



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

“PASIÓN POR EDUCAR”.

---

---

**“PROYECTO...”**

PARA OBTENER EL GRADO DE:  
LICENCIATURA EN ENFERMERIA

Asignatura:

SEMINARIO DE TESIS

PRESENTA

**NOMBRE DEL ALUMNO**

Alejandra López Aquino

BAJO LA DIRECCIÓN DE:

Mtro. Iván Alberto Morales Ocaña

VILLAHERMOSA, TABASCO, MARZO DE 2021

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **Elección del tema**

Obesidad en mujeres adolescentes relacionado al síndrome de ovario poliquístico

### **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 alternativa resalta en la pérdida del porcentaje total de grasa corporal en mujeres adolescentes con SOP?

### **Preguntas específicas**

- ¿Son los medicamentos un inhibidor de la producción de grasa?
- ¿El control de las kcal diarias ayuda a la pérdida de grasa corporal?
- ¿Qué tipo de ejercicios produjo mayor eliminación de porcentaje de grasa corporal?
- ¿La combinación de métodos produce un descenso más rápido en el porcentaje total de la grasa corporal?

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

- Conocer la mejor alternativa para la reducción de grasa corporal en mujeres jóvenes con SOP

### **Objetivos específicos**

- Verificar el consumo de medicamentos otorgados por el especialista
- Someter a un plan alimenticio a las mujeres muestra

- Otorgar guías de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos a las mujeres muestra
- Combinar el plan alimenticio, guías de actividad física y medicación sugerida

## 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 disminuir y/o evitar riesgos para la calidad de vida.

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 llevara a cabo una investigación de campo que contara con guías de ejercicios, menús dietéticos, control de medicación y cuestionarios.

## 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](https://journals.lww.com/greenjournal/Documents/Aug2018_Translation_Azziz.pdf)
- 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. (216). PERFIL LIPÍDICO EN PACIENTES CON SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO. *REVISTA VENEZOLANA DE ENDOCRINOLOGÍA Y METABOLISMO*.
- 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 EPIDEMIOLOGICAS 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 |
|--------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>INTRODUCCIÓN</b>                  |          |          |          |          |          |          |          |
| <b>ANTECEDENTES DEL PROBLEMA</b>     |          |          |          |          |          |          |          |
| <b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>    |          |          |          |          |          |          |          |
| <b>PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN</b>    |          |          |          |          |          |          |          |
| <b>OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN</b> |          |          |          |          |          |          |          |
| <b>JUSTIFICACIÓN</b>                 |          |          |          |          |          |          |          |
| <b>LIMITACIONES AL ESTUDIO</b>       |          |          |          |          |          |          |          |
| <b>MARCO TEORICO</b>                 |          |          |          |          |          |          |          |
| <b>METODO DE INVESTIGACIÓN</b>       |          |          |          |          |          |          |          |
| <b>RESULTADOS</b>                    |          |          |          |          |          |          |          |
| <b>CONCLUSIONES</b>                  |          |          |          |          |          |          |          |
| <b>REFERENCIAS</b>                   |          |          |          |          |          |          |          |