 SECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUBSECRETARÍA

 DE EDUCACIÓN ESTATAL DE EDUCACIÓN

 SUPERIOR DIRECCIÓN

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CLAVE: 07PSU0075W

RVOE: PSU-65/2006 VIGENCIA: A PARTIR DEL CICLO ESCOLAR 2006-20007

TESIS

**"EFECTO DEL SENTIMIENTO DE SOLEDAD EN EL APROVECHAMIENTO ACADEMICO EN LAS ALUMNAS DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE ."**

# PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE:

**LICENCIADO EN ENFERMERÍA.**

# PRESENTADO POR:

ARACELY GÓMEZ LÓPEZ

ASESOR DE TESIS:

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS; SEPTIEMBRE DE 2019.

**Obesidad de persona de 36 años.**

En mi investigación se basa en la obesidad de personas a 30 y 40 años, que se encuentran en el municipio de Oxchuc, Chiapas. Ya que es una enfermedad compleja que consiste en tener demasiada grasa corporal.

Generalmente la obesidad se ve en la mala alimentación, en exceso de calorías, grasas y azúcares todo esto se debe aque los consumos son de todos los días mayormente tienden a tener más de 3 a 5 comidas diarias, en su desayuno consume frituras como carne frita, frijoles refritos, huevos y queso, sus bebidas son refrescos durante toda la semana incluyendo desayuno, comida y cena y jugos de frutas con azúcares añadidas, al medio día consume chucherías como sabrítas, galletas, plátanos fritos, chocolates, pasteles, yogurt y refrescos, en su comida consume carne de cerdo, costillas fritas, pescados fritos, camarones fritos, mayormente son frituras, comidas en latadas que por que son más fáciles de preparar, en su cena consume lo que son tacos, hamburguesas, papás fritas, hotcakes con mermelada, lechera, chocolates, cereales con azucares añadidas, pizza, sándwich por lo mismo que son comidas rápidas, no consumen mucha verdura por lo mismo que no les gusta, prácticamente se la pasa comiendo en todo el día, sin realizar ninguna actividad física, por su negocio y por la mala alimentación esto a causado que sea obesa, por lo mismo que pesa 89kilos con una talla de 1.50 su índice de masa corporal es de 39 IMC.

Esto a aumento el riesgo de otras enfermedades y problemas de salud como la diabetes y la hipertensión.

**Factores sociales, económicos y políticos.**

Entorno familiar: El estilo de vida y las preferencias alimentarias de la familia influyen en el desarrollo de la obesidad.

Educación y conciencia: La falta de conciencia por que no tienen acceso a información precisa y confiable sobre la nutrición, la falta de educación influyen mucho en sus preferencias alimentarias.

Los factores económicos influyen en la obesidad, ya que afectan la disponibilidad y el acceso a alimentos saludables en Oxchuc.

Los factores políticos pueden influir en la obesidad ya que pueden afectar las políticas y programas que se implementan para prevenir y tratar la obesidad.

Políticas alimentarias: las políticas alimentarias influyen en la disponibilidad y el acceso a alimentos saludables, por ejemplo se les hace más fácil consumir alimentos procesados.

Políticas de salud pública: Las políticas de salud pública pueden influir en la prevención y el tratamiento de la obesidad, en la educación y conciencia pueden ayudar a la persona a tomar decisiones informadas sobre su salud en Oxchuc.

**Causas del problema.**

La obesidad es causa de una mala alimentación ya que es por exceso de grasas y azúcares. Causado por los refrescos, jugos de frutas con azucares añadidas, comidas chatarras como yogurt, sabrítas, papas fritas, plátanos fritos todo lo que consumió en altas calorías eso ha llevado aque sea una persona obesa de igual manera es por la falta de educación y conciencia por lo mismo que no tiene accesos a información precisa por la nutrición, también por la falta de actividad física, se a dedicado tanto a su negocio que no se a dado el tiempo de realizar otras actividades mayormente se encuentra sentado o parado en su negocio todo el tiempo.

**Preguntas de investigación de la obesidad.**

1. ¿Qué es la obesidad?
2. ¿Cuáles son las principales causas de la obesidad?
3. ¿Cómo se diagnostica la obesidad?
4. ¿Cuáles son los factores de riesgo para la desarrollar la obesidad?
5. ¿Cuáles son los síntomas de la obesidad?
6. ¿Cómo se puede mantener un peso saludable a largo plazo?
7. ¿Cómo afecta la obesidad a la salud mental?
8. ¿Cuáles son los beneficios de perder peso en la obesidad?

 9. ¿Cómo se puede prevenir la obesidad?

 10. ¿Cuál es el papel de la sociedad en la prevención y el tratamiento de la obesidad?

**Hipótesis.**

 La obesidad es un exceso de grasa dentro del cuerpo qué puede afectar la salud y el bienestar de una persona , ya que no lleva acabo una alimentación saludable y por la falta de actividad física.

Las principales causas de la obesidad son la diabetes, la hipertensión y una dieta alta en calorías y la falta de actividad física.

 La obesidad se diagnostica mediante la medición del índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso en kilogramos por la altura en metros al cuadrado.

La obesidad aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión.

Los síntomas de la obesidad incluye la dificultad para respirar, dolor en las articulaciones, fatigas y problemas de salud mental.

Requerir cambios permanentes en la dieta y el estilo de vida como una dieta saludable, equilibrada y un aumento de la actividad física.

 La obesidad puede afectar la salud mental de una persona, aumentando el riesgo de desarrollar depresión, ansiedad y otros trastornos psicológicos.

Perder peso en la obesidad tiene beneficios para la salud, como reducir el riesgo de enfermedades tener una calidad de vida saludable.

La prevención de la obesidad que haya cambios en la dieta y en el estilo de vida, como una dieta saludable y equilibrada y aumento de la actividad física.

En la prevención y el tratamiento de la obesidad, promoviendo un entorno saludable y apoyando a las personas que están tratando de perder peso o mantener un peso saludable.

**Objetivos.**

**Objetivo general.**

Reducir el consumo de grasa y azúcares.

**Objetivo específico.**

1. Determinar la obesidad.
2. Identificar las principales causas de la obesidad.
3. Diagnosticar la obesidad.
4. Identificar los factores de riesgo para desarrollar la obesidad.
5. Determinar la sintomatología de la obesidad.
6. Establecer un peso saludable a largo plazo.
7. Identificar la afectación de la salud mental por la obesidad.
8. Determinar los beneficios de perder peso en la obesidad.
9. Manejar una prevención de la obesidad.
10. Manejar en la sociedad la prevención y el tratamiento de la obesidad.

**Justificación.**

Es un tema muy importante y relevante en la actualidad, ya que es una condición que a afectado a mi familia. La obesidad es un factor de riesgo que nos lleva a padecer de otras enfermedades como la diabetes, la hipertensión, cáncer y entre otras enfermedades, escogí este tema para poder ayudar a mi familia no sólo a mi familia también al municipio de Oxchuc, ya que muchas personas desconocen lo que son las dietas saludables o el plato de buen comer. La obesidad afecta la calidad de vida de otras personas teniendo una limitación de su capacidad física afectado su autoestima, la obesidad se puede prevenir y tratable requiriendo de un enfoque integral para que haya cambios de dieta saludable realizando actividades físicas.

Ha base de todo esto es poder ayudar a prevenir la obesidad, dándole platicas a personas que quieran conocer más de la nutrición para mantener una buena alimentación.

**Disponibilidad conozco del tema y por experiencia.**

Es por experiencia ya que unos de mis familiares son obesas, en lo cual convivo con ellos de 2 o 3 veces a la semana por esa razón este tema se me hizo importante para poder ayudarlas a mantener una vida saludable con actividades físicas.

Conocer y saber más de la nutrición para poder ayudar a las personas que quieran conocer sobre una buena alimentación y prevenir a tiempo las enfermedades que causa la obesidad.

**Marco teórico.**

De acuerdo a la organización mundial de la salud, la obesidad es una enfermedad crónica, caracterizada por el aumento de la grasa corporal, asociado a mayor riesgo para la salud.

Pocas enfermedades crónicas han avanzado en forma tan alarmante en la mayoría de los países durante las últimas décadas como ha ocurrido con la Obesidad, motivo de preocupación para las autoridades de salud debido a las nefastas consecuencias físicas, psíquicas y sociales.

Datos de la OMS indican que desde el año 1980 la obesidad ha aumentado a más del doble en todo el mundo. En el año 2008, 1.500 millones de adultos tenían exceso de peso. Dentro de este grupo, más de 200 millones de hombres y cerca de 300 millones de mujeres eran obesos, por lo cual la OMS ha declarado a la obesidad y al sobrepeso con el carácter de epidemia mundial. Representa además una gran carga económica para los presupuestos destinados a la salud, por sus elevados costos asociados tanto directos como indirectos. Se estima que tanto el sobrepeso como la obesidad son responsables del 44% de la carga de diabetes, del 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7 y el 41% de la carga de algunos cánceres.

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-definicion-clasificacion-obesidad-S0716864012702882>

La obesidad es una enfermedad compleja que consiste en tener demasiada grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético. Es un problema médico que aumenta el riesgo para muchas otras enfermedades y problemas de salud. Estos pueden incluir enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta, colesterol alto, enfermedad hepática, apnea del sueño y determinados tipos de cáncer.

Hay muchas razones por las que algunas personas tienen dificultad para perder peso. A menudo, la obesidad es el resultado de factores hereditarios, fisiológicos y ambientales, combinados con la alimentación, la actividad física y las opciones de ejercicio.

Lo bueno es que incluso una modesta pérdida de peso puede mejorar o prevenir los problemas de salud relacionados con la obesidad. Una alimentación más saludable, un mayor nivel de actividad física y los cambios de conducta pueden ayudarte a bajar de peso. Los medicamentos recetados y los procedimientos para bajar de peso son otras opciones para tratar la obesidad.

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>

La obesidad significa pesar más de lo que es saludable para una determinada estatura. La obesidad es una enfermedad crónica y grave. Puede llevar a otros problemas de salud, incluyendo diabetes, enfermedad cardíaca y algunos cánceres.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007297.htm>

**Causas de la obesidad.**

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y calorías gastadas. Se ha visto una tendencia universal a tener una mayor ingesta de alimentos ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes. El otro aspecto de relevancia es la disminución de la actividad física producto del estilo de vida sedentario debido a la mayor automatización de las actividades laborales, los métodos modernos de transporte y de la mayor vida urbana.

En su etiopatogenia se considera que es una enfermedad multifactorial, reconociéndose factores genéticos, ambientales, metabólicos y endocrinológicos. Solo 2 a 3% de los obesos tendría como causa alguna patología endocrinológica, entre las que destacan el hipotiroidismo, síndrome de Cushing, hipogonadismo y lesiones hipotalámicas asociadas a hiperfagia. Sin embargo, se ha descrito que la acumulación excesiva de grasa, puede producir secundariamente alteraciones de la regulación, metabolización y secreción de diferentes hormonas.

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-definicion-clasificacion-obesidad-S0716864012702882>

Aunque existen influencias genéticas, conductuales, metabólicas y hormonales en el peso corporal, la obesidad ocurre cuando se ingieren más calorías de las que se queman con las actividades diarias típicas y el ejercicio. El cuerpo almacena ese exceso de calorías en forma de grasa.

En los Estados Unidos, la alimentación de la mayoría de las personas es demasiado rica en calorías, a menudo procedentes de comida rápida y bebidas altas en calorías. Las personas con obesidad podrían comer más calorías antes de sentirse satisfechas, sentir hambre antes o comer más debido al estrés o la ansiedad.

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>

Consumir más calorías de las que su cuerpo utiliza puede llevar a que se presente obesidad. Esto se debe a que su cuerpo almacena las calorías que no utiliza como grasa. La obesidad puede ser causada por:

Comer más alimento de lo que el cuerpo puede utilizar

Consumir demasiado alcohol

No hacer suficiente ejercicio

Muchas personas con obesidad que pierden grandes cantidades de peso y lo recuperan piensan que es su culpa. Se culpan por no tener la fuerza de voluntad para mantener el peso a raya. Muchas personas vuelven a ganar más peso del que perdieron.

En la actualidad, sabemos que la biología es una gran razón por la que algunas personas no pueden mantener el peso a raya. Algunas personas que viven en el mismo lugar y comen los mismos alimentos desarrollan obesidad, mientras que otras no. Nuestros cuerpos tienen un sistema complejo para ayudar a mantener nuestro peso a un nivel saludable. En algunas personas, este sistema no funciona tan bien como debería.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007297.htm>

**Consecuencias de la obesidad**

Los principales problemas de salud asociados a la obesidad y el exceso de peso son:

Diabetes de tipo 2.

Enfermedades cardiovasculares e hipertensión.

Enfermedades respiratorias (síndrome de apnea del sueño).

Algunos tipos de cáncer.

Osteoartritis (lesiones degenerativas e inflamatorias articulares).

Problemas psicológicos.

Baja calidad de vida “La obesidad predispone a quien la padece, a varios factores de riesgo cardiovascular, entre ellos la hipertensión, elevados niveles de colesterol en sangre y triglicéridos”.

El grado de riesgo depende entre otras cosas de la cantidad relativa de exceso de peso, la localización de la grasa corporal, cuánto se ha subido de peso durante la edad adulta y la cantidad de actividad física. La mayoría de estos problemas pueden mejorarse adelgazando un poco (entre 10 y 15%), especialmente si también se aumenta la actividad física.

Diabetes de tipo 2

De todas estas graves enfermedades es la diabetes de tipo 2 (que normalmente se desarrolla en la edad adulta y está asociada al sobrepeso) o diabetes mellitus no insulinodependiente, más ligada a la obesidad y el exceso de peso. Contar con la confianza de Sanitas al mejor precio de hecho el riesgo de desarrollar una diabetes de tipo 2 aumenta con un IMC que esté bastante por debajo del límite de la obesidad (IMC de 30), dentro de un simple sobrepeso. La probabilidad de que las mujeres obesas desarrollen una diabetes de tipo 2 es 12 veces mayor que en mujeres con un peso saludable.

El riesgo de padecer este tipo de diabetes aumenta conforme el IMC sea más alto, especialmente en las personas con antecedentes familiares de diabetes, y disminuye si se pierde peso.

Enfermedades cardiovasculares e hipertensión

Las enfermedades cardiovasculares incluyen las enfermedades coronarias, los accidentes cerebrovasculares y la enfermedad vascular periférica, en piernas fundamentalmente.

Estas enfermedades son las responsables de una gran incidencia de muertes (una de cada tres) en los hombres y mujeres, en países industrializados y su incidencia está viéndose incrementada también en los países en vías de desarrollo.

La obesidad predispone a quien la padece, a varios factores de riesgo cardiovascular, entre ellos la hipertensión, elevados niveles de colesterol en sangre y triglicéridos. En las mujeres, la obesidad es el incidente más importante dentro de las enfermedades cardiovasculares, después de la edad y la presión sanguínea.

El riesgo de sufrir un infarto es unas tres veces mayor en una mujer obesa que en una mujer delgada de la misma edad.

Las personas obesas son más propensas a tener altos niveles de triglicéridos en sangre (grasa sanguínea), y colesterol LDL (lipoproteínas de baja densidad o “colesterol malo”) y bajos niveles de colesterol HDL (lipoproteínas de alta densidad o “colesterol bueno ".

<https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/peso-saludable/consecuencias-obesidad>

La consecuencia de este acúmulo de tejido de graso a nivel corporal y a nivel visceral es una p**redisposición más elevada a padecer determinadas patologías asociadas**, como podrían ser:

1. Hipertensión
2. Diabetes
3. Resistencia a la insulina
4. Afectaciones del corazón
5. Determinados tipos de cáncer
6. Accidentes vasculares cerebrales

<https://www.clinicaplanas.com/blog/2024/04/05/consecuencias-obesidad/>

La obesidad pueden tener graves consecuencias para la salud. Tener un exceso de grasa entraña graves consecuencias para la salud, como enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatías y accidentes cerebrovasculares), diabetes de tipo 2, afecciones osteomusculares como la artrosis y algunos tipos de cáncer (de endometrio, mama y colon). Estas afecciones causan muertes prematuras y discapacidades importantes.

Lo que no es tan conocido es que el riesgo de tener problemas de salud empieza aun cuando una persona solo tiene un ligero sobrepeso, y que la probabilidad de tener problemas aumenta a medida que la persona tiene más y más sobrepeso. Muchas de estas afecciones causan sufrimiento a largo plazo a las personas y a las familias. Además, los costos para el sistema de atención de salud pueden ser extremadamente elevados.

La buena noticia es que el sobrepeso y la obesidad son en gran medida prevenibles. La clave del éxito es lograr un balance energético entre, por un lado, las calorías consumidas y, por otro lado, las calorías gastadas.

Para alcanzar este objetivo, las personas pueden limitar su ingesta de energía procedente de grasas de todo tipo y modificar su consumo, pasando de las grasas saturadas a las grasas insaturadas; aumentar su consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; y limitar su ingesta de azúcares. Y para aumentar el gasto de calorías, las personas pueden aumentar sus niveles de actividad física realizando al menos 30 minutos de actividad física regular de intensidad.

<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/obesity-health-consequences-of-being-overweight>

**Metodología.**

Experimental por que si quiero realizar cambios aun largo plazo con la persona obesa para que pueda mantener una vida saludable.

**Tipo de enfoque mixta**

El presente estudio exploratorio se realizó partir de un encuadre metodológico que combinó aspectos de tipo cualitativo y cuantitativo con la finalidad de comprender los diversos factores que estructuran los hábitos y comportamientos alimenticios en personas con obesidad, así también para identificar las percepciones y motivaciones que los impulsan a llevar a cabo o no acciones en pro de su salud.

La estrategia de articular ambas perspectivas metodológicas fue esencial para comprender los diversos componentes, condiciones y situaciones individuales relacionados con las dificultades para llevar un control de peso y, por tanto, de relevancia para ser incluidos en la elaboración de programas de prevención y control de la obesidad. Así también, permitió identificar la dimensión de esta misma problemática y efectuar un análisis de los datos de acuerdo con las distintas variables que fueron determinantes en el resultado conjunto. Es de resaltar que la intención primordial de esta combinación metodológica fue para ampliar y profundizar la comprensión del problema.

**Población.**

La persona con obesidad en el municipio de Oxchuc, Chiapas.

Barrio Santo Tomas rumbo a tzunún.

Número de calle S/N.

**Muestra.**

Mi paciente es una mujer de 36 años, es originaria de Oxchuc, vive por Barrio Santo Tomas.

Ella es una persona obesa, con el índice de masa corporal 30 IMC, pesa 69 kilos y tiene una estatura de 1.59cm. Ella no realiza actividades físicas es ama de casa en lo cual solo se a dedicado a su hogar, llego a ser obesa por lo mismo que descuido su alimentación, por que excedió a azúcares como por ejemplo el refresco lo tomaba a de 4 a 5 veces al día y consume mucha grasa por que le gusta las comidas fritas come 3 a 5 veces al día.

**Entrevista y observaciones.**

Realizare entrevistas y observaciones semiestructuradas con preguntas abiertas.

Por que mediante la entrevista obtendré más información sobre la vida de la persona obesa y a base de mis observaciones podré notar si me habla con la verdad o me miente.

**Equipo que necesito.**

Computadora: La ocupo para poder realizar o describir mi información respecto a mi tesis o buscar información.

Libreta: La utilizo para poder tomar notas importantes.

Lápiz: Lo ocupo para tomar mis notas importantes.

Borrador: Lo ocupo para poder borrar alguna información no correspondiente o un cambio de opinión en su momento.

Corrector: Me sirve para poder corregir algunas palabras de mi información.

Celular: Lo utilizo a veces para realizar mi tesis o buscar alguna información.

**Procedimientos para la recolección de datos.**

Para la recolección de datos realizare una entrevista semiestructurada con observaciones con preguntas abiertas, para poder obtener buena información. Los temas principales fueron percepciones acerca de la obesidad, percepciones y sentimientos en relación a su figura corporal, síntomas o molestias relacionadas con el exceso de peso, causas de la obesidad, antecedentes familiares, dificultades presentadas para iniciar o llevar a cabo el control de peso, consumo de alimentos por cuestiones emocionales y motivaciones para bajar de peso. Así como datos importantes.

**Límite de tiempo.**

Enero a junio de 2025.

Ubicación de la persona.

Barrió Santo Tomas Oxchuc, Chiapas.

Alado de escuela primaria bilingüe.





**Bibliografía**

(https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-definicion-clasificacion-obesidad-S0716864012702882)

(https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742)

(https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007297.htm)

(https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-definicion-clasificacion-obesidad-S0716864012702882)

(https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742)

(https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007297.htm)

(https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/peso-saludable/consecuencias-obesidad)

(https://www.clinicaplanas.com/blog/2024/04/05/consecuencias-obesidad/)

(https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/obesity-health-consequences-of-being-overweight)