



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS SAN CRISTÓBAL

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

SEMINARIO DE TESIS

PROTOCOLO DE INVESTIGACIÓN

**“CAUSAS Y CONSECUENCIAS, DE LA OBESIDAD EN ADULTOS
DE 20 A 32 AÑOS, BARRIO LA GARITA, CIUDAD DE SAN
CRISTÓBAL DE LAS CASAS”.**

ALUMNO:

LAURA BEATRIZ PÉREZ MOSHAN

San Cristóbal de Las Casas, a 30 de mayo de 2021.

1.- TEMA:

La obesidad, causas y consecuencias en adultos, Barrio de la Garita de San Cristóbal de Las Casas.

2.- TITULO

Causas y consecuencias de la obesidad en los adultos de 20 a 32 años del Barrio de la Garita en San Cristóbal de las Casas, Chiapas.

3.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Hablar de obesidad en el barrio de la Garita en la ciudad de San Cristóbal de las Casas a generado un interés en mi porque debido a que la población en este lado de la ciudad tiene un nivel socioeconómico medio es una medida total económica y sociológica que combina la preparación laboral de una persona, de la posición económica y social individual o familiar en relación a otras personas, basada en sus ingresos, educación y empleo.

Al analizar el nivel socioeconómico de una familia se analizan, los ingresos del hogar, los niveles de orientación educación, y ocupación, como también el ingreso combinado, comparado con el individual, y también son analizados los atributos personales de sus miembros.

El barrio de La Garita en San Cristóbal de las Casas, Chiapas está ubicado del lado este en la zona alta de la ciudad. El barrio cuenta con todos los servicios públicos (agua, drenaje, luz) aunque aún existen algunos hogares que no cuentan con todos los servicios, el barrio tiene la fortuna de tener calles pavimentadas, aunque por los años se comienza a desgastar, el barrio también tiene a su alcance un par de primarias y un kínder. Por esta zona de la ciudad no se cuenta con ningún centro de salud, el más cercano es el centro de salud de la zona norte que ya se mencionó su ubicación antes.

Ahora si hablamos de situaciones económicas es uno de los barrios que toma la iniciativa de buscar medios para obtener ingresos económicos, aunque en la mayoría de los hombres son albañiles, carpinteros, pioneros de albañiles, fontaneros, electricistas, mecánicos, comerciantes aunque muy pocas cuentas con negocio propio y la menor cantidad de hombres se dedican a su carrera profesional por otra parte las mujeres trabajan como empleadas domésticas, lavan ropa ajena, trabajan en tiendas de ropa, son cajeras o auxiliares en empresas grandes como Chedraui, soriana, bodega aurrera y la otra parte se dedica a sus hogares.

La obesidad se ha convertido en un tema de actualidad y, desde la perspectiva biomédica, en un grave problema de salud pública (Organización Mundial de la Salud). Este fenómeno se ha estudiado desde varios enfoques, privilegiando las orientaciones cuantitativas. La obesidad son condiciones que, como otras, reflejan las desigualdades sociales y de género en la sociedad moderna, y la promoción de la adopción de estilos de vida saludables, base de la política sanitaria para combatirlos, no es una elección libre para los hombres y mujeres de los estratos socioeconómicos más débiles, toda vez que las influencias de su grupo de referencia, las circunstancias socioeconómicas y el conocimiento disponible empujan a las personas a hacer ciertas elecciones y a desestimar otras.

En esta parte de la ciudad los habitantes del barrio de la Garita viven con la creencia de ser personas sanas, tomando en cuenta que La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la salud como: “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Aproximadamente en el año 2018- 2019 fueron los últimos censo realizados por el Centro de Salud de la Zona Norte, ubicada en la calle Los Cronistas 385, colonia Prudencio Moscoso, código postal 29217 en San Cristóbal de las Casas, indican que en el barrio de La Garita los habitantes suelen tener enfermedades como hipertensión, diabetes, artritis, problemas de la vista y oído pero principalmente sufren de obesidad, el censo arroja que esta enfermedad se presenta principalmente en los adultos entre 22 a 40 años. Se detectan estas enfermedades debido a la última campaña de salud que hubo en la plazuela del barrio de Santa Cruz y se confirmaron con los censos correspondientes y por medio de los habitantes dieron a conocer que visitaron una segunda opción.

La importancia de hablar de obesidad ahora y para el futuro es que lamentablemente la obesidad puede desarrollar más enfermedades como son enfermedades cardiovasculares, contribuye a la diabetes, hipertensión, interrupciones del sueño, puede desarrollar distintos tipos de cáncer y en algunos casos nos puede llevar a la muerte entonces por eso es importante prevenir, detectar y recibir atención médica desde el inicio.

Algunas causas de la obesidad, aunque existen diferentes factores relacionados con el aumento en el índice de masa corporal y sus repercusiones en el cuerpo humano, los más vinculados al estilo de vida en México son: mala alimentación, falta de educación nutrimental, sedentarismo, no respetar los horarios de comida, falta de ingesta de frutas y verduras, consumo excesivo de bebidas alcohólicas y falta de ejercicio.

Como ya mencionamos antes, los censos realizados durante el 2018 y 2019 afirman que el barrio de La Garita es uno de los barrios que más casos de obesidad tiene, debido a que las personas están mal acostumbradas a comer bien aunque puede ser justificable que por falta de ingresos económicos o poco tiempo puedan realizar tres comidas con las cantidades necesarias y con cada parte del grupo alimenticio que se necesita para obtener energía y también a realizar actividad física fuera de su rutina diaria.

Ahora si nos enfocamos principalmente en los adultos de 20 a 32 años, a pesar de que tienen mayor conciencia no son capaces de elegir u organizar mejor sus espacios para comer de manera sana, algunos optan por comer en la calle alimentos que no son sanos, otros consumen demasiadas calorías y lamentablemente no las terminan de quemar durante el día, aunque la mayoría de las viviendas en esta parte de la ciudad son en callejones lo que implica subir o bajar gradas esta actividad no se toma como ejercicio aunque muchos de los habitantes creen que sí.

El problema principal aquí es que los adultos de 20 a 32 años de edad no están tomando conciencia de la importancia de cuidar su salud, como ya hemos mencionado anteriormente la obesidad trae de la mano a otras enfermedades e incluso llevarlos hasta la muerte, es importante mencionar que la obesidad es una enfermedad que debe ser tratada a tiempo para mejorar su nivel de vida.

Las consecuencias principales sobre la obesidad se han mencionado en los párrafos anteriores, aunque para los barrios cercanos o de alrededores, tomando como punto medio el barrio de La Garita son Guadalupe, Cuxtitali, San Nicolas, Las Delicias, Santa Cruz y para el resto de la publicación en San Cristóbal de las Casas es la misma, aunque algunos barrios tienen menos menor cantidad de habitantes con alguna de las enfermedades ya mencionadas o están conscientes de sus enfermedades, pero están teniendo el cuidado y el tratamiento adecuado acercándose a los centro de salud para recibir atención médica y mejorar su estilo de vida.

PREGUNTA DE INVESTIGACION

1.- ¿Cuáles son las causas y consecuencias de la obesidad en los adultos de 20 a 32 años del Barrio de la Garita en San Cristóbal de las Casas, Chiapas?

PREGUNTAS DE INVESTIGACION

¿Por qué es importante hablar de obesidad en los adultos de 20 a 32 años en el Barrio de la Garita?

¿Cuáles son las consecuencias que traerá la obesidad con las nuevas generaciones?

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Asesorar a las familias y a los adultos que conozcan el triángulo de la alimentación balanceada, enseñarles el plato del buen comer y la importancia de mantener una buena alimentación también se puede desarrollar un programa donde se desarrollen actividades físicas para que en un futuro sean ciudadanos con buena salud.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Promover hábitos alimenticios saludables en los adultos a través de talleres de educación alimenticia, es decir abrir salas de reuniones donde podamos enseñarles a los adultos y niños a comer de manera sana, incluso solicitar que ellos lleven algunos alimentos y ahí enseñarles a prepararlos de manera sana.

Promover talleres de actividades físicas en adultos y niños es decir abrir una pequeña campaña donde podamos fijar días para salir a caminar, correr, trotar, hacer ejercicio, nadar, entrenamiento de fuerza, bailar buscando la forma de que todas estas actividades sean divertidas y tengan beneficio en la salud.

Mejorar la calidad de vida y nivel de salud tanto en los niños como en los adultos, es decir abrir un espacio donde podamos orientar a los adultos y niños a que es importante cuidar de su salud, que es importante asistir al médico para revisión por lo menos de 6 a 8 veces al año.

JUSTIFICACION

La obesidad es un tema muy importante porque hoy en día la obesidad en México se considera un problema de Salud grave y un foco rojo para el sano desarrollo de las nuevas generaciones. Entre las causas y consecuencias que trae consigo dicha enfermedad están los padecimientos crónicos, el bajo rendimiento personal y una esperanza de vida menor para la población.

La Secretaría de Salud de México ha publicado que 70% de la población nacional padece sobrepeso y una tercera parte sufre de obesidad. A partir de criterios establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), una persona tiene sobrepeso cuando; su índice de masa corporal (IMC) está entre 25.0 y 29.9 y obesidad grado I cuando el IMC está entre 30.0 y 34.9. Algo preocupante, resultado de estos estadísticos, son los altos índices de obesidad desencadenada por una dieta poco balanceada, en la cual se incluyen altos niveles de azúcar en la sangre y colesterol.

El motivo por el cual se eligió el tema de la obesidad es porque México ocupa el número uno a nivel mundial con obesos y es un problema grave así mismo se busca dar importancia a identificar el estado de salud en los habitantes del barrio de La Garita de San Cristóbal de las Casas, Chiapas. Se observa en un contexto diario que hay una mayor cantidad de personas con problemas de obesidad y/o sobrepeso que personas delgada; sin embargo, aun teniendo esa afirmación tanto en anuncios publicitarios o incluso con las ciertas visitas por parte del personal de salud del centro de salud correspondiente o las campañas de salud que llegan al barrio de la garita o barrios cercanos la población aún no se preocupa por su estado de salud.

Son muy evidentes los problemas de obesidad; se ve como los habitantes prefieren comer alimentos que no son nutritivos y refrescos a comida que los mantenga saludables y realizar actividad física. Este escenario obliga a planear e implementar estrategias integrales y eficientes a nivel mundial, que permitan fortalecer la cultura de la salud, así como, potenciar el autocuidado, por ello, es necesario involucrar a todos los sectores, ya que la carga de enfermedades crónicas, tiene efectos adversos en la calidad de vida de los afectados, en las esferas, personal, laboral, familiar, social y económica.

El sobrepeso y obesidad se ha convertido en una de las más grandes amenazas con respecto al sector salud, no solo por su epidemia, sino también porque repercute en factores para generar enfermedades crónicas.

Estrategias para mejorar la salud de los habitantes del barrio de la garita:

A largo plazo, hablamos de obesidad como un tema difícil de tratar, tomando en cuenta nuestros objetivos, comenzaríamos a crear invitaciones y a dar motivación para que los habitantes del barrio de la garita se interesen y asista a las actividades que se realizaran, así también se comenzaría por enviar los documentos correspondientes al centro de salud de la zona norte para que el personal médico y de enfermería nos apoye con las campañas de salud, esperando tener respuestas en máximo cinco meses.

A mediano plazo, tomando en cuenta que los habitantes del barrio de la garita han tenido interés a las campañas de salud que se han planeado realizar, también esperando con tener el apoyo que se solicitó al centro de salud continuaríamos con la atención médica correspondiente así mismo comenzarlos a inducir con la educación alimenticia correspondiente y con los talleres de actividad física, esperando obtener estos resultados en máximo tres meses.

A corto plazo, tomando en cuenta que los habitantes del barrio de la garita han seguido las indicaciones que el personal médico y de enfermería les indica, y han seguido asistiendo a cada uno de los talleres, recomendaríamos dar seguimiento en el centro de salud de la zona norte y aun así seguir practicando los talleres que se han mencionado, esperando así obtener resultados en máximo dos meses.