



**Universidad del sureste.**

**MATERIA**

Residencias profesionales.

**ACTIVIDAD**

Realización de un anteproyecto.

**PROFESOR.**

Francisco Javier Macías Magdaleno.

**ALUMNA**

Imelda lizeth padilla Velasco.

## **JUSTIFICACION.**

Las diferentes costumbres que hacen parte de la persona influyen en sus estilos de vida y pueden impactar en el desempeño de trabajo, por esta razón este programa va enfocado a la generación de nuevos hábitos de vida saludable que permitan el bienestar integral del colaborador y un buen desempeño en su trabajo. Tener hábitos y estilos de vida y trabajo saludables, permite a los trabajadores realizar funciones de manera más eficaz y a su vez eficiente puesto que, las personas al estar satisfechas en su sitio de trabajo llevan a cabo sus tareas de forma más positiva y productiva. De igual manera, esto permite la disminución en las probabilidades de accidentarse y enfermarse, reduciendo el ausentismo laboral. Esta guía de Estilos de Vida y Trabajo Saludables, pretende proporcionar e implementar programas y proyectos encaminados a la promoción de la actividad física, alimentación saludable, salud mental, control de consumo de sustancias psicoactivas, alcohol y tabaco, como herramientas necesarias que ayuden a los trabajadores en su vida cotidiana, logrando que la persona se sienta bien consigo mismo, con sus compañeros de trabajo y personas que forman parte de sus grupos sociales y por consiguiente, lograr cambios permanentes con impacto en la población de trabajadores.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

El sobrepeso y la obesidad, llego a tal punto que se considera la epidemia del siglo XXI en el mundo”, inicia desde los primeros años de vida, debido a los inadecuados estilos de vida como hábitos inadecuados de alimentación y la escasa actividad física, y a los factores genéticos. La población de numerosos países en vías de desarrollo, aunque todavía sufren de desnutrición, ha empezado a mostrar un aumento alarmante de obesidad y de las enfermedades relacionadas con esta tendencia provocada principalmente por la transición nutricional, fenómeno que proviene de la globalización de los mercados y de la rápida urbanización. En los escolares, el incremento de

tiempo dedicado a la televisión y otros medios audiovisuales, el consumo aumentado de alimentos hipocalóricos y la inactividad física.

Después de Estados Unidos y México, Chile es el país que se anota en el ranking con un 80% de sedentarismo y un 50% de sobrepeso de la población mayor de 15 años. La doctora Lorena Rodríguez, jefa de Alimentos y Nutrición del Ministerio de Salud, dijo que “más de la mitad de la población tiene sobrepeso u obesidad cuando tienen más de 15 años y más del 80% de nuestra población es sedentaria”. Es por esto que Chile se ubica en el tercer lugar de la región, en cuanto a los países con peor estilo de vida. Esto, luego de Estados Unidos y México. “La gente en Chile se está alimentando mal y se mueve poco”, consume Comida chatarra, realiza poco deporte, lleva horas frente a la televisión, etc. (3). Sólo el 15% de jóvenes chilenos tiene estilo de vida saludable, según primer reporte de programa mi Fitbook a tres meses de su lanzamiento, mi Fitbook, una novedosa herramienta digital creada por el centro de nutrición molecular y enfermedades crónicas de la universidad católica (CNMEC-UC) dio a conocer su primer reporte de resultados. La mitad de los adolescentes chilenos consume azúcar en exceso y el 41% consume alcohol en forma exagerada. Éstas fueron sólo algunas de las alarmantes cifras que entregó el primer reporte de resultados del programa mi Fitbook, cuyos datos fueron tomados de una muestra de más de 7.700 adolescentes, quienes de modo voluntario completaron una serie de cuestionarios online, científicamente validados. la recolección permitió unir, simultáneamente, datos de distintos componentes del estilo de vida de un joven (alimentación, actividad física, consumo de tabaco y alcohol, etc.). las principales cifras arrojaron lo siguiente sólo un 4% tiene una alimentación saludable, el 76% realiza actividad física media o baja en el segmento de jóvenes entre 17 a 20 años, el 28% fuma y el 41% consume alcohol en forma excesiva. El 50% consume azúcar y alimentos azucarados en exceso, el 37% tiene sobrepeso u obesidad el director del CNMEC-UC, Dr. Atilio Rigotti, menciona que 5 adolescentes con malos hábitos de vida hoy, son adultos enfermos mañana. Una mala alimentación, baja actividad física y altos índices de consumo de tabaco, son la antesala de enfermedades crónicas como las afecciones cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y la obesidad”. (4) En el Perú un estudio realizado por la Secretaría de Salud Pública a un grupo de adolescentes, durante el año 2010 demostró, que el 90% de los jóvenes estudiantes compra la merienda en el kiosco escolar, y que la mayoría consume comida chatarra. Los resultados fueron evidentes: un 92% de los encuestados consumía productos del kiosco. De ellos, el 79% tomaba gaseosas entre tres y cinco veces por semana. Hoy en día la comida chatarra está más que popularizada y es culpable de la falta de apetito en muchas personas, según la nutricionista Álvarez de la Universidad de las Américas, advierte que la situación de alimentación entre los adolescentes es

muy preocupante, ya que ellos son capaces de tomar decisiones elegir libremente qué comer, sin mucha supervisión de los padres para quienes es más "cómodo" darles dinero. En nuestra realidad como investigadoras se habla mucho de los estilos de vida que los adolescentes tienen y que según estudios realizados ellas refieren que prefieren ingerir comidas rápidas no solo por su sabor agradable, sino también por su bajo costo, esto se corrobora con las verbalizaciones hechas por los mismos, los adolescentes mencionan que les expenden comidas como (hamburguesas, chizzitos, piqueo, gaseosas etc.) que son mucho más ricas, llenan más rápido y los alimentan pues en el empaque o por referencias estos alimentos dicen contener proteínas, vitaminas que les dan energía y nos les hace daño, además que cuidan su figura, como los productos light que ofrecen mantenerlas delgadas y con una figura excepcional. Así también los jóvenes de hoy en día llevan una vida demasiado desordenada, no solo por la alimentación, sino por los inadecuados 6 hábitos físicos que son sustituidos por la utilización de videojuegos y el uso de la televisión, tan evidenciado en nuestra sociedad, lo que sin duda favorece un mayor sedentarismo juvenil pues ya no dedican su tiempo libre a practicar algún deporte. Haciendo más uso de los medios de transporte. Los adolescentes de hoy en día están incorporando a sus estilos de vida la práctica de hábitos nocivos como el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias dañinas para su salud; es decir para los jóvenes la afirmación "beber es salir" proporciona una visión de lo que significa divertirse. Ingerir bebidas alcohólicas llega a confundirse con diversión. "Se sale cuando se bebe y se bebe siempre que se sale", dándose preferentemente durante los fines de semana y en el contexto de la relación grupal lo cual conlleva a que también se consuma el tabaco y las drogas para completar la diversión. En la actualidad, la promoción de los estilos de vida, se ha convertido en uno de los pocos objetivos e importancia de la política de salud de este país, pues, aunque en investigaciones se destaque que una adecuada práctica de estilos de vida saludable contribuye al bienestar y calidad de vida de las adolescentes, quienes se convertirán en adultos sanos en un futuro no muy lejano. (5). En Perú, El (CENAN), por intermedio del (MONIN) ha reportado la presencia de complicaciones metabólicas en adolescentes, como resistencia a la insulina (24%) Dislipidemia mixtas (26%), hipercolesterinemia (33%) e hipertrigliceridemia (56%), factores que conducen a la aterosclerosis y que junto con la obesidad conforman el síndrome metabólico (8,8%) un marcador directo de riesgo cardiovascular, (6). Más de mil adolescentes con obesidad se detectaron en las diversas instituciones de la región Huancavelica, durante la intervención que realizó el plan de salud escolar de la dirección regional de salud de Huancavelica del año 2014. La coordinadora regional del plan de salud escolar de la Diresa (Dirección Regional de Salud), Mg. Lorena 7 Quispe Huamán, señaló que de 62 mil 564, escolares de instituciones educativas públicas que fueron tamizadas, mil 895 escolares presentan sobrepeso aun 3% del total el mayor número de porcentaje en dicha situación están en la provincia de Huaytara que tiene el 7%

(175) sufren de sobrepeso. Otras provincias con más caso son Castrovirreyna 6% (97) y Taya caja con 5%, mientras que los casos de obesidad a nivel regional son de 22 niños. Una vez más Huaytara tiene las cifras más altas 45 seguida de Taya caja con 29, Angaraes 17 y Castrovirreyna.

## **HIPOTESIS**

Las hipótesis planteadas son las siguientes:

Hipótesis 1: Los estudiantes de la carrera de médico y cirujano de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos tiene oportunidades para desarrollar competencias en su comportamiento que se traducen en prácticas favorables para evitar el consumo de drogas lícitas e ilícitas.

Hipótesis 2: Los estudiantes tienen hábitos alimenticios que no favorecen la salud y como consecuencia de la interrelación de la sobre carga académica tiene una actividad física sedentaria que favorece el deterioro de su salud además de una auto percepción de fuerza física que les aleja de los servicios sanitarios universitarios.

Hipótesis 3: La Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala tiene el potencial de desarrollar oportunidades para los estudiantes en sus programas relacionados con la promoción de la salud para incidir en los estilos de vida para que los estudiantes no desarrollen al tercer año de la carrera de médico y cirujano Enfermedades Crónicas no Degenerativas.

Hipótesis 4: La Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala no incluye en sus programas educativos el fomento de hábitos de vida saludable en los estudiantes de ambos sexos.