

ENSAYO
EPIDEMIOLOGIA

PRESENTA LA ALUMNA:

PEREZ ROBLERO YURISELA

GRUPO, CUATRIMESTRE y MODALIDAD:

**4TO. CUATRIMESTRE GRUPO "B",
ENFERMERÍA DOMINGO**

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS

06 dic. 2020

ENSAYO

EPIDEMIOLOGIA

LIMITACIONES Y SEGOS EN LA EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL

INTRODUCCION:

Durante este tema sabremos reconocer la validez y la gran importancia que se ha dado a las encuestas ya que son elementos básicos en la recopilación de datos acerca de la salud y así como también en el área de las enfermedades crónicas.

Conoceremos también en cuantas formas ya que hay distintas formas de evaluar y elaborar un cuestionario.

DESARROLLO:

Durante el transcurso de los años la validez del cuestionario ha incrementado ya que se ha convertido en un instrumento básico utilizado en las encuestas ya que gracias a ello se ha logrado pruebas útiles en el área de las enfermedades crónicas.

Como bien sabemos las enfermedades crónicas se han ido extendiendo y es por ello que el cuestionario se comenzó a utilizar en el sector salud.

En el sector de salud podemos encontrar 49 fuentes de sesgos en cuestionarios utilizados en el sector salud, y ya una vez que se recopilan los cuestionarios se eligen los códigos para así poder ingresarlos en una base de datos, y utilizar la codificación es decir traducir toda la información recolectada de los cuestionarios para poder ser analizados ya sea en un programa computación.

En cuanto al control de variable, es el proceso que realiza cambios para lograr lo más cercano la perfección del producto, en ocasiones, es necesario usar los datos sobre la variabilidad del producto como una medida indirecta de la capacidad del proceso ya que en términos generales el producto habla del proceso.

Muchos indicadores se definen con base a variables nutricionales para construir indicadores del resultado y estado de salud mismo que están usualmente en los sistemas de información oficial. Con base a esto cada indicador tiene que cumplir con ciertas características tales como: validez, objetividad, replicabilidad, sensibilidad, especificidad, disponibilidad y fiabilidad. Así aplicando los criterios garantiza la utilidad de cada indicador.

En nuestro país, actualmente se han formulado diversas medidas de evaluación alimentaria ya que la evaluación del estado nutricional de tiene un carácter y complicaciones amplísimo, así como también es muy fundamental que hoy en día

se conozca el estado de salud de nuestra sociedad, para poder valorar los estados subclínicos y de este modo alcanzar el valor deseable de salud y orientar los aportes de nutrientes correctos.

Hay diferentes datos que nos ayudaran a valorar bien el estado nutricional, pero algo importante que debemos tener en cuenta es que los datos que se necesitan realizados a base de una encuesta siempre tienen limitaciones, pero aun así es más rápido y más práctico.

Existen varios parámetros que son talla y peso son habitualmente y siempre se miden y son los parámetros con los cuales podemos calcular muchos índices entre los que se destacan el índice de masa corporal, también el metabolismo basal.

VALORACION NUTRICIONAL

Existen diversas guías para que son de gran utilidad para educar y orientar a la población hacia una alimentación nutricional, estos serán de gran ayuda para prevenir el desarrollo precoz de las enfermedades y más las enfermedades crónicas e incluso nos ayudan a mejorar el estado de salud de las personas y la calidad de vida.

Estas recomendaciones se consideran en situaciones de salud y nutrición de la población del país, por lo tanto es necesario que se tomen como hábito las guías alimentarias.

Siempre es necesario que definamos bien el objetivo de la evaluación nutricional para después no perder el tiempo en análisis innecesarios.

En los países tanto enriquecidos como empobrecidos siempre vamos a encontrar diversas dificultades y patologías que se asocian a la alimentación como la desnutrición, obesidad y sobrepeso, y cada vez se observa el mayor índice de enfermedades relacionadas con la alimentación.

Al realizar las intervenciones en la educación nutricional se nota la gran diferencia porque hay demasiada eficacia y muchos aprenden sobre la alimentación y en especial los niños se divierten y por otro lado la comida está relacionada con la felicidad de las personas.

En las historias clínicas que los médicos realizan se logra obtener información necesaria sobre el estado de salud de las personas, en muchas exploraciones clínicas se pueden establecer diagnósticos sin necesidad de exploraciones costosas.

INFORMACION PSICOSOCIAL

Consideramos el estrés, es uno de las dificultades que se pueden gestionar como riesgo de la salud y la seguridad en el trabajo. Puede producir resultados psicológicos, físicos y sociales negativo, y riesgos psicosociales tales como:

- Cargas de trabajo excesivas
- Exigencias contradictorias y falta de claridad de las funciones del puesto
- Falta de participación en la toma de decisiones que afectan al trabajador y falta de influencia en el modo en que se lleva a cabo el trabajo

Los trabajadores sienten estrés cuando las exigencias de su trabajo son mayores que su capacidad para hacerles frente.

Además de los problemas de salud mental, los trabajadores sometidos a periodos de estrés prolongados pueden desarrollar problemas graves de salud física, como enfermedades cardiovasculares o problemas musculo esqueléticos.

VALORACION ALIMENTARIA

Tipos de encuestas

Las encuestas han sido uno de los métodos más utilizados en la investigación ya que de ahí podemos obtener información mediante preguntas, la ventaja es que tiene la capacidad de recoger datos sobre una amplia gama de necesidades.

Existen tres métodos básicos para llevar a cabo las encuestas ad –hoc:

- Personalmente
- Por teléfono
- Por correo

Estas encuestas presentan diversas ventajas son recomendables ante diversas situaciones, el resumen de cada una de ellas es la siguiente:

Las personales son las que proporcionan un mayor índice de respuesta, ya que cuando se contacta con las personas a encuestar es poco probable que declinen responder el cuestionario o no lo concluyan una vez comenzado. Son fiables y pueden obtenerse datos secundarios

La encuesta telefónica es un método cuya utilización va en aumento en los últimos años a medida que se incrementa el número de hogares con teléfono y mejora, por tanto, su representatividad. Es una técnica que permite obtener información con gran rapidez, ya que en pocas horas un encuestador puede realizar múltiples encuestas.

La encuesta postal consiste en el envío por correo de un cuestionario a las personas que constituyen la muestra con la esperanza de que por la misma vía lo devuelvan cumplimentado. En la presentación y redacción de esta carta deben tenerse presentes los principios básicos de la publicidad directa, es decir debe estar dirigida normalmente al destinatario; redactada desde el punto de vista del destinatario y no del remitente.

El cuestionario tendrá que ser fácil de contestar, formuladas de una forma clara y concisa, y deben ser cerradas o semiabiertas.

REPRODUCTIBILIDAD Y VALIDEZ

Es un concepto que debe reunir las siguientes dos requisitos esenciales:

Confiabilidad y validez.

Confiabilidad. Es un proceso de medición que se debe al grado en el que su aplicación produce resultados iguales

Validez: se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir.

Al realizar los análisis en la política de la alimentación, podemos notar muy claramente que estos contribuyen objetivos nutricionales claros, al mismo tiempo que garantizan la seguridad alimentaria, la reducción de las pérdidas de alimentos; también favorecen a la generación de ingresos para los pobres, el empoderamiento de las mujeres en las zonas rurales como en las urbanas.

La diversificación de producción tales como la agricultura y los sistemas alimentarios incluyendo los cultivos, la ganadería, la pesca y la silvicultura pueden contribuir a hacer frente a todas las formas de malnutrición, mediante la mejora de las dietas, y contra la lucha a las causas profundas de la pobreza, cierta producción ha garantizado la seguridad alimentaria.

INFORMACION ALIMENTARIA

Cada individuo es necesario que se alimente de forma correcta, teniendo en cuenta que debe saber muy bien cuáles son los alimentos para poder cubrir sus necesidades nutricionales.

Una alimentación saludable es aquella que nos aporta lo esencial no importando la etapa de nuestra vida que nos encontremos, ya sea en la infancia, la adolescencia, edad adulta o envejecimiento.

Durante este ensayo he hecho referencia a diversas formas de cómo podemos mantener nuestra salud de ahí podemos tomar todas la indicaciones que son necesarias para tomarlas como base a nuestra alimentación diaria.

Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

De acuerdo a lo anterior si nos basamos a todo ello podemos obtener todos los requerimientos nutricionales y podemos mantener nuestra salud y evitamos prevenir la aparición de muchas enfermedades, tenemos la obligación de seguir un estilo de vida saludable es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular.

INFORMACION NUTRICIAL

Las siguientes características a mencionar nos pueden ayudar mucho para mantener una alimentación saludable:

- ✓ Proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%.
- ✓ Además hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- ✓ Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
- ✓ Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
- ✓ Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.
- ✓ Caminar al menos 30 minutos al día y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.

CONCLUSION:

Para concluir con el ensayo, tal y como hemos podido comprobar en lo que está escrito anteriormente podemos notar que, dependiendo del estilo de vida que llevemos, también dependerá nuestro excelente estado de salud.

Tanto personal de salud o no, es necesario que todos conozcamos el estado de salud de nuestra sociedad, hay diversos parámetros a seguir, diversas formas de comunicación donde nos pueden enseñar acerca de los cuidados que debemos dar a cada individuo y más si presenta alguna enfermedad.

Debemos tener en cuenta que la felicidad se encuentra en el buen estado de salud de las personas.

BIBLIOGRAFÍA:

Antología UDS

UNIDAD III

LIMITACIONES Y SEGOS EN LA EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL.

3.1.-Validez del estudio sesgos y errores, recolección de los datos: errores derivados del entrevistador, entrevistados y de los instrumentos.

3.2.-Codificación de los datos

3.3.-Control de variabilidad

3.4.-Tratamiento de las variables

3.5.-Medidas de evaluación alimentaria y nutricia en estudios epidemiológicos.

3.6.-Valoración nutricional

3.7.-Medidas antropométricas: utilidad e inconvenientes de aplicación, indicadores biométricos

3.7.1.-Utilidad e inconvenientes de aplicación

3.7.2.-historia clínica y exploración física: utilidad e inconvenientes en su aplicación.

3.7.3.-información psicosocial

UNIDAD IV

VALORACIÓN ALIMENTARIA.

4.1.-Tipos de encuestas: utilidad e inconvenientes de aplicación.

4.2.-Reproductibilidad y validez

4.3.-Análisis para el diagnóstico en el diseño de estrategias

4.4.-Información alimentaria, información nutricional.

