



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

“PASIÓN POR EDUCAR”.

“PROYECTO...”

PARA OBTENER EL GRADO DE:
LICENCIATURA EN ENFERMERIA

Asignatura:

SEMINARIO DE TESIS

PRESENTA

Alejandra López Aquino

BAJO LA DIRECCIÓN DE:

Mtro. Iván Alberto Morales Ocaña

VILLAHERMOSA, TABASCO, MARZO DE 2021

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Elección del tema

Factores que reducen tejido adiposo excesivo en mujeres relacionado al síndrome de ovario poliquístico mejorando el autoimagen y calidad de vida

Delimitación del tema

El síndrome de ovario poliquístico se caracteriza por una hiperplasia ovárica con presencia de múltiples quistes foliculares usualmente bilaterales, con hiperandrogenismo y oligomenorrea o amenorrea e infertilidad o niveles excesivos de hormonas masculinas. Los signos y síntomas pueden ser mas graves si se tiene obesidad.

Las mujeres con síndrome de ovario poliquístico tienden a mayor índice de masa corporal, circunferencia de cintura-cadera, presión arterial, hiperglucemia en ayuno y concentración de insulina en comparación a mujeres que no sufren de este síndrome.

Tenemos dos clasificaciones de la distribución de la grasa corporal. Obesidad abdominovisceral de tipo androide, predominio de tejido adiposo en la mitad superior del cuerpo: cuello, hombros, sector superior del abdomen. Obesidad fémoro o ginecoide, se caracteriza por presentar adiposidad en los glúteos, caderas, muslos y mitad inferior del cuerpo.

Con esta investigación se busca encontrar aquellos factores que tengan un impacto positivo en la prevención y en la disminución de tejido adiposo en las mujeres que presenten síndrome de ovario poliquístico mantener a la población que presente esta alteración lo más saludable posible y evitar desencadenar mas riesgos a la salud.

Se busca encontrar en la población, ¿Cuáles son los métodos más eficaces en la reducción del porcentaje de grasa en mujeres con SOP en un rango de edad de 18 a 25 años habitantes del municipio de Palenque, Chiapas durante el periodo comprendido de marzo-abril del 2021?

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

Pregunta general

- ¿Qué tratamiento resalta en la mejora de la calidad de vida relacionada a la salud?

Preguntas específicas

- ¿El cambio de plan alimenticio mejora las manifestaciones clínicas del SOP?
- ¿La percepción de autoimagen se favorece con el cambio de estilo de vida?
- ¿Las mujeres muestra sometidas a factores de estrés no reducen porcentaje de grasa corporal?

OBJETIVOS

Objetivo general

- Conocer si el cambio de estilo de vida en mujeres con SOP mejora la percepción autoimagen de forma favorable aumentando la calidad de vida.

Objetivos específicos

- Someter a un plan alimenticio a las mujeres muestra
- Otorgar guías de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos
- Evaluar el nivel de estrés/ansiedad con la evolución del tratamiento

JUSTIFICACIÓN

El presente proyecto tiene el propósito de estudiar métodos y alternativas que ayuden a las mujeres con SOP a disminución de grasa corporal y circunferencia cintura-cadera, para reducir y/o evitar riesgos para la calidad de vida.

Se calcula que entre un 40-60% de las mujeres que sufren de SOP manifiestan un aumento del tejido adiposo, llegando al sobrepeso u obesidad, dando lugar a patologías como problemas cardiovasculares, resistencia a la insulina entre otros, incluso a otro síndrome como el síndrome metabólico.

El estrés se identifica en las mujeres portadoras de SOP dando un incremento de hirsutismo y otras complicaciones estéticas, alteraciones en los ciclos menstruales induciendo cambios endocrinos y emocionales. Las pacientes con SOP tienden a tener un eje hipotálamo pituitario adrenal hiperrespondiente ante los acontecimientos amenazantes, lo cual puede asociarse con una mayor predisposición a patologías como depresión, riesgos cardiovasculares y diabetes tipo II, a su vez relacionadas con comportamientos insalubres, el impedimento de la adherencia a los tratamientos, mayor predisposición a la obesidad y a la resistencia a la insulina, así como el incremento de la inflamación crónica.

Conforme se investigue se buscarán antecedentes de científicos que estudiaron la relación de estos factores, queremos saber si el cambio de plan alimenticio, plan de ejercicios, administración de medicamentos, medicina alternativa en individual y en conjunto con los sujetos de estudio tienen cambios favorables, para llegar a estos resultados se llevaran a cabo investigaciones de campo que contarán con guías de ejercicios, menús dietéticos, control de medicación y cuestionarios.

LIMITACIONES AL ESTUDIO

ANTECEDENTES

Referencias

- ANDREA AGUIRRE, G. B. (2005). CALIDAD DE VIDA EN MUJERES CON SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO. *REVISTA CHILENA DE OBSTETRICIA Y GINECOLOGÍA*.
- ANDREA, M. I. (DICIEMBRE de 2015). SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO Y COMPLICACIONES METABOLICAS: MÁS ALLA DEL EXCESO DE ANDRÓGENOS. *REVISTA CHILENA DE OBSTETRICIA Y GINECOLOGIA*.
- AZZIZ, R. (2018). *GREEN JOURNAL*. Obtenido de https://journals.lww.com/greenjournal/Documents/Aug2018_Translation_Azziz.pdf
- BELÉN CARAZO, O. L. (2014). CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD EN MUJERES CON OVARIO POLIQUÍSTICO. *MEDISUR*.
- CÉSAR ANDRÉS GÓMEZ, S. V. (2015). EL SÍNDROME DE OVARIOS POLIQUÍSTICOS: ASPECTOS PSICOLÓGICOS. *REVISTA CHILENA DE OBSTETRICIA Y GINECOLOGÍA*.
- DELIA I. PULIDO, M. L. (2016). SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO EN MUJERES PORTADORAS DE SÍNDROME METABÓLICO. *REVISTA MÉDICA CLÍNICA LAS CONDES*, 540-544.
- FUNDAMENTOS DE GINECOLOGÍA. (2009). En J. M. J. M. BAJO ARENAS. MADRID: ED MÉDICA PANAMERICANA.
- IRINA WINNYKAMIEN, A. D. (2017). SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO. *REVISTA DEL HOSPITAL ITALIANO DE BUENOS AIRES*.
- JOSÉ LUIS SUÁREZ BELTRÁN, J. A. (2019). *ACTIVIDAD FÍSICA Y SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO*. TUNJA, BOYACÁ: CREATIVE COMMONS.
- JUAN CARLOS VAZQUEZ NIEBLA, J. L. (2016). CORRESPONDENCIA CLÍNICA, HORMONAL Y ECOGRÁFICA EN EL DIAGNÓSTICO DE SÍNDROME DE OVARIOS POLIQUÍSTICOS. *REVISTA CUBANA DE ENDOCRINOLOGÍA*.
- KAREN DENISSE BECERRA QUEVEDO, B. P. (2019). PREVALENCIA DE OBESIDAD EN MUJERES DE EDAD FÉRTIL QUE PRESENTAN SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO. *REVISTA DEL CENTRO DE ESTUDIOS Y DESARROLLO DE LA AMAZONÍA* , 23-26.
- MARIA FERNANDA, F. R. (2016). SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO. *REVISTA CLINICA DE LA ESCUELA DE MEDICINA UCR*.
- MELISSA FERMÍN, R. P. (2016). PERFIL LIPÍDICO EN PACIENTES CON SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO. *REVISTA VENEZOLANA DE ENDOCRINOLOGÍA Y METABOLISMO*.
- RAMFIS NIETO, N. N. (2007). TRATAMIENTO DEL SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO. CAMBIO DE ESTILO DE VIDA: NUTRICIÓN Y EJERCICIO. *REVISTA VENEZOLANA DE ENDOCRINOLOGIA*

Y *METABOLISMO*. Obtenido de https://www.pisa.com.mx/publicidad/portal/enfermeria/manual/4_7_7.htm

S.P. AREVALO MONTER, D. H. (2017). PERINATOLOGIA Y REPRODUCCION HUMANA. En *MANIFESTACION CLÍNICA DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL EN SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO* (págs. 91-95). MEXICO: MASSON DOYMA.

SILVIA ROSA GIMÉNEZ OSORIO, C. M. (2020). CRACTERISTICAS CLÍNICAS Y EPIDEMIOLOGÍCAS DEL SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO EN UN HOSPITAL DE REDERENCIA DE PARAGUAY. *REVISTA CIENTÍFICA EN CIENCIAS DE LA SALUD* , 18-26.

SILVIA, J. E. (2017). *EFECTO DE UN PROGRAMA DE ENTRETENIMIENTO FÍSICO AERÓBICO SOBRE LA APTITUD METABÓLICA EN ADOLESCENTES CON SOBREPESO Y SINDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO*.

TATIANA CASTILLO HIGUERA, J. M. (2019). *CARACTERIZACIÓN CLÍNICA DE UNA MUESTRA DE PACIENTES COLOMBIANAS CON SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO (SOP)*. TUNJA.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

	06/03/21	13/03/21	20/03/21	27/03/21	03/04/21	10/04/21	17/04/21
INTRODUCCIÓN							
ANTECEDENTES DEL PROBLEMA							
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA							
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN							

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN							
JUSTIFICACIÓN							
LIMITACIONES AL ESTUDIO							
MARCO TEORICO							
METODO DE INVESTIGACIÓN							
RESULTADOS							
CONCLUSIONES							
REFERENCIAS							