



*Causas de la obesidad en mujeres adultas del
fraccionamiento Tenam más allá de una mala alimentación*

Martínez Guillén Julibeth

Taller de elaboración de tesis

PASIÓN POR EDUCAR

María del Carmen Cordero Gordillo

Noveno cuatrimestre

Licenciatura en nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de mayo de 2020.

DEDICATORIA

A mis padres, por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad; muchos de mis logros se los debo a ustedes, incluyendo este. Me han motivado constantemente para alcanzar mis anhelos, han trabajado duro, y sin importar el cansancio siempre me regalan una sonrisa.

Gracias mamá y papá.

A mi hermana, porque eres la razón de sentirme tan orgullosa de culminar esta meta, gracias por confiar siempre en mí, te amo.

INDICE

CAPÍTULO I

1. Protocolo de investigación

1.1 Planteamiento del problema

1.2 Objetivos

1.2.1 General

1.2.2 Específicos

1.3 Justificación

1.4 Hipótesis

1.4.1 Variables

1.4.1.1 Dependiente

1.4.1.2 Independientes

1.5 Metodología

1.5.1 Diseño de técnicas de investigación

CAPÍTULO II

2. Orígenes y evolución

2.1 Origen de la nutrición

2.1.1 Historia de la nutrición en el mundo

2.1.2 Historia de la nutrición en México

2.2 Origen de la obesidad

2.2.1 La obesidad en la prehistoria

2.2.1.1 Estereotipos de belleza en la prehistoria

2.2.2 La obesidad en la edad antigua

2.2.2.1 La obesidad en Egipto

2.2.2.2 La obesidad en Grecia

2.2.3 La obesidad en la edad moderna

2.2.4 La obesidad en la actualidad

2.2.5 la obesidad en México

2.3 Definición de nutrición

2.3.1 Definición de nutriente

2.3.2 Definición de malnutrición

2.3.3 Definición de obesidad

2.3.3.1 Definición de obesidad ginecoide

2.3.3.2 Definición de obesidad androide

2.3.4 Definición de alimentación

2.3.4.1 Definición de alimento

2.3.5 Definición de índice de masa corporal

2.3.6 Definición de diagnóstico nutricional

2.3.7 Definición de metabolismo

2.4 Definición de factores de riesgo

2.4.1 Definición de genética

2.4.2 Definición de sedentarismo

2.5 Definición de energía

2.6 Definición de hormonas

CAPÍTULO III

3. Marco teórico

3.1 Obesidad

3.1.2 Obesidad ginecoide

3.1.3 Obesidad androide

3.1.4 Obesidad en etapa reproductiva

3.1.5 Obesidad en el embarazo

3.1.6 Obesidad en la lactancia

3.2 Factores predisponentes de la obesidad

3.2.1 El papel hormonal en la obesidad

3.2.2 El metabolismo en la obesidad

3.2.3 Intervención del factor genético en la obesidad

3.2.4 El sedentarismo en la obesidad

3.2.5 La alimentación en la obesidad

3.3 Consecuencias de la obesidad

3.3.1 Diabetes Mellitus

3.3.1.1 Diabetes gestacional

3.3.1.2 Insulinorresistencia

3.3.2 Hipertensión arterial

3.3.2.1 Hipertensión arterial sistémica

3.3.3 Cardiopatías

3.3.3.1 Infarto agudo al miocardio

3.3.3.2 Angina estable

3.3.3.3 Angina inestable

3.3.3.4 Ateroesclerosis

3.3.4 Nefropatías

3.3.4.1 Insuficiencia renal

3.3.4.2 Glomerulonefritis

3.3.4.3 Lesión renal

3.3.4.4 Nefropatía diabética

3.3.5 Hepatopatías

3.3.5.1 Esteatosis hepática

3.3.5.2 Hepatomegalia

3.3.5.3 Fibrosis hepática

3.3.6 Sexualidad

3.3.6.1 Infertilidad

3.3.7 Síndrome de ovario poliquístico

3.3.8 Síndrome metabólico

INTRODUCCIÓN

La obesidad es una condición física, mental y social, en donde el individuo ve mermada su salud debido al exceso de grasa acumulada en su cuerpo, desencadenando enfermedades crónicas que con el tiempo degeneran la estructura del organismo. Aunque la obesidad no se trata de una condición “nueva”, si es una condición que día a día, desafortunadamente, va en aumento, esto es en todo el mundo, sin embargo los países que se ven más afectados son Estados Unidos de América y México, debatiéndose constantemente quién se lleva el primer lugar en obesidad infantil y de adultos.

Principalmente enfocaré esta investigación en el estado de Chiapas en una ciudad en donde aún existe rezago económico, la ciudad de Comitán de Domínguez, ya que se asume que la obesidad se presenta en lugares ricos económicamente o en personas que tienen una buena economía para gastar sus ingresos en alimentos caros o en un exceso de ellos y se dice que en lugares con pobreza únicamente puede existir bajo peso y/o desnutrición, siendo que este fenómeno engloba factores más allá de los económicos, tales como el factor genético, ambiental, social, psicológico, hormonal, etc. Por tal motivo el propósito de esta investigación es definir las causas de la obesidad en mujeres de 25 a 40 años, que van más allá de una mala alimentación. Haciendo mención en cada una de las causales, incluyendo factores genéticos, desequilibrio hormonal y problemas al metabolizar algunos nutrientes.

Pretendo analizar el por qué la obesidad afecta de manera diferente a las mujeres que al resto de la población, ya que se ha comprobado mediante estadísticas que las mujeres son el sexo más común en presentar obesidad, ya sea en adultos como en niños, posterior a esto expondré las consecuencias de la obesidad en el grupo de población anteriormente mencionado, con esto busco el informar a la población que desee conocer un poco más sobre esta condición y tener un impacto positivo creando conciencia de las repercusiones que puede tener la misma.

Esta investigación se dividirá en cuatro capítulos. El capítulo primero contendrá el protocolo de la investigación, abarcando el planteamiento del problema, las

preguntas de la investigación, los objetivos que tiene dicha investigación, la justificación, en donde se expondrá la importancia de este trabajo, hipótesis, está mencionará lo que se pretende comprobar, y la metodología a seguir.

En el capítulo segundo se concentrará el origen y evolución de la obesidad, hablando de la situación en México y en el mundo, abarcando la prehistoria, la edad antigua, la edad moderna y la actualidad, además de definir los conceptos a tratar y en los que se relaciona dicha condición.

A lo largo del capítulo tercero se desarrollará el marco teórico, específicamente las teorías en las que se basa esta investigación, así como también se explicarán las complicaciones que conlleva la obesidad así como las causales de las mismas.

CAPÍTULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La obesidad según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Estableciendo a la obesidad con un parámetro de IMC igual o superior a 30 kg/m², este umbral sirve como referencia de evaluación para el estado nutricional de los pacientes.

Según la Organización Mundial de la Salud se estima que al año mueren 2.6 millones de personas a causa de esta enfermedad o sobrepeso, a pesar de que históricamente la desnutrición era el problema número uno en México, con el paso del tiempo ha ido cambiando tan drásticamente que ahora es su inversa. La obesidad es el problema de salud número uno en México, aunque tampoco hay que dejar atrás el hecho que exista desnutrición.

De acuerdo con la estadística de ENSANUT 2012 se dice que el porcentaje de mujeres con sobrepeso es mucho mayor que en hombres, dicha cifra es alarmante, la prevalencia es de 73% en mujeres y 69.4% en hombres; mientras que para obesidad es de 64.5% en hombres y 82.8% en mujeres.

Este fenómeno alimenticio se ha convertido en una problemática a nivel mundial durante los últimos años puesto que las cifras de incidencia de esta enfermedad aumentan de una manera descontrolada, además que al hablar de obesidad no únicamente se trata de adultos, sino también afecta a niños, siendo México el país número uno en obesidad infantil. Esto se debe a múltiples factores que pueden ser clasificados como modificables y no modificables de acuerdo a su etiología. Entre los modificables se encuentran los hábitos alimenticios, la economía, el tabaquismo, alcoholismo, drogadicción, ambiente laboral, vivienda, sedentarismo, etc.; son todos aquellos aspectos que pueden ser cambiados o no dependiendo de la persona; y dentro de los no modificables se encuentran la edad, el sexo, la carga genética y raza; entre todos aquellos aspectos que el ser humano no puede cambiar de ninguna manera.

La población más susceptible a problemas de salud derivados a la obesidad son los niños y las mujeres en etapa adulta, principalmente en etapa reproductiva y gestante. Por tal motivo la presente investigación está destinada al público femenino de 25 a 45 años de edad del fraccionamiento Tenam en Comitán de Domínguez, Chiapas. Puesto que la mayoría de las mujeres que oscilan en esta edad, tienen problemas de sobrepeso y obesidad, afectando así su calidad de vida.

Cabe resaltar que si los hábitos alimenticios de dicha población no se cambian a tiempo de una manera adecuada, se pueden generar múltiples problemas de salud como lo es la diabetes mellitus tipo II, hipertensión arterial, dislipidemias, acné, infartos, apnea del sueño, problemas gastrointestinales, problemas óseos como la osteoporosis, daño psicológico e incluso generar la muerte. Para las mujeres en etapa reproductiva es mucho más riesgoso, puesto que puede traer muchas complicaciones durante el embarazo y el parto además de ser candidatas para el Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP) y de lo contrario al embarazo, ser infértiles.

1.1 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

1. ¿Cuáles son las causas de la obesidad en mujeres de 25 a 40 años en el fraccionamiento Tenam, más allá de una mala alimentación?
2. ¿Por qué la obesidad afecta de manera diferente a las mujeres?
3. ¿Qué es la obesidad?
4. ¿Cuáles son los factores predisponentes de la obesidad en mujeres de 25 a 40 años?
5. ¿Cuáles son las consecuencias de la obesidad en mujeres de 25 a 40 años en el fraccionamiento Tenam?

2. OBJETIVOS

2.1 General

Definir las causas de la obesidad en mujeres de 25 a 40 años en el fraccionamiento Tenam, más allá de una mala alimentación.

2.2 Específicos

- ✓ Describir qué es la obesidad.
- ✓ Analizar el por qué la obesidad afecta de manera diferente a las mujeres que al resto de la población.
- ✓ Determinar los factores predisponentes de la obesidad en mujeres de 25 a 40 años de edad del fraccionamiento Tenam
- ✓ Exponer las consecuencias de la obesidad en mujeres de 25 a 40 años del fraccionamiento Tenam

3. JUSTIFICACIÓN

La magnitud en que prevalece e incrementa la obesidad con el tiempo hace que se convierta en un problema de salud pública calificándose como una epidemia, esto obliga a implementarse, de manera urgente, estrategias para su prevención y corrección. Por tal motivo es necesario la elaboración de documentos que ayuden a dar mayor alcance de esta información para la población en general, específicamente a los afectados por dicho fenómeno y familiares, así como también al personal de salud, pueda conocer más sobre el tema o reforzar su conocimiento.

Una vez mencionado esto, la presente investigación pretende definir a la obesidad y explicar las causas que la conllevan, más allá de una mala alimentación, resaltando los factores genéticos, metabólicos y ambientales. Con el fin de informar y con esto mejorar la calidad de vida de las personas de quienes padecen obesidad.

La importancia de la presente investigación radica en el desconocimiento de las causas de dicho fenómeno que van más allá de una mala alimentación o hábitos alimenticios inadecuados, lo que puede llevar a padecer problemas de salud que afecten la calidad de vida de quienes los padecen. Estas posibles causas pueden ser provocadas mediante el factor ambiental como el consumo de medicamentos, alcohol, tabaco o productos nocivos para la salud, exposición prolongada al estrés laboral, sedentarismo o algún otro desencadenante del metabolismo lento, mala digestión de los alimentos o problemas de mala absorción. Generalmente el cúmulo de grasa puede ser causado por el desequilibrio hormonal por el que con mayor frecuencia atraviesan las mujeres en relación a los hombres. Algunas otras personas simplemente tienen mayor riesgo a padecer de esta condición puesto que la carga genética puede verse involucrada.

Aunque los avances científicos han sido gigantes en los últimos años, sigue existiendo mucha desinformación sobre el tema de la obesidad en cuanto a los factores genéticos y metabólicos que la predisponen, principalmente en mujeres adultas en la edad de 25 a 40 años, ya que ellas tienen mayor riesgo de padecer obesidad puesto que aquí entra en juego el papel hormonal y los cambios que se producen en el embarazo, haciendo que la pérdida de peso sea un reto para ellas,

en especial la población que radica en el fraccionamiento Tenam ya que existe un gran número de mujeres con obesidad y raramente se logra ver a una mujer con un peso normal. Por lo cual mediante este documento pretende Definir las causas de la obesidad en mujeres de 25 a 40 años en el fraccionamiento Tenam, más allá de una mala alimentación. Esto se logrará mediante acciones que logren explicar a este fenómeno. Se analizará el por qué la obesidad afecta de manera diferente a las mujeres que al resto de la población con el propósito de comprender de una manera diferente este tema. Además que se expondrán las consecuencias de la obesidad en este tipo de población, buscando crear un poco más de conciencia y promover un cambio de hábitos que sean más sanos.

4. HIPÓTESIS

Las causas de la obesidad en mujeres de 25 a 40 años en el fraccionamiento Tenam más allá de una mala alimentación son factores genéticos, desequilibrio hormonal y problemas al metabolizar algunos nutrientes.

6. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Según Kerlinger, el método científico es “el estudio sistemático, controlado, empírico y crítico de preposiciones hipotéticas a cerca de presuntas relaciones entre varios fenomenos”

Metodología: Deductivo-analítico.

Entendiéndose como método deductivo a un “método científico que considera que la conclusión se halla implícita dentro las premisas” (2008).

Entendiéndose como método analítico a aquel método de investigación que consiste en la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar sus causas, la naturaleza y los efectos que esta produce. (Ruiz, 2020) Tipo de investigación: Documental. Se entiende como investigación documental a la” técnica que consiste en la selección y compilación de información a través de la lectura y crítica de documentos y materiales bibliográficos, bibliotecas, bibliotecas de periódicos, centros de documentación e información” (Baena, 1985). Por su parte, Garza (1988) señala que la investigación documental se caracteriza por el uso predominante de registros gráficos y sonoros como fuentes de información, registros en forma manuscrita e impresos.

Enfoque metodológico: Cualitativo. La investigación cualitativa estudia las características y cualidades de un fenómeno. Este último grupo pertenece a la investigación documental, porque trata de interpretar la realidad a través de documentos y otras fuentes de información. (López, 2020)

Técnica de investigación: Bibliografía, sitios web

La bibliografía es el conjunto de referencias que se utilizó para crear un texto determinado. Puede ser que hayan sido utilizadas como base para la redacción del artículo o solamente fueron usadas como material de consulta. (Raffino, 2019)