



# Mi Universidad

Super nota

**NOMBRE DEL ALUMNO:** SELENY DOMINGO CARDENAS.

**TEMA:** UNIDAD 3 Y 4.

**PARCIAL:** I.

**MATERIA:** EPIDEMIOLOGIA.

**NOMBRE DEL PROFESOR:** RUBEN EDUARDO DOMINGUEZ GARCIA.

**LICENCIATURA:** ENFERMERIA.

**CUATRIMESTRE:** 4TO CUATRIMESTRE.

*30 DE NOVIEMBRE 2022.*



**Las encuestas:** son muy importantes, en la investigación de las vigilancias epidemiológica



Así recabamos datos de la salud de las personas, basado en pruebas.

Realizar un sesgo en la población es importante para marcar si hay errores cometidos en la encuesta realizada. Y en la interpretación de datos.



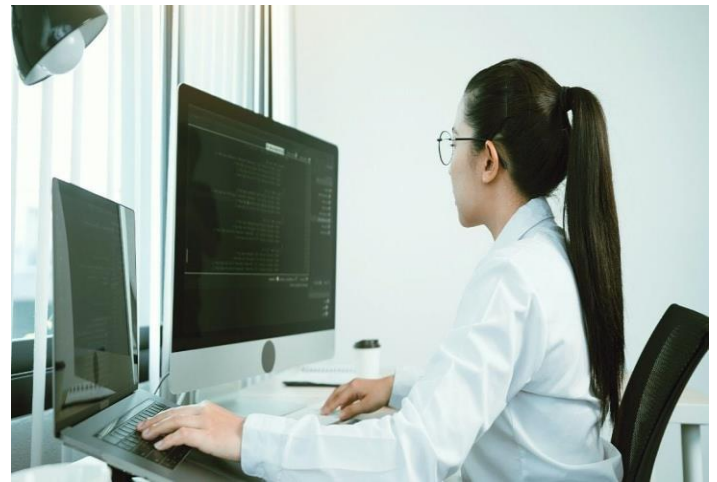
Sesgo son aquellos errores que modifican la información, alejándola de la realidad, y que son inherentes al instrumento usado en la observación o a la metodología usada en su aplicación.

Una vez recopilado los datos y la información, se deben elegir los códigos para ingresarlos en una base de datos. La codificación es traducir la información en algo que pueda ser analizado a través de un sistema computacional.

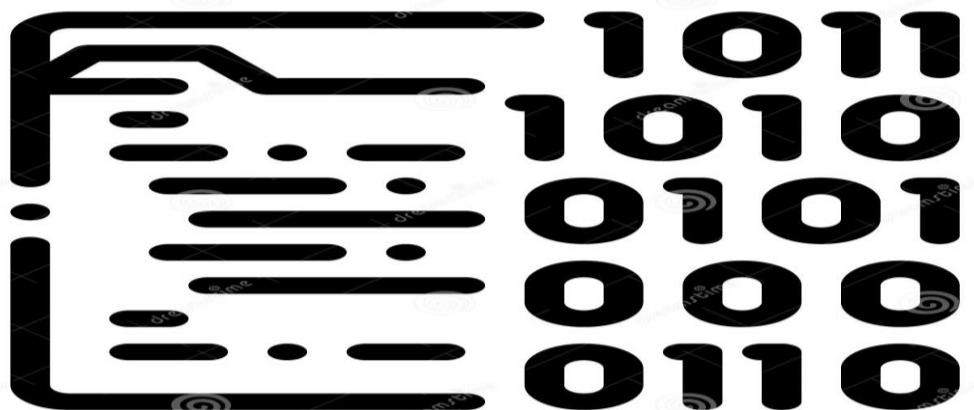


Un sistema común de codificación (codificación y nombre) para variables dicotómicas es el siguiente: 0 = No y 1 = Si, Donde el número 1 es el valor asignado, y SI es la etiqueta o significado de dicho valor. A algunos les gusta utilizar un sistema de 1 y 2, donde 1 = No y 2 = Si.

Los datos para poder codificar mediante números deben de ir bien ordenada la información para poder asignarle un número, es importante que recordemos el numero que se asigna a cada dato.



A modo de verificación del ingreso de datos, algunos sistemas te permiten ingresar datos dos veces y luego compararlos para ver si existen discrepancias. Este proceso se llama "doble ingreso."



**El 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.



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.



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.

Indicadores Características intrínsecas	
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.
Características operativas	
Disponibilidad	Tener acceso al indicador en forma oportuna.
Fiabilidad	Depende de la calidad de las fuentes de información, es decir de la exactitud y precisión de los datos y de su representatividad para la población
Simplicidad	De recopilar datos necesarios para obtener el indicador
comparabilidad	Debe ofrecer la posibilidad de comparación con base a los criterios estandarizados



**La evaluación del estado nutricional:** tiene un carácter y unas aplicaciones amplísimos. Es fundamental conocer el estado nutricional del mayor porcentaje posible de su población, en distintos grupos vulnerables como embarazadas, niños, y adultos mayores, para posteriormente, poder hacer las intervenciones pertinentes en materia de salud pública.

El estado nutricional se ve por la ingesta de calorías o el tipo de alimentación, si no hay una buena alimentación puede haber obesidad, o desnutrición.

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.

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.



Este método de encuestas tiene muchas limitaciones; aun así, es el más rápido y práctico. Determinación de la estructura y composición corporal:

**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.

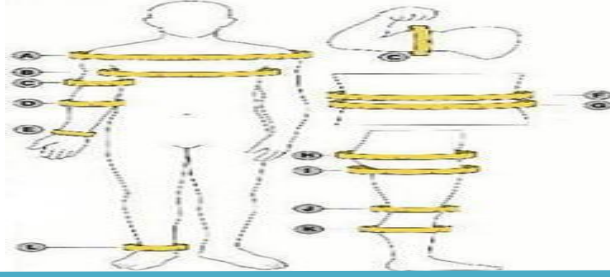
**Peso y talla:** Existen numerosas tablas que nos indican el peso deseable en función de nuestra talla y sexo, Las más utilizadas son las de la Metropolitan Life Insurance(1983).





### 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.



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 apropiadas.

**Peso y talla:** A partir de estas medidas generales de peso y talla se pueden calcular muchos índices, entre los que destaca el índice de masa corporal (IMC). También podemos ver el gasto basal cuando se esta en reposo. Por ejemplo, una fórmula que nos da una estimación muy rápida en varones es:  
 $MB(kcal/h)=1xP(kg)$ ,  
mientras que en mujeres es:  
 $MB(kcal/h)=0,9xP(kg)$ .



Medir la grasa y la masa muscular también es muy útil para saber el estado físico de una persona.

### Otros métodos para determinar la composición corporal:

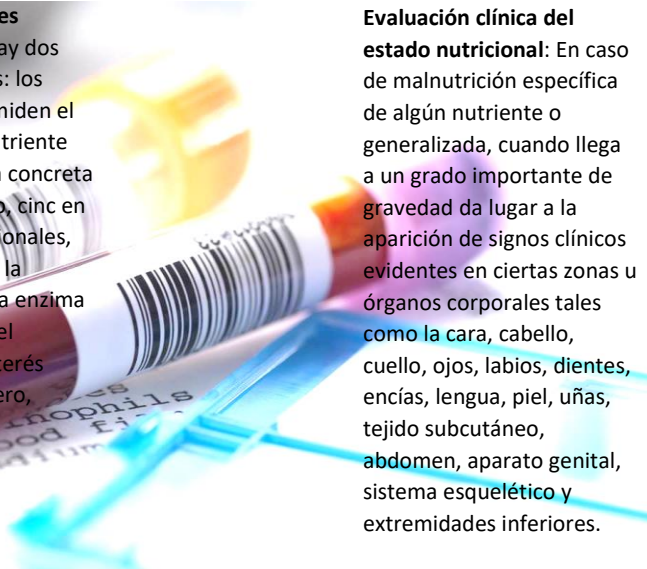
**Impedancia bioeléctrica:** Se basa en que el tejido magro conduce mejor la electricidad que el tejido graso y, por tanto, la resistencia corporal a la corriente eléctrica está inversamente relacionada con la masa magra.



**Tomografía computarizada y resonancia magnética:** Nos pueden cuantificar la grasa de cada región y diferenciar entre la grasa intraabdominal y extra abdominal.

### Determinaciones bioquímicas:

Hay dos tipos de análisis: los estáticos, que miden el valor real de nutriente en una muestra concreta (hierro en suero, cinc en pelo) y los funcionales, que cuantifican la actividad de una enzima que depende del nutriente de interés (ferritina en suero, homocisteína plasmática).



### Evaluación clínica del estado nutricional:

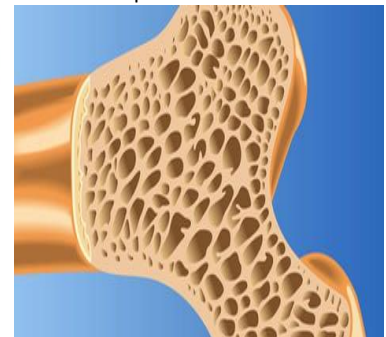
En caso de malnutrición específica de algún nutriente o generalizada, cuando llega a un grado importante de gravedad da lugar a la aparición de signos clínicos evidentes en ciertas zonas u órganos corporales tales como la cara, cabello, cuello, ojos, labios, dientes, encías, lengua, piel, uñas, tejido subcutáneo, abdomen, aparato genital, sistema esquelético y extremidades inferiores.

### Parámetros inmunológicos:

El estado nutricional, afecta claramente al sistema inmunitario, por lo cual se pueden utilizar determinados parámetros para evaluar una situación nutricional disminuida. Entre estos parámetros cabe destacar el recuento total de linfocitos, recuento de linfocitos T, reacciones cutáneas de hipersensibilidad retardada, pruebas de transformación linfoblástica, determinación de inmunoglobulinas, capacidad bactericida intracelular de los polimorfonucleados, etc.

### Grado de mineralización ósea:

Se suele utilizar la técnica de absorciometría de fotones basada en que el contenido mineral del hueso estudiado es directamente proporcional a la energía absorbida de un fotón emitido por radionúclido.



En los países enriquecidos y empobrecidos se encuentran diferentes problemas en la alimentación ya sea por falta o exceso de alimentos que llegan a ocasionar problemas en la salud, por diversas enfermedades.

Para evitar o calmar todo este problema la herramienta más utilizada es la educación en las personas instruyéndolos como alimentarse sanamente. Ya que muchas veces se come solo por satisfacción no por necesidad, y se debe invertir más en educar a las personas a formar buenos hábitos y de esta manera cuidar su salud, evitando enfermedades.





**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. Este es muy importante realizarlo para valorar y saber el estado en que se encuentra el paciente.

\*Es necesario identificar correctamente al paciente para evitar errores a la hora de asignar datos, pedir pruebas o indicar planes terapéuticos.

\*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.

**Las encuestas:** es uno de los métodos más utilizados en la investigación, a través de estas se puede recoger una gran cantidad de datos, que nos son de utilidad para saber el estado en el que una persona se encuentra hay 2 tipos de encuestas:



**Encuesta telefónica:** este método ha aumentado en los últimos años ya que ha incrementado las familias que tienen acceso a un teléfono, es utilizado para agendar citas, realizar encuestas, es una vía rápida para comunicarse con la persona.



**Encuesta personal:** método de mayor popularidad, que se utiliza en la atención primaria, debido a las ventajas que presenta ante otras encuestas, consta de entrevistar a la persona y podemos recabar información viable y poder despejar todas nuestras dudas, utilizando diferentes métodos.



**Desventajas:** solo pueden ser encuestadas las personas que tienen un teléfono, la brevedad de la llamada no puede exceder 15 mn, las preguntas deben ser cerradas o semi abiertas.

La reproductibilidad y validez, mediante la medición es el proceso de vincular conceptos abstractos con indicadores empíricos.

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. Por ejemplo, un instrumento para medir la inteligencia válido debe medir la inteligencia y no la memoria.

**Estrategias, proyectos y programas nutricionales:** la alimentación y los programas agrícolas benefician mucho a la nutrición de las poblaciones, con producción de alimentos y al mismo tiempo garantizan la seguridad alimentaria.



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.



Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad. Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable.



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.

