

UDS

Nombres de los integrantes: Jorge Alejandro Molina Moreno, Alexander Frías Alvarado

Parcial: 2 parcial

Nombre del tema: Factores desencadenantes de la obesidad en adolescentes de 12 a 15 años

Nombre del profesor: Nayeli Morales

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8 Cuatrimestre

Problemática

Las causas principales de la obesidad y el sobrepeso en adolescentes entre 12 Y 15 años de edad son el consumo de alimentos procesados con altos niveles de azúcar, grasas, sal, así como bebidas azucaradas que son muy fáciles de adquirir por su amplia distribución. La cantidad de actividad física que realizan los adolescentes también ha disminuido y es un factor que amplifica el problema

La obesidad en México es un problema. Que se presenta constantemente en la adolescencia, es decir entre 12 a 15 años padecen obesidad lo que favorece el sobrepeso durante el resto de su vida y los ponen en riesgos de sufrir enfermedades circulatorias, del corazón de los riñones, diabetes entre otras.

Debido a esto México se encuentra entre los primeros lugares en obesidad infantil. Según una encuesta nacional de adolescentes del 2015 el 48% de los jóvenes dijeron consumir con habitualidad bebidas azucaradas y alimentos altos en grasa durante la semana escolar.

Mas del 95% de los casos de la obesidad en la adolescencia se deben a dietas con valor calórico y a baja actividades físicas. Por lo que sobrepeso y la obesidad pueden prevenirse en la mayoría de los jóvenes hombres es la población con más obesidad

En Chiapas, según la encuesta nacional de salud y nutrición 2012. El sobrepeso y la obesidad en los jóvenes es el 47.1% estatal y de 28% en zona urbana y del 19.1 en la zona rural.

En la localidad de Comitán de Domínguez, dicho problema se ha detectado con un mayor porcentaje de obesidad en esta etapa de la adolescencia observándose con mayor frecuencia en las escuelas secundarias debido a que los adolescentes

suelen optar por alimentos rápidos y altamente calóricos, acompañadas con bebidas azucaradas y un estilo de vida sedentario donde la actividad física se vea afectada.

Dicho tema es de gran importancia ya que se busca identificar la existencia e incidencia de exceso de peso en adolescentes con el fin de promover y prevenir más casos de obesidad, como también concientizar sobre el uso de programas de atención. A la salud en secundarias con ello mejorar la calidad de vida en la adolescencia.

Objetivos

Objetivo General

Conocer e identificar factores que afectan a los adolescentes en la adquisición del sobrepeso y obesidad. Promoviendo la adquisición de hábitos alimenticios saludables y estimular la práctica de actividad física regular entre los escolares, para prevenir y tratar el sobrepeso y obesidad.

Objetivos Específicos

- Identificar los factores más comunes que rodean a los adolescentes para adquirir sobre peso y obesidad.
- Informar a los adolescentes los problemas de salud que conlleva el sobrepeso y obesidad.
- Ayudar a los adolescentes con el sobrepeso y hacer conciencia de todos los factores de riesgo.
- Prevenir y ayudar a disminuir el incremento de obesidad en la adolescencia.

Justificación

La obesidad en el adolescente es un problema nutricional que tenemos hoy en día, investigar los estilos de vida saludables que asocian con la prevalencia de la obesidad y sus consecuencias en los adolescentes de 12 a 15 años, llevara a identificar y establecer estrategias de prevención de manera adecuada.

Por lo ya mencionado y con el propósito de conocer mas sobre el tema es oportuno determinar la frecuencia del sobrepeso y la obesidad en los adolescentes, así como su relación con algunos estilos de vida no saludables a los cuales se encuentra expuesto el adolescente como: los antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular y metabólicas, sedentarismo, nivel de actividad física y una mala alimentación.

Actualmente el sobrepeso y la obesidad se presentan en edades más tempranas, debidas a las tendencias a adoptar nuevos estilos de vida de tal manera que la inadecuada alimentación, unida al sedentarismo propio de la época actual proporciona ambientes que faciliten la aparición de la obesidad y sobrepeso que se traduce en un incremento de la prevalencia de este problema, desencadenando un problema grande de salud.

Los resultados de la presente investigación podrán ser utilizados como herramientas al momento de promover estilos de vida saludables. Así mismo ayudar a establecer estrategias de prevención y promoción de la salud en los adolescentes de 12 a 15 años como la recomendación de una alimentación idónea y la promoción de una actividad física adecuada.

Hipótesis

Mediante programas de educación sobre la obesidad y manejo de una buena alimentación como también la práctica de actividad física en las escuelas secundarias de Comitán de Domínguez Chiapas, se logrará la reducción de la obesidad y mejorar la calidad de vida en una etapa posterior a la adolescencia.

Hipótesis:

Atraves de la implementación de programas sobre la obesidad se logrará disminuir el índice de obesidad en etapa adolescente.

Unidad de análisis:

Adolescentes de 12 a 15 años de las escuelas secundarias.

Variable independiente:

Los adolescentes de 12 a 15 años.

Variable dependiente:

Implementación de programa de obesidad para mejorar la calidad de vida.

Diseño metodológico

Según el enfoque cualitativo se pretende llevar a cabo la obtención de como el IMC mediante la medición de la talla y el peso con el objetivo de identificar el porcentaje de incidencia en los adolescentes de 12 a 15 años que padecen la obesidad.

Se analizará todas las características que llevan a tener una mala alimentación o adquirir productos con exceso de calorías o grasas saturadas, también investigar e identificar las causas y factores desencadenantes que llevan a tener la obesidad al adolescente de 12 a 15 años.

Según el alcance correlacional se busca determinar la importancia de los factores sociales, psicológicos, nutricionales y la calidad de vida de los adolescentes que conlleva a padecer la obesidad, exploratorio pues se pretende visitar a las escuelas secundarias para recaudar datos sobre todos los factores relacionados que llevan al adolescente a tener obesidad a tan temprana edad.

En el diseño de la investigación se busca observar de manera participante a los adolescentes con respecto a los hábitos alimenticios, el entorno, su economía y la cultura que puede llegar a afectar a los adolescentes para adquirir obesidad en esta etapa temprana que es la adolescencia.

Población y muestra

La población de estudio serán jóvenes adolescentes de 12 a 15 años, de las escuelas secundarias número 5 y 14 de septiembre ubicadas en Comitán de Domínguez Chiapas, donde se determina una muestra no probabilística según la edad y ser estudiantes de secundaria, donde incluirá solamente el rango de edad ya antes mencionado, descartando a la población adulta.

De acuerdo a la muestra de población se diseña el siguiente formato de encuesta con la finalidad de obtener el mayor número de datos que sustenten la investigación.

Encuesta

¿Tienes algún conocimiento sobre la obesidad?

- A) Si
- B) No

¿Dentro de tu entorno familiar alguien padece la obesidad?

- A) Si
- B) No

¿Practicas alguna actividad física?

- A) Si
- B) No

¿Por qué?

¿Conoces el plato del buen comer y la jarra del buen beber?

- A) Si
- B) No

¿Te consideras una persona con buenos hábitos alimenticios?

- A) Si
- B) No

¿Crees que lo que consumes en la escuela es adecuado para tu nutrición?

- A) Si
- B) No

¿Consumes 4 o más veces por semana comida chatarra?

- A) Si
- B) No

¿Habitualmente consumes bebidas azucaradas?

- A) Si
- B) No

¿Visitas con frecuencia lugares donde se sirve comida rápida?

- A) Si
- B) No

Por que?

¿Consumes una porción diaria de frutas y verduras?

- A) Si
- B) No

¿Acudes por lo menos 2 veces por año con un especialista en nutrición
(¿Medico, Nutriólogo o enfermero?)

- A) Si
- B) No

¿Consideras que te encuentras sometido bajo a estrés ya sea por causas
escolares, Bullying, violencia intrafamiliar o carencias económicas?

- A) Si
 - B) No
- Por que?

¿Consideras que duermes lo suficiente (7 horas mínimo)?

- A) Si
 - B) No
- Por que?