|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | SECRETARIA-DE-EDUCACION   |  | | --- | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESTATAL  DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR   |  | | --- | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | UNIVERSIDAD DEL SURESTE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| |  | | --- | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | CLAVE: 07PSU0075W | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | TESIS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | --- | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **"** **INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA PARA MEJORAR LA NUTRICIÓN EN EMBARAZADAS DE MIGUEL HIDALGO "** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE: **LICENCIADA EN ENFERMERÍA** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | PRESENTADO POR: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | SAYIKO MONSERRAT LUNA GOMEZ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ASESOR DE TESIS:  ALVARADO PASCACIO ALMA ROSA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | OCOSINGO, CHIAPAS; 27 ENERO 2025 . | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Debido a la falta de conocimiento de los habitantes de la ***Localidad Miguel Hidalgo*** en Ocosingo, Chiapas existe un gran desconocimiento de información acerca de los cuidados en el embarazo en la mujer, sobre que se debe hacer y lo que no se debe hacer.

Uno de los principales factores se debe a usos y costumbres que tienen las comunidades indígenas, ya que en años anteriores o generaciones pasadas hasta la actualidad las mujeres están acostumbradas a trabajar en el campo ()y ser amas de casa así como vendedoras de sus cultivos, lo cual no esta mal sin embargo estos aspectos pueden traer consecuencias ya que no todas las mujeres tienen la misma fuerza para realizar estas actividades.

En ocasiones debido a esto se deriva la mala alimentación cuando consumen alimentos con mucha azúcar, picantes, demasiada sal, evitar frutas enlatadas con endulzantes artificiales, como bebidas, dulces y galletas. Comer demasiado tarde también les afecta ,así como, comer alimentos empaquetados (como las Sabritas, galletas o dulces) antes de las comidas diarias así como sustituir el agua o bebidas más naturales por la famosa Coca-cola, sabemos que esta bebida contiene muchos químicos y edulcorantes artificiales que son dañinos para la salud por el alto grado de azúcar y en estado de gestación aparentemente no afecta pero dentro de nuestro cuerpo los colorantes y saborizantes afectan el crecimiento y la calcificación de los huesos y en ocasiones el bebé no alcanza el peso ideal, así como pescado demasiado salado ya que puede tener reacciones negativas en el feto como malformaciones y afectando el crecimiento del debe durante la gestación.

Las recomendaciones que se podrían brindar a la comunidad es información acerca de los cuidados del embarazo, la buena alimentación que deben y que no deben comer.

Al brindar este dato el hospital, doctor o doctora y enfermeros juegan un papel muy importante, que es, brindar información adecuada a las mujeres embarazadas ya que estando en comunidades no acuden a centros de atención de la salud por lo tanto no llevan un control prenatal y desconocen todo acerca de los cuidados y de la buena alimentación para que, así, tanto como la mamá y el bebé se encuentren en buen estado y al momento del parto no sufra algún desgarre por el tamaño del bebé. La mayoría de estos casos son ocurridos a personas de bajos recursos por lo que no se preparan para el posible gasto que se les presentará, en muchas ocasiones estas personas se dedican al cultivo de hortalizas como lechugas, rábanos, vegetales o plátanos por lo tanto en muchas ocasiones no puedes cubrir gastos grandes o de imprevisto ya que no cuentan con un salario fijo como la mayoría de las personas; solo ganan lo que cultivan.

Llevar un control les permitirá saber toda la información acerca del bebé, de la posible fecha de parto, aquí los enfermeros en obstetricia juegan un papel muy importante durante la gestación y el parto ya que brindan información sobre los cuidados necesarios durante y después del parto, así como cuidados de la madre con el recién nacido, recomendando el uso de ácido fólico antes y durante la gestación acompañado de sulfato ferroso.

## FACTORES SOCIALES, ECONOMICOS Y POLITICOS

El embarazo en adolescentes o en condiciones de pobreza se considera un problema porque afecta de forma negativa distintos aspectos de la vida de quienes lo experimentan, ya sean mujeres más maduras o adolescentes pues es muy probable que abandonen la escuela y que no continúen con sus estudios, según su contexto socioeconómico, por consiguiente, sus oportunidades de tener un trabajo profesional disminuye por lo tanto su nivel , esto hace que se vuelvan más propensas a permanecer en condiciones de pobreza y exclusión. A esto se agrega la dimensión de salud, en la que las complicaciones del embarazo y el parto son la principal causa de muerte en niñas adolescentes, madres solteras a temprana edad.

La población de Miguel Hidalgo en Ocosingo, Chiapas es indígena del 100% el 61.54% de los habitantes[[1]](#footnote-1) habla una lengua indígena y el 17.31% habla una lengua indígena y no habla español. La población total del año 2020 cuenta con 274 mujeres, 283 hombres con un total de 557 habitantes que comparado al año 2010 contaban con 31 mujeres, 39 hombres dando un total de 70 habitantes a comparación de la actualidad existe un gran incremento.

Del total de adolescentes embarazadas al momento de la ENADID, en 2018, se observó que más de la mitad había planeado el embarazo (53.2%), 31.7 no era planeado y 15.1 no era deseado. Si se consideran las adolescentes con últimos(as) hijos(as) nacidos(as) vivos(as), el 49.7 declaró que era planeado(a), 27.4 no planeado(a) y 22.9 no deseado(a).

## CAUSAS DEL PROBLEMA

Hoy en día el tema del embarazo en la mujer es muy común tanto en mujeres de edad madura, mujeres jóvenes y en adolescentes por lo tanto existe mucha información en los centros de salud, clínicas, como en las redes sociales donde la mayor parte de nuestro tiempo estamos, por lo que suena raro que al día de hoy este tema suene como un tabú ya que va de la mano con la sexualidad por lo consiguiente nadie queda exento ya que hasta las comunidades más lejanas al día de hoy también se cuenta con internet satelital y por fichas.

Muchas veces a pesar de contar con estos recursos de información preferimos perder el tiempo en redes sociales en lugar de informarnos de cosas productivas como lo es el tema de la buena nutrición en el embarazo; una de las principales factores que a simple vista se pude notar es que se basan en usos y costumbres y hacen caso de lo que la mamá o abuela hizo durante su embarazo, como es trabajar en el campo cosechando sus cultivos para venderlos en lugar de consumirlo ya que ellos cultivan vegetales y frutas más frescos por lo que prefieren consumir comidas chatarras como lo es sopas preparadas, Sabritas, galletas, tacos de harina, refrescos, enlatados como chiles cuando ellos pueden consumir los que cosechan evitando los conservadores, entre otro productos enlatados y procesados.

La falta de información de la buena alimentación durante el embarazo es muy importante así como acudir con un ginecólogo o enfermero en un centro de atención médica, ya que antes de tomar la decisión quedar en cinta también hay que prepararnos física y mentalmente tanto económicamente ya que todo esto va de la mano ya que cada cuerpo es diferente y como haya sido la alimentación antes del embarazo poder llevar un control saludable y con lo necesario o en ocasiones pueden contraer infecciones en las vías urinarias por el alto consumo de colorantes o saborizantes artificiales antes y durante el embarazo.

Cabe mencionar que la buena alimentación de la madre es muy vital para el buen desarrollo del feto en el vientre, el consumo de alimentos de origen vegetal como verduras (flor de calabaza, mostaza, hierba mora, espinacas, lechugas entre otros ) y frutas (manzanas, naranja, zanahorias, betabel, papas entre otros ), semillas (nuez, pasas) todos estos juntos ayudaran a una buena nutrición para el bebe así como carnes rojas, blancas; esto va de la mano con la buena higiene para evitar infecciones en el estomago ya que en periodo gestacional las embarazadas no pueden consumir cualquier medicamento que el medico no señale.

La pregunta que guiará la investigación es la siguiente:

1.- ¿Porque es importante que las mujeres indígenas tengan una nutrición saludable durante el embarazo?

## **PREGUNTAS DE INVESTIGACION**

2.- ¿Cuáles son los aspectos más importantes en el embarazo?

3.- ¿Cómo incluir el plato del buen comer durante el embarazo?

4.- ¿Cómo brindar información a las mujeres rurales sobre sus cuidados en el embarazo?

5.- ¿Cómo reforzar la educación nutricional en las mujeres?

6.- ¿Qué alimentos son ricos en vitaminas y minerales para el desarrollo del feto?

7. ¿Cómo saber si llevo una buena alimentación?

8. ¿Cuáles son los principales suplementos que debe consumir?

9. ¿Por qué las embarazadas necesitan consumir más vitaminas?

10. ¿Por qué es importante el acido fólico y sulfato ferroso en el periodo de gestación?

# HIPOTESIS

2.- ¿Cuáles son los aspectos más importantes en el embarazo?

Los cuidados que se deben de conocer como la buena alimentación, alimentos saludables y cuales no son saludables, así como los síntomas como lo es mareos, náuseas, vomito, antojos.

3.- ¿Cómo incluir el plato del buen comer durante el embarazo?

Durante el desayuno, comida y cena los alimentos deben estar balanceados con vegetales, carnes, legumbres y semillas en porciones adecuadas evitando comer demasiado.

4.- ¿Cómo brindar información a las mujeres rurales sobre sus cuidados en el embarazo?

A través de folletos, platicas en las consultas para ir conociendo mas sobre la buena nutrición en el embarazo.

5.- ¿Cómo reforzar la educación nutricional en las mujeres?

A las mamás primerizas brindar la información de primera mano, así como las mamás que ya han tenido su primer bebé.

6.- ¿Qué alimentos son ricos en vitaminas y minerales para el desarrollo del feto?

Verduras de hojas verdes como: Espinaca, brócoli (vitamina k), legumbres como: frijoles, lentejas (Hierro y folato), frutos secos como: almendras, nueces ricas en grasas saludables de proteína, fibra, vitaminas y minerales.

7. ¿Cómo saber si llevo una buena alimentación?

Lo principal es llevar un buen peso de acuerdo a nuestra estatura y visitando al ginecólogo que nos puede decir si la placenta esta muy gruesa o delgada.

8. ¿Cuáles son los principales suplementos que debe consumir?

Acido fólico y sulfato ferroso

9. ¿Por qué las embarazadas necesitan consumir más vitaminas?

Para el buen desarrollo del feto durante el periodo de gestación ayuda a que tenga buena función motriz, con huesos saludables.

10. ¿Por qué es importante el ácido fólico y sulfato ferroso en el periodo de gestación?

Estos suplementos ayudan a prevenir anemia y defectos de nacimiento del feto durante el embarazo de la madre.

# OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

* Identificar los principales alimentos con mayor fuente nutricional para las mujeres indígenas en gestación brindando un mejor desarrollo del feto evitando malformaciones o anemia en el nacimiento, así como la preclamsia en la madre.

OBJETIVO ESPECIFICO

* Conocer la buena alimentación, alimentos ricos en nutrientes y vitaminas, así como alimentos chatarra.
* Identificar los alimentos del buen comer, equilibrando una dieta saludable con frutas, verduras, legumbres y carnes.
* Brindar información a través de folletos y platicas en los centros de salud de la mujer embarazada.
* Identificación de nutrientes ricos en vitaminas y minerales para el desarrollo del feto.
* Dar a conocer las principales vitaminas ricas en nutrientes como lo es la vitamina k, hierro, folato, proteínas saludables y minerales.
* Determinar el nivel de educación nutricional en el periodo de gestación visitando el ginecólogo u obstetra del centro de salud mas cercano.
* Conocer los principales suplementos que ayudaran en el desarrollo de los huesos como el acido fólico y sulfato ferroso.
* Identificar que el consumo de vitaminas ayuda a un buen desarrollo motriz del feto así como huesos saludables.

# JUSTIFICACION

La importancia de este tema es debido a que en las comunidades la mayoría de las mujeres embarazadas no le dan la importancia que merece el periodo de gestación y la buena alimentación, higiene, así como los principales cuidados que deben llevar, así como los principales suplementos que deben consumir ya que no todos los cuerpos son iguales, en muchas ocasiones muchas carecen de las vitaminas y minerales necesarios para el buen desarrollo del feto en el vientre materno.

El interés que un enfermero o sector salud debe tener es de suma importancia ya que esto ayudan a brindar la información adecuada para estos cuidados, es invitar las a asistir a las platicas que en los centros se brindar al momento de enterarse de estar en cinta, ya que los primeros cuidados comienzan ahí cuando no se tenia previsto y es empezar a adquirir los suplementos como es el ácido fólico ya que contiene vitamina B para prevenir defectos de nacimiento durante el embarazo y lactancia, así como, el hierro para el desarrollo cerebral del bebé acompañado de las vitaminas como el calcio y vitamina D ayudando a formar los huesos y dientes del bebe evitando la preclamsia en la mamá.

El tiempo que brinda la mamá, el enfermero así como el centro de salud es importante ya que es una ayuda mutua para el conocimiento en ambas partes, brindando información que cuida al bebé y la mamé así como la experiencia que adquiere un enfermero para así mejorar y brindar mejores estrategias de cuidado como de mejorar la alimentación en el embarazo para obtener buenos resultados, mejorar el numero de bebes mas sanos, mamás sin problemas de preclamsia o ansiedad, asegurando la buena salud del feto durante el vientre hasta el parto como indicar a la madre que en la lactancia también es importante seguir la buena nutrición ya que todo lo que consume la mamá pasa a absorberlo por lo que el bebe adquiere todos los nutrientes de la leche materna y la principal que debe consumir el bebé es el llamado “Calostro” es donde el bebé obtendrá las primeras vitaminas para fortalecerse.

Toda la información que la madre obtenga acerca de la buena alimentación durante este periodo será muy primordial ya que todo esto puede llegar a más personas, disminuyendo el numero de ignorancia sobre este tema.

1. Dato recabado de…INEGI 2020 [↑](#footnote-ref-1)