



Nombre del alumno:

Ingrid Karen Morales Morales

Nombre del profesor:

Lic. Rubén Eduardo Domínguez García

Licenciatura:

Enfermería, Grupo "B", 4to Cuatrimestre - Domingo

Materia:

Epidemiología

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del trabajo:

Ensayo del tema:

“Primera y Segunda Unidad”

Frontera Comalapa, Chiapas a 30 de Noviembre del 2020.

INTRODUCCION

En este breve ensayo abordaremos temas tales como, que son las encuestas, para que sirven las encuestas, tipos de encuestas que existen y las más utilizadas. Cada tipo de encuesta tiene sus pros y sus contras, así que quien las utiliza tiene que analizar cuál es la más adecuada para obtener la información que requiere, ya que hay algunas menos costosas que otras, como también unas más rápidas que otras, después de obtener la información requerida, la información debe ser analizada por medio de una codificación de datos, que veremos en que consiste. También veremos temas relacionados con la salud, por ejemplo la desnutrición y la sobrealimentación, que es un problema que azota a la mayoría de la población, ambos problemas son fáciles de identificar sin necesitar un diagnóstico clínico, con el simple hecho de observar a la persona notamos si está llevando una alimentación equilibrada o tiene una deficiencia de nutrientes. Existen programas que trabajan en favor de la población para la obtención de alimentos como de recursos para eliminar la desnutrición que se vive día con día,

LIMITACIONES Y SESGOS EN LA EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL

En cualquier área de trabajo una encuesta ayuda mucho para determinar la calidad de trabajo que se está llevando a cabo, y no es para menos en el área de epidemiología, pues las encuestas son y continuarán siendo uno de sus elementos básicos, para la recopilación de datos en salud y especialmente en el área de las enfermedades crónicas, pues de esta manera se puede ir conociendo más el porqué de dichas enfermedades. En las encuestas se utilizan cuestionarios que se definen como un conjunto de preguntas, las cuales se utilizan para obtener la información deseada. Y sesgos son aquellos errores que modifican la información, alejándola de la realidad, se presentan 49 fuentes de sesgo en cuestionarios utilizados en el sector salud, los cuales los podemos encontrar en tres grandes grupos: Sesgos derivados de problemas con la redacción de la pregunta, Sesgos derivados del problema con el diseño y diagramación del cuestionario y Sesgos derivados con el uso del cuestionario.

Tipos de encuestas: utilidad e inconvenientes de aplicación

A través de las encuestas se pueden obtener una gran cantidad de datos, tales como, intereses, opiniones, conocimiento, comportamiento así como los datos de clasificación relativos a medidas de carácter demográfico y socioeconómico. Existen tres tipos de encuestas: Personalmente, por teléfono o por correo. La encuesta personal es la que más conocemos y es la que más se ha utilizado, es la que consiste en una entrevista personal que se establece entre dos personas, en la cual quien inicia la plática es el entrevistador, este tipo de encuesta tiene mucha ventaja, pues la persona entrevistada suele dar respuestas más concretas y también se puede abarcar más allá de información personal. Son muy efectivas para obtener datos pero también se requiere de algunos costos que hay que cubrir, pues el entrevistador tiene que viajar a ciertos lugares para hacer las entrevistas lo cual genera gastos y por lo tanto una entrevista personal aunque efectiva son muy costosas. Otra cosa muy importante sobre esta encuesta es el porte y la elocuencia del entrevistador, por eso al elegir a los entrevistadores muy importante tomar en cuenta: las cualidades personales, honestidad, facilidad para los contactos humanos, ya que de esta manera se obtendría una información más completa. La encuesta telefónica es un método cuya utilización va en aumento ha aumentado, pues también el número de hogares con teléfono y por lo tanto este método también va en aumento. Anteriormente este solo se utilizaba para algún test de audiencias de programas, anuncio de televisión y radio, pero con el paso del tiempo se ha llegado a utilizar para obtener información. Cabe destacar las

ventajas de las encuestas telefónicas, pues con esta encuesta se puede localizar a ciertas personas que son difíciles de hallar en casa, y se puede obtener una información más rápida y el costo es menor que las encuestas personales, aunque en estos últimos años las personas ya no quieren cooperar respondiendo preguntas por vía telefónica, pues piensan que puede ser una clase de extorsión, algún juego incluso una pérdida de tiempo, por eso es importante que el encuestador por esta vía de una explicación clara al entrevistador para evitar confusiones, los contra de estas encuestas son que hay lugares muy marginados donde no todas las personas cuentan con un teléfono incluso con energía eléctrica, otro inconveniente sería que aunque la mayoría de personas tienen teléfono pero tiene el número registrado, de esa forma es imposible hacerles una llamada telefónica, también las entrevistas tienen que ser echas en 15 minutos lo cual es poco tiempo para obtener la información deseada. La encuesta por correo consiste en enviar por correo el cuestionario a las personas interesadas a entrevistar, con la esperanza de que estas personas se tomen el tiempo de contestarlas y volverlas a enviar para revisar la información, las ventajas de este medio es que los costos son muy muy bajos, además es flexible para la persona entrevistada, pues puede contestar en el momento más adecuado que él requiera y el tiempo que desee, y como desventajas es que de un 100% de respuestas que se tiene por objetivo recibir solo se recibe un 10% o 20%, por eso siempre al enviar una entrevista por esta vía, siempre es necesario enviar un documento donde se explica de que trata dicha encuesta, para que y la importancia de ser contestada y enviada, también otra desventaja es que se le tiene que enviar algún incentivo a la persona entrevistada en agradecimiento por su colaboración, otra desventaja es que no se tiene la seguridad que realmente la persona misma conteste el cuestionario, puede que alguien más conteste por ella dando una información errónea. Ya teniendo las formas de encuestas solo se tiene que elegir una de acuerdo a las posibilidades económicas, el tiempo que se tiene para obtener la información, ventajas y desventajas. Con respecto al costo la encuesta por correo es la más económica y la encuesta personal la más costosa, comparando la de correo con la vía telefónica es más flexible la de correo que la telefónica. Para ir terminando pues con o sin desventajas siempre se elige el más adecuado que cumpla las necesidades de la información requerida por la investigación que se está llevando a cabo.

Una vez obtenida la información requerida se debe elegir los códigos para ingresarlos a una base de datos, en términos más entendibles es que vamos a codificar los datos, eso quiere decir que la información que obtuvimos o los cuestionarios ya contestados tiene que ser analizado por lo general eso se hace con un programa computacional. La codificación incluye el asignar un valor a la información, y muchas veces a ese valor se le asigna un

nombre. Muchos paquetes de software para análisis te permiten asignar un nombre a los valores de las variables. Esto para codificar respuestas de preguntas como SI o No, o sea preguntas en las cuales se debe elegir una opción, pero también se pueden codificar respuestas de preguntas abiertas, solo que estas son un poco más difíciles de analizar, una manera de analizar la información sería agrupar las respuestas con temas similares, por ejemplo si la pregunta fue ¿por qué decidió no consultar al doctor acerca de esta enfermedad? Las posibles respuestas de la gente sería, *“porque no me tardó mucho, no me sentía muy enfermo como para ir al doctor o no lo creí necesario”* podrían agruparse como la enfermedad no era grave, y así facilitar la codificación de los datos. Uno de los primeros pasos en el análisis de datos es mirar la información obtenida y limpiarla de cualquier error evidente, pues abecés al ingresar los datos puede que algún número se haya escrito de más y alterar la información. A modo de verificación del ingreso de datos, algunos sistemas t permiten ingresar datos dos veces y luego compararlos para ver si existen desigualdad a este proceso se le llama doble ingreso, por eso es importante analizar la información para ir corrigiendo errores de cualquier clase y así realizar un buen trabajo.

Medidas de evaluación alimentaria y nutricia en estudios epidemiológicos

Estos conceptos son de carácter amplios, tomándolo desde un punto de vista de la medicina preventiva de un país, es importante conocer la calidad de nutrición de la población y si existiera alguna deficiencia, entra la participación de salud pública al rescate. Otros puntos a tomar en cuenta muy importantes serían: Mujeres embarazadas, los niños y las personas mayores. El estado nutricional de un individuo se puede definir como el resultado entre el aporte nutricional que recibe y sus demandas nutritivas, esto quiere decir que tipo de alimento está consumiendo y la cantidad, cuando ingerimos menor cantidad de calorías y nutrientes requeridos, nuestro organismo responde de una forma negativa pues adquirimos enfermedades, y se puede notar en la cara, cabello, cuello, ojos, labios, dientes, encías, lengua, piel uñas tanto como en el abdomen y aparato genital de la persona, también es necesario realizar algunos exámenes para confirmar la mal desnutrición, de la misma manera si nos sobrealimentamos nuestro organismo tiende a reaccionar negativamente, quizá llegando a tener obesidad u otras enfermedades, pues es fácil reconocer a una persona que está pasando por un estado de mal nutrición como también es fácil identificar a la persona que se está sobrealimentando,. Debemos determinar la ingesta de nutrientes, que consiste en llevar un control de los alimentos consumidos durante un cierto lapso de tiempo, luego compararlas con tablas que contengan la cantidad exacta de consumo de los

nutrientes necesarios, de esta manera nos daremos cuenta que es lo que estamos comiendo muy poco y que es lo que estamos comiendo de más. Debemos tener en cuenta que estas tablas abecés no son las más exactas pues no olvidemos que los nutrientes también van de acuerdo a la estatura, peso u ocupación del individuo, a los cuales se llaman medidas antropométricas. Que basan en tomar medidas de longitud y peso al cuerpo y compararlas con valores de referencia en función de nuestra edad, sexo y estado fisiopatológico, son técnicas rápidas, sencillas y económicas y deben ser realizadas por una persona experta. A partir de estas de estas medidas generales de peso y talla se puede calcular algunos índices como por ejemplo uno de los más destacados que es el índice de masa corporal como también el metabolismo basal, masa muscular, grasa corporal entre otras.

Tanto en los países pobres como en los países desarrollados, se encuentran diversas dificultades y patologías asociadas a la alimentación, en los países pobres predomina la destrucción y en los países enriquecidos la obesidad, sobre peso y las enfermedades cardiovasculares. A esta problemática de carácter general, es necesario que los profesionales de salud como también las instituciones de salud tomen cartas en el asunto, buscando herramientas y haciendo esfuerzos, educando, a la población para terminar con esta situación y mejorar la calidad de vida de la población. Puesto que la salud publica gasta al año grandes sumas de dinero en tratamientos y atención de enfermedades que se relacionan con la alimentación cuando lo más sencillo y barato sería invertir en educación nutricional, y así evitar la situación que hoy en día tenemos y generar una sociedad más saludable, informada y feliz. Otro problema de salud con la cual tiene que lidiar el mundo aparte de la que tienen que ver con los alimentos, es el estrés laboral que afectan de manera notable la salud de las personas.

Existen políticas de alimentación y programas agrícolas que contribuyen al establecimiento de objetivos nutricionales, ósea el trabajo de ambas consiste en monitorear o investigar que efecto tiene sobre la población los planes ejecutados que ellos proporcionan sobre la nutrición, como también la mejora de obtener más conocimientos en las prácticas nutricionales. Así como la diversificación de la producción de alimentos, al mismo tiempo que garantizan la seguridad alimentaria, la reducción de pérdidas de alimentos y algo muy importante es que favorecen la generación de ingresos a personas con escasos recursos, pues en nuestra población abundan las personas que abecés no tienen dinero para llevarse el pan a la boca, por eso estos programas idean métodos para ayudar a estas personas y no tengan que perecer por falta de alimento. Se cuenta con diferentes formas para erradicar la

mal nutrición, no solo los alimentos sino también la agricultura, ya que de esta mena se puede obtener variedad de alimentos, y otros sistemas como lo son: la ganadería, la pesca y la silvicultura, que consiste en la explotación de bosques, aunque la silvicultura no tiene nada que ver con alimentos, pero si genera ingresos para obtenerlos, de cierta forma lo ya mencionado contribuyen a hacer frente a la mal desnutrición y contra la lucha de la pobreza. Aunque también está la FAO que también está asociada con otros sectores, que impulsan inversiones en la alimentación y a agricultura en favor de la nutrición.

Cuando nos preguntan si comemos bien, la mayoría responde que sí, pero pocos saben que comer bien va más allá de llenarse, comer saludable. Una alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo nutrientes esenciales para cubrir las necesidades del cuerpo, en las diferentes etapas de la vida, ya que no son las mismas cantidades de nutrientes que necesita un niño o un adulto, también tomar en cuenta el estado de salud de la persona, ya que si cuenta con alguna enfermedad tiene que ser orientado por un profesional de salud respecto a los alimentos que debe consumir. Cada persona tiene un requerimiento específico de nutrientes, que van de acuerdo a su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad. Es importante tener un estilo de vida saludable ya que de esta forma se pueden prevenir muchas enfermedades, este estilo incluye una alimentación equilibrada, realizar ejercicio en este caso todas las personas cuenta con recursos para obtener algún aparato o pagar gimnasios, pero con caminar, trotar o correr 30 minutos al día es suficiente, otra de las cosas que incluye en hábitos saludables es evitar: fumar, tomar bebidas alcohólicas incluso el hábito de dormir a altas horas de la noche. No olvidar que una dieta saludable debe incluir, carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales, que encontramos en los alimentos como: lácteos, frutas, verduras, hortalizas, cereales, legumbres, carnes, pescados y otros alimentos, algunas veces algunos alimentos no es de agrado al paladar pero contienen nutrientes para nuestro organismo, debemos consumirlos. Y claro no ha de faltar el consumo de agua que es muy importante para nuestro cuerpo, en horas y cantidades adecuadas.

Control de variabilidad

Una variable es cada una de las características o cualidades que poseen los individuos de una población, puede ser de cantidad o cualidad. Un sistema de control de variabilidad tiene como objetivo conocer con exactitud cómo cada variable del proceso afecta cada característica de calidad de un determinado producto o servicio, además este control

permite tener la posibilidad de manipular o ajustar esas variables para la perfección del producto, mediante sistemas y métodos de trabajo que proporcionan adelantos productivos a la calidad. Una vez que se sabe que el producto o servicio responde a las necesidades del cliente la preocupación es tener el proceso bajo control.

Reproductibilidad y validez

La medición es el proceso de vincular conceptos no concretos con indicadores relativos, el cual se realiza mediante un plan explícito y organizado para clasificar los datos disponibles, en términos del concepto que el investigador tiene en mente, toda medición reúne requisitos esenciales tales como: confiabilidad y validez. La confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto produce resultados iguales, por ejemplo le tomamos la temperatura a un niño, el cual al observar el termómetro indica que tiene 29°, un minutos después se le vuelve a checar y se observa 33°, dos minutos después indica 20°, entonces el termómetro no es confiable pues da resultados diferentes en poco tiempo. La validez se refiere al grado en que un instrumento realmente mida lo que se pretende medir. Por ejemplo, un instrumento para medir la inteligencia debe medir la inteligencia y no la memoria, de lo contrario no sería válida. Lo mismo con una prueba sobre conocimientos de historia tiene que medir esto y no conocimientos de literatura histórica.

CONCLUSIÓN

Las encuestas son muy importantes ya que es la manera de obtener información sobre ciertos temas, y analizar la situación de ella para poder mejorar, sabemos que existen tres tipos de encuestas y que se elige una dependiendo de la calidad, el costo y el tiempo que se requiera obtener la información que se deseada, es muy importante también al realizar una encuesta de manera personal, elegir bien a la persona que hará la entrevista, pues debe poseer con las cualidades necesarias para este trabajo, ya que de esta manera obtenemos éxito en ella. Llevar hábitos saludables es de suma importancia ya que con eso nos libramos de adquirir algunas enfermedades, saber los nutrientes que nuestro cuerpo necesita no es, menos importante, como también los tipos de alimentos que debemos consumir aunque algunas veces no nos gusten. Tenemos que entender que comer saludable y equilibrada no solo estamos cuidando nuestro organismo si no que también nuestros recursos económicos, ya que nos evitamos de costosas consultas médicas y tratamientos que muchas veces en lugar de curarnos nos enfermas más. Así que tomemos conciencia que más vale prevenir que lamentar.

BIBLIOGRAFIA

. ANDERS AHLBOM, FUNDAMENTOS DE EPIDEMIOLOGIA, SIGLO XX EDITORES,
2009.

. RAYMOND S GREENBERG, EPIDEMIOLOGIA MEDICA, EL MANUAL MODERNO,
2012.

. ANDERS AHLBOM, FUNDAMENTOS DE EPIDEMIOLOGIA, SIGLO XX EDITORES,
2012.

. ALVARO MORALES, EPIDEMIOLOGIA CLÍNICA, MAC GRAW HILL 2012.

. HERNÁNDEZ, EPIDEMIOLOGIA Y SALUD PÚBLICA, MAC GRAW HILL 2007.

. MAURICIO HERNÁNDEZ, EPIDEMIOLOGIA, MAC GRAW HILL, 2014.

