



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA

FAREM-MATAGALPA

UNICAM – MULUKUKÚ

Departamento de Ciencias Tecnología y Salud

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

TEMA

Causas y consecuencias de sobrepeso y obesidad en el
Barrio Cristino Martínez de la comunidad de Santa Rita del
Municipio de Mulukuku II semestre 2022.

SUBTEMA:

Causas y Consecuencias de sobrepeso y obesidad en el Barrio
Cristino Martínez de la Comunidad de Santa Rita del Municipio de
Mulukuku II semestre 2022.

AUTORES.

Br. Ana Breysis Martínez Reyes

Br. Marlon Enrique Angulo Figueroa

Br. Selena Lisbeth López Rugama.

TUTOR

Msc. Anielka Massiel Palacios Herrera.

Mulukuku, diciembre del año 2022.



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

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 SALUD
PÚBLICA**

TEMA

Causas y consecuencias de sobrepeso y obesidad en el Barrio
Cristino Martínez de la comunidad de Santa Rita del Municipio de
Mulukuku, durante el II semestre del año 2022.

SUBTEMA:

Causas y Consecuencias de sobrepeso y obesidad en el Barrio
Cristino Martínez de la Comunidad de Santa Rita del Municipio de
Mulukuku, durante el II semestre del año 2022.

AUTORES.

Br. Ana Breysis Martínez Reyes.

Br. Marlon Enrrique Angulo Figueroa.

Br. Selená Lisseth López Rugama.

TUTOR.

Msc. Anielka Massiel Palacios Herrera

Mulukuku, diciembre del año 2022.

ÍNDICE

Dedicatoria.....	i
1. Agradecimiento.....	ii
2. Valoración del Docente.....	iii
3. Resumen.....	iiii
I.Introducción.....	1
II.Justificación.....	2
III.Objetivos.....	4
IV.Desarrollo.....	5
VII.Conclusiones.....	27
VIII.Bibliografía.....	29
IX.Anexos.....	32

j. DEDICATORIA

A Dios por darnos la sabiduría y el entendimiento al realizar este trabajo y al pasar 5 años en esta universidad y estar a un paso de alcanzar nuestro sueño.

A nuestra familia maravillosa, quienes han creído en nosotras siempre, dándonos ejemplos de superación, humildad y sacrificio; enseñándonos a valorar todo lo que tenemos.

A todos ellos es dedicado el presente trabajo, porque han fomentado en nosotros, el deseo de superación y de triunfo en la vida. Lo que ha contribuido a la consecución de este logro, esperando contar siempre con su valioso e incondicional apoyo.

Br. Ana Breysis Martínez Reyes
Br. Marlon Enrrique Angulo Figueroa
Br. Selena Lisseth López Rugama

ii. AGRADECIMIENTO.

A Dios primera mente por darme fuerzas, sabiduría y entendimiento durante estos 5 años al estar luchando con esta carrera y que estamos a un paso de culminar.

A mi madre por haberme dado la vida y haberme su apoyo durante todos estos años de lucha con unos u otros obstáculos.

A mi padre el cual le agradeceré eternamente lo que ha hecho por mí haberme ayudado siempre y darme anhelos de seguir de seguir adelante.

A mí estimada tutor. MSc. Anielka Palacios por la paciencia y dedicación brindada a lo largo de este periodo.

A todos y cada una de las personas que hicieron posible este reto.

Br. Ana Breysis Martínez Reyes.

Br. Marlon Enrique Angulo Figueroa.

Br. Selena Lisseth López Rugama.

iii. Carta aval.



Facultad Regional Multidisciplinaria Matagalpa

Departamento Ciencia-Tecnología-Salud.

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 sobrepeso y obesidad en el Municipio de Mulukukú durante el II semestre del año 2022.** Con Sub tema: **Causas y consecuencias de sobrepeso y obesidad en el Barrio Cristino Martínez de la Comunidad de Santa Rita del Municipio de Mulukukú, durante el II semestre del año 2022.**

Sus autoras: Br. Angulo Figueroa Marlon Enrique, Br. Martínez Reyes Ana Breysis, Br. Rugama López Selena Lisseth.

Reúne los requisitos científicos y metodológicos para ser presentada y defendida ante un tribunal examinador. Matagalpa, diciembre, 2022.

Msc. Anielka Massiel Palacios Herrera.

iiii. RESUMEN.

El propósito de la presente investigación es analizar las causas y consecuencias del sobrepeso y obesidad del Barrio Cristino Martínez Comunidad de Santa Rita Municipio de Mulukuku en el II semestre del año 2022 comprendiendo las edades de 20 a 60 años. Se realizaron entrevistas a 100 personas de las cuales se encontraron sobrepeso 30 y obesidad 25, se indagaron los conocimientos los cual observamos dificultad en conceptos según investigaciones realizadas.

El sobrepeso y la obesidad son considerados un grave problema de salud pública por su relación con enfermedades crónicas, como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares que están aumentando entre los pobres y en particulares las mujeres.

Para contrarrestar y revertir el problema, se pide a las personas que modifiquen su estilo de vida, haciendo de la epidemia de obesidad una responsabilidad individual y negando la influencia de la estructura social. Como la obesidad y el sobrepeso rebasan la perspectiva biomédica, y son un problema de desigualdad social, por lo tanto, se analizaron las causas y las consecuencias del sobrepeso y obesidad.

I. INTRODUCCIÓN.

Causas y consecuencias del sobrepeso y obesidad en el Barrio Cristino Martínez Comunidad de Santa Rita Municipio de Mulukuku 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 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, Diabetes tipo II, cáncer (endometrio, mamas, colon). (diario, 2017)

Esta problemática afecta a mujeres, varones, jóvenes, adultos y niños, está asociada a múltiples factores que con llevan 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 musculo. 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 Mulukuku.

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

Se identificó la problemática abordada, 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 presente estudio se realizará en la Comunidad de Santa Rita Barrio Cristino Martínez del Mulukukú con una población de 275 persona entre ellos 185 mujeres y 90 varones.

Cristino Martínez es un Barrio que limita al oeste Barrio la bendición, este calle central, Norte calle el Corozo y al Sur Barrio Víctor Duarte.

Tipo de enfoque (Mixto).

Se considera mixto porque es una combinacion y mezcla entre la cualitativa y la cuantitativa argumentando datos específicos y estadísticos.

Investigación: pragmático 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 Cristino Martínez cuenta con un total de 275 personas nuestro tema obesidad y sobrepeso tomando una muestra de 55 pacientes con obesidad y sobrepeso de las cuales se obtuvo información a través de una encuesta que llenaron los habitantes de este barrio

Los criterios que nosotros tomamos: como criterios de inclusión son todas las personas que tengan de 20 a 60, inquilinos, sexo masculino y femenino, las exclusiones son las personas que no tengan esas edades.

Plan de procesamiento de datos: se utilizará el programa de Word, Excel y cpss para la tabulación de datos.

II. JUSTIFICACION

Considerando de gran importancia identificar las causas y consecuencias del sobrepeso y la obesidad, que ponen en riesgo la salud de la población Barrio Ciudadela 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 Mulukuku, creando conciencia en la población, a los estudiantes Causas y consecuencias del sobrepeso y obesidad en el Barrio Cristino Martínez de la Comunidad de Santa Rita del Municipio de Mulukuku en el I semestre del año 2022.

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

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.

III. OBJETIVOS

Objetivo General

Analizar Causas y Consecuencias de sobrepeso y obesidad en el Barrio Cristino Martínez de la Comunidad de Santa Rita del Municipio de Mulukuku, 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.

IV. DESARROLLO

Caracterización socio demográfica y cultural: Existen numerosos factores que influyen en estado nutricional , así como la conducta alimentaria, dentro de estos factores están los socio culturales destacando en cada uno de ellos un aspecto que resulta especialmente relevante. Probablemente el listado no será exhaustivo dada la complejidad del acto de la alimentación, primer condicionante del estado nutritivo, pero al menos pretende ser ilustrativo de la magnitud de hechos.

El sobrepeso y la obesidad son condiciones que, como otras, reflejan las desigualdades sociales, tanto como socio demográficamente en consecuencia las estrategias de prevención y control deberían ser abordadas desde el estudio de las personas en sus contextos de vida.

En el barrio Cristino Martínez no cuenta con un puesto de salud por lo que la población acude al barrio los pastores donde se atiende a la población de Santa Rita en general. Brindando en consulta atención especial a la mujer, niñez y adultos mayores, consultas especializadas dos veces al mes, atendidos por 3 médicos y 3 enfermeras

El sobre peso y obesidad se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Desde 1975 la obesidad se ha casi triplicado en todo el mundo, en el 2016 más de mil novecientos millones de adultos de 18 años a mas tenían sobrepeso. (world health organization , 2019)

En el 2022, la OMS presento en una rueda de prensa sobre la obesidad e indicó que 59% de adultos y uno de cada tres niños padece de obesidad, estas tasas siguen aumentando en Europa

En Argentina, Fernanda Barroso realizo una tesis sobre causas y consecuencias de obesidad con el fin de identificar los factores de riesgos controlables a los pacientes

en estudios. Las personas no mostraron ningún interés por mejorar su estilo de vida (Barroso, 2016)

En la universidad San Carlos de Guatemala escuela de estudio postgrado se realizó una investigación sobre prevalencia de sobre peso y obesidad. Este dato concuerda con los estudios realizados, según los cuales, es más frecuente el sobre peso en las mujeres con el 58.5% de sobre peso y el 57.4% de obesidad (Lopez, 2015)

Miriam Estela Monterrey Castillo de la universidad Nacional de Nicaragua Facultad de ciencias médicas Unan León investigo sobre la obesidad compleja y de múltiples causas, cuyo resultado genera un balance positivo. Se obtuvo que la prevalencia de sobre peso y obesidad en la población de estudio fue de 35.4% y 9.9% respectivamente. La mayoría de casos de obesidad y sobre peso se encontró en el grupo de estudiantes hombres mayores de 20 años de edad. (Castillo, 2016)

En el municipio de Mulukuku no se encontró registros de antecedentes de investigaciones de sobrepeso y obesidad, dado a esto nuestro trabajo será la primera investigación con el objetivo de analizar causas y consecuencias de sobrepeso y obesidad en la comunidad de Santa Rita de dicho barrio. Mulukuku mes de junio 2022.

Caracterización sociodemográfica. Es el conjunto de características biológicas, socioeconomicoculturales que están presente en le población sujeta a un estudio tomando aquellas que puedan ser medibles.

- caracterizar socio demográficamente (edad, sexo, escolaridad, procedencia y ocupación)
- causas y consecuencias de sobrepeso y obesidad (ejercicio, alimentación, genética, cultura, IMC, patologías crónicas, autoestima.

Edad

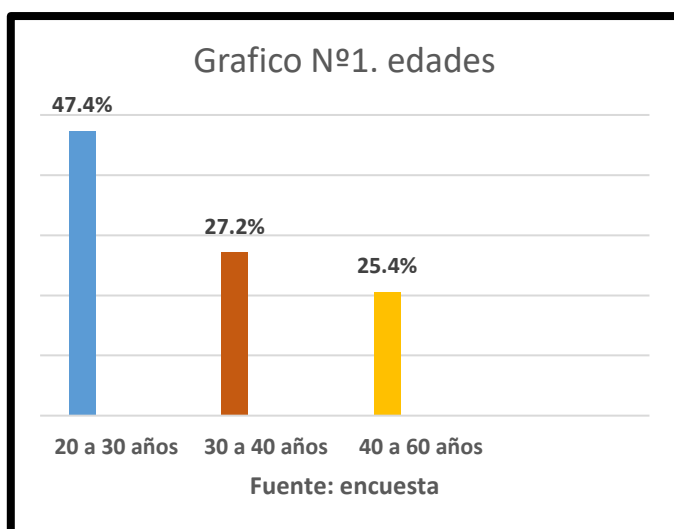
La edad lapso de tiempo que transcurre desde el nacimiento hasta el momento de referencia. Cada uno de estos periodos evolutivos en que, por tener ciertas características comunes, se divide la vida humana: infancia, juventud, edad adulta

y vejez, modifica la dependencia del hombre respecto de los demás cuando es muy joven o anciano. (navarra, 2021)

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)

En el Barrio Cristino Martínez de la comunidad de Santa Rita del Municipio de Mulukuku se realizó una encuesta obteniendo los siguientes resultados. Según el estudio realizado a base de encuestas en el Barrio Cristino Martínez se logró identificar las causas de esta problemática siendo una de ellas la mala alimentación falta de ejercicio y cultura de las personas.

Logramos a determinar la falta de información en la población y de desinterés por mantener una buena alimentación para el cuidado de salud Según el tiempo vivido de una persona u otro ser vivo contando desde su nacimiento se puede lograr tener una adecuada alimentación y así prevenir enfermedades que se pueden desencadenar debido al mal hábito alimenticio.



El grafico refleja que el 47.4% es el total de 26 personas entre las edades de 20 a 30 años, el 27.2% es el total de 15 personas de 30 a 40 y el 25.4% son 14 personas de 40 a 60 para un total de un 100%

Se puede analizar en gráfico de edad que hay un porcentaje más alto del sobrepeso y obesidad entre las edades de 20 a 30, por lo general las personas jóvenes tiene sobrepeso u obesidad por que no realizan actividades físicas suficiente y tiene

hábitos alimenticios deficientes. Mientras que en el caso de algunos de los habitantes el sobrepeso y obesidad es debido a la genética que tiene cada uno de ellos.

Es muy importante la edad porque así determinamos quienes están más afectados si son las personas que están entre las edades de 20 a 30, 30 a 40, 40 a 60, si son jóvenes esto puede traer consecuencias a futuro, ya que a medida que va avanzando con los años puede desencadenar una enfermedad crónica y su esperanza de vida va disminuyendo.

Analizando estos datos si existe una relación directa entre la edad ya que es un factor que influye en el sobrepeso y la obesidad debido a que el cuerpo reacciona distintas maneras con la alimentación ya que no todos tenemos la misma capacidad para digerir los alimentos y carbohidratos. A medida que envejecemos nuestro cuerpo se deteriora, de igual manera nuestros órganos, es por ello que cuando somos adultos pasados los 30 años de edad no procesamos tan bien las grasas, de tal manera que se acumulan en el cuerpo de manera más inmediata, provocando el sobrepeso (brianly, 2020).

La obesidad es un problema que afecta a los países desarrollados y en desarrollo, lo que ha llevado a la organización mundial de la salud (OMS) a establecer que esta afectación constituye un grave problema de salud mundial.

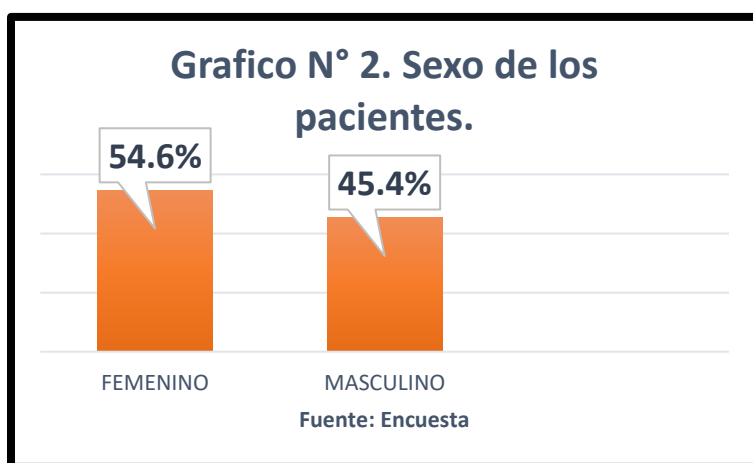
La obesidad reduce la expectativa de vida, pues quienes son obesos a los 40 años tienen una reducción de 7 años de su expectativa de vida. Esto se debe a que las personas obesas presentan múltiples problemas de salud. (obesidad en adultos, 2007)

Sexo

Según la OMS el “sexo” hace referencia a las características biológicas y fisiológicas que definen a hombres y mujeres, el sexo asignado al nacer también llamado sexo biológico, es una etiqueta que te ponen al nacer, según ciertos factores médicos, como tus hormonas o cromosomas y genitales a la mayoría de las personas se les

asigna el sexo masculino o femenino, esto se registra en un certificado de nacimiento. (INE, 2022).

Se logró a encontrar mediante dicha encuesta que la obesidad y el sobrepeso afectan más al sexo femenino que al masculino. Aunque los estudios realizados reflejan que el sexo masculino es más propenso a dicha enfermedad en este caso encontramos al sexo femenino más afectado.



El grafico N°2. Se representa el 54.6% que representa a 30 son las personas de sexo femenino y el 45.4% que representa a 25 personas son del sexo masculino siendo el total de 100%.

Se pudo analizar que sobrepeso y obesidad afecta más al sexo femenino debido al sedentarismo o la falta de ejercicio en cambio el sexo masculino puede llegar a tener una vida más activa en el ámbito laboral, las mujeres son más propensas a tener obesidad que los hombres ya que ellas consumen más calorías provenientes de los alimentos o bebidas.

Aparte de las enfermedades asociadas a la obesidad en ambos sexos, también existen otras que solo afectan según el sexo, es decir, a mujeres o a hombres (mendez, 2008)

Según una encuesta nacional en los Estados Unidos, algunos grupos son más propensos a tener obesidad.

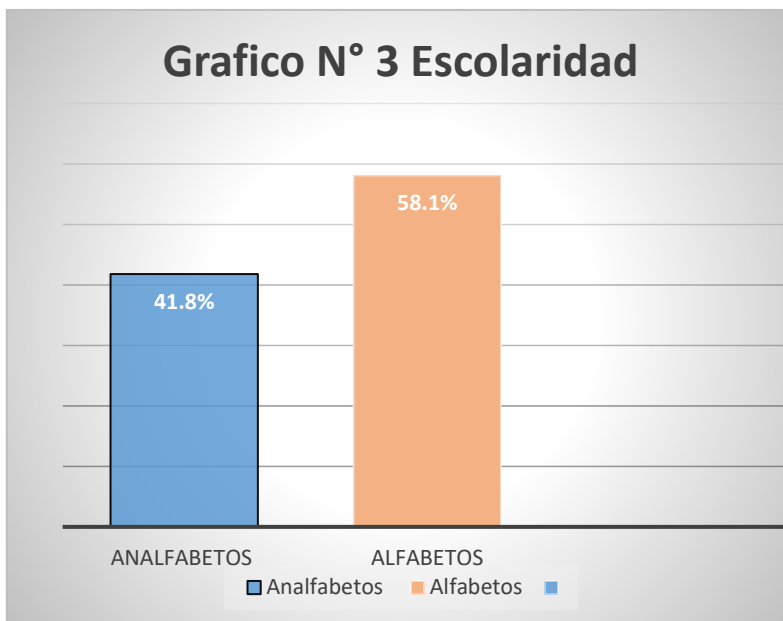
Entre los adultos negros 48 de cada 100 fueron clasificados como individuos con obesidad. Entre los adultos hispanos, 42 de cada 100 fueron clasificados como individuos con sobrepeso. Más 2 de cada 3 adultos fueron clasificados con sobrepeso y obesidad. (thinfo, 2018)

Desde hace tiempo se sabe que los hombres tienen más probabilidades que las mujeres de desarrollar obesidad no saludable y enfermedades metabólicas relacionadas, mientras que las mujeres son más propensas a ciertas enfermedades autoinmune como la artritis. Estos hallazgos sugieren que los sistemas inmunes masculinos y femeninos son diferentes, pero hasta ahora los científicos no están seguros de cómo. (I, 2020)

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)

El analfabetismo es una ausencia de los conocimientos de educación inicial, es decir cuando una persona no posee los conocimientos para poder leer o escribir.



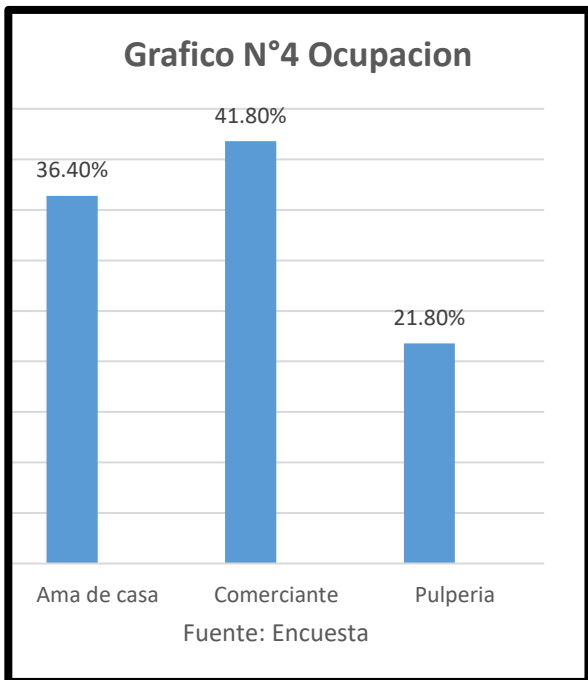
El grafico N°3. Refleja de que la mayoría de la población es alfabeto con un 58.1% con un total de (32) personas de alfabeto, y el 41.9%. de analfabeto con un total de 23 personas.

Según el estudio realizado en el Barrio Cristino Martínez se pudo determinar que la mayoría de la población de dicho barrio es alfabeto debido a que ahora en la actualidad se fomenta más la educación.

El nivel educacional se ha relacionado inversamente con la composición corporal, sin embargo esta asociación ha sido evidenciada mayoritariamente en la población joven y adulta. Se ha demostrado que poseer un bajo nivel de estudios aumenta las posibilidades de padecer sobrepeso y obesidad en las mujeres y de tener mayor perímetro de cintura en ambos sexos. (CORAZON, s.f.)

Ocupación

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



El grafico refleja que el 36.4% de la población son amas de casa(20 personas) el 41.8 representa a los comerciantes (23 personas) y por último el 21.8% a los trabajadores de pulperías que vienen a ser 12 personas para un total del 100%

Se puede analizar que en la población del barrio Cristino Martínez la tasa más alta de sobrepeso y la obesidad afecta más a la población de ocupación comerciante esto debido al sedentarismo y la falta de ejercitación en dicho trabajo por lo que ellos están más propensos a adquirir o desarrollar enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

Según datos recientes, casi el 82% de la población considera que tiene peor imagen social la mujer con obesidad que un hombre en la misma situación. Un 65% opina que una persona delgada lo tiene más fácil a la hora de encontrar trabajo que una persona con exceso de peso, y un 72% lo considera como un impedimento a la hora de encontrar pareja sentimental. Y llamativo resulta que cerca del 40% desea perder peso motivado por cuestiones de sociales y no de salud. (vidal, s.f.)

La prevalencia en la población activa alcanza más del 15% del total. La obesidad es ya en sí misma un factor de riesgo en la siniestralidad laboral y una de las causas más frecuentes de absentismo, registrándose ausencias en una media de 8,5 días al año, mientras que en el caso de trabajadores con normo peso las cifras desciende.

El sobrepeso y la obesidad es una enfermedad la cual se define como un incremento de peso corporal, se incrementa hasta un punto que pone en riesgo la salud o la vida, aunque la obesidad es una condición clínica individual se ha convertido en un problema de salud pública que va en aumento, los factores de riesgos asociados que definen a la obesidad son características que reflejan la necesidad de conocer los motivos desencadenantes de dicha enfermedad. Desde 1975, la obesidad se ha casi triplicado en todo el mundo, en 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más, de 650 eran obesos. La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobre peso y la obesidad se cobra más vidas de personas que las insuficiencias ponderales

La obesidad comúnmente comienza en la infancia, entre la edad de 5 a 6 años y durante la adolescencia, los estudios han demostrado que los niños obesos en edades de 10 a 13 años tienen hasta un 80% de probabilidad de convertirse en un adulto obeso, además existen diferentes riesgos según la edad la prevalencia de la enfermedad está aumentando de forma alarmante en todo el mundo y todas las edades. Con la edad el tejido muscular se debilita esto hace que si hay in acceso de peso corporal la persona no tenga suficiente fuerza para mantenerse de pie, en la población mayor de 65 años la prevalencia de la enfermedad experimenta un significativo incremento en relación con la edad más joven que se estima en un 35% (30,9% en varones y 39,8%en mujeres) siendo mayor la población no institucionalizada.

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.

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.

La obesidad escolar también coloca al niño y al adolescente en riesgo en sufrir insulinoresistencia y con ello diabetes hipertensión arterial y otras manifestaciones del síndrome metabólico. Las causas para expansión epidémica de la obesidad escolar pueden ser numerosas y solaparse en su influencia. 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. Los padres de los educados deben ser reeducados en práctica saludable de los alimentos y las actividades físicas para que, a su vez, puedan influir en la educación de sus hijos, igualmente los equipos de salud deben ser capacitados y entrenados y dotados de las competencias requeridas para enfrentar exitosa mente la obesidad escolar y así proteger el potencial genético del país. Por último, se requiere de una legislación que incorpore los principios de los alimentos saludables y haga posible el exceso seguro y sostenible del educado y sus familiares, alimentos sanos y saludables.

Se considera que el área rural independientemente de su poca influencia por el modernismo actual, desarrolla alimentos naturales saludables y facilita una alimentación más sana con tendencia a la disminución de comidas rápidas y la mayor práctica de ejercicio físico, lo que se considera que la población del área urbana es la que tiene el porcentaje más alto en los riesgos que conlleva al sobrepeso y la obesidad por el mal manejo de los alimentos o el consumo de comidas rápidas. El lugar donde la persona vive, trabaja, se recrea puede afectar sus hábitos alimenticios y de actividad física, y el acceso a alimentos saludables y a lugares donde pueden realizar actividades físicas.

Por ejemplo, vivir en un área que tiene gran cantidad de supermercado puede aumentar el acceso a alimentos de mejor calidad y con menos calorías. Vivir en un

vecindario con muchos espacios verdes y áreas para hacer actividad física de manera segura puede fomentar a una persona a ser más activa físicamente.

Actualmente vivimos en una sociedad que nos incita a llevar un estilo de vida rápido y a invertir un gran número de horas en nuestro hogar de trabajo. Como resultado, encontramos a muchas personas que llevan una alimentación inadecuada por falta de tiempo o que sufren de ansiedad o duermen menos de las horas recomendadas todos estos factores son desencadenantes para sufrir obesidad, por lo que es muy importante que desde el entorno laboral se tomen medidas para prevenirlas.

Cada vez somos más conscientes de la importancia que el peso tiene sobre la salud de nuestro organismo. El sobre peso es un factor de riesgo siniestralidad laboral. La prevalencia en la población activa alcanza más del 15% del total. La obesidad es ya en sí misma un factor de riesgo en la siniestralidad laboral y una de las causas más frecuentes de absentismo, registrándose ausencias en una media de 8,5 días del año, mientras que en el caso de trabajadores normo peso la cifra desciende a 3,7 al año.

Índice de masa corporal

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, peso y el IMC deben registrarse para saber el grado de riesgo para clasificarlo se muestra la tabla.

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.

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

Las enfermedades crónicas no transmisibles son patologías de larga duración, cuya evaluación es generalmente lenta, que representan una verdadera epidemia que va en aumento debido al envejecimiento de la población, las personas con problemas crónicos de salud deben aprender a reconocer los factores que limitan su vida de manera individual y colectiva.

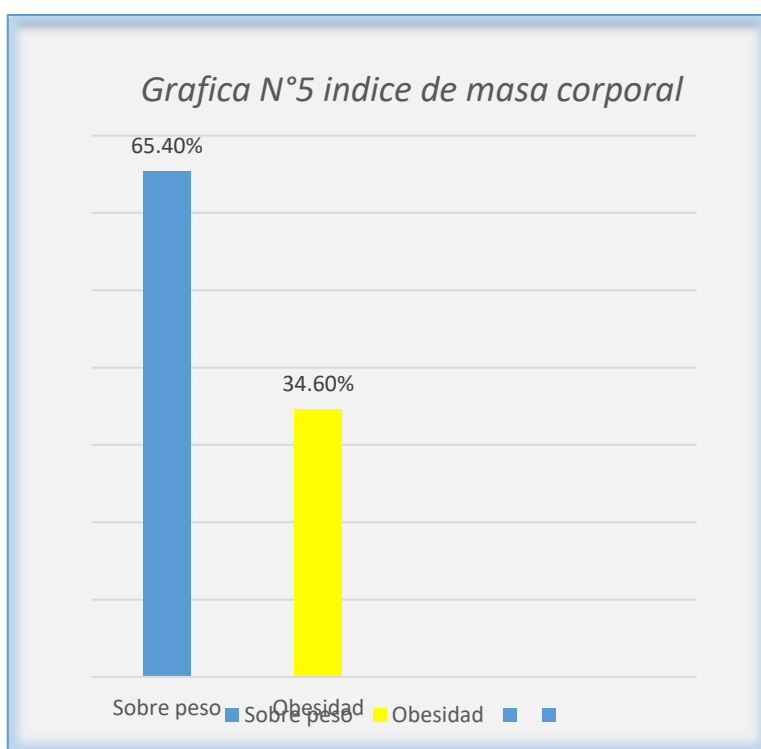
Las principales enfermedades crónicas no transmisibles, son diabetes, enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas, enfermedades renales y la obesidad, todas se caracterizan por compartir los mismos factores de riesgo.

- Tabaquismo
- Inadecuada alimentación
- Falta de actividad física

El índice masa corporal (IMC) es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros. El IMC es un método de evaluación fácil y económica para la categoría de peso: bajo peso, peso saludable, sobrepeso, y obesidad.

El IMC no mide la grasa corporal directamente pero el IMC se correlaciona moderadamente con medidas directas de grasa corporal. Además, el IMC parece estar tan fuertemente relacionando con diversos resultados metabólicos y de enfermedades como lo están estas medidas de la grasa corporal. (CDC, 2022)

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 grafica de índice de masa corporal (IMC) representa el 65.4% de personas están con sobrepeso (36 personas) el 34.6% a las personas con obesidad (19 personas) que viene siendo el 100% de las personas encuestadas en el barrio.

Según el estudio realizado se ha demostrado que el barrio encuestado cuenta con una tasa alta de sobrepeso los cuales están en riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y otros de salud, debido a la mala alimentación que tiene cada uno de los habitantes.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin

embargo hay que considerarla con un valor aproximado por que puede no corresponderse con el mismo nivel de grosor en todas las personas. (OMS, 2021)

La OMS ha definido la obesidad como uno de los problemas más importantes de salud pública a nivel mundial. Esto eta motivado por las crecientes adquiridas en las últimas décadas en la que la prevalencia del sobrepeso y obesidad se ha multiplicado por tres, afectando ya a más de la mitad de la población. (sobrepeso y obesidad, 2021).

Causas y consecuencias de sobrepeso y obesidad

En general hay varios factores que conllevan a la obesidad, entre ellos está el ejercicio, cuando se realiza esta actividad permite mantener el balance energético del organismo gastando el exceso de calorías ingeridas en la alimentación de esta manera evitando la acumulación de grasa en el tejido adiposo nos ayuda no solo a bajar de peso sino también a controlar.

Existe un componente genético que puede detonar la obesidad, sin embargo, únicamente del 20% al 40% de la precisión a la obesidad lo demás el mayor porcentaje depende del equilibrio energético entre la alimentación y la actividad física. Tiende a agregarse en familias, su forma de herencia no corresponde a los patrones conocidos y es altamente dependiente de factores ambientales. 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.

El fenotipo asociado a la obesidad tiene una heredabilidad aditiva 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.

El sobrepeso y la obesidad está influenciado por una combinación de factores que por lo general se traduce en consumir las calorías que aportan los alimentos, los alimentos suplen al organismo como energía que se libera cuando se descomponen en la alimentación. Es un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y gastadas.

Ejercicio

Se conoce como ejercicio físico a la realización de movimientos corporales planificados, repetitivos y en ocasiones supervisados por un instructor con el objetivo de estar en forma física y gozar de una salud sana. El ejercicio físico es sinónimo de bienestar físico mental y social de una persona.

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)

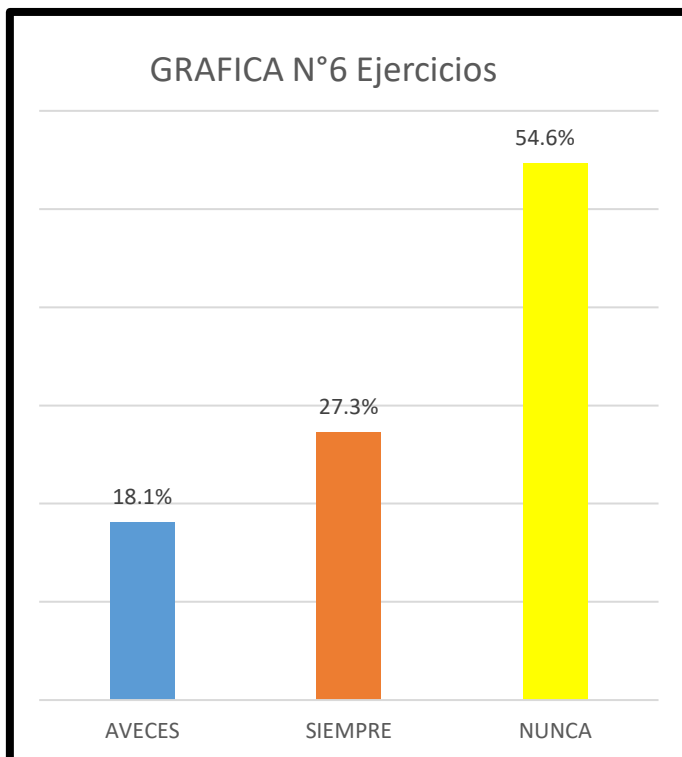
El ejercicio físico realizado de forma regular es, sin duda, un pasaporte para la salud cardiovascular.

- Reduce la tensión arterial y la mantiene en cifras de normalidad.
- Modula la presencia de azúcar en la sangre.
- Reduce el estrés.

- Mantener el balance energético del organismo, gastando el exceso de calorías ingeridas con la alimentación y evitando la acumulación de grasa en el tejido adiposo.

A Pesar de toda la información divulgada los niveles de actividad física apenas han mejorado desde casi 20 años esa es la conclusión de un gran informe global realizado por la OMS que dice que más de un cuarto de la población del mundo, 1.400 millones de personas no hacen el suficiente ejercicio físico recomendado para mantener el bienestar. La inactividad aumenta el riesgo de muchos problemas de salud como las enfermedades del corazón, la diabetes de tipo II y algunos tipos de cáncer. (BBC, 2018)Conceptual:

El ejercicio es fundamental en la vida del ser humano cuyo fin es mantener nuestra forma física, disminuyendo también las enfermedades derivada por la falta de el mismo, es más junto con una apropiada alimentación nos previene la obesidad y sobre peso



En la gráfica de ejercicio representa que de la población encuestada el 18.1% representa a las personas que a veces realizan ejercicios un total de (10 personas) el 27.3% a las que siempre lo hacen en su vida diaria(15 personas) y por último el 54.6% a las personas que nunca realizan dicha actividad física (30 personas).

Según el estudio realizado a base de las encuestas en el barrio Cristino Martínez logramos identificar que el 54.6% nunca realiza ejercicio siendo esta una de las causas de mortalidad.

Los datos recientes muestran que desde 1975. La obesidad ha aumentado a casi el triple y en la actualidad es responsable de 4 millones de muertes al año en todo el mundo. Entre los factores que impulsan la epidemia de obesidad figuran los alimentos azucarados y ultra procesados. (Mendez, 2020)

El ejercicio según la OMS se ha demostrado que ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, accidentes cardiovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer y también ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso saludable a mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. El individuo ve afectado su estado físico la vida cotidiana del obeso se ve alterada a la hora de caminar, subir escaleras, hacer deportes. (Sanchez, 2004)

Las nuevas directrices recomiendan por los menos de 150 a 300 minutos de actividad física de intensidad moderada o vigorosa por semana para todos los adultos, incluidas las personas que viven con afecciones crónicas o discapacidad. (salud, 2020)g

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)

Alimentos que puede consumir una persona en sobre peso y obesidad.

En primer lugar, es necesario modificar los hábitos alimentarios:

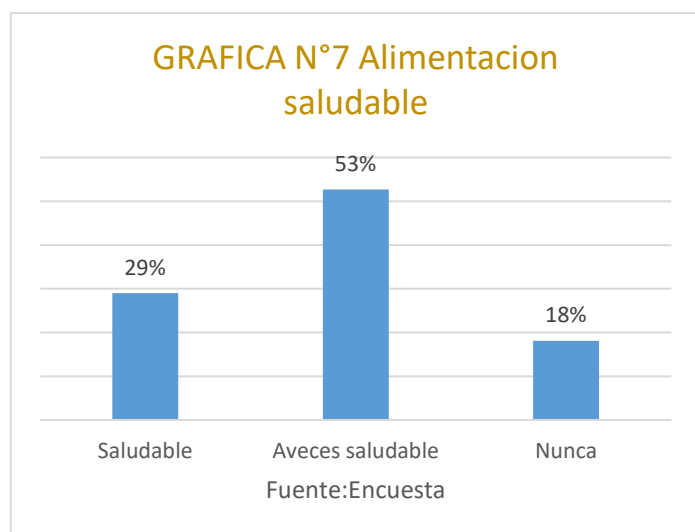
Consumir frutas y verduras crudas o cocidas al menos cinco unidades al día, lácteos desnatados, cereales integrales, seleccionar cortes macros de carne y pescados. Cocinar con los procedimientos bajos en grasas.

Vigilar las cantidades e intentar disminuir poco a poco el consumo de sal, azúcar y alcohol. Sin embargo, si limitamos los cambios a la alimentación nos será más difícil alcanzar el objetivo. (CORAZON, s.f.)

Alimentación sana para una persona con sobre peso y obesidad.

Seguir un plan de alimentación saludable, una variedad de verduras, frutas y granos integrales, como arroz integral, avenas y pan integral. Productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasas como leche, yogur y queso y producto similares como la bebida de soya.

Plan de alimentación saludable también incluye consumir menos alimentos y bebidas que contienen carbohidratos refinados, azúcares añadidos y sal (sodio) controlar el tamaño de las porciones, limitar los alimentos con grasa como las comidas fritas y postres. (Renales, s.f.)



En la gráfica podemos ver el porcentaje de alimentación saludable el 29%(16 personas) el 53% porcentaje de las personas que a veces tienen vida saludable (29 personas y el 18.1% las personas que nunca tienen una alimentación adecuada (10 personas).

Al realizar las encuestas se identificó que el mayor porcentaje de la gráfica está en la población que tiene una alimentación desordenada, por eso es que la población de dicho barrio tiene un alto índice en sobrepeso y obesidad.

Según la OMS el aumento de los alimentos procesado y los cambios en los estilos de vida han conseguido que se cambien los hábitos alimentarios. En este momento se consumen más alimentos hipercalóricos, grasas saturadas, grasas de tipo de trans, azúcares libres y pos supuesto más sal. (Correa, 2006)

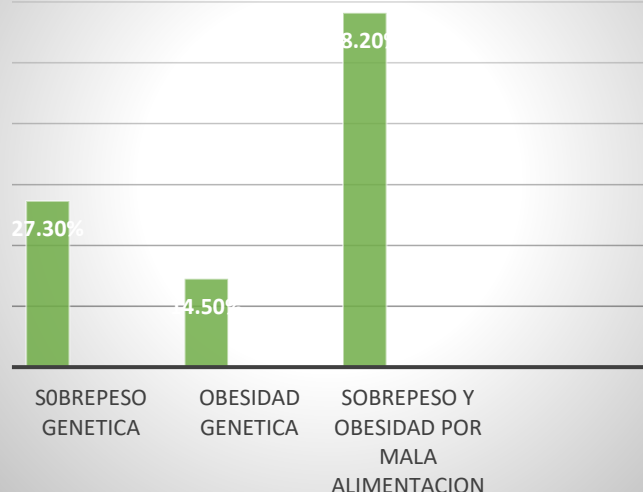
Las personas que consumen alimentos saludables mantienen un buen funcionamiento del organismo, conservan la salud y minimizan el riesgo de enfermedades que muchas veces pueden llegar a ser crónicas como el sobre peso la obesidad y enfermedades no transmisibles.

Genética

La genética es el estudio científico de los genes por el cual las características de los progenitores se transmiten a sus descendientes (de cómo ciertas cualidades o rasgos que se hereda de padre a hijos como resultados de cambios en la secuencia del ADN). Los investigadores calculan que los seres humanos tienen 20,000 genes. (Jones, 2022)

Hay estudios que manifiestan que los genes pueden influir hasta un 70% en el Índice de masa corporal(IMC) de las personas y que la interacción ambiental del individuo con genes susceptibles de obesidad es la principal causa de la obesidad, también se ha demostrado que las modificaciones epigenéticas, es decir, las que ejercen los factores ambientales sobre el genoma de una persona podrían desempeñar una función relevante en el riesgo individual para el desarrollo de la obesidad (chavez, 2022).

Grafico N° 8 Genetica



La grafica refleja que el 27.30% de la población del barrio Cristino Martínez tiene sobrepeso por genética. (15 personas). El 4.50 representa la obesidad por genética (8 personas), y el 68.2% es la población que tiene sobrepeso y obesidad por la mala alimentación (32 personas) para el total del 100%.

Se puede analizar en la gráfica que la mayoría de las personas de dicho barrio tienen una alta tasa de sobrepeso y obesidad debido a la mala alimentación de cada uno de ellos a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calorías y de nutrientes de una persona. Abarca tres grandes grupos de ficciones, la desnutrición, la malnutrición, el sobrepeso y obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación.

El primer grupo de obesidad y largamente el más frecuente es la llamada obesidad común, en la que la mayoría de los miembros de una familia tienden a ser obesos, unos más que otros y comparten además de los genes, malos hábitos alimenticios, sedentarismo y una dieta inadecuada, muchas veces propiciada por circunstancias familiares, sociales y labores que impulsan la compra de la llamada "comida chatarra" (Isabel, 2017)

Según los informes de la OMS, estos trastornos están relacionados con un mayor número de defunciones, sabemos que la causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y las

gastadas, según la OMS en el mundo actual sean producido aumento en ingesta de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas y azúcares pero carentes de vitaminas y minerales, descenso en las actividades físicas debido al aumento de las nuevas formas más sedentarias. (Torsosa, 2018)

La cultura

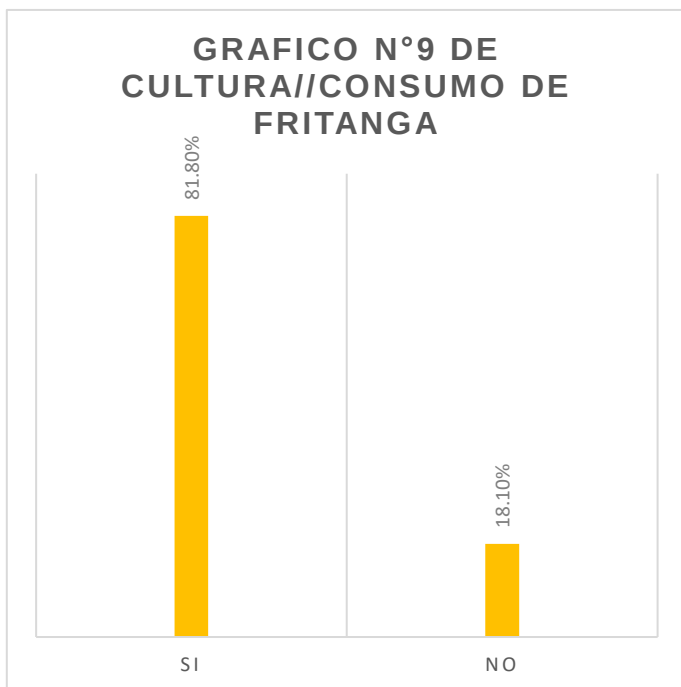
Es un conjunto de conocimientos e ideas no especializadas adquiridas gracias al desarrollo de las facultades, son ideas, tradiciones y costumbres que caracterizan a un pueblo, a una clase social, a una época (Marin, 2022)...

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 alimentación es parte de la cultura que nosotros llevamos desde nuestro hogar ya que la alimentación tiene un gran peso en el estilo de vida.

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. (BBC, 2018)

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).



El grafico refleja de 81.8% de la columna N°6 es la población que consume fritanga por cultura en su vida diaria (45 personas) y el 18.1%(10 personas) es la población que no lo hace.

Podemos analizar en el gráfico de cultura que la población más afectada es la que tienen como cultura en su vida consumir fritangas diarias es decir el conjunto de representaciones de creencias, de conocimientos y de prácticas heredadas aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada

Alimentación donde naturaleza y cultura se unen, pues aunque comer es una necesidad vital, el qué, cuándo y con quien son aspectos que forma parte de un sistema lleno de significados, la manera de vivir y de comer son diferentes lo que da un lugar a una gran diversidad cultural. Al establecer una distinción entre la comida y alimento señala que la primera no es solo un conjunto de nutrientes, pues es además, un modo, un estilo, un hecho o un acto de alimentación y este acto define no solamente aquello que es ingerido, sino a aquel que lo ingiere (Perez, 2017)

Plan de promoción y prevención: Es el proceso de planificación, ejecución y medición de acciones llevadas a cabo con el fin de lograr objetivos. Para ello debe de existir un plan estratégico que soporte las acciones al realizar. De igual forma, dichas acciones deben ser medibles a fin de verificar si están logrando los objetivos planteados y por último los resultados. (Yob)

Para que sirve: Para que le fuerza a un servicio a hacerlo conocido, convincente e inolvidable. (Coutinho, 2017)

LA BUENA ALIMENTACIÓN

DEFINICIÓN:

Una buena alimentación es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

IMPORTANCIA DE LA BUENA ALIMENTACIÓN.

Al igual que un automóvil necesita combustible y mantenimiento constante para funcionar adecuadamente, el cuerpo humano requiere alimentos, ejercicio y una buena actitud mental, para mantenerse sano y desarrollar su potencial al máximo.

LO BÁSICO PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA.

• Comidas Bajas en grasas

Los nutricionistas coinciden en que comer menos grasas saturadas, en alimentos fritos, mantequilla, margarinas y aceites es una forma de llevar una dieta saludable y bajar de peso. Disminuir el consumo de grasas es en particular, importante para el corazón.



• Carbohidratos y almidones

Hemos olvidado lo importante que son el arroz, la pasta, las papas, el pan y los cereales para nuestra salud. Anteriormente se creía que el almidón era dañino, pero hoy se sabe que puede llegar a ser tan importante en una dieta adecuada, como la fibra.



• Alto contenido de fibra

Aunque a veces no nos guste, la fibra mantiene nuestro aparato digestivo en movimiento y ayuda a bajar el colesterol, a prevenir los cálculos biliares, el cáncer de intestino y a mantener nuestro peso bajo control. La fibra se encuentra en cereales, en arroz integral, cebada, lentejas, frijoles y verduras.



NARANJA
5 g FIBRA



PLATO LENTEJAS
15 g FIBRA



PLATO BROCOLI
7 g FIBRA



7 NUECES
2 g FIBRA



PLATO ARROZ
INTEGRAL
3,5 g FIBRA



50g PAN INTEGRAL
3 g FIBRA

• Poca sal

La dieta moderna está cargado de sal y esto es perjudicial para el corazón. El 75% de la ingesta total de sal proviene de alimentos comerciales cotidianos; por lo tanto es imperativo comprar productos de sal reducida o sin sal agregada.



BENEFICIOS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de:

- Desarrollarse plenamente
- Vivir con salud
- Aprender y trabajar mejor
- Protegerse de enfermedades.



Alimentarse saludablemente, además de mejorar la calidad de vida en todas las edades, ha demostrado prevenir el desarrollo de enfermedades como:



- Obesidad
- Diabetes
- Enfermedades cardio y cerebrovasculares
- Hipertensión arterial
- Dislipemia
- Osteoporosis
- Algunos tipos de cáncer
- Anemia
- Infecciones



Elaborado por:

Estudiantes de 5to año de
Enfermería en Salud Pública.

Mulukukú

V. CONCLUSION

- 1- Atraves del estudio realizado se logró caracterizar socio demográficamente a la población en el cual a las personas de 20 a 30 años tienen un alto índice de masa corporal igual que las amas de casa y la ocupación que más predomina es la de ellas.
- 2- Dentro de las causas y las consecuencias que se lograron identificar que hay varios factores que contribuyen al aumento excesivo de peso, cultura herradas falta de ejercicio y el alto consumo de alimentos, la buena noticia es que estas enfermedades se pueden prevenir a través de unos hábitos de vida saludable.
- 3- Valorando las causas y las consecuencias identificamos que los factores de riesgo pueden realizar cambios en el estilo de vida.
- 4- Como plan informativo se pide apoyo a la unidad de salud para dar seguimiento a la comunidad brindando solución a la problemática, abordando temas como la alimentación saludable. Se insta a la población a hacer prácticas de las actividades físicas frecuentes así mismo a disminuir alimentos procesados con altas cantidades de azúcares y grasas que estén destinado al hogar.

VI. REFERENCIAS

- 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.
- brianly. (09 de 11 de 2020). Obtenido de <https://brianly.lat>
- 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 .
- CDC. (29 de 09 de 2022). *Centros para el control y la prevencion de enfermedades*. Obtenido de <https://www.cdc.gov>
- CORAZON, F. E. (s.f.). *DIETA PARA LA OBESIDAD*. Obtenido de Fundaciondelcorazon.con: <https://fundaciondelcorazon.con>
- Correa, G. V. (2006). Obtenido de <https://pizzbor.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>
- Dr Edgarsandoya, e. s. (22 de 07 de 2007). *obesidad en adultos*. Obtenido de <http://scielo.uy>
- 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). <http://www.mhhe.com/harrison19e>.
- I, R. (26 de 02 de 2020). Obtenido de <https://www.abc.es>
- INE. (2022). Obtenido de <https://www.ine.es>
- Lopez, A. L. (2015). prevalencia de sobre peso y obesidad .
- mendez, g. (2008). *obesidad y sobrepeso*. buenos aires: editorial medica panamericana. Obtenido de <https://cuiideo.com>

navarra, u. d. (12 de octubre de 2021). *diccionario medico*. Obtenido de <https://cun.es>

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.

OMS, O. m. (09 de 06 de 2021). *Obesidad y sobrepeso*. Obtenido de <https://www.who.int>

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

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

salud, O. M. (25 de 11 de 2020). *cada movimiento cuenta para mejorar la salud* . Obtenido de <https://www.who.int>

Sanchez, J. C. (2004). Obtenido de <https://www.who.int>

sobrepeso y obesidad. (22 de 11 de 2021). Obtenido de <https://www.comunidad.madrid>

thinfo, H. (25 de 10 de 2018). *definicion e informacion* . Obtenido de <https://niddk.nih.gov>

vidal, D. S. (s.f.). Obtenido de <https://www.asepeyo.es>

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

VII. ANEXOS

Anexo 1. 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 municipio de Mulukukú en el primer 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? _____

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

9: Genética:

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

10: Cultura:

¿Consume 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

Anexo 2. Operacionalización de variables

Variables	Concepto	Indicador	Escala-valor
Edad	Tiempo de vida de las personas desde el nacimiento hasta la muerte	Años	• Abierta
Sexo	Conjunto de peculiaridades que caracterizan los individuos de una especie u otra en el ser humano.	Macho y hembra	• Masculino • Femenino
Escolaridad	Conjunto de los cursos que un estudiante sigue en un colegio	Nivel educativo alcanzado	• Primaria • Secundaria • Universitario • Analfabeta
Procedencia	Punto de salida en relación a un área geográfica al sector de estudio	Origen	• Urbano • Rural
Ocupación	Tipo de trabajo desarrollado diariamente por un individuo	Laboral	• 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	• <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	• Abierta

Alimentación	Conjunto de actividades y procesos que realizamos al tomar alimentos del exterior que aportan energía y sustancias nutritivas necesarias para sobrevivir	Alimentos	• Come más frito o cocido • 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 • 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	• Abierta
Cultura	Creencias, valores y comportamientos que obtienen un determinado grupo de individuos para con las demás personas	Tradiciones	• Abierta
Patologías crónicas	Problemas de salud a largo plazo de la vida.	HTA Cardiopatía Diabetes Mellitus Asma Artritis reumatoidea	• 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	• Abierta

Anexos 3. Fotos.



Selena



Ana



Marlon