



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA**

**FAREM – MATAGALPA- UNICAM MULUKUKU**

**Departamento de Ciencias Tecnológica 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  
Mulukuku durante el II semestre del año 2022.

**Subtema:**

Causas y consecuencias de sobrepeso y obesidad en el Barrio los  
Pastores de la Comunidad de Santa Rita del Municipio de Mulukuku  
durante el II semestre del año 2022

**Autores.**

Br: Enilda Celina Coronado Raudez

Br: Ericka Massiel Centeno Amador

Br: Leydi Madeling Valdivia Zúniga

**Tutor**

Msc. Anielka Massiel Palacios Herrera

**Mulukuku, diciembre del año 2022**





**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA**

**FAREM – MATAGALPA- UNICAM MULUKUKU**

**Departamento de Ciencias Tecnológica y Salud**

**SEMINARIO DE GRADUACION PARA OPTAR AL TITULO DE LICENCIATURA EN ENFERMERIA CON MENCION A SALUD PUBLICA**

**TEMA**

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

**Subtema:**

Causas y consecuencias de sobrepeso y obesidad en el barrio los pastores de la comunidad de Santa Rita del municipio de Mulukuku durante el II semestre del año 2022

**Autores.**

Br: Enilda Celina Coronado Raudez

Br: Ericka Massiel Centeno Amador

Br: Leydi Madeling Valdivia Zúniga

**Tutor**

**Msc. Anielka Massiel Palacios Herrera**

**Mulukuku, diciembre del año 2022.**

## ÍNDICE

DEDICATORIA.....	i
DEDICATORIA.....	i
DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTO.....	ii
VALORACION DEL DOCENTE.....	iii
RESUMEN.....	iii
I. INTRODUCCIÓN.....	7
II. JUSTIFICACIÓN.....	9
III. OBJETIVOS.....	10
IV. DESARROLLO.....	11
V. CONCLUSIÓN.....	31

## **i. DEDICATORIA**

La presente tesis está dedicada a **Dios por permitirme la vida**, salud y poder culminar uno de mis propósitos que es ser enfermera

**A mis padres José Coronado y Celina Raudez** por brindarme sus consejos y su apoyo incondicional

**A mi compañero Julio Mejía** por su apoyo y comprensión y a quienes me apoyaron con su espíritu alentador contribuyendo a lograr mi meta....

***Br. Enilda Coronado***

## **i. DEDICATORIA**

Dedico mi trabajo **primeramente a Dios** por haberme regalado la vida la salud, sabiduría y entendimiento para poder culminar mis estudios

**A mis padres Mario Centeno y Mariana Amador** por su amor y apoyo y comprensión durante esta larga carrera, porque a pesar de las dificultades me ayudaron a salir adelante.....

***Br. Ericka Centeno***

## **i. DEDICATORIA**

Dedico este trabajo **primeramente a Dios** por haberme permitido llegar hasta este punto, por darme la salud y la inteligencia para poder culminar mi carrera.

**A mis padres Elvis Valdivia López y Johanna Zúniga** por ser los autores principales de mi vida, por sus consejos su amor, dedicación, cuyo esfuerzo logrado dan resultados a un proyecto más que coronó.

**A mi esposo Ismael Rivera**, por su apoyo, amor y comprensión que me brinda día a día.

**A mis herman@s, y cuñado Milton Obando** por todo el apoyo que me brindaron...

***Br. Leydi Valdivia***

## ii. AGRADECIMIENTO

**Agradecemos a Dios** por darnos la vida la sabiduría y las bendiciones necesarias para lograr nuestras metas.

**A nuestros padres** por darnos una carrera para nuestro futuro y por haber creído en nosotras, aunque hallamos pasado momentos difíciles siempre nos apoyaron y nos brindaron todo su amor, por todo esto les agradecemos de todo corazón.

**A nuestra familia** por apoyarnos con sus consejos

**A nuestra prestigiosa universidad UNAN-FAREM Matagalpa** por nuestra formación académica,

**A personal docente** quienes con la enseñanza de sus valiosos conocimientos hicieron que pudiéramos crecer día a día como profesional, gracias a cada uno de ustedes por su paciencia, dedicación, apoyo incondicional.

**A la alcaldía** por haber sido participe para que nosotros pudiéramos iniciar esta carrera que hoy es un sueño hecho realidad.

Carta Aval



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA  
UNAN - MANAGUA

**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 los Pastores Comunidad de Santa Rita, del Municipio de Mulukukú, durante el II semestre del año 2022.**

Sus autoras: Br: Enilda Celina Coronado Raudez, Br: Ericka Massiel Centeno Amador, Br: Leydi Madeling Valdivia Zúniga.

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

---

Msc. Anielka Massiel Palacios Herrera.

Tutora

#### iiii. RESUMEN

Causas y consecuencias del sobre peso y obesidad en el municipio de Mulukuku durante el II semestre del año 2022.

Causas y consecuencias del sobre peso y obesidad en el Barrio los Pastores de la comunidad de Santa Rita del municipio de Mulukuku durante el II semestre del año 2022.

El propósito de nuestro trabajo es para poder ayudar a las personas de dicho Barrio y comunidad a tener un estilo de vida saludable y tratar de reducir los casos de sobre peso y obesidad, debido a que es un problema complejo y multifactorial e involucra a distintos actores, y es necesario un abordaje integral para controlarlo. Para mejorar la calidad de la dieta, reducir el consumo de alimentos nocivos, e incorporar actividad física moderada son acciones a las que los individuos deben tender para reducir los riesgos en su salud, ya que algunas personas tienen poco conocimiento para que puedan tratar este problema de salud.

La importancia de la temática abordada es dar a conocer las causas y consecuencias del sobre peso y obesidad ya que es un problema de salud grave y son un factor de riesgo para varias enfermedades no transmisibles.

Las principales características demográficas asociadas a esta problemática están de 40 a 60 años, con procedencia del casco urbano y con una escolaridad baja (analfabetos) identificamos y valoramos las causas y consecuencia del sobrepeso y obesidad es la alimentación, genética, cultura y ejercicio.

## I. INTRODUCCIÓN.

Las Causas y consecuencias del sobrepeso y obesidad es una problemática que 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

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.

Desde el año 1975, el sobrepeso y la obesidad se ha triplicado en todo el mundo. De hecho, la mayoría de la población mundial vive, actualmente, en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal.

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 el mundo

El sobrepeso y la obesidad es un problema de salud, que está afectando a todo el mundo, tanto a países desarrollados, como aquellos en vías de desarrollo, ejemplo de ello es nuestro país Nicaragua, en el que una cuarta parte de la población es obesa. Este problema no solo ocasiona cambios físicos, si no también, cambios psicológicos y fisiológicos que pueden deteriorar la salud. Así mismo, disminuye la calidad y las expectativas de vida, al ser susceptibles a padecer enfermedades crónicas.

En el municipio de Mulukuku no se encontró registros de antecedentes de investigaciones de sobrepeso y obesidad, a pesar de que hay casos que afectan a la población del estudio dado a esto nuestro trabajo será la primera investigación con el objetivo de analizar causas y consecuencias de sobrepeso y obesidad en el municipio local. Mulukuku durante el II semestre del año 2022.

Se investigó las causas y consecuencias del sobrepeso y la obesidad con el propósito de adquirir conocimientos para brindar atención con calidad y calidez a través de acciones de enfermería y así ir mejorando el estilo de vida saludable, a cada usuario que acude en diferentes niveles de atención.

Se identificó la problemática abordada, se describe el tema, se calculó la muestra de estudio identificando tipo de estudio, como instrumento de recolección de datos se utilizó las encuestas dirigidas a la población en estudio que ayudará a concluir la investigación, se considera mixto porque es una combinación y mezcla entre la cualitativa y la cuantitativa argumentando datos específicos y estadísticos. se considera pragmático ya que el método depende del planteamiento específico del estudio ya que son válidas las técnicas cuantitativa y cualitativa. Población: 262 personas. Muestra 55 persona

Técnicas e instrumentos: Encuesta.

Criterios de inclusión: personas mayores de 20 años, inquilinos, sexo masculino y femenino, menores de 60 años. Criterios de exclusión: menores de 20 años, mayores de 60 años, para recolección de la información se elaboró una guía de instrumento con preguntas abiertas y cerradas, computadoras, Excel, lápices etc.

## II. JUSTIFICACIÓN

Causas y consecuencias del sobrepeso y obesidad en el municipio de Mulukuku en el II semestre del año 2022.

Con el propósito de analizar las causas y consecuencias del sobrepeso y obesidad de la población de Mulukuku en el II 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 Mulukuku 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 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 los Pastores 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.

Ilustración 1 .Mapa de la comunidad



Santa Rita es una comunidad ubicada a 17 km del municipio de Mulukuku en el cual se encuentra el barrio los pastores que cuenta con 69 hogares y 262 habitantes, 119 varones y 143 mujeres, en general.

Limita al norte con la finca del señor Gilberto López, al sur con la calle salida al corozo, al este con el barrio la bendición, al oeste con el puesto de salud.

El barrio cuenta con un puesto de salud, que brinda los siguientes programas: consulta general, planificación familiar, atención a los pacientes crónicos, atención integral a la mujer, inmunización, VPCD, PAP y exámenes.

Puesto de salud es atendido por tres médicos en servicio social y tres enfermeras. Cuenta con sala de afebriles, cuarto de revisión, tres consultorios y farmacia.

### **SOBRE PESO Y OBESIDAD**

El sobrepeso y la obesidad es una condición compleja que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal. El sobrepeso y la obesidad no es solo un problema estético. Es un problema médico que aumenta el riesgo de enfermedades y problemas de salud, como enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta y determinados tipos de cáncer.

En la actualidad, es uno de los problemas de salud que más aqueja a las personas alrededor del mundo. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS),

El sobrepeso y la obesidad 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.

Hay muchas razones por las que algunas personas tienen dificultad para perder peso. Por lo general, la obesidad es el resultado de factores hereditarios, fisiológicos y del entorno combinados con la dieta, la actividad física y las opciones de ejercicio.

Lo bueno es que incluso una modesta pérdida de peso puede mejorar o prevenir los problemas de salud relacionados con la obesidad. Una dieta más saludable, un mayor nivel de actividad física y los cambios de conducta pueden ayudarte a bajar de peso. Los medicamentos recetados y los procedimientos para bajar de peso son opciones adicionales para tratar la obesidad.

## **SOCIODEMOGRAFIA DE LA POBLACION.**

Son el conjunto de características biológicas, socioeconomicoculturales que están presentes en la población sujeta a estudio.

Proporciona una visión de la situación poblacional de una sociedad, aporta datos sobre la evolución de algunos factores sociales y económicos que han contribuido a los cambios experimentados por los componentes demográficos de la población: fecundidad, mortalidad y migración.

### **Edad:**

con respecto a la edad es un factor importante que es tomado en cuenta en muchos estudios ya que es un enfoque que permite entender las vulnerabilidades y oportunidades de invertir durante etapas tempranas del desarrollo humano; reconoce que las experiencias se acumulan a lo largo de la vida, que las intervenciones en una generación repercutirán en las siguientes, y que el mayor beneficio de un grupo de edad puede derivarse de intervenciones previas en un grupo de edad anterior. Además, permite mejorar el uso de recursos escasos, facilitando la identificación de riesgos y brechas y la priorización de intervenciones claves.

El ciclo vital puede dividirse en diferentes etapas del desarrollo, aunque no deben tomarse en forma absoluta y recordar que existe diversidad individual y cultural. La siguiente clasificación es un ejemplo: primera infancia (0-5 años), infancia (6 - 11

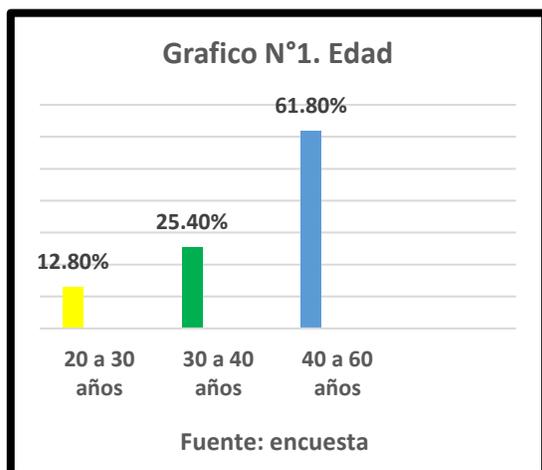
años), adolescencia (12-18 años), juventud (14 - 26 años), adultez (27 - 59 años) y vejez (60 años y más).

Acercarse al envejecimiento considerando el ciclo vital permite reconocer la heterogeneidad de las personas mayores y cómo ésta aumenta con el tiempo. Las intervenciones que crean ambientes de ayuda y que fomentan opciones saludables son importantes en todas las etapas de la vida. Por ejemplo, un envejecimiento activo es la consecuencia de potenciar las oportunidades de salud, participación y seguridad a lo largo del ciclo de vida buscando un mayor bienestar físico, social y mental acorde con sus necesidades, deseos y capacidades.

El Ciclo de vida aborda las etapas del ciclo vital en términos de la vulnerabilidad producida por la condición etérea; las situaciones de vulnerabilidad (temporales) como por ejemplo el desplazamiento, la pobreza, la enfermedad, afectan a las personas a cualquier edad.

Según la interpretación de la encuesta nicaragüense de demografía y salud (ENDESA 2016 al 2021) público que la población con mayor tasa de sobre peso están entre las edades de 20 años a más, pero que el grupo etario de 40 a 60 años son las edades que se reportaron el mayor porcentaje de sobre peso y obesidad.

Según las encuestas realizadas en Barrio Los Pastores de la comunidad de Santa Rita a 55 personas se obtuvieron los siguientes resultados.



*El gráfico refleja que el 12.80% que representa a siete personas encuestadas están entre las edades de 20 a 30 años, el 25.4% representa a 14 personas entre las edades de 30 a 40 años, el 61.80% representa a 34 personas entre las edades de 40 a 60 años.*

El sobrepeso y la obesidad están muy presente en las personas mayores debido al sedentarismo y al aumento de consumo de alimentos con altas calorías.

En la etapa adulta se suele perder masa muscular por lo que el principio hay personas que pierden peso. Pero no siempre es así, a veces la masa muscular es más pobre de lo que debería en esa edad, pero la acumulación de grasa es elevada.

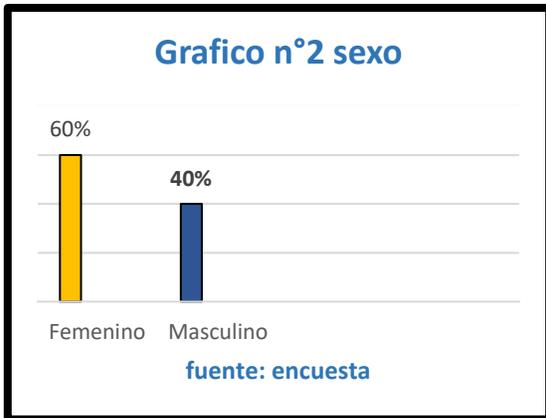
Es importante tomar en cuenta la edad en cada uno de las personas para darnos cuentas la etapa de vida que estamos viviendo y como ha afrontado cada uno de los tiempos de triunfo de cambios y experiencia que ha vivido. Al darnos cuenta de la edad podemos saber en nuestro barrio el porcentaje de vida de nuestra población ya sea jóvenes, adultos o ancianos.

## **Sexo**

El sexo se refiere a las diferencias y características biológicas, anatómicas, fisiológicas y cromosómicas de los seres humanos que los definen como hombres o mujeres; son características con las que se nace, y son universales, es decir, comunes a todas las sociedades y culturas y son inmodificables.

Biológicamente, hombres y mujeres somos distintos. Nuestros cuerpos reaccionan de distintas maneras a muchas situaciones; el sobre peso y la obesidad es uno de ellos.

En el Barrio Los Pastores del Municipio de Mulukuku se aplicó una encuesta con respecto al sexo de las personas con obesidad y sobre peso, obteniendo los siguientes resultados:



*El grafico refleja que el 60% representa a 33 personas femeninas y el 40% representa a 22 personas del sexo masculino.*

La obesidad es una amenaza para la salud física de hombres y mujeres. según datos de un estudio realizado en la (Unidad de Obesidad en 2016), son las mujeres quienes están en mayor nivel de riesgo.

La obesidad juega un papel importante en el deterioro de salud de las mujeres, afecta negativamente su calidad de vida y reduce significativamente su expectativa de vida.

En este problema la mujer resulta particularmente vulnerable, debido a que el riesgo de sufrir sobrepeso y obesidad a lo largo de su vida esta favorecido por razones tipo hormonal y genético, aumento progresivo de peso en los embarazos y su ganancia con la menopausia. De tal forma que existe una tendencia en la mujer para el incremento de peso a todo lo largo de su vida a diferencia del hombre y esto transcurre de manera intangible.

Según (Joselyn Ugarte-noviembre 16,2017) la mujer está diseñada con más cantidad de grasa corporal y menos masa muscular, porque está preparada fisiológicamente para engendrar y amamantar y todas esas etapas de la vida demandan necesidades energéticas y acumulaciones de energía.

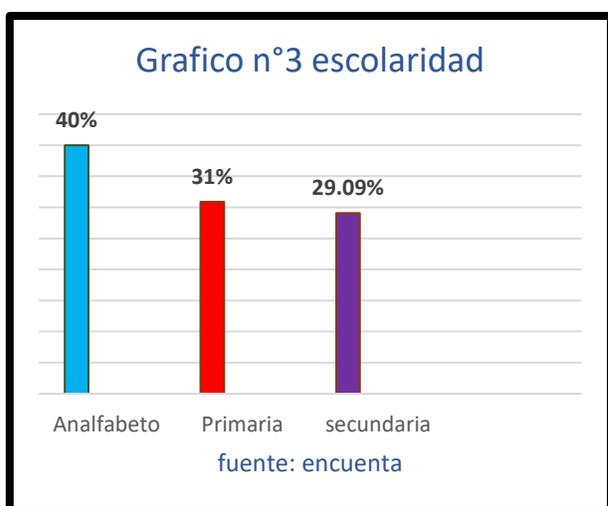
Según nuestros estudios realizados encontramos que el sexo femenino representa el mayor porcentaje por razones hormonal, genético, aumento progresivo de peso en los embarazos y su ganancia con la menopausia.

## 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.

Las personas con menor educación tienen un riesgo alto entre dos y tres veces mayor de padecer sobrepeso u obesidad.

En el Barrio los Pastores se aplicó una encuesta a 55 habitantes con el fin de conocer la escolaridad de personas con sobrepeso y obesidad obteniendo los siguientes resultados:



*El grafico refleja que el 40% representa a 22 personas el 31% representa a 17 personas y el 29.09% representa a 16 personas.*

Según el (Dr. Morales w.2015) uno de los factores demográficos que también influyen en el sobrepeso y la obesidad, representa mayor vulnerabilidad a los analfabetos para un 48% datos que se alejan de estudios realizados en países desarrollados como por ejemplo en España, Canadá, estados unidos donde se reflejan un alto nivel de escolar y un estilo de vida diferente.

El sobrepeso y la obesidad no solo afecta a las personas con poco conocimiento sino también a las personas preparadas por que aun teniendo el conocimiento comen alimentos ricos en grasa y carbohidratos, no realizan ningún tipo de ejercicio, influye también el estrés laboral y ausencia de sueño.

Y por otra parte uno de los factores demográficos podemos decir que nuestra población en estudio tiene un nivel de educación muy bajo y este se convierte en la

característica distintiva que expone a dicho barrio con altos desconocimientos de cómo prevenir, recordando que la educación es la mejor arma intelectual del conocimiento que un país puede tener.

## **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.

Según (Laínez luqués: diciembre 2011) La procedencia es de donde somos originarios o donde habitamos según la procedencia podemos percibir a una persona, por su conducta, su apariencia, su atractivo físico, personalidad, formas de vestir de hablar, procedencia geográfica.

En el Barrio los Pastores se aplicó una encuesta a 55 habitantes de las cuales todas son de procedencia urbana. **Ver anexo n° 1, grafica n°4.**

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 exceso a alimentos saludables y a lugares donde pueden realizar actividades físicas.

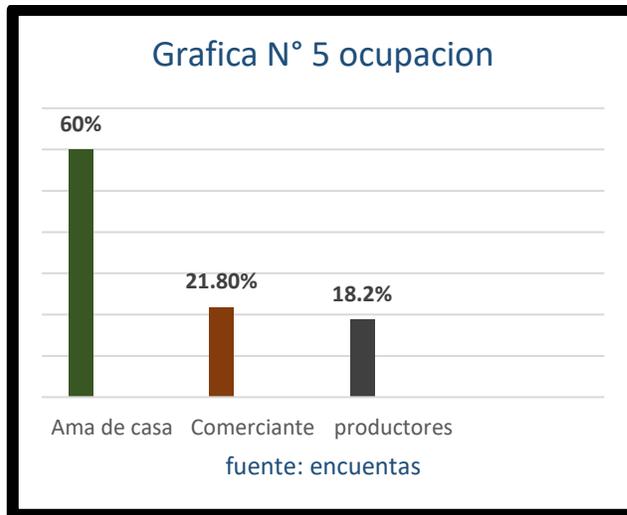
## **Ocupación**

Otro de los factores socio demográfico es la ocupación que una persona hace en un momento determinado, la forma que tienen de ocupar el tiempo laboral.

Según (Gary Kielhofner<sup>2</sup> 2008), la ocupación es la actividad principal del ser humano en todas sus vertientes, fruto de un evolutivo que culmina en el desarrollo de sus necesidades biológicas, psicológicas y sociales.

En el barrio los pastores se realizó una encuesta a 55 personas se pueden observar que el 60% son amas de casa.

Podemos decir que las amas de casa llevan el mayor porcentaje debido a que no realizan ningún tipo de ejercicio y no llevan una dieta adecuada.



*La grafica refleja que el 60% representa a 33 amas de casa el 21.8% representa a 12 personas y el 18,2% representa a 10 personas.*

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 lugar 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.

## **Causas y consecuencias del sobrepeso y obesidad**

Aunque existen influencias genéticas, conductuales, metabólicas y hormonales en el peso corporal, el sobrepeso y la obesidad ocurre cuando se ingieren más calorías de las que se queman con las actividades diarias normales y el ejercicio, el cuerpo almacena ese exceso de calorías en forma de grasa.

La alimentación de la mayoría de las personas es demasiado rica en calorías, a menudo procedentes de comida rápida y bebidas altas en azúcares.

El exceso de frituras favorece el sobrepeso y las patologías cardiovasculares. Por su aporte de grasa, contribuyen al aumento del colesterol, triglicéridos y del porcentaje de grasa corporal.

La alta densidad energética de estos productos hace que consumirlos de manera frecuente se relacione con un patrón de alimentación más desequilibrado y un riesgo elevado de desarrollar sobrecarga ponderal (sobrepeso u obesidad), exceso de grasa corporal y ciertos tipos de cánceres (mama, colon y de endometrio, entre otros).

Por todas estas razones, la (OMS) considera que consumir de manera habitual alimentos fritos es un factor de riesgo para la salud.

Las bebidas azucaradas o los refrescos que es como popularmente se conocen, son productos realmente dañinos y perjudiciales para la salud que debes evitar a toda costa.

Pero más allá de lo malo de consumir azúcar por su resultado estético, lo que preocupa es el efecto nocivo que tiene hacia la salud general, impactando de manera negativa al organismo y funcionamiento de los órganos.

A pesar de ser productos muy consumidos por toda la sociedad, son numerosos los peligros que tienen para el organismo y para la propia salud.

### **Riesgo de sufrir diabetes**

El consumo diario de bebidas azucaradas aumenta el riesgo de sufrir diabetes a corto y medio plazo. Una simple lata de cola contiene unas diez cucharadas de azúcar, algo realmente malo y dañino para la salud y el organismo.

## **Aumenta la grasa en el cuerpo**

Otro de los peligros de beber diferentes bebidas azucaradas, es que aumenta de una forma considerable la cantidad de grasa en el cuerpo. Las altas dosis de azúcar de estos tipos de productos provocan que la persona sufra un exceso de peso además de otros problemas de salud.

Como has podido ver, no es nada aconsejable el consumir este tipo de bebidas ya que son muchos los peligros que contienen para el organismo y que a la larga terminan dañando a tu salud. Olvídate de los refrescos y opta por beber mucha más agua u otras bebidas más saludables como las infusiones o los zumos naturales teniendo también especial cuidado con el ácido cítrico de estos.

**Las causas del sobrepeso y obesidad son:** estrés, genética, falta de sueño, consumo excesivo de calorías, falta de actividad física, y alimentos abundantes en grasas y carbohidratos.

**Consecuencias: Hipertensión arterial,** cuánto más pesas, más sangre necesitas para suministrarles oxígenos y nutrientes a los tejidos. a medida que la cantidad de sangre que fluye a través de los vasos sanguíneos aumenta, también lo hace la presión en las paredes de las arterias.

**Elevación del colesterol en la sangre,** se da por la mala alimentación, comer demasiada grasa saturada o grasas trans puede dar lugar a niveles de colesterol poco sanos.

**Diabetes mellitus,** el exceso de peso puede producir una resistencia a la insulina, las células reducen la sensibilidad, no responden, a la insulina y la glucosa no puede entrar en ellas.

**Ciertos tipos de cáncer,** el sobrepeso y la obesidad pueden provocar cambios en el cuerpo que ayudan a causar cáncer. Estos cambios pueden incluir inflamación a largo plazo y niveles mayores de lo normal de insulina, factor de crecimiento

insulínico y de las hormonas sexuales. El riesgo de presentar cáncer aumenta cuanto más peso excesivo tenga la persona y cuanto más tiempo lo tenga.

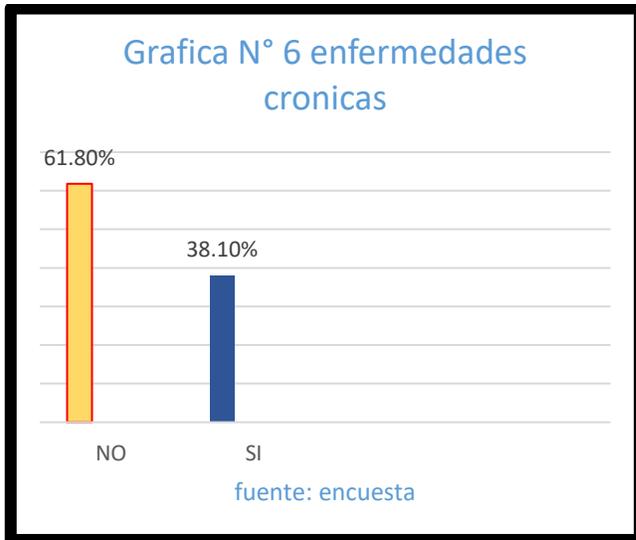
**Dificultad respiratoria e infarto al corazón.** En primer lugar, las personas con sobrepeso y obesidad tienden a tener mayor cantidad de sangre, lo cual hace que el corazón bombee con más intensidad y puede provocar insuficiencia cardiaca con el transcurso del tiempo. Debido a que el corazón trabaja con más intensidad, el tamaño de su músculo aumenta, una afección denominada hipertrofia ventricular.

Este problema no solo ocasiona cambios físicos, si no también, cambios psicológicos, en la actualidad vivimos en un mundo en donde las apariencias lo son todo. Vemos en las redes sociales como, a diestro y siniestro, mucha gente presume de sus cuerpos esculturales; y en las películas solo se muestran cuerpos imposibles, siendo ello una traba para aquellas personas que simplemente desean verse mejor. Todo esto genera que las personas con algo de exceso de peso se sientan inferiores a dicha gente con cuerpos esbeltos, generando problemas de autoestima.

**Autoestima:** una persona que tenga sobrepeso u obesidad es probable que presente una autoestima baja. Esto radica en los estigmas sociales, que fomentan ideales de cuerpos esbeltos en muchos casos, viendo como las personas obesas suelen ser rechazadas en muchos aspectos. Esto hace que las personas que tengan obesidad se sientan diferente a los demás.

Es importante y fundamental quererse a sí mismo y conocerse. partiendo de esa idea, tenemos que ser conscientes de que, si tenemos un exceso de peso, nuestra salud se verá comprometida, siendo muy importante tomar ciertas medidas para mejorar dicha condición, no por estética, si no por salud.

En el barrio los pastores de la comunidad de santa Rita se realizó una encuesta sobre las patologías que afectan a la población la cual la hipertensión arterial es la que afecta a la población teniendo los siguientes resultados.



*El grafico refleja que el 61.8% representa a 34 personas que no tienen patologías crónicas, y el 38.1% representa a 21 personas que si tienen patologías crónicas*

Las patologías crónicas unidas con el sobrepeso y la obesidad pueden originar complicaciones peligrosas.

Para luchar contra estas enfermedades existen diversos enfoques. El más aconsejado y expandido sigue siendo cambiar el estilo de vida. De hecho, se ha demostrado que, si se adopta una alimentación más saludable y se practica ejercicio físico con regularidad, la masa grasa abdominal disminuye, lo que conlleva un mejor balance sanguíneo y lipídico (disminución del colesterol malo), una bajada de la tensión arterial y una mejora del control de la glucemia.

### **Factores de riesgo**

Un factor de riesgo es aquello que incrementa las probabilidades de contraer una enfermedad o una condición.

Es posible padecer obesidad tanto si presenta los factores de riesgo que se indican a continuación o no. Sin embargo, cuantos más factores de riesgo presente, mayores serán las probabilidades de padecer de sobrepeso y obesidad. Si usted

tiene varios factores de riesgo, pregúntele a su médico que puede hacer para reducir su riesgo.

Los factores de riesgo para el sobrepeso y obesidad incluyen:

#### Dieta deficiente

Los siguientes hábitos alimenticios pueden aumentar el riesgo de sobrepeso y obesidad:

- Tener una dieta que incluya alimentos con alto contenido calórico y bajo contenido de nutrientes.
- consumir más calorías de las que quema todos los días
- comer rápido cuando se siente satisfecho
- consumir bebidas con altos contenidos calóricos, como refresco azucarados y bebidas alcohólicas.

#### Falta de actividad física:

Si no hace suficiente actividad física es probable que queme menos calorías de las que consume por días lo que aumenta el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad.

Trabajar turnos variados. El trabajar turnos a diferentes horas del día y de la noche incrementa el riesgo de tener sobrepeso y obesidad.

Condiciones médicas y medicamentos. Ciertos medicamentos y desequilibrios hormonales como el hipotiroidismo, enfermedad de Cushing aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad.

#### Factores genético

Las enfermedades hereditarias poco frecuentes pueden aumentar el riesgo de obesidad.

Además, es posible que la obesidad sea hereditaria. Por ejemplo, si los padres tienen sobrepeso, es posible que los hijos corran un mayor riesgo de tener sobrepeso también.

Ante el aumento del sobre peso y de la obesidad es importante prestar atención a todas las influencias sociodemográficas y de estilo de vida que contribuyen a desequilibrar el balance energético y que favorecen esta tendencia.

### **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.

### **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.

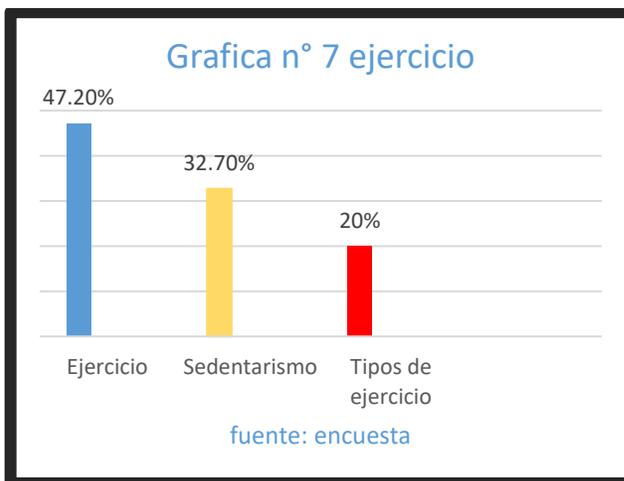
El ejercicio físico realizado de forma regular es, sin duda, un pasaporte para la salud cardiovascular.

- 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.

El ejercicio es muy importante para la salud de las personas ayuda a mejorar el sistema cardiovascular y también a reducir el estrés, el sobrepeso y la obesidad.

Aun que las personas de hoy en día no lo consideren de mucha importancia, pero realizar ejercicios nos puede ayudar a evitar de muchas enfermedades.

Según las encuestas realizadas en el barrio los pastores de la comunidad de santa Rita, el 47.2% que representa a 26 personas realizan ciertos ejercicios ya sea limpiando la casa el patio etc.



*El grafico refleja en relación al ejercicio el 47.2% (26) personas, el 32.7% y el 20% que representa 29 personas*

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.

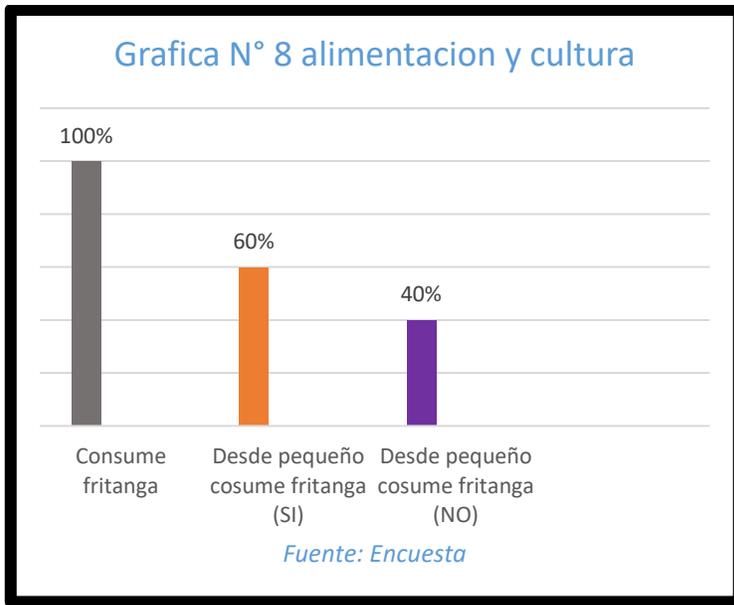
**Alimentación** La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de alimentos, la cantidad de comidas y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. Las frutas y vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos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

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.

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.

Según las encuestas aplicada en el barrio los pastores respecto al cuadro de alimentación se observa que de 55 personas encuestadas el 100% consume alimentos grasoso



*El grafico refleja que el 100% representa a 55 personas que consumen frito, el 60% representa a 33 personas que consumen desde pequeño y el 40% representa a 22 personas.*

Albito (2015) señala: Los hábitos alimentarios forman parte de cada persona, pero no nacen con él se forman a partir de experiencias del aprendizaje adquiridas a lo largo de la vida, por tanto, es un proceso voluntario y educable que constituye un factor determinante en su estado de salud. Estos hábitos pueden ser inadecuados por déficit o exceso y se relacionan con factores como: sobrepeso y obesidad.

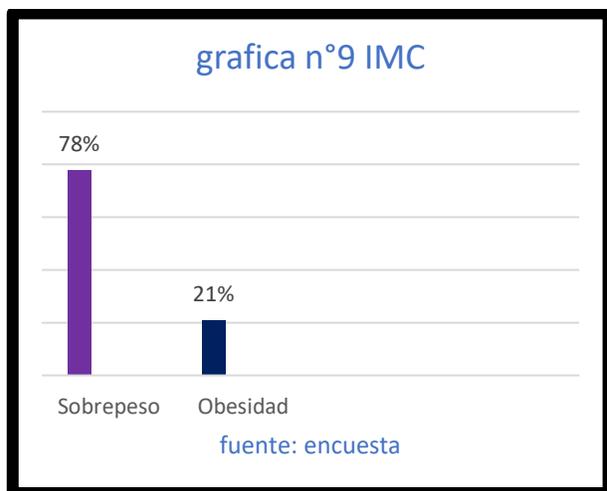
Podemos decir que la cultura influye mucho en la alimentación, debido que los hábitos alimentarios son comportamientos estandarizados en la relación a los alimentos que un grupo de individuos han aprendido a través de una cultura determinada, es así como a partir de esto ellos eligen, y consumen lo que les han enseñado desde pequeños o a través del tiempo.

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

En el barrio los pastores se realizó una encuesta el cual 43 personas presentan sobrepeso y 12 personas obesidad.

Mantener el peso apropiado es esencial para una vida saludable y el índice de masa corporal es un indicador que se encarga de calcular el porcentaje de grasa corporal que hay en nuestro cuerpo es muy importante conocer el dato de tu índice de masa corporal para poder actuar en consecuencia especialmente cuando es alto, en estos casos es clave establecer unos hábitos saludables cuanto antes para poder combatirlo y bajar tu IMC hasta una cifra saludable.



*El gráfico refleja que el 78% representa a 43 personas con sobrepeso y el 21% representa a las 12 personas con obesidad.*

Según Oliveira<sup>3</sup>, ratificado por Da Silva<sup>4</sup>, el **IMC** es un método seguro, bastante utilizado para evaluar el estado nutricional y considerado el parámetro más adecuado para la evaluación del exceso de peso, por tratarse de la proporción del peso del cuerpo, en quilogramos, para la altura o estatura, en metros, al cuadrado.

En el estudio que se realizó se centró en las personas que tienen sobrepeso y obesidad porque es muy común que sufran distintos trastornos psicológicos como depresión, baja autoestima, desordenes de la alimentación y algunas enfermedades crónicas. Al mismo tiempo, son también blancos de discriminación que afecta de distintas formas su calidad de vida.

### **Estilo de vida saludables.**

La educación para la salud aplica para la prevención del sobrepeso y obesidad consiste en fomentar la adquisición de hábitos alimentarios saludables y hábitos de vida saludable para poder mantener un peso adecuado.

## Plan de promoción de estilo de vida saludable.

**Importancia de una alimentación saludable y los hábitos saludables**

**Beneficios de practicar hábitos saludables**

- se previenen enfermedades.
- Buena apariencia física
- Se mejora la calidad de vida.
- Podemos ayudar a educar a los demás a cuanto a este tema.

### COMPONENTES DE LOS ALIMENTOS

● **Carbohidratos:** principal fuente de energía para el cuerpo. Los podemos encontrar en prácticamente cualquier alimento



● **Proteínas:** contribuyen con distintos procesos, por ejemplo: las reconstrucciones de tejido.



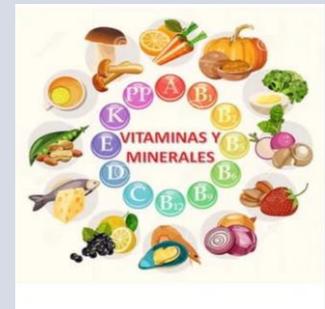
**Grasas:** sirven como almacén de energía y contribuyen en el transporte de las vitaminas.



● **Vitaminas:** contribuyen en el crecimiento y desarrollo del cuerpo.



● **Minerales:** proporcionan los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo.



**Enfermedades producidas por malos hábitos alimenticios:**

- Diabetes
- Obesidad
- Problemas cardiovasculares
- Hipertensión
- Desnutrición

**Recomendaciones para llevar una vida saludable.**

- ▶ Hacer ejercicio por lo menos 3 veces a la semana.



- ▶ Alimentarse con alimentos, es decir no procesados



- ▶ Evitar el consumo de comidas rápidas y golosinas.



**FOLLETO:** correspondiente a información para la salud.

(Alimentación sana tercera edición, edición 2018-2022). Objetivo: concientizar sobre la importancia de mantener una alimentación saludable para prevenir enfermedades y mejorar significativamente la vida. Se brindan consejos sobre cómo mantener una dieta saludable atendiendo no solo a la alimentación en el hogar sino también en el espacio laboral.

## V. CONCLUSIÓN

1. Las principales características demográficas asociadas a esta problemática están: de 40 a 60 años, con procedencia del casco urbano y con una escolaridad baja (analfabetos).

El sexo femenino represento mayor porcentaje que el sexo masculino de las personas encuestada, debido a que las mujeres presentan cambios hormonales por el uso de medicamentos hormonales.

2. Se identificó y se valoró que las causas del sobrepeso y obesidad están asociadas a la alimentación, genética, cultura y ejercicio

Las consecuencias que presenta el sobrepeso y obesidad son: hipertensión, elevación del colesterol en la sangre, diabetes mellitus, ciertos tipos de cáncer, dificultad para respirar y baja autoestima.

3. Se realizó un plan de promoción de estilo de vida saludable.

## VI. BIBLIOGRAFÍA

- world health organization . (2019). *Obesidad. temas de salud.*  
<https://www.niddk.nih.gov.alimentosyactividadfisicaparaperderpesoymantenerunpeso>
- Aguilar, A. (2014). Aspectos sociales y culturales sobre la obesidad: reflexiones necesarias desde la salud publica. *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](http://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>
- 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).
- INE. (2022). Obtenido de <https://www.ine.es>
- Lopez, A. L. (2015). prevalencia de sobre peso y obesidad .
- Sobrepeso y obesidad*. (2010). managua : biblioteca nacional de salud .
- normativa 157*. (2020). managua: Biblioteca nacional de salud .
- nutr,clin.diet.hosp*. (2017). Valencia: instituto de investigacion sanitaria.
- OXFORD. (2022). Obtenido de [support.google.com](http://support.google.com)
- Renales, I. N. (s.f.). *Alimentacion y Actividades Fisicas*. Obtenido de

## ANEXOS

### Anexo 1.

#### Grafica n° 4 procedencia



*La grafica refleja que el 100% representa a la procedencia de las personas ya que todas son del casco urbano.*

## ANEXO N° 2 PLAN DE PROMOCION

**Importancia de una alimentación saludable y los hábitos saludables**

**Beneficios de practicar hábitos saludables**

- se previenen enfermedades.
- Buena apariencia física
- Se mejora la calidad de vida.
- Podemos ayudar a educar a los demás a cuanto a este tema.

### COMPONENTES DE LOS ALIMENTOS

● **Carbohidratos:** principal fuente de energía para el cuerpo. Los podemos encontrar en prácticamente cualquier alimento



● **Proteínas:** contribuyen con distintos procesos, por ejemplo: las reconstrucciones de tejido.



**Grasas:** sirven como almacén de energía y contribuyen en el transporte de las vitaminas.



● **Vitaminas:** contribuyen en el crecimiento y desarrollo del cuerpo.



● **Minerales:** proporcionan los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo.



**Enfermedades producidas por malos hábitos alimenticios:**

- Diabetes
- Obesidad
- Problemas cardiovasculares
- Hipertensión
- Desnutrición

**Recomendaciones para llevar una vida saludable.**

- ▶ Hacer ejercicio por lo menos 3 veces a la semana.



- ▶ Alimentarse con alimentos, es decir no procesados



- ▶ Evitar el consumo de comidas rápidas y golosinas.



**Anexos. 3 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 Mulukuku 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 N° 4 fotos del barrio**



*Fuente: Enilda Coronado*



*Fuente: Enilda Coronado*