condiciones médicas y medicamentos:

Ciertos medicamentos y desequilibrio hormonal como es el hipotiroidismo y la enfermedad de Cushing, aumentan el riesgo obesidad.

Raza

Existe una incidencia mayor de obesidad entre ciertas raza o grupos étnicos, en los estados unidos la obesidad es más frecuente en las mujeres afroamericanas y de origen latino que en las mujeres blancas, entre los hombre estadounidenses, los de origen latino se ven más afectados con mayor frecuencia. En los niños afroamericanos, de origen latino o estadounidenses nativos aumenta el riesgo de obesidad. (wester urlogy, 2019)

CARACTERIZACION SOCIODEMOGRAFICA

Según la real academia de la lengua española, caracterizar es determinar los atributos peculiares de alguien o de algo, de modo que claramente se distinga de los demás.

Sociodemográfica: sociedad el conjunto de individuos que viven en un mismo territorio y se respetan normas en común, demografía que es el estudio de un grupo humano desde una perspectiva estadística, centrado en su evolución o en un periodo específico.

Al caracterizar socio demográficamente una población encontramos que estos factores son edad, sexo, escolaridad, procedencia y ocupación.

Uno de los factores que principalmente influye es la edad.

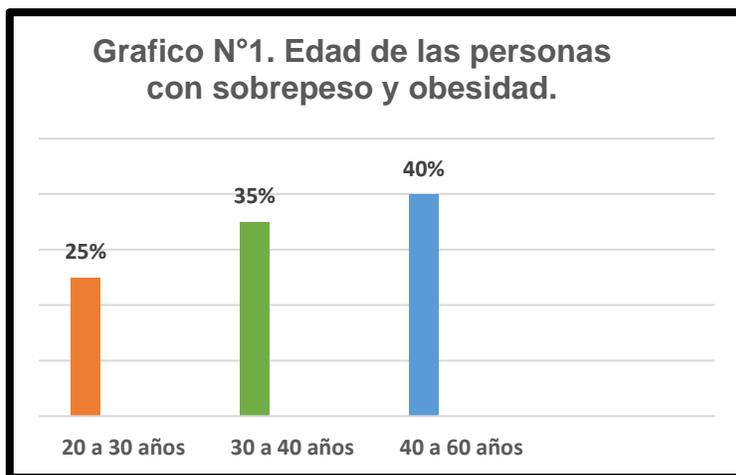
1. Edad.

Según la organización mundial de la salud define como al lapso de tiempo de vida de una persona, desde el nacimiento hasta el momento de referencia, con origen en el latín aetas, es un vocablo que permite hacer mención al tiempo que transcurre del nacimiento de un ser vivo. (Gardey J. P., 2009).

El ciclo de vida puede dividirse en cuatro etapas diferentes del desarrollo.

1. Nacer se conoce como el proceso que da vida a un ser que despierta al mundo y sale del vientre de la madre.
2. Crecer a medida que los días van pasando los seres vivos van aumentando de tamaño, van creciendo físicamente y madurando su parte emocional.
3. Reproducirse a través del contacto de un hombre y una mujer con cierto nivel de maduración física, se da lugar a la reproducción y origen de nuevos individuos.
4. Morir transcurrido el tiempo necesario, los seres vivos envejecen, lo cual significa que sus funciones vitales se van air deteriorando con el tiempo hasta dejar de funcionar correctamente y morir.
(<https://www.euroinnova.edu.es>, s.f.)

En el Municipio de Mulukukú se realizó una encuesta a cien personas en el Barrio Calle el Corozo de la comunidad de Santa Rita obteniendo los siguientes resultados.



El grafico refleja que el mayor porcentaje de personas con sobre peso y obesidad están entre las edades de 40 a 60 años correspondiendo al 40% (60).

Desde 1975 la obesidad se ha triplicado en todo el mundo, en 2016 más de 1900, 000,000 de personas mayores de 18 años tienen sobrepeso de los cuales más de 650, 000,000 estaban en obesidad. En el 2022 la OMS y la ONU informo en una

rueda de prensa que cerca de tercio de los adultos el 59 %, y casi uno de cada tres niño, el 29% y el 27 % de las niñas, viven con sobre peso o son obeso.

La OMS estima que esos padecimientos causan más del 1,2 millones de muertes al año, es decir, 13% de la mortalidad total en el continente. (ONU, 2022)

Esto es muy importante ya que las personas mayores de 40 años hay una disminución energética y aparición de enfermedades crónicas, es decir con la el tejido muscular se debilita esto cuando hay un exceso de peso corporal la persona no tenga suficiente fuerza para mantenerse en pie.

Según los datos obtenidos en la encuesta realizada las edades más afectadas son las de 40 a 60 años, principalmente por el sedentarismo, la disminución de masa corporal de las personas mayores, el padecimiento de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, DM II que son las más comunes.

2. Sexo

Según la OMS el “sexo” hace referencia a las características biológicas y fisiológicas que definen a hombres y mujeres. (INE, 2022)

El sexo es el conjunto de las peculiaridades que caracterizan los individuos de una especie dividiéndolos en masculino y femenino, y hacen posible una reproducción que caracteriza por una diversificación genética. La reproducción sexual implica la combinación de células especializada llamadas gametos para formar hijos que heredan el material genético y por lo tanto los rasgos y naturaleza de ambos padres.

En el municipio de Mulukukú se realizó una encuesta a cien personas del barrio calle al corozo de la comunidad de santa Rita obteniendo los siguientes resultados.



El grafico representa que el porcentaje más alto según sexo esta en las mujeres con obesidad de 40 a 60 años y los varones están en sobre peso en las edades de 20 a 30 años.

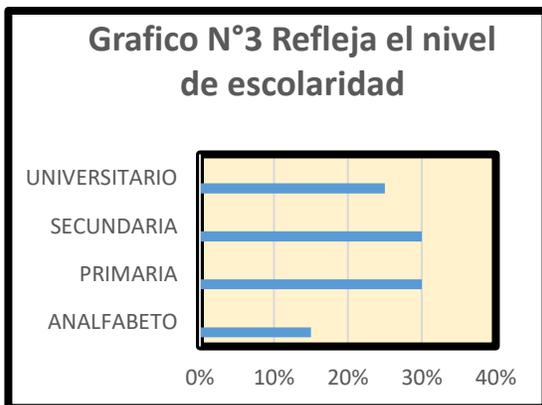
Una encuesta europea de salud española en el año 2020 público que un 16,5% de hombres de 18 a más años y un 15,5% de mujeres padece obesidad en los grupos de edades de 35 a 74 años es superior el porcentaje de hombres que la padecen. Un 44.9% de hombres y un 30,6% de las mujeres padecen sobre peso por lo que el porcentaje más alto esta en los hombre que padecen sobre peso en todos los grupos de edades, en relación al peso insuficiente destacan la prevalencia en las mujeres de 18 a 30 años un 8,9% y el hombre 3,3% en ese rango de edad. (INE, 2022)

De acuerdo con los estudios y con nuestros datos obtenidos según la encuesta las mujeres son más susceptible a tener obesidad, según las personas encuestadas el sexo masculino tiene predominio en sobrepeso que ellos no cuidan su alimentación, la ingesta de bebidas alcohólicas, cigarrillos y otros malos hábitos por lo cual la práctica de estos malos hábitos los lleva a desarrollar esta problemática, sin embargo las mujeres padecen mayor obesidad debido al uso métodos de planificación, aumento de peso post parto, enfermedades como el hipotiroidismo, diabetes, hipertensión, menopausia, uso de medicamentos.

3. Escolaridad

Periodo de tiempo que un niño o un joven asiste a la escuela para estudiar y aprender especialmente el tiempo que dura la enseñanza obligatoria (edad obligatoria hasta los 16 años) (OXFORD, 2022)

En el municipio de Mulukukú se realizó una encuesta a cien personas del barrio calle al corozo de la comunidad de santa Rita obteniendo los siguientes resultados.



El grafico refleja que el porcentaje del 25% representa a personas con estudios universitarios, el 30% están en personas que tienen estudios tanto en nivel primario como secundaria, y el 15% están en personas analfabetas

Un informe del ministerio de sanidad, que se basa en datos conseguido a través de encuestas nacionales de salud, que se llevaron a cabo entre el 2001 y 2012 con el objetivo de evaluar los factores de riesgo de las enfermedades crónicas, revela que la incidencia de obesidad es cuatro veces mayor entre las mujeres con estudios primarios en comparación con las que han realizado estudios universitarios. En el hombre también el nivel académico resulto determinante, ya que en aquellos con menos estudio la frecuencia de obesidad es el doble. (revista, 2013)

Según las referencias y nuestra población entrevistada las personas con un nivel educativo más bajo permanecen más tiempo viendo televisión, no realizan ejercicio y consumen a diario alimentos grasos y bebidas carbonatada, esto se relaciona con los estudios mencionado por lo que pueden evidenciar el motivo de las personas con escolaridad en estudios primario son más propenso a tener

sobre peso y obesidad es importante mencionar que esto puede traer consecuencias como las enfermedades crónicas a tempranas edades.

4. Procedencia

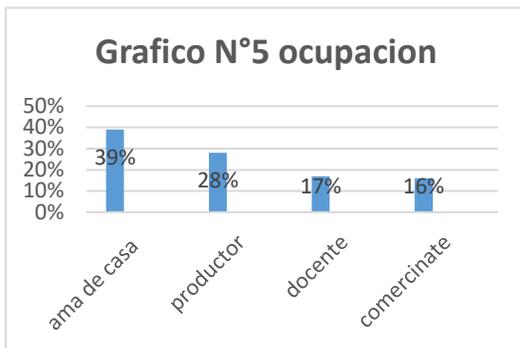
Del latín procedens, procedencia es el origen de algo o el principio de donde nace o deriva. El concepto puede utilizarse para nombrar a la nacionalidad de una persona. (Gardey J. P., definicion , 2010)

De acuerdo con un nuevo estudio de las tendencias mundiales el índice de masa corporal, la obesidad está aumentando más rápidamente en las áreas rurales del mundo que en las ciudades. La investigación, publicada en la revista Nature y dirigida por el imperial Collage de Londres Reino Unido, analizo los datos de talla y peso de más 112 millones de adultos en áreas urbanas y rurales de 200 países y territorios entre 1985 y 2017. En el estudio que involucro una red de más 1.000 investigadores en todo el mundo. Los resultado de este estudio indican que en 1985 a 2017 el índice de masa corporal aumento un promedio de 2.0 kg en mujeres y un 2.2 kg en varones. (universidad Miguel Hernandez , 2019)

Por lo tanto según el estudio las personas del área rural tienden a sufrir sobrepeso y obesidad, esto está aumentando más rápido por falta de ingreso o una economía muy baja y el aumento de consumo de alimentos procesados y mayor precio de alimentos saludables y también influye lo que es la cultura ya que tienen otras costumbres. **Ver gráfico N°4, Anexo numero 1**

Ocupación

Es un término que proviene del latín *ocupatio* y que está vinculado al verbo *ocupar*, se utiliza como sinónimo de trabajo, labor o quehacer. (Gardey J. P., definición, 2021)



El grafico representa el porcentaje más alto de la ocupación de las personas, ama de casa con el 39%, el 28% productor, el 17% docente y un 16% de comerciantes.

Un estudio realizado en el 2008 por Nutrición center, Madrid revelo que las amas de casa son tres veces más propensa a desarrollar obesidad que las mujeres que trabajan fuera del hogar , según revelan los datos de una encuesta elaborada 2000 mil mujeres españolas con edades 30 y 45 años ,El metabolismo basal de las amas de casa disminuye más durante el día que entre las ejecutivas porque estas últimas siguen un ritmo más constante que les permite quemar más calorías, según la encuesta el 62 % de las amas de casa tienen un metabolismo basal (lento envejecido) por lo que tienen una vida poco activa. (OMC, 2008)

Nuestra encuesta demostraron que las amas de casa son más propensa a padecer sobre peso y obesidad por lo que tienen una vida con poca activa física y los trabajos domésticos de casa no queman las suficientes calorías y es ahí donde acumulan grasa que se convierte en sobrepeso y obesidad y enfermedades crónicas, aunque otras ocupaciones también influyen en esta problemática, las amas de casa tienen el índice más alto dentro de las ocupaciones de la población por lo que se relaciona con los estudios antes mencionado.

5. IMC.

Es el método diagnóstico recomendado y utilizado mundialmente para clasificar el sobrepeso y la obesidad, es un elemento primordial que se debe hacer y valorar al momento inicial de una persona con observación por lo tanto la talla y peso. (OMS, 2021)

1. Valorando las causas y consecuencias es importante calcular el índice de masa corporal ($IMC = \text{PESO (KG)} / \text{ALTURA (M)}^2$). En todas las personas, como principal medida antropométrica por el diagnóstico y la clasificación de la obesidad.

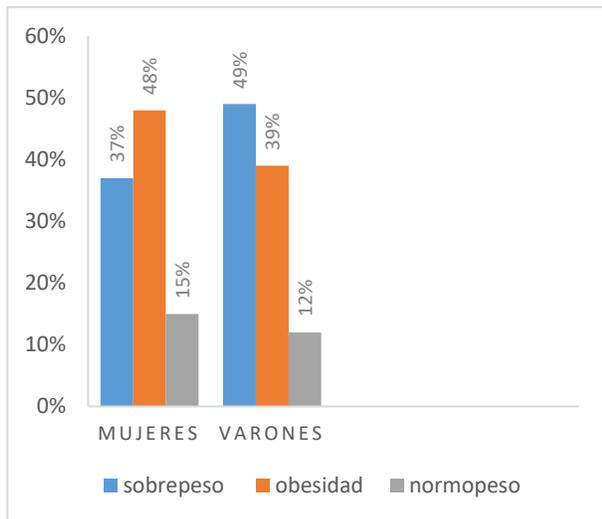
Tabla 1. Clasificación de IMC.

Clasificación	IMC Kg/M2
Desnutrición	<de 18
Normo peso	18.5-24.9
Sobrepeso	25-29.9
Obesidad I	30-34.9
Obesidad II	35-39.9
Obesidad III	>40

Fuente: OMS

En el municipio de Mulukukú se realizó una encuesta a cien personas del barrio calle al corozo de la comunidad de santa Rita obteniendo los siguientes resultados.

Grafica numero 6 IMC



El grafico representa el porcentaje de IMC de las personas encuestadas, lo que se identifica un mayor rango de sobrepeso en varones y obesidad en las mujeres.

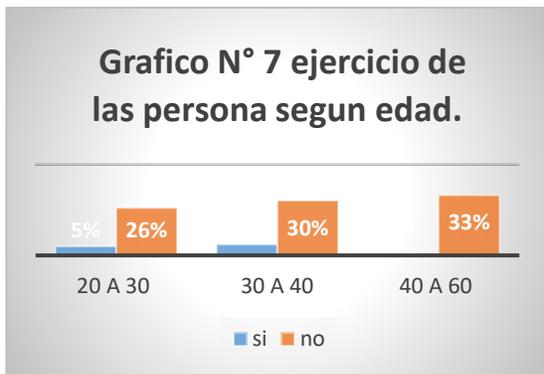
Estudios realizados a nivel mundial se ha observado que las mujeres tienen mayores prevalencias de obesidad que los hombres principalmente en Latinoamérica, dentro de dichos estudios por ejemplo el realizado en la Ciudad Juárez Universidad autónoma – México del programa interdisciplinario de Estudios de Género. (SCIELO.ORG,MX, 2022)

En nuestro estudio realizado encontramos que dentro de *nuestra* población masculina está más *dirigida al sobrepeso* al contrario de la femenina que se refleja en estadios de obesidad relacionado a múltiples factores de los *que* enmarcamos más el estilo de vida dirigido más a las amas de casa y factores hormonales que ellas presentan en el curso de su vida.

6. EJERCICIO

Ejercicio se refiere a una actividad física planificada, estructurada y repetitiva, con un objetivo determinado, ya sea mejorar o mantener el estado físico o nivel de preparación o bajar de peso, según la OMS se define como el movimiento de grandes grupos musculares que eleva la frecuencia cardiaca sobre los valores de reposo y que determina un aumento del gasto energético. (Carrasco, 2002)

En el municipio de mulukukú se realizó una encuesta a cien personas en el barrio calle al corozo en la comunidad de santa Rita obteniendo los siguientes resultados.



El grafico representa que el 33% de la población no realiza ningún tipo de ejercicio entre las edades de 40 a 60 años.

Un estudio realizado en argentina, Santiago de chile del 2002, encontró que aproximadamente 60% del hombre y 75% de las mujeres de entre 18 y 70 años no realizan actividades físicas o deportes, (Argentina en movimiento 2002).

Este estudio plantea, así mismo, que aquellos que participan lo hacen con una frecuencia o dosificación inadecuada, las consecuencias es que un gran número de ciudadanos, en el campo de la salud, se ubican en esta categoría de población de riesgo, es decir son potencialmente vulnerable frente a la posibilidad de contraer alguna enfermedad, también argumenta que el estilo de vida sedentario no solo atenta contra la calidad de vida la población, provocando no solo enfermedades , sino que además tiene un alto costo económico para el país. (w RAMIREZ, 2004)

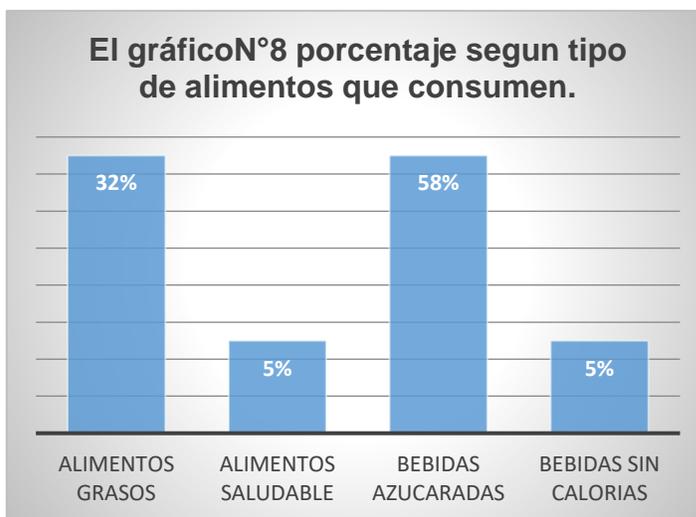
Por otra parte se reporta que los encuestado entre las edades de 40 a 60 años regularmente prefieren quedarse en casa que realizar actividades físicas por lo que se relaciona con el estudio mencionado, ya que enfatiza en un estilo de vida sedentaria esto llama mucha la atención debido que desde edades muy temprana

se niegan estilos de vida no muy saludable provocando así la apariciones de enfermedades y muertes prematuras por la obesidad o enfermedades cardiovasculares, de igual manera es muy importante hallar otras forma de estimular la práctica de una actividad física en la población para un mayor beneficio en la calidad de vida.

7. Alimentación

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de alimentos, la cantidad de comidas y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. Las frutas y vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibras. (Caja Costarricense de seguro social, 2001)

En el municipio de mulukukú se realizó una encuesta a cien personas en el barrio calle corozo de la comunidad de santa Rita obteniéndolos siguientes resultados.



El grafico representa que el 58% de personas entre 20 a 60 años tiene el mayor porcentaje de consumos de bebidas azucaradas, y el 32% consume alimentos grasos y el índice más bajo es del 5% de personas con alimentación saludable.

Un estudio realizado en año 2018 por la encuesta de salud de Nacional de salud y Nutrición de México reporto que el sobre peso y la obesidad en adultos, según sexo, llego a un 73% en hombre y un 76% en mujeres este problema surge desde la niñez por los malos hábitos alimentarios que en la edad adulta son difícil de modificar debido a costumbres y rutinas, así mismo se han reconocido componentes adictivos en alimentos que contienen azucares y grasas , sobre todo los de bajo aportes nutricionales , cuyo exceso generan enfermedades metabólicas crónicas (enferm, 2021).

De la población encuestadas se obtienen datos que la mayoría de personas a diario consumen bebidas azucaradas y alimentos grasos, entre las bebidas azucaradas predominan las energética y gaseados de 3 a 5 vasos al día, así también el consumo de azúcar granulada en las bebidas hechas en casa entre 3 a 4 cucharadas de esta lo q conlleva a sobrepasar el aporte de este elemento a las necesidades requeridas por nuestro organismo, de igual manera el consumo de productos grasos es sobrepasado por la población en cuestión tanto de productos comerciales y los hechos en casa abusando en su mayoría de la grasa de cerdo de manera diaria, lo que nos da como resultados mayor pre disponibilidad a la obesidad

8. GENETICA

Existe un componente genético que puede detonar la obesidad de los cuales s encontramos el BBS1 en el cromosoma 11LQL3, BBS2 en 16Q2 y en gen FTO (gen de la grasa) , sin embargo, únicamente del 20% al 40% predispone a la obesidad lo demás depende del equilibrio energético , la alimentación y la actividad física. Numerosos estudios han demostrado que la predisposición a la obesidad y sus condiciones asociadas son más parecidas entre individuos genéticamente relacionados que en aquellos no relacionados. (tressalud, 2021)

El fenotipo asociado a la obesidad tiene una heredabilidad adictiva significativa, siendo este parámetro la porción de la variable de un rasgo que es atribuible a factores genéticos.

La heredabilidad de muchos fenotipos asociados a la adiposidad como peso corporal, porcentaje de grasa corporal, o masa libre de grasa, concentraciones circulares de adipocito cinas, y otros diferentes grupos de edad, con observaciones consistentes de la contribución de factores genéticos a la variación de estos rasgos.

Algunas de las características de las enfermedades complejas que dificulta la investigación de los factores genéticos que contribuyen al desarrollo de la obesidad, son: la heterogeneidad genética, que implica que diferentes genes pueden afectar el riesgo de desarrollar una determinada condición de distintas poblaciones. La heterogeneidad alélica, en la que diferentes variantes dentro del mismo gen pueden dar lugar a alteraciones metabólicas similares y eventualmente pueden dar lugar a la manifestación de la enfermedad.

De la población encuestada en el Barrio calle al corozo de la comunidad de Santa Rita, fueron solamente dos familias conformadas por padres obesos e hijos con sobre peso y obesidad, por lo que los genes incluyen en estas familias y es heredabilidad le dé padre a hijo, por lo que se relaciona con dichos estudios.

9. La cultura

La cultura es un factor clave en la percepción que la persona tiene de sí mismo. En el caso del sobrepeso y la obesidad el entorno cultural y la presión social derivan y generan un acercamiento a la persona, de un modo determinado por los estereotipos, suscitan esquemas cognitivos sobre la forma de ser de las personas obesas. La familia como el centro de la vida del escolar, es determinante en la formación de estilo de vida, alimentación y actividad física mediante la enseñanza

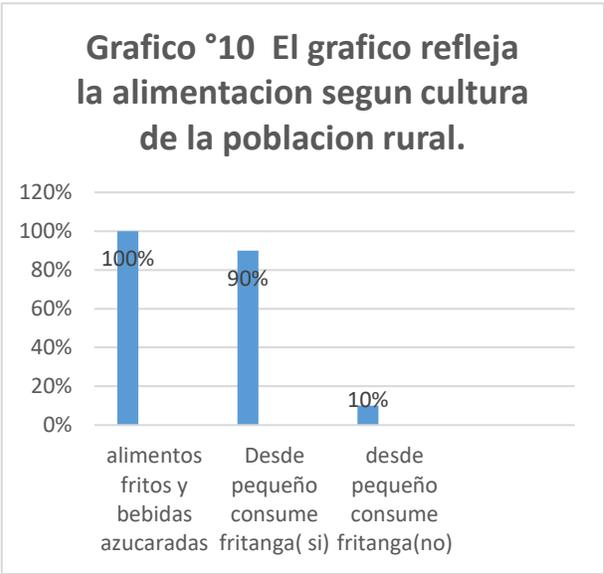
de elecciones juiciosas en cuanto a selección de los alimentos. La formación de menú, y la práctica del ejercicio físico. Los ambientes obesogénicos en los que pudieran participar el escolar deben ser identificados y corregidos para prevenir influencias prejuiciosas sobre el estado futuro de la salud.

Obesidad y aspectos socioculturales.

La obesidad es el primer aprendizaje social del ser humano y de los comportamientos alimentarios, forman la base de la cultura alimentaria, es decir; el conjunto de representaciones, de creencias, y de conocimientos y de prácticas heredadas o aprendidas están asociadas a la alimentación y que son compartidos con los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura.

Es la alimentación donde la naturaleza y la cultura se unen, pues, aunque comer es una necesidad vital, el que cuando y con quien comer forman parte del sistema lleno de significado, y así el acto de comer no se restringe a un imperativo de sobrevivencia de una manera particular, culturalmente marcada y forjada, en otras palabras, la manera de vivir y de comer son diferentes lo que da a una gran diversidad cultural. (Aguilar, 2014)

En el municipio de Mulukukú se realizó una encuesta a cien personas del barrio calle al corozo de la comunidad de santa Rita obteniendo los siguientes resultados.



El grafico refleja que el 90% de la población tiene una cultura de consumir alimentos grasos así como bebidas azucaradas y solo el 10% tienen una alimentación balanceada

Se encontró en el estudio que desde pequeños crecen con costumbres y hábitos alimenticios con comidas grasas y en las bebidas siempre están los jugos o gaseosas azucaradas por lo que a medida que van creciendo y llegan a la adultez llevan este tipo de culturas o costumbre, es importante que desde los hogares los padres inculquen las prácticas de una alimentación sana, para que desde la niñez y hasta su etapa de madurez sepan la importancia de tener un estilo de vida saludable y en futuro no tener consecuencias catastróficas.

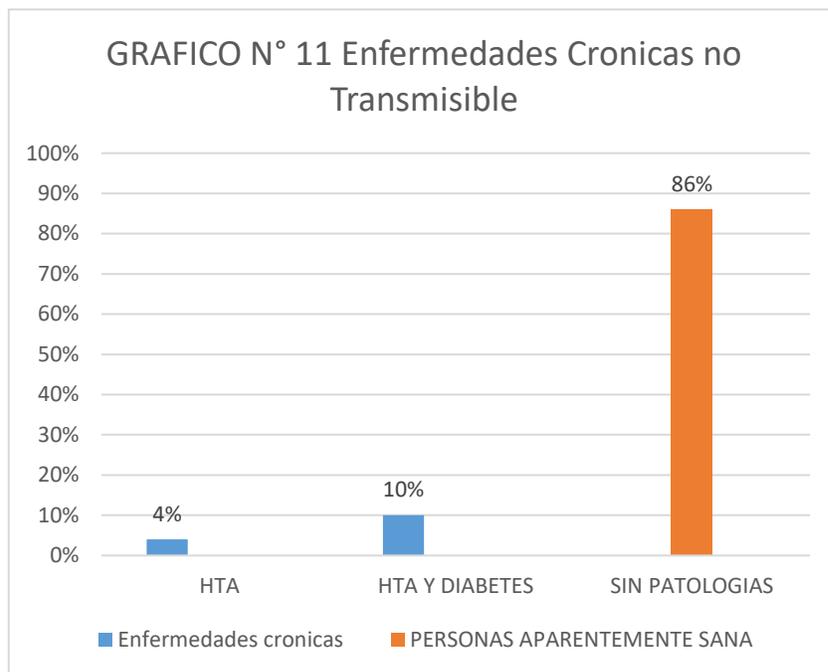
10. Enfermedades crónicas no transmisibles

En diversas literaturas la obesidad se ha debatido si ya no es solo un factor de riesgo sino una enfermedad como tal independiente, crónica no transmisible, sin embargo es también un factor que predispone a otras enfermedades crónicas como: Hipertensión Arterial, Diabetes mellitus y enfermedades cerebrovasculares como las principales.

La obesidad está relacionada a hipertensión arterial así como a otros problemas cardiovasculares como isquemia e insuficiencia cardíaca. El trabajo al que es sometido el miocardio es mayor en un sujeto obeso, ya que la excesiva masa de tejido adiposo requiere un aumento en la vascularización, por lo que se necesita un mayor volumen sanguíneo circulante. Esta hipovolemia fisiológica equivale a elevación del volumen extravascular por lo que el gasto cardiaco aumentará. Con el tiempo la dilatación del miocardio será evidente.¹⁰ Schmieder¹¹ en 1987 observó que la hipertensión y obesidad son factores de riesgo de morbilidad cardiovascular, incluso durante la infancia. Al haber un aumento en la precarga se predispone a una dilatación ventricular izquierda que aunado a la elevación de la pos carga, consecuencia de la hipertensión, conlleva a hipertrofia ventricular izquierda. Debido a esta hipertrofia hay una disminución de la elasticidad del ventrículo, ocasionando disfunción diastólica del ventrículo izquierdo.

En la revisión de Messerli¹² se expone que los pacientes con obesidad muestran disminución de la contracción ventricular llevando a insuficiencia cardiaca congestiva. Se encontró una relación directa entre el riesgo de padecer diabetes y el IMC: Los que tuvieron IMC entre 25 y 29, el riesgo fue 1.7 veces mayor que los menores de 25; entre 30 y 35 fue de 2.4 y los mayores de 35 alcanzaron un riesgo 3.2 veces más alto. En un artículo reciente hemos demostrado que las muertes debidas a diabetes ocurren más del doble en México que en cualquier otro país de primer mundo. La ADA (American Diabetes Association) ha recomendado realizar el diagnóstico de diabetes mellitus con muestras de glucosa de ayuno, sin embargo, este método ha mostrado poca sensibilidad en nuestra población. Debido a la alta susceptibilidad del mexicano de padecer de obesidad y diabetes sugerimos que en toda persona con IMC mayor de 25 y especialmente con familiares diabéticos debería realizársele una curva de tolerancia a la glucosa oral con 75 g como método de diagnóstico de diabetes y no sólo la glucosa de ayuno. La transición de intolerancia a la glucosa hacia diabetes se asocia a aumento de peso corporal con lo que disminuye el efecto de la insulina sobre los tejidos periféricos. La obesidad de tipo androide no sólo se asocia a mayor mortalidad cardiovascular y dislipidemia en caucásicos, sino que también a mayor riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2. La circunferencia de la cintura se ha relacionado a mayor riesgo de mortalidad cardiovascular tanto para hombres como para mujeres, sin embargo, aunque en los hombres mexicanos existe una correlación positiva con la grasa visceral, hemos observado que en las mujeres la correlación es mayor con grasa de tipo subcutánea y no con la visceral. (medigraphic., 2001)

En el municipio de Mulukukú se realizó una encuesta a cien personas del barrio calle al corozo de la comunidad de santa Rita obteniendo los siguientes resultados.



La grafica refleja que el 10 % de las personas encuestada padecen patologías crónicas hipertensión y diabetes y el 4 % solo son hipertensos y el 86% están aparentemente sanas.

La población estudiada en el Barrio Calle el Corozo comunidad Santa Rita se encontraron enfermedades crónicas en 14 encuestados de los cuales 10 son hipertensos, diabéticos y obesos con IMC de 34 a más donde predominan las edades ya descritas anteriormente, los 4 restantes solo presentan hipertensión siempre acompañado de obesidad, los restantes en sobrepeso pero sin otras enfermedades crónicas asociadas.

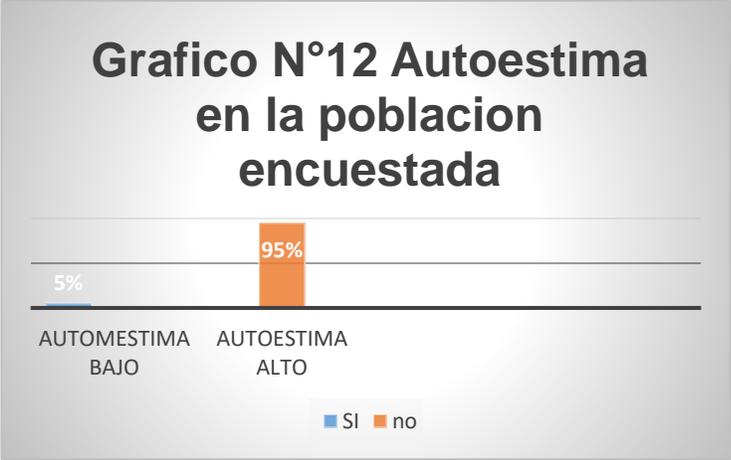
Esto nos demuestra que la obesidad siendo una enfermedad moderna está ligada a múltiples enfermedades hemodinámicas y metabólicas las cuales son letales sino se controlan iniciando con el control de peso y estilos de vida.

11. El Autoestima

Determina como se siente la persona con sus capacidades y su aspecto físico y como se relaciona con otra persona, la obesidad claramente puede influir en el autoestima de una persona pero depende del grado de sobrepeso y la edad en que se presente la obesidad, una persona con autoestima saludable se siente conforme consigo mismo sabe que le cuestan algunas cosas pero en el conjunto se siente cómodo y eso lo ayuda a desenvolverse de una manera mejor en los distintos aspectos que le toca vivir.

La obesidad y el sobrepeso pueden tener una asociación negativa con el logro escolar, porque pueden bajar la autoestima y la concentración, fomentar la discriminación, esto se ha convertido en un problema global de salud ya que cada día son más numerosos los escolares con exceso de sobrepeso se ha convertido en una forma extrema de problema que causa rechazo de compañerismo, deficiencia en el rendimiento y hasta la deserción escolar.

En el municipio de Mulukukú se realizó una encuesta a cien personas del barrio calle al corozo de la comunidad de santa Rita obteniendo los siguientes resultados.



El grafico refleja que el 90% de la persona tienen un autoestima alto y el 5% refieren tener autoestima bajo.

En la población encuestada el mayor porcentaje tiene una autoestima alto y solo el 5% presenta una autoestima baja, por lo que en este caso el autoestima no influye tanto en el sobre peso y obesidad del cinco por ciento solo fueron mujeres de las edades de 30 que tienen problemas por sus apariencias físicas, cabe decir que el sobre peso está más evidenciado al estilo de vida de cada persona.

3. CONCLUSIONES

1. Al caracterizar socio demográficamente a la población, la edad que más influye es entre los 40 a 60 años, en el sexo los varones obtuvieron el mayor porcentaje, en la escolaridad el nivel de estudio en la población está entre los niveles de primaria secundaria, en la procedencia todos los habitantes son del área rural, en la ocupación se encuentra que las amas de casa tienen el mayor porcentaje de sobre peso y obesidad.
2. Se identificó que las causas y consecuencia del sobrepeso y obesidad el índice más alto de masa corporal esta en las entre las edades de 40 y 60 años, la falta de ejercicio refleja el porcentaje mayor de sedentarismo, se identificó que el mayor porciento de personas consumen alimentos grasos, que los antecedentes genéticos solo un porciento bajo influye en el peso
3. Se valoró que la cultura juega un papel importante dentro de las costumbres y creencias, las patologías crónicas son las consecuencias del aumento de peso, la autoestima tiene el porcentaje más alto que no influye en las apariencias física del sobre peso y obesidad.
4. Se presentó un plan de promoción de estilo de vida con la finalidad que las personas puedan tener un comportamiento o actitudes cotidianas como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida.

4. BIBLIOGRAFÍA

Aguilar, A. (2014). Aspectos sociales y culturales sobre la obesidad: reflexiones necesarias desde la salud pública. *Nutricion Clinica* , 67 - 70.

Barroso, F. G. (2016). causas y consecuencias de la obesidad .

BBC. (2018). Ejercicio que hace el mundo y America Latina . *BBC New mundo*, 3 - 5.

Caja Costarricense de seguro social. (febrero de 2001). *alimentacion BINASS*.
Obtenido de <http://www.binass.sa.cr>

Carrasco, F. (junio de 2002). *actividad fisica y obesidad*. Obtenido de <http://www.medware.cl>

Castillo, M. E. (2016). prevalencia y factores asociados al sobre peso y obesidad .

CORAZON, F. E. (s.f.). *DIETA PARA LA OBESIDAD*. Obtenido de [Fundaciondelcorazon.com](https://fundaciondelcorazon.com): <https://fundaciondelcorazon.com>

diario, e. n. (04 de 12 de 2017). <https://www.elnuevodiario.com.ni> . Obtenido de [sobrepeso y obesidad en nicaragua: https://www.elnuevodiario.com.ni/nacionales/448472-seis-cada-diez-nicas-tienen-sobrepeso](https://www.elnuevodiario.com.ni/nacionales/448472-seis-cada-diez-nicas-tienen-sobrepeso)

enferm. (12 de junio de 2021). Obtenido de <http://www.scielo.cl>

Gardey, J. P. (2009). *edad*. Obtenido de <https://definicion.de>

Gardey, J. P. (2010). *definicion* . Obtenido de <https://definicion.de>

Gardey, J. P. (2021). *definicion*. Obtenido de <https://definicion.de>

Harrison. (2015). [//www.mhhe.com/harrison19e](http://www.mhhe.com/harrison19e).

<https://www.euroinnova.edu.es>. (s.f.). Obtenido de <https://www.euroinnova.edu.es>.

INE. (2022). Obtenido de <https://www.ine.es>

INE. (8 de AGOSTO de 2022).

Lopez, A. L. (2015). prevalencia de sobre peso y obesidad .

normativa 051. (2010). managua : biblioteca nacional de salud .

normativa 157. (2020). managua: Biblioteca nacional de salud .

nutr,clin.diet.hosp. (2017). Valencia: instituto de investigacion sanitaria.

OMC. (16 de SEPTIEMBRE de 2008). Obtenido de <http://www.medicosypaciente.com>

OMS. (09 de JUNIO de 2021).

ONU. (03 de 05 de 2022). *naciones unidas* . Obtenido de <http://news.un.org>

OXFORD. (2022). Obtenido de <support.google.com>

Renales, I. N. (s.f.). *Alimentacion y Actividades Fisicas*. Obtenido de <https://www.niddk.nih.gov.alimentosyactividadfisicaparaperderpesoymantenerpeso>

revista. (26 de 12 de 2013). *salud al dia* . Obtenido de <https://www.webconsultas.com>

universidad Miguel Hernandez . (6 de junio de 2019). Obtenido de <https://umhsapiens.com>

w RAMIREZ. (agosto de 2004). Obtenido de <http://www.scielo.org.com>

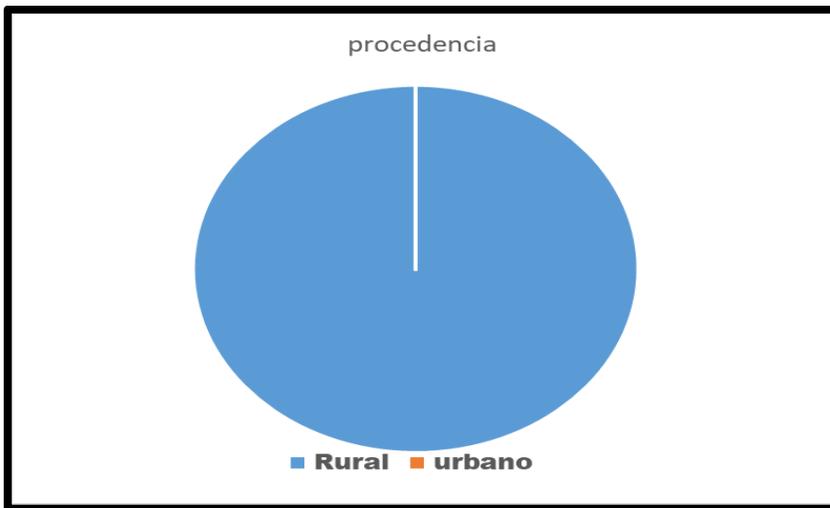
wester urlogy. (11 de 2019). Obtenido de <https://www.wnyurogy.com>

wikipedia. (s.f.). Obtenido de <es.m.wikipedia.org>

world health organization . (2019). Obesidad. *temas de salud*.

5. ANEXOS

Anexo 1. Grafico N°4



Anexos 2. Encuesta

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA
UNAN MANAGUA FAREM—MATAGALPA
UNICAM MULUKUKÚ**

Estudiantes de quinto año de la carrera de enfermería en salud pública.

La presente encuesta tiene como objetivo recopilar información sobre las causas y consecuencias de sobrepeso y obesidad en el barrio calle central santa Rita del municipio de mulukukú segundo semestre del año 2022.

Datos personales.

1. Edad: _____

2. **Sexo:** F: _____ M: _____

3. Escolaridad:

Sabe leer: si: — No: _____

Primaria: _____ secundaria: _____

Universidad: _____ Analfabeto: _____

4. procedencia:

Rural: _____ Urbano: _____

5. Ocupación:

Productor: _____ Comerciante: _____ ama de casa _____

Docente: _____ Otros: _____

6: IMC: _____

7: Ejercitación:

Realiza ejercicio. Si: — No: — Nunca: —

¿Cuántas veces al día? _____

¿Cuántas veces a la semana? _____

Tipo de ejercicio _____

8: Alimentación:

¿Come más frito o cocido? Si: — No: —

¿Cuántas veces come al día? _____

¿Cuántas cucharadas de arroz consume al día? _____

¿Cuántas cucharadas de azúcar le agrega al café? _____

¿Cuántas veces al día consume refrescos azucarados? _____

¿Consumo golosinas? Si: — No: — Cuántos al día: _____

9: Genética:

En su familia hay personas robustas Si: ----- No: -----

10: Cultura:

¿Consumo fritanga? Si: ----- No: —

¿Desde pequeños que nos enseñan a consumir por tradición? Comente

11: Patologías Crónicas:

Padece usted de alguna enfermedad Si: — No: —

Cual: _____

En su familia alguien padece de alguna enfermedad si _____ no: _____

Cual _____

12: Autoestima:

Usted se siente bien con su apariencia física Si: — No: —

Porque: _____

Ha sufrido algún tipo de burla por su contextura física Si: — No: —

Muchas gracias por su aportación.

Anexo 3. Operacionalización de variables

Variables	Concepto	Indicador	Escala-valor
Edad	Tiempo de vida de las personas desde el nacimiento hasta la muerte	Años	<ul style="list-style-type: none">• Abierta
Sexo	Conjunto de peculiaridades que caracterizan los individuos de una especie u otra en el ser humano.	Macho y hembra	<ul style="list-style-type: none">• Masculino• Femenino

Escolaridad	Conjunto de los cursos que un estudiante sigue en un colegio	Nivel educativo alcanzado	<ul style="list-style-type: none"> • Primaria • Secundaria • Universitario • Analfabeta
Procedencia	Punto de salida en relación a un área geográfica al sector de estudio	Origen	<ul style="list-style-type: none"> • Urbano • Rural
Ocupación	Tipo de trabajo desarrollado diariamente por un individuo	Laboral	<ul style="list-style-type: none"> • Productor • Comerciante • Ama de casa • Docente • Otros
IMC	Relación que se obtiene entre el peso y la altura de una persona esto sirve para clasificar su estado nutricional.	Peso y altura	<ul style="list-style-type: none"> • <de 18 Desnutrición • 18.5-24.9 Normo peso • 25-29.9 Sobrepeso • 30-34.9 Obesidad I • 35-39.9 Obesidad II • >40 Obesidad III
Ejercitación	Práctica de una habilidad física o mental, que contribuye a mantener un buen estado de salud.	Ejercicios	<ul style="list-style-type: none"> • Abierta

Alimentación	Conjunto de actividades y procesos que realizamos al tomar alimentos del exterior que aportan energía y sustancias nutritivas necesarias para sobrevivir	Alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Come más frito o cocido • Cuantas veces come al día • Cuantas cucharadas de arroz consume al día • Cuantas cucharadas de azúcar le agrega al café • Cuántas veces al día consume refrescos azucarados • Consume golosinas
Genética	Estudio de la herencia de una persona ya sea apariencia física que esta se determina por los genes de los padres, estados mentales y talentos personales	Personas con sobre peso en la familia	<ul style="list-style-type: none"> • Abierta
Cultura	Creencias, valores y comportamientos que obtienen un determinado grupo de	Tradiciones	<ul style="list-style-type: none"> • Abierta

	individuos para con las demás personas		
Patologías crónicas	Problemas de salud a largo plazo de la vida.	HTA Cardiopatía Diabetes Mellitus Asma Artritis reumatoidea	<ul style="list-style-type: none"> • Abierta
Autoestima	Se define como un estado de completo bienestar y que tiene en cuenta tanto el aspecto social como el físico o el psicológico	Comportamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Abierta

ANEXO 4 PLAN DE PROMOCION DE ESTILO SALUDABLE

(paho,

2022)

¿Que es sobrepeso y
obesidad?

Es el aumento
excesivo de grasa
que es perjudicial
para la salud.



Habitos de vida
saludable

1. Elegir que alimentos consumir.
2. Realizar ejercicio.
3. Evitar o reducir el consumo de bebidas alcoholicas y cigarrillos.
4. Control de peso.
5. Dormir de 7 a 8 horas.
6. Cuidar la salud mental.



Estudiantes de enfermería V
año SALUD PUBLICA-
UNICAM

Con esta información damos a conocer a la población sobre educación de práctica de hábitos de vida saludable, para mejorar la calidad de vida, tomando en cuenta las necesidades los estudios realizados a la población.

A 50 personas encuestadas se les entrego un brochur sobre la información de estilo de vida el cual aceptan satisfactoriamente.