



**Mi Universidad**

**Ensayo**

**NOMBRE DEL ALUMNO: Lizbeth Gómez Ramírez**

**TEMA: Ensayo**

**PARCIAL: 4**

**MATERIA: Epidemiología**

**NOMBRE DEL PROFESOR: Rubén Eduardo Domínguez García**

**LICENCIATURA: Enfermería**

## UNIDAD III

### LIMITACIONES Y SEGOS EN LA EPIDEMIOLOGIA NUTRICIONAL.

Tanto en investigación como en vigilancia 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.

es esencial para lograr pruebas útiles, y un aspecto crucial es la identificación y corrección de fuentes de sesgo en los mismos.

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. Este artículo se centra en sesgos específicos del cuestionario per se, y no se consideran otras fuentes de sesgo en la obtención de información que deben tenerse en cuenta a la hora de interpretar los datos, como por ejemplo: sesgo de muestreo o selección, además no consideramos aspectos de buena práctica en el diseño o implementación de encuestas.

A los efectos, se define “cuestionario” como un conjunto predeterminado de preguntas utilizado para recolectar datos (información), y “sesgo” 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.

Una vez que has recopilado tus cuestionarios u otra información debes elegir los códigos para ingresarlos a una base de 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.

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”, etc.

La codificación evitará tales inconsistencias.

Un sistema común de codificación (codificación y nombre) para variables dicotómicas es el siguiente:

0 = No      1 = Si,

donde el número 1 es el valor asignado, y SI es la etiqueta o significado de dicho valor.

A algunos les gusta utilizar un sistema de 1 y 2, donde

1 = No      2 = Si.

Esto apunta a un aspecto importante en la codificación. Cuando asignas un valor a un pedazo de información, también debes dejar en claro lo que significa ese valor.

En el primer ejemplo anterior, 1= sí, pero en el segundo ejemplo, 1= No.

Cualquiera de los dos está bien, siempre y cuando quede claro cómo se ha codificado la información.

Puedes aclarar esto creando un diccionario de datos como un archivo separado que acompañe la base de datos.

De manera similar, podríamos codificar la variable dicotómica para sexo:

0 = Femenino      1 = Masculino

El proceso de codificación es similar con otras variables categóricas. Para la variable EDUCACION mencionada anteriormente, podríamos codificarla de la siguiente manera:

0 = No se graduó de la escuela secundaria

1 = Se graduó de la escuela secundaria

2 = Algún estudio universitario o superior

3 = Egresado de la universidad.

Es posible que también necesites codificar respuestas de preguntas de oraciones para completar y preguntas abiertas. Con una pregunta abierta como por ejemplo, ¿por qué decidió no consultar al doctor acerca de esta enfermedad?, los entrevistados responderán todos de manera distinta.

Uno de los primeros pasos en el análisis de datos es mirar la información obtenida y “limpiarla” de cualquier error evidente, debido al ingreso incorrecto de datos.

Algún software de análisis permite al usuario establecer límites definidos al ingresar datos. Esto evita que una persona ingrese un 2 cuando los valores aceptables son sólo 1 y 0. Los límites también pueden establecerse para variables continuas y nominales, por ejemplo permitiendo sólo 3 dígitos para la edad, o limitando la cantidad de palabras que se ingresan.

También puedes asignar tipos de campos para la mayoría de los tipos de variables basados en el tipo de datos que el campo debiera contener.

Un sistema ideal de 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.

La variable de un proceso ocasionará cambios en la calidad del proceso, para esto es este sistema, para lograr lo más cercano a la perfección del producto mediante sistemas y métodos de trabajo que proporcionen adelantos productivos a la calidad.

Una variable es cada una de las características o cualidades que poseen los individuos de una población, puede ser cualitativa y cuantitativa.

Con la aplicación de los criterios en forma apropiada se garantiza la utilidad de los mismos de manera que:

- Sean comparables entre países a través del tiempo (fuentes de datos oficiales disponibles en forma periódica) y fáciles de construir con las fuentes disponibles. Con base a los objetivos planteados por la VAN.
- Además permiten medir el cumplimiento de estándares y pueden ser utilizados para elaborar pronósticos cuando son recogidos en forma sistemática

Los indicadores seleccionados y útiles a cada sector relacionado con la VAN pueden ser sustentados en muchas fuentes de información y publicaciones, con diferente grado de detalle.

#### Indicadores

Para que la VAN sea práctica y útil para la toma de decisiones, los indicadores deben fundamentarse en: Un modelo causal y en información disponible.

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.

Un buen indicador debe tener capacidad para reflejar la realidad.

El concepto de evaluación del estado nutricional tiene un carácter y unas aplicaciones amplísimos.

Desde el punto de vista de la medicina preventiva de un país, es fundamental conocer el estado nutricional del mayor porcentaje posible de su población, para posteriormente, poder hacer las intervenciones pertinentes en materia de salud pública.

Otro punto de vista es la evaluación específica en distintos grupos vulnerables como son las mujeres embarazadas, los niños y las personas mayores.

En el otro extremo está la necesidad de conocer el estado nutricional en el ámbito hospitalario, en el caso de enfermedades concretas, para poder obtener un pronóstico y poder intervenir en su curso evitando complicaciones.

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, se incrementan las reservas de energía de nuestro organismo, fundamentalmente ubicadas en el tejido adiposo.

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.

Determinación de la estructura y composición corporal.

Evaluación bioquímica del estado nutricional.

Evaluación clínica del estado nutricional.

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.

Es relativamente fácil determinar cuándo una persona está francamente desnutrida o, por el contrario, muestra signos de sobrealimentación.

Las guías alimentarias trasladarían estas recomendaciones en términos de alimentos como patrón dietético que 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.

Estas guías constituyen una herramienta de gran utilidad para educar y orientar a la población hacia una alimentación más saludable. Estas recomendaciones deben ser de carácter nacional o regional.

Un claro ejemplo de ello, es la educación nutricional que se imparte en las escuelas, aunque se contempla dentro del currículum escolar, se hace de una forma muy superficial e insuficiente para poder transmitir e instaurar en los pequeños/as los buenos hábitos saludables de alimentación.

#### Medidas antropométricas

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.

Los ejemplos más característicos son las pruebas de función respiratoria que sirven para valorar indirectamente la masa muscular a través de la funcionalidad de los músculos respiratorios y las dinamometrías que valoran la fuerza que pueden realizar los músculos esqueléticos.

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. Es importante fijar bien el objetivo de la evaluación nutricional para no perder tiempo y dinero en análisis innecesarios.

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 y el sobrepeso, las enfermedades cardiovasculares, los trastornos alimentarios, etc. Cada

vez observamos mayor índice de enfermedades relacionadas con la alimentación y diferentes estudios demuestran que esta tendencia irá en auge en los próximos años.

Ante esta problemática de carácter generalizado, es necesario que los profesionales de la salud e instituciones 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 tenemos, debido a que mediante ella, es posible construir una nueva relación positiva hacia la comida y prevenir los potenciales problemas de salud.

Por otro lado, la comida está muy relacionada con la felicidad de las personas debido a que comer representa un gran placer que en condiciones óptimas puede ayudar a desarrollar una sensación de bienestar. Ya que comemos todos los días y varias veces, 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 y es por esto que podemos afirmar que una buena relación con la comida puede aportarnos bienestar y felicidad a nuestra vida.

Una razón más para respaldar la necesidad de la educación nutricional la situamos en la economía.

La exploración física o examen clínico es el conjunto de maniobras que realiza un médico para obtener información sobre el estado de salud de una persona.

La ciencia encargada de su estudio se denomina Semiología clínica. La exploración clínica la realiza el médico al paciente, después de una correcta anamnesis en la entrevista clínica, para obtener una serie de datos objetivos o signos clínicos que estén relacionados con los síntomas que refiere el paciente.

En muchas ocasiones una correcta exploración clínica, acompañada de una buena anamnesis, ayuda a establecer un diagnóstico sin necesidad de la realización de pruebas clínicas o exploraciones complementarias más complejas y costosas. Es necesario identificar correctamente al paciente para evitar errores a la hora de asignar datos, pedir pruebas o indicar planes terapéuticos.

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 o institucionales puede incluir información adicional como domicilio, teléfono, número de historia clínica, nombre de su sistema de cobertura médica y su número de identificación en la misma, etc.

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. Afectan de manera notable a la salud de las personas, de las organizaciones y de las economías nacionales.

En torno a la mitad de los trabajadores europeos 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.

Algunos ejemplos de condiciones de trabajo que entrañan riesgos psicosociales son:

- cargas de trabajo excesivas;
- exigencias contradictorias y falta de claridad de las funciones del puesto;
- falta de participación en la toma de decisiones que afectan al trabajador y falta de influencia en el modo en que se lleva a cabo el trabajo;
- gestión deficiente de los cambios organizativos, inseguridad en el empleo; • comunicación ineficaz, falta de apoyo por parte de la dirección o los compañeros;
- acoso psicológico y sexual, violencia ejercida por terceros.

## UNIDAD IV

### VALORACIÓN ALIMENTARIA.

Las encuestas se corresponden con uno de los métodos más utilizados en la investigación de mercados debido, fundamentalmente, a que a través de las encuestas se puede recoger gran cantidad de datos tales como actitudes, intereses, opiniones, conocimiento, comportamiento (pasado, presente y pretendido), así como los datos de clasificación relativos a medidas de carácter demográfico y socio económico.

La encuesta es un procedimiento utilizado en la investigación de mercados para obtener información mediante preguntas dirigidas a una muestra de individuos representativa de la población o universo de forma que las conclusiones que se obtengan puedan generalizarse al conjunto de la población siguiendo los principios básicos de la inferencia estadística, ya que la encuesta se basa en el método inductivo.

### TIPOS DE ENCUESTA

Existen tres métodos básicos para llevar a cabo las encuestas:

- personalmente,
- por teléfono o
- por correo.

La encuesta personal es el método que goza de mayor popularidad y el que se ha utilizado con mayor profusión en la captación de información primaria.

La encuesta telefónica es un método cuya utilización va en aumento en los últimos años a medida que se incrementa el número de hogares con teléfono y mejora. La encuesta postal 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.

Cuando el tiempo es un factor clave en la investigación, la encuesta telefónica, lógicamente, es la forma más rápida de obtener la información y si bien en la encuesta personal se puede incrementar el número de encuestadores para suplir las limitaciones de tiempo, en la práctica los problemas asociados con el adiestramiento, la coordinación y el control de un grupo excesivamente numeroso hacen que no sea ni factible ni económicamente rentable aumentar el número de encuestadores. En la encuesta postal resulta imposible acortar el tiempo que transcurre desde que se envían los cuestionarios hasta que se devuelven cumplimentados.

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

- La Confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto produce resultados iguales. Por ejemplo, si se midiera en este momento la temperatura ambiental usando un termómetro y éste indicara que hay 22 °C. Un minuto más tarde se consultara otra vez y el termómetro indicara que hay 5 °C. Tres minutos después se observara el termómetro y éste indicara que hay 40 °C. Dicho termómetro no sería confiable, ya que su aplicación repetida produce resultados distintos.

- La Validez se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir. Por ejemplo, un instrumento para medir la inteligencia válido debe medir la inteligencia y no la memoria. Una prueba sobre conocimientos de historia tiene que medir esto y no conocimientos de literatura histórica. Kerlinger (1979, p.138) plantea la siguiente pregunta respecto a la validez: ¿está midiendo lo que cree que está midiendo? Si es así, su medida es válida; si no, no lo es.

Toda medición debe reunir dos requisitos esenciales: confiabilidad y validez.

Las políticas de alimentación y los programas agrícolas contribuyen al 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; así como la diversificación de la producción de alimentos.

Los alimentos, la agricultura y los sistemas alimentarios incluyendo los cultivos, la ganadería, la pesca y la silvicultura pueden contribuir 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.

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 (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud.



Ten en cuenta que este apartado hace referencia a la alimentación saludable en general, y lo puedes utilizar como base en tu alimentación diaria.

Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes:

- proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- 
- Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
- Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.

o Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios