

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**YOHANA BELEN RAMIREZ HERNANDEZ**

**TEMA:**

**LIMITACIONES Y SESGOS EN LA EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL.  
Y VALORACION ALIMENTARIA**

**PARCIAL: I**

**MATERIA:**

**EPIDEMIOLOGIA**

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

**ERVIN SILVESTRE**

**LICENCIATURA:**

**ENFERMERIA**

**CUATRIMESTRE: 4**

**FRONTERA COMALAPA A 17 DE OCTUBRE DEL 2021**

*Lugar y Fecha de elaboración*

## UNIDAD III

### LIMITACIONES Y SEGOS EN LA EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL.

#### 3.1.- VALIDEZ DEL ESTUDIO SEGOS Y ERRORES, RECOLECCIÓN DE LOS DATOS: ERRORES DERIVADOS DEL ENTREVISTADOR, ENTREVISTADOS Y DE LOS INSTRUMENTOS

En epidemiológica las encuestas son y continuarán siendo elementos básicos de recopilación de datos en salud y en especial en el área de las enfermedades crónicas, datos que deben ser utilizados para la práctica de la salud pública y de la clínica basada en pruebas.

Se define “cuestionario” como un conjunto predeterminado de preguntas utilizado para recolectar datos (información) El cuestionario, es un instrumento básico utilizado en encuestas, es esencial para lograr pruebas útiles, y un aspecto crucial es la identificación y corrección de fuentes de sesgo en los mismos

“sesgo “se define como aquellos errores que modifican la información, alejándola de la realidad, y que son inherentes al instrumento usado en la observación o a la metodología usada en su aplicación Fuentes de sesgo en cuestionarios

- A- Sesgos derivados de problemas con la redacción de la pregunta,
- B- Sesgos derivados de problemas con el diseño y diagramación del cuestionario,
- C- Sesgos derivados de problemas con el uso del cuestionario

Al presentar los sesgos en forma de catálogo, el investigador o usuario puede, con relativa facilidad, determinar los sesgos potenciales en un determinado cuestionario y anticipar potenciales problemas en su aplicación e interpretación de los datos

#### 3.2.- CODIFICACIÓN DE LOS DATOS

La codificación es el proceso de traducir la información recolectada de los cuestionarios u otras investigaciones a algo que pueda ser analizado, por lo general utilizando un programa computacional. Una vez que has recopilado tus cuestionarios u otra información debes elegir los códigos para ingresarlos a una base de datos a esto le denominamos codificación. La codificación incluye el asignar un valor a la información entregada en el cuestionario, y muchas veces a ese valor se le asigna un nombre. Por ejemplo, si tienes la pregunta “Sexo?”, podrías tener respuestas tales como “masculino”, “femenino” o “M”, “F”,

Cuando asignas un valor a un pedazo de información, también debes dejar en claro lo que significa ese valor siempre y cuando quede claro cómo se ha codificado la información

De manera similar, podríamos codificar la variable dicotómica para sexo: 0 = Femenino 1 = Masculino las variables dicotómicas también pueden ser variables falseadas o ficticias

Una variable “ficticia” es cualquier variable que se codifica para que tenga dos niveles, como las variables si/no y las variables femenino/masculino del ejemplo anterior.

### 3.3.- CONTROL DE VARIABILIDAD

Pretende conocer con una cierta exactitud cómo cada variable del proceso afecta cada característica de calidad de un determinado producto o servicio, además de que le permite, tener la posibilidad de manipular o ajustar esas variables y ser capaces de predecir con exactitud los cambios en las características de calidad con motivo de los ajustes realizados en las variables del proceso.

Este sistema, su principal función es lograr lo más cercano a la perfección del producto mediante sistemas y métodos de trabajo que proporcionen adelantos productivos a la calidad. Lo que se busca es reducir la variabilidad que caracteriza al proceso en análisis.

### 3.4.- TRATAMIENTO DE LAS VARIABLES.

Una variable es cada una de las características o cualidades que poseen los individuos de una población, puede ser cualitativa y cuantitativa. Un buen indicador debe tener capacidad para reflejar la realidad,

Características de los indicadores:

- VALIDEZ: Proporciona una medida real y la más directa posible del fenómeno de estudio
- OBJETIVIDAD; No ser influenciado por la persona o por el instrumento que mide los datos
- REPLICABILIDAD ;Capacidad de reproducir la medición del indicador en distintos momentos
- SENSIBILIDAD; Capacidad de localizar a todas las personas o grupos afectados por un riesgo o característica
- ESPECIFICIDAD Capacidad de localizar a las personas no afectadas por el riesgo o característica

Muchos indicadores se definen con base a variables nutricionales para construir indicadores de resultado y estado de salud, mismo que están usualmente en los sistemas de información oficial

### 3.5.- MEDIDAS DE EVALUACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIA EN ESTUDIOS EPIDEMIOLOGICOS

El estado nutricional de un individuo se puede definir como el resultado entre el aporte nutricional que recibe y sus demandas nutritivas, debiendo permitir la utilización de nutrientes mantener las reservas y compensar las pérdidas.

Cuando ingerimos menor cantidad de calorías y/o nutrientes de los requeridos, se reducen las existencias de los distintos compartimentos corporales y nuestro organismo se vuelve más sensible a descompensaciones provocadas por un traumatismo, una infección o una situación de estrés.

Por otra parte, cuando ingerimos más de lo que necesitamos para nuestras actividades habituales, incrementan las reservas de energía de nuestro organismo, fundamentalmente ubicadas en el tejido adiposo.

Una ingestión calórica excesiva, un estilo de vida sedentario o ambas cosas a la vez determinan un aumento del tamaño de nuestros depósitos de grasa que cuando alcanzan un valor crítico comportan la aparición de un cuadro clínico y social conocido como obesidad

Es relativamente fácil determinar cuándo una persona está francamente desnutrida o, por el contrario, muestra signos de sobrealimentación. También es relativamente sencillo detectar déficit nutricional grave como el escorbuto, la pelagra o la anemia ferropénica

Por ejemplo, en el ámbito hospitalario, como existen limitaciones de todo tipo, el médico debe seleccionar muy bien el número mínimo de pruebas que se deben realizar para asegurar un buen diagnóstico. Son muchos los datos que nos pueden ayudar a valorar el estado nutricional, pero fundamentalmente se pueden agrupar en cuatro apartados:

- ✚ DETERMINACIÓN DE LA INGESTIÓN DE NUTRIENTES; Consiste en cuantificar los nutrientes ingeridos durante un período que permita suponer que responde a la dieta habitual. Cuando estas cantidades de nutrientes se comparan con tablas de ingestiones recomendadas, podemos tener una idea de qué es lo que tomamos en exceso y qué en defecto
- ✚ DETERMINACIÓN DE LA ESTRUCTURA Y COMPOSICIÓN CORPORAL; Se basan en tomar medidas de longitud y peso sobre el propio cuerpo y compararlas con valores de referencia en función de nuestra edad, sexo y estado fisiopatológico Las medidas antropométricas son técnicas no invasivas, rápidas, sencillas y económicas. Sin embargo, para evitar errores, deben ser tomadas por una persona experta y deben ser comparadas con tablas de referencia apropiada
- ✚ EVALUACIÓN BIOQUÍMICA DEL ESTADO NUTRICIONAL.
- ✚ EVALUACIÓN CLÍNICA DEL ESTADO NUTRICIONAL

### 3.6.- VALORACIÓN NUTRICIONAL

Permite conseguir el perfil nutricional de referencia, como sistema de apoyo para prevenir el desarrollo precoz de enfermedades crónicas y degenerativas e incluso mejorar la cantidad y calidad de vida.

Una herramienta de gran utilidad para educar y orientar a la población hacia una alimentación más saludable. Se diseñan considerando los hábitos alimentarios predominantes, la disponibilidad alimentaria y el nivel de acceso a los alimentos en cada país, entre otros aspectos.

Tener como finalidad tanto la prevención de las enfermedades nutricionales originadas por el déficit de consumo de energía o nutrientes específicos, como la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la dieta inadecuada y el sedentarismo, cuya prevalencia es cada vez mayor.

### 3.7.- MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS: UTILIDAD E INCONVENIENTES DE APLICACIÓN, INDICADORES BIOMÉTRICOS:

Se basan en tomar medidas de longitud y peso sobre el propio cuerpo y compararlas con valores de referencia en función de nuestra edad, sexo y estado fisiopatológico. Está claro que la talla, la constitución y la composición corporal están ligadas a factores genéticos, pero también son muy importantes los factores ambientales, entre ellos la alimentación, en especial en las fases de crecimiento rápido.

Las medidas antropométricas son técnicas no invasivas, rápidas, sencillas y económicas

EJEMPLO;

- ✓ TALLA Y PESO
- ✓ La complexión ósea se suele determinar fácilmente midiendo la circunferencia de la muñeca con una cinta métrica inelástica, o también midiendo con un nonio o pie de rey la envergadura del codo
- ✓ GRASA CORPORAL. Para hacer una estimación de la grasa subcutánea, que representa aproximadamente el 50% de la total, se suelen medir los pliegues subcutáneos de distintos puntos del cuerpo con un lipocalíper o plicómetro.
- ✓ MASA MUSCULAR. Es el sistema más rápido y simple. Es el cálculo del perímetro muscular del brazo (PMB) mediante la determinación de la circunferencia o perímetro del brazo (PB), con una cinta métrica inelástica y teniendo en cuenta el pliegue tricípital (PT):  $PMB (cm) = PB(cm) - (PT(mm))$
- ✓ IMPEDANCIA BIOELÉCTRICA: Se basa en que el tejido magro conduce mejor la electricidad que el tejido graso y, por tanto, la resistencia corporal a la corriente eléctrica está inversamente relacionada con la masa magra.
- ✓ TOMOGRAFÍA COMPUTADORIZADA Y RESONANCIA MAGNÉTICA. Nos pueden cuantificar la grasa de cada región y diferenciar entre la grasa intraabdominal y extraabdominal.
- ✓ ULTRASONIDOS. Debido a que el músculo, el hueso y la grasa tienen distinta densidad y propiedades acústicas se utilizan ondas sonoras de alta frecuencia para obtener una medida del grosor de la grasa en distintas zonas del cuerpo. Determinaciones bioquímicas La gran ventaja de los datos bioquímicos respecto al resto es su objetividad debido al control de calidad riguroso que debe tener cada laboratorio. Se pueden realizar sobre distintas muestras.

HAY DOS TIPOS DE ANÁLISIS:

LOS ESTÁTICOS, que miden el valor real de nutriente en una muestra concreta (hierro en suero, cinc en pelo)

LOS FUNCIONALES, que cuantifican la actividad de una enzima que depende del nutriente de interés (ferritina en suero, homocisteína plasmática).

### 3.7.1.- UTILIDAD E INCONVENIENTES DE APLICACIÓN

Tanto en los países empobrecidos (por escasez de alimentos) como en los enriquecidos, por exceso de los mismos, encontramos diversas dificultades y patologías asociadas a la alimentación como:

- la desnutrición
- la obesidad
- el sobrepeso
- las enfermedades cardiovasculares
- los trastornos alimentarios

Ante esta problemática de carácter generalizado, es necesario que los profesionales de la salud tomen cartas en el asunto para frenar esta situación y mejorar la salud y la calidad de vida de la población. Para ello, la educación es la herramienta más contundente que existe mediante ella, es posible;

- ❖ construir una nueva relación positiva hacia la comida y prevenir los potenciales problemas de salud ejemplo de ello, es la educación nutricional que se imparte en las escuelas
- ❖ Se enseña a los pequeños/as la importancia de tomar hábitos saludables de alimentación, higiene y ejercicio
- ❖ construir desde el principio una buena relación con la comida para convertirlos en futuros adultos saludables y felices
- ❖ Permitir que los niños disfruten y se diviertan aprendiendo sobre alimentación

Por otro lado, la comida está muy relacionada con la felicidad de las personas debido a que comer:

- ✚ Es Un gran placer que en condiciones óptimas puede ayudar a desarrollar una sensación de bienestar.
- ✚ Ya comer no solo se limita al acto de ingerir alimentos si no que, comer abarca diferentes esferas sociales y culturales que afectan directamente a nuestra salud psicosocial.
- ✚ Nos aporta bienestar y felicidad a nuestra vida

Por ello, no nos queda más que insistir en la necesidad de una educación integral que contemple una educación nutricional adecuada y suficiente para poder revertir la situación que hoy en día tenemos y generar una sociedad más saludable, informada y feliz.

### 3.7.2.- HISTORIA CLÍNICA Y EXPLORACIÓN FÍSICA: UTILIDAD E INCONVENIENTES EN SU APLICACIÓN

EXAMEN CLÍNICO ES:

- El conjunto de maniobras que realiza un médico para obtener información sobre el estado de salud de una persona
- ciencia encargada de su estudio se denomina Semiología clínica. La
- realiza el médico al paciente, después de una correcta anamnesis en la entrevista clínica.
- Lo primordial es establecer un contacto físico estrecho entre el médico y el paciente, consiguiendo así confianza en la relación médico-paciente.
- Es necesario identificar correctamente al paciente para evitar errores a la hora de asignar datos, pedir pruebas o indicar planes terapéuticos.

INCLUYE LOS SIGUIENTES DATOS DE FILIACIÓN:

- Nombre y apellidos
- Sexo
- Fecha de nacimiento o edad
- Número de documento de identidad
- Según requerimientos particulares

### 3.7.3.- INFORMACIÓN PSICOSOCIAL: UTILIDAD E INCONVENIENTES DE APLICACIÓN.

LOS RIESGOS PSICOSOCIALES SE DERIVAN DE:

- ❖ las deficiencias en el diseño
- ❖ la organización y la gestión del trabajo
- ❖ De un escaso contexto social del trabajo

PUEDEN PRODUCIR RESULTADOS PSICOLÓGICOS, FÍSICOS Y SOCIALES NEGATIVO COMO:

- EL ESTRÉS LABORAL: consideran que el estrés es un elemento común en sus lugares de trabajo, y contribuye a cerca de la mitad de todas las jornadas laborales perdidas, Los trabajadores sienten estrés cuando las exigencias de su trabajo son mayores que su capacidad para hacerles frente. Además de los problemas de salud mental, los trabajadores sometidos a periodos
- EL AGOTAMIENTO; Afectan de manera notable a la salud de las personas
- LA DEPRESIÓN.
- ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES
- PROBLEMAS MUSCULOESQUELÉTICOS
- PROBLEMAS GRAVES DE SALUD FÍSICA

Los riesgos psicosociales y el estrés laboral se encuentran entre los problemas que más dificultades plantean en el ámbito de la seguridad y la salud en el trabajo por lo tanto necesitamos de un entorno psicosocial favorable ya que fomenta el buen rendimiento y el desarrollo personal, así como el bienestar mental y físico del individuo.

## UNIDAD IV VALORACIÓN ALIMENTARIA.

### 4.1.- TIPOS DE ENCUESTAS: UTILIDAD E INCONVENIENTES DE APLICACIÓN

La encuesta es un procedimiento utilizado en la investigación de mercados para obtener información mediante preguntas dirigidas a una muestra de individuos

Se realiza con la colaboración expresa de los individuos encuestados y utilizando un cuestionario estructurado como instrumento para la recogida de la información

Son los métodos más utilizados en la investigación de mercados debidos, que a través de las encuestas se puede recoger gran cantidad de datos tales como:

1. Actitudes
2. intereses
3. opiniones
4. conocimiento
5. comportamiento (pasado, presente y pretendido)
6. datos de clasificación relativos a medidas de carácter demográfico y socio económico.

Se basa en el método inductivo, es decir, a partir de un número suficiente de datos podemos obtener conclusiones a nivel general

La principal ventaja de la encuesta frente a otras técnicas es su versatilidad o capacidad para recoger datos sobre una amplia gama de necesidades de información

TIPOS DE ENCUESTA Existen tres métodos básicos para llevar a cabo las encuestas

- ✓ PERSONALMENTE; Consiste en una entrevista personal que se establece entre dos personas, a iniciativa del entrevistador, para obtener información sobre unos objetivos determinados.
- ✓ POR TELÉFONO; Es una técnica que permite obtener información con gran rapidez, ya que en pocas horas un encuestador puede realizar múltiples encuestas
- ✓ POR CORREO; consiste en el envío por correo de un cuestionario a las personas que constituyen la muestra con la esperanza de que por la misma vía lo devuelvan cumplimentado

## 4.2.- REPRODUCTIBILIDAD Y VALIDEZ

La medición es el proceso de vincular conceptos abstractos con indicadores empíricos, el cual se realiza mediante un plan explícito y organizado para clasificar los datos disponibles del investigador.

Toda medición debe reunir dos requisitos esenciales:

- ✚ La Confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto produce resultados iguales
- ✚ La Validez se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir.

## 4.3.- ANÁLISIS PARA EL DIAGNÓSTICO EN EL DISEÑO DE ESTRATEGIAS, PROYECTOS, PROGRAMAS Y POLÍTICAS NUTRICIONALES

Las políticas de alimentación y los programas agrícolas contribuyen;

- establecimiento de objetivos nutricionales claros
- al monitoreo del impacto que los mismos tienen en la nutrición
- la mejora del conocimiento y de las prácticas nutricionales
- la diversificación de la producción de alimentosa
- garantizar la seguridad alimentaria
- Reducir de las pérdidas de alimentos

Contribuyen a hacer frente a todas las formas de malnutrición, mediante la mejora de las dietas, y contra la lucha a las causas profundas de la pobreza;

- Los alimentos
- La agricultura
- Los sistemas alimentarios incluyendo los cultivos
- La ganadería
- La pesca
- La silvicultura

#### 4.4.- INFORMACIÓN ALIMENTARIA, INFORMACIÓN NUTRICIONAL.

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida;

1. Infancia
2. Adolescencia
3. edad adulta
4. envejecimiento
5. Y en situación de salud

Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su;

- Edad
- Sexo
- Talla
- actividad física que desarrolla
- estado de salud o enfermedad.

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir,

- ✚ hay que elegir una alimentación equilibrada
- ✚ realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día)
- ✚ evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBE DE TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

- ❖ proporción entre sí
- ❖ Tiene que ser suficiente
- ❖ Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud
- ❖ Tiene que ser variada

## CONCLUSION

De acuerdo a los temas anteriores determine que las encuestas son de suma importancia en el ambito de la epidemiologia ya que atravez de ellas podemos clasificar y agrupar datos, ademas indague mas sobre que tipos de encuestas existen que son 3

Pero lo que mas me gusto fue acerca de la valoracion alimentaria sobre que medidas tomar para que el individuo mantenga una buena alimentacion saludable de tomar hábitos saludables de alimentación, higiene y ejercicio construir desde el principio una buena relación con la comida para tener un estilo de vida saludable llevar acabo las medidas antropometricas medirnos, pesarnos y sobre todo que debemos hacer los examenes clinicos para que asi ya no ser mas propensos a enfermarnos como de estrés, depresion etc.