SECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESTATAL DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR

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 30 a 40 años.**

**¿Qué voy a investigar?**

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 político.**

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.

**Factores económicos.**

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

**Factores político.**

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.**

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.**

**1.¿Qué es la obesidad?**

 La obesidad es un exceso de grasa corporal que puede afectar la salud y el bienestar de una persona.

**2. ¿Cuáles son las principales causas de la obesidad?**

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

**3. ¿Cómo se diagnostica la obesidad?**

 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.

**4. ¿Cuáles son los factores riesgos para desarrollar la obesidad?**

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

**5. ¿Cuáles son los síntomas de la obesidad?**

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

**6. ¿Cómo se puede mantener un peso saludable a largo plazo?**

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

**7. ¿Cómo afecta la salud mental por la obesidad?**

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

**8. ¿Cuáles son los beneficios de perder peso en la obesidad?**

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

**9. ¿Cómo se puede prevenir la obesidad?**

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.

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

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.**

Conocer las medidas de prevención en la obesidad.

**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.**

**¿ Por que voy a investigar este tema?**

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 seme hizo importante para poder ayudarlas a mantener una vida saludable con actividades físicas.

**¿Que pienso aportar con los resultados?**

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.

**araceligomezlopez59@gmail.com**