

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.810>

Gestión del cuidado para la prevención de la obesidad en adolescentes del recinto sabanillas

Management of care for the prevention of obesity in adolescents of the Sabanillas campus

Laura Yolanda Becerra Hidalgo

laura.behi@yahoo.es

<https://orcid.org/0009-0004-9820-2248>

Estudiante de la Universidad Metropolitana
Guayaquil – Ecuador

María José Castro Castro

mjosecastro94@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-8116-8212>

Estudiante de la Universidad Metropolitana
Guayaquil – Ecuador

Yoel López Gamboa

yoel111975@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9596-443X>

Universidad Internacional Iberoamericana / Universidad Metropolitana
Guayaquil – Ecuador

Artículo recibido: 24 de junio de 2023. Aceptado para publicación: 10 de julio de 2023.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El sobrepeso y la obesidad es la cantidad no deseada o en exceso de grasa ya que podría ser perjudicial para nuestro sistema circulatorio. En los adolescentes la obesidad calculando su IMC alcanza un 5 % en edades y por aquello se encuentran obesos. En el lapso de tiempo analizado, se ha observado un notable incremento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad entre los adolescentes de 5 a 19 años. En concreto, la tasa de sobrepeso y obesidad ha experimentado un aumento significativo, pasando del 4% en 1975 a más del 18% en 2016. Este incremento ha sido similar en ambos sexos, afectando al 18% de las adolescentes del grupo y al 19% de los adolescentes varones. Es importante destacar que estas condiciones predisponen a los adolescentes obesos a desarrollar complicaciones de salud en la etapa adulta, como hipertensión arterial y diabetes mellitus tipo 2. El tratamiento es sobre estilos de vida de los adolescentes y mejorar los conocimientos mediante la educación de cómo prevenir dicha enfermedad para evitar complicaciones a futuro.


Palabras clave: obesidad, sobrepeso, adolescentes

Abstract

Overweight and obesity is the unwanted or excess amount of fat that could be detrimental to our circulatory system. In adolescents, obesity, calculating their BMI, reaches 5 % in age and that is why they are obese. In the period of time analyzed, a notable increase in the prevalence of overweight and obesity has been observed among adolescents between 5 and 19 years of age.

Specifically, the rate of overweight and obesity has experienced a significant increase, from 4% in 1975 to more than 18% in 2016. This increase has been similar in both sexes, affecting 18% of adolescent girls in the group and 19% of adolescent boys. Importantly, these conditions predispose obese adolescents to develop health complications in adulthood, such as high blood pressure and type 2 diabetes mellitus. The treatment is about lifestyles of adolescents and improving knowledge through education on how to prevent such disease to avoid complications in the future.

Keywords: obesity, overweight, teenagers

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Becerra Hidalgo, L. Y., Castro Castro, M. J., & López Gamboa, Y. (2023). Gestión del cuidado para la prevención de la obesidad en adolescentes del recinto sabanillas. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(2), 2988–3001.
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.810>

INTRODUCCIÓN

La obesidad y el sobrepeso se caracterizan por un exceso de tejido adiposo no deseado, lo cual puede tener efectos perjudiciales en el sistema circulatorio. En el caso de los adolescentes, se considera que tienen obesidad cuando su Índice de Masa Corporal (IMC) se encuentra en el percentil 95 o superior para su edad y sexo. Actualmente, se ha constatado un notable incremento en la prevalencia de la obesidad entre la población adolescente, registrando aproximadamente el doble de casos en comparación con hace tres décadas. Aunque la mayoría de los efectos adversos se manifiestan en la etapa adulta, es durante la adolescencia cuando se producen los primeros impactos. Este aumento ha sido similar en ambos sexos, afectando alrededor del 18% de las adolescentes y al 19% de los adolescentes varones. Además, los adolescentes con obesidad presentan una mayor predisposición a desarrollar hipertensión arterial y diabetes mellitus tipo 2 en la edad adulta. El tratamiento es sobre estilos de vida de los adolescentes y mejorar los conocimientos mediante la educación de cómo prevenir dicha enfermedad para evitar complicaciones a futuro (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2021).

A nivel mundial y regional, el sobrepeso y la obesidad están relacionados con el índice más alto de fallecimiento que la insuficiencia ponderal. En la mayoría de los casos existe una cantidad de personas con sobrepeso que con peso inferior al normal. Este fenómeno se ha observado en todas las regiones a nivel global, excepto en algunas áreas de África subsahariana y Asia. Los índices de obesidad en la población adolescente han experimentado un aumento significativo a nivel mundial, pasando de alrededor del 1% en 1975 (que equivale a aproximadamente 5 millones de niñas y 6 millones de niños) a cerca del 6% en las niñas (50 millones) y alrededor del 8% en los niños (74 millones) en 2016. Estas cifras evidencian un notable incremento en la cantidad de individuos afectados por obesidad en el rango de edad de cinco a 19 años a nivel mundial, registrando un aumento de diez veces en total. En 1975, se contabilizaban aproximadamente 11 millones de casos, mientras que en 2016 esta cifra ascendió a 124 millones. Además, en el año 2016, se estimaba que 213 millones de personas en este grupo de edad presentaban sobrepeso, sin alcanzar el umbral de obesidad. (Organización Mundial de la Salud, 2017) .

En Ecuador, tiene un planteamiento en la alimentación y nutrición la cual se asemeja al panorama mundial, ya que, en los últimos términos, están enmarcadas por una transición epidemiológica y nutricional que ha tenido como fruto la ampliación del sobrepeso y la obesidad en todos los grupos de edad y, la perpetuación de medias y altas de retardo en talla y déficit de micronutrientes.

Referente a los factores a largo plazo que afecta a los adolescentes en obesidad las patologías mencionadas es que la parte cardiológica es uno de las principales perspectivas en cómo llevamos una vida saludable la cual debemos participar en actividades físicas de esta forma es un método preventivo en controlar la obesidad limitando muchas actividades evitar el sedentarismo alimentación alta en grasa la obesidad, continúa la lucha en cuanto a la disminución de lo que afecta al país ecuatoriano

Según la datos recolectados en el 2018, sobre los índices de prevalencia de la obesidad y el sobrepeso en la población de 5 a 11 años de edad, dentro de la encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población de 5 a 11 años de edad en el 2006 de 34.8% en el 2012 34.4% en el 2018 observamos un incremento de 35.6% en el área urbana con un porcentaje de 37.9% y en el área rural un 29.7% mientras que tanto que el porcentaje de población de 12 a 19 años de edad con sobrepeso y obesidad de ambos sexos es de 34.8% en el 2012 y de 38.4% en el 2018 en el área urbana de 39.7% y en el área rural de 34.6% (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) Instituto Nacional de Estadísticas y Censos(INEC), 2018)

El presente trabajo investigativo se realizará en la parroquia Sabanilla que se encuentra ubicada en el Cantón Pedro Carbo perteneciente a la Provincia del Guayas.

MATERIALES Y METODOLOGÍA

Para el presente trabajo investigativo, se realizó una revisión documental de libros, revistas indexadas en bases de datos y se propone un estudio de carácter observacional no experimental. El enfoque de esta investigación será cuantitativo porque los datos que se van a mostrar se los obtiene a través de la estadística descriptiva.

DESARROLLO

Obesidad – Generalidades

La obesidad se define como una enfermedad crónica, que se caracteriza por un incremento anormal de peso, debido a una proporción excesiva de grasa resultado de la pérdida de balance entre el consumo y el gasto de energía, ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial. Uno de los factores en la actualidad, es el cambio en el estilo de vida, como son las comidas rápidas hipocalóricas, ricas en azúcares, grasas (principalmente saturadas) bajas en fibra; asociado a la inactividad física, sobre un fondo genético.

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018 (ENSANUT), la obesidad en el país inicia desde los primeros años de vida con prevalencias de alrededor del 5 % en niños de 5 a 11 años de edad, siendo la población del sector urbano la más afectada. En adolescentes la cifra de obesidad se ha reducido en un 7% afectando a 1 de cada 4 adultos. La Organización Mundial de la Salud (OMS), destaca la importancia de las regulaciones para prohibir la publicidad de alimentos procesados y ultraprocesados/hiperprocesados y comida rápida, por mostrar contenido engañoso y estar dirigida explícitamente a niños y adolescentes, población vulnerable en el consumo de información expuesta en medios de comunicación.

La obesidad es causada por la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo llegando a ser perjudicial para la salud, además es considerada por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) como uno de los principales factores de riesgo para adquirir Enfermedades no Transmisibles (ENT) como: diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, así como varios tipos de cáncer.

El MSP con el fin de prevenir la obesidad desde edad temprana, ejecuta acciones y políticas intersectoriales como las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador para fomentar la alimentación saludable en la población; el Reglamento e instructivo para un seguimiento propio dicho al funcionamiento de Bares en la unidad educativa en el Sistema Nacional de Salud; Consejería en alimentación saludable en coordinación con el MIES. Como la implementación de un impuesto a bebidas azucaradas y el Reglamento Sanitario Sustitutivo de Etiquetado de Alimentos Procesados para consumo humano que, informa a la población cantidad y características de productos que consume. El Ministerio de Salud Pública mantiene su compromiso con el bienestar de la población ecuatoriana y fortalece sus acciones de prevención y promoción de la salud a escala nacional.

Esta investigación tiene como objetivo principal determinar la gestión del cuidado y la prevención de la obesidad en adolescentes de la comunidad de sabanillas complementando los conocimientos de los adolescentes acerca del origen, el curso del problema y la prevención de la obesidad esto posibilitará aplicar intervenciones y estrategias para intervenir de manera precoz y oportuna, el desarrollo de esta enfermedad y evitar las consecuencias a futuro. Esta investigación tendrá un gran impacto, especialmente para los adolescentes de la comunidad Sabanillas; al igual que para los profesionales de la salud de la zona, que han de tomar conciencia

en la prevención de la obesidad en nuestra población y a partir de ahí podrán tomar medidas educativas.

El sobrepeso y la obesidad son condiciones en las que existe un exceso de grasa corporal, lo cual puede tener efectos negativos en la salud cardiovascular. Una forma comúnmente utilizada para evaluar la obesidad es el Índice de Masa Corporal (IMC). El IMC se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos entre el cuadrado de su estatura en metros. Proporciona una medida aproximada de la composición corporal y ayuda a determinar si una persona tiene un peso saludable en relación con su estatura (Obesity, 2022).

El IMC se considera una herramienta práctica porque es fácil de calcular y ampliamente utilizado en investigaciones científicas y evaluaciones clínicas. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el IMC no tiene en cuenta la distribución de la grasa corporal ni otros factores como la composición muscular, por lo que puede haber limitaciones en su interpretación precisa.

En general, un IMC elevado está asociado con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión arterial y otras condiciones relacionadas con la obesidad. Sin embargo, es fundamental considerar otros factores de riesgo y evaluar la salud general de una persona de manera integral para obtener una comprensión completa de su estado de salud y los posibles riesgos asociados con el sobrepeso u obesidad. (Obesity, 2022)

La obesidad es una de las esencias principales factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que contiene la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión y los accidentes cerebrovasculares, así como varios tipos de cáncer. Además, los niños con sobrepeso tienen un mayor riesgo de tener sobrepeso o ser obesos en la edad adulta.

A nivel mundial, la obesidad en adolescentes se ha convertido en un grave problema de salud pública. La prevalencia de la obesidad en adolescentes ha aumentado del 4% al 18% en las últimas cuatro décadas, con una estimación actual de más de 340 millones de niños de 5 a 19 años con sobrepeso u obesidad, de los cuales se han considerado solo los aportes de niños hasta cinco años. La causa principal de la epidemia de obesidad en los adolescentes ha sido la mayor disponibilidad, accesibilidad y asequibilidad de alimentos densos en energía, ricos en grasas, sal y azúcar. Junto con la falta de actividad física, y como resultado un consumo excesivo de energía en el día, lo que conlleva al aumento de peso. Los países de altos ingresos se encuentran entre los que están en riesgo.

Se observa una relación entre los niveles de pobreza y recursos limitados en determinadas áreas geográficas y la alta probabilidad de que los niños presenten sobrepeso en comparación con áreas más privilegiadas. Sin embargo, debido a procesos de urbanización y cambios en los patrones alimentarios, también se ha observado un aumento de la obesidad infantil en países de ingresos bajos y medianos. En la Región de las Américas y a nivel mundial, la obesidad y el sobrepeso han alcanzado dimensiones epidémicas, con tasas de obesidad que se han triplicado y aumentos de casi cinco veces en niños y adolescentes. Estas condiciones afectan a personas de todas las edades y grupos sociales (Salud, 2022).

El análisis revela que existe una relación entre los niveles de pobreza y la prevalencia de sobrepeso en los niños. Los entornos con recursos limitados suelen presentar mayores tasas de sobrepeso, posiblemente debido a factores como la disponibilidad de alimentos saludables y la falta de acceso a servicios de atención médica y educación nutricional.

Por otro lado, el proceso de urbanización y los cambios en los hábitos alimentarios también están contribuyendo al aumento de la obesidad infantil en países de ingresos bajos y medianos. La urbanización puede llevar a cambios en los estilos de vida, como la adopción de una dieta más rica en grasas y azúcares y la disminución de la actividad física.

La epidemia de obesidad y sobrepeso afecta a personas de todas las edades y grupos sociales en la Región de las Américas y en todo el mundo. Los niños y adolescentes no son inmunes a esta problemática, y las tasas de obesidad en este grupo de edad han experimentado un aumento significativo en las últimas décadas (Salud, 2022).

Causas de la obesidad

La obesidad en los adolescentes es una enfermedad desconcertante en muchos aspectos, existen factores de riesgo que influyen en la obesidad uno de los factores puede ser la genética, factores socioeconómicos, factores metabólicos y los estilos de vida, todos los factores antes mencionados influyen en el peso de los adolescentes. La prevalencia de obesidad es mayor en los grupos étnicos de indoamericanos, personas de raza negra y estadounidenses de origen mexicano, en comparación con los blancos no hispanos. En ese sentido, ciertos grupos étnicos, como los indoamericanos, las personas de raza negra y los estadounidenses de origen mexicano, tienen una mayor propensión a desarrollar obesidad en comparación con los blancos no hispanos. Esta disparidad puede estar influenciada por diversos factores, como diferencias en la genética, patrones culturales de alimentación y estilo de vida, así como barreras socioeconómicas y acceso limitado a alimentos saludables y a la atención médica (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), 2018).

Por ejemplo, los indoamericanos tienen una mayor prevalencia de obesidad debido a la interacción de factores genéticos, cambios en la dieta tradicional y estilos de vida menos activos. Además, las personas de raza negra suelen tener una mayor proporción de grasa corporal y una mayor predisposición a desarrollar enfermedades relacionadas con la obesidad, como la diabetes tipo 2. Los estadounidenses de origen mexicano también presentan una mayor prevalencia de obesidad debido a factores socioeconómicos, patrones dietéticos y la influencia de la cultura alimentaria.

Los factores que pueden influir en la obesidad

La genética

Se han obtenido hallazgos científicos que indican que la obesidad puede tener un componente hereditario. La mayoría de las investigaciones actuales y futuras se centran en comprender de manera más profunda la interacción entre los genes y el entorno variable en el que nos desenvolvemos. Además, se ha observado que, si los padres presentan obesidad, existe un mayor riesgo de que los adolescentes también desarrollen obesidad. La obesidad puede tener una predisposición genética, lo que significa que algunas personas pueden tener una mayor susceptibilidad a desarrollar esta condición debido a la influencia de los genes heredados de sus padres. Sin embargo, es importante destacar que la obesidad es una condición multifactorial y que otros factores, como el entorno y el estilo de vida, también desempeñan un papel importante.

Los estudios en curso y futuros están enfocados en comprender mejor la compleja interacción entre los genes y el entorno en el desarrollo de la obesidad. Se busca identificar los genes específicos involucrados y cómo interactúan con los diversos factores ambientales, como la alimentación, la actividad física y el entorno socioeconómico. (Health, 2018)

Factores metabólicos

Tienen un papel fundamental en el aumento de peso de los niños y adolescentes, influye la manera en que una persona usa la energía. Los factores hormonales y metabólicos son distintos en cada persona. (Hernández, 2022)

Factores socioeconómicos

La situación económica influye en la obesidad más común observada en personas con bajos recursos económicos.

Elección de estilo de vida

La elección del estilo de vida por parte de cada individuo, caracterizado por el consumo excesivo de alimentos y la adopción de un estilo de vida sedentario, desempeña un papel significativo en el desarrollo de la obesidad. Estos factores de estilo de vida, que son modificables, pueden ser abordados mediante intervenciones conductuales y cambios en los hábitos alimentarios.

Se destaca la importancia de implementar estrategias para modificar los estilos de vida, particularmente en relación con la alimentación. Esto implica reducir la ingesta de alimentos con un alto contenido calórico, como aquellos ricos en grasas saturadas, azúcares añadidos y alimentos refinados. Estos alimentos, al ser consumidos en exceso, contribuyen al aumento del peso corporal y, en consecuencia, al desarrollo de la obesidad.

Es fundamental promover un enfoque equilibrado y saludable en la alimentación, fomentando la ingesta de alimentos nutritivos y variados, como frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales. Además, se deben implementar estrategias para fomentar la actividad física regular y disminuir el sedentarismo, lo cual contribuirá a un equilibrio energético y a mantener un peso saludable. Cada día se puede observar más personas obesas en todo el mundo por el consumo de alimentos y bebidas con un alto contenido de calorías y por tener escasas posibilidades de conseguir alimentos saludables a precios accesibles. (OMS/FAO., 2020)

La falta de ejercicio físico regular contribuye a la obesidad. El sedentarismo en los niños y adolescente, el estar sentado frente a la televisión y la computadora y la falta de ejercicio físico contribuye con la obesidad, la inseguridad que se vive hoy en día, la falta de lugares recreativos en las comunidades donde puedan practicar algún tipo de deporte para que puedan mantener su peso ideal. (Hernández, 2022)

Cómo reducir el sobrepeso y la obesidad

La prevención del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades asociadas a ellas implica la creación de entornos comunitarios favorables que faciliten a las personas la elección sencilla y accesible de opciones alimentarias saludables, así como la realización regular de actividad física. Estas medidas contribuyen a prevenir el sobrepeso y la obesidad. Una de las formas de prevención es crear entornos comunitarios que fomenten y faciliten la elección de alimentos saludables y la práctica regular de actividad física.

Estos entornos favorables pueden incluir la disponibilidad y accesibilidad de alimentos saludables en tiendas, restaurantes y escuelas, así como la promoción de opciones alimenticias más saludables en la comunidad. Además, se debe fomentar la actividad física mediante la creación de espacios seguros y accesibles para la práctica de ejercicio, la promoción de programas de actividad física y la integración de la actividad física en la vida diaria. Al crear entornos favorables, se busca facilitar a las personas la elección de opciones alimentarias saludables y la práctica regular de actividad física, lo que a su vez contribuye a prevenir el desarrollo del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades relacionadas con ellas, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. (OMS, Obesidad y sobrepeso, 2021)

Una alimentación adecuada y realizar ejercicio de forma habitual contribuyen a mejorar la calidad de vida. Las principales recomendaciones son; Consumir menos alimentos ricos en grasas y azúcares, comer de manera habitual fruta y verdura, legumbres, cereales y frutos secos, realizar actividad física cada día. Evitar el tabaco y el alcohol.

A nivel individual

Las personas pueden implementar diversas medidas para promover un estilo de vida saludable. Estas incluyen la restricción de la ingesta energética proveniente de grasas y azúcares, el aumento del consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos, así como la realización de actividad física regular de al menos 60 minutos al día.

Es importante destacar que cada persona tiene la responsabilidad de elegir un estilo de vida sano. Sin embargo, también es necesario contar con políticas demográficas respaldadas por evidencia científica que faciliten la disponibilidad, accesibilidad y asequibilidad de opciones alimenticias más saludables y la práctica regular de actividad física, especialmente para las personas de bajos recursos. Un ejemplo de una política que puede contribuir a esto es la implementación de un impuesto sobre las bebidas azucaradas. Esta medida busca desalentar el consumo de estas bebidas, que suelen ser altas en azúcares y calorías, y promover alternativas más saludables. Al aplicar un impuesto, se busca influir en el comportamiento de consumo y, a su vez, generar ingresos que pueden ser utilizados para financiar programas de salud y educación relacionados con la prevención de la obesidad (OMS, 2019).

La producción alimenticia podría desempeñar un papel importante en el avance del método de dietas sanas del siguiente modo comprimiendo el contenido de azúcar, grasa y sal de los alimentos empaquetados. Para promover la salud y prevenir enfermedades, es importante asegurar la disponibilidad y accesibilidad de opciones alimenticias nutritivas y saludables para todos los consumidores. Esto implica limitar la comercialización de alimentos que contienen altos niveles de azúcar, sal y grasas, especialmente aquellos dirigidos a niños y adolescentes. Además, es necesario garantizar la disponibilidad de alimentos saludables y fomentar la práctica regular de actividades físicas en el entorno laboral.

Cómo evaluar la obesidad en los adolescentes

Para evaluar la obesidad en adolescentes, se utiliza el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la estatura en metros. Este método es una forma fácil y económica de identificar categorías de peso que pueden estar asociadas a problemas de salud. En el caso de niños y adolescentes, se utiliza el IMC por edad, que considera la edad y el sexo del individuo. Tanto el exceso de peso como el bajo peso pueden tener efectos adversos en la salud (CDC, 2021).

El IMC se calcula dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la estatura en metros, lo que proporciona una medida estandarizada de la relación entre el peso y la altura de una persona. Es considerado una herramienta útil debido a su simplicidad y bajo costo, ya que solo requiere información básica sobre el peso y la estatura. Permite clasificar a los individuos en diferentes categorías de peso, como bajo peso, peso normal, sobrepeso u obesidad, lo que proporciona una indicación general del estado de peso de una persona.

En el caso de los niños y adolescentes, se utiliza el IMC por edad para tener en cuenta los cambios normales en el crecimiento y desarrollo durante estas etapas. Este enfoque específico por edad y sexo permite una evaluación más precisa de la composición corporal y del estado de peso de un individuo en comparación con sus pares de la misma edad y sexo.

El exceso de grasa corporal en los niños y adolescentes se ha relacionado con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el peso, como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos. Por otro lado, el bajo peso puede estar asociado con deficiencias nutricionales y un mayor riesgo de problemas de salud, como debilidad ósea y disfunción del sistema inmunológico (CDC, 2021).

Complicaciones de la obesidad

Las personas con obesidad pueden desarrollar diversos problemas de salud potencialmente graves. A continuación, se presenta una tabla que muestra los diferentes subtemas relacionados con la obesidad y los actores involucrados en cada uno de ellos:

Tabla 1

Complicaciones de la Obesidad

Subtema	Actores involucrados
Enfermedad cardíaca y accidentes cerebrovasculares	Individuos con obesidad Profesionales de la salud (médicos, cardiólogos, neurólogos) Instituciones de salud (hospitales, clínicas)
Diabetes tipo 2	Individuos con obesidad Endocrinólogos Nutricionistas Instituciones de salud (hospitales, centros de atención primaria)
Ciertos cánceres	Individuos con obesidad Oncólogos Instituciones de salud (hospitales, clínicas oncológicas)
Problemas digestivos	Individuos con obesidad Gastroenterólogos Cirujanos de la vesícula biliar y del hígado
Apnea del sueño	Individuos con obesidad Neumólogos Especialistas en medicina del sueño
Artrosis	Individuos con obesidad Reumatólogos Ortopedistas Fisioterapeutas

Fuente: elaboración propia.

La obesidad está relacionada con varios subtemas de salud, cada uno con sus propios actores involucrados. La enfermedad cardíaca y los accidentes cerebrovasculares son más probables en individuos con obesidad, y en estos casos participan profesionales de la salud, como médicos y especialistas cardiólogos y neurólogos, además de las instituciones de salud, como hospitales y clínicas.

La obesidad también aumenta el riesgo de diabetes tipo 2, y en este subtema se involucran endocrinólogos, nutricionistas y diversas instituciones de salud. Además, ciertos tipos de cáncer están asociados con la obesidad, y en este ámbito participan oncólogos y clínicas especializadas en el tratamiento del cáncer.

Los problemas digestivos, como la acidez estomacal, la enfermedad de la vesícula biliar y los problemas hepáticos, son más propensos en individuos con obesidad, y en estos casos intervienen gastroenterólogos, cirujanos especializados y otras instituciones de salud.

La apnea del sueño, un trastorno potencialmente grave caracterizado por la interrupción repetida de la respiración durante el sueño, también está asociada con la obesidad. En este subtema participan neumólogos, especialistas en medicina del sueño y otros profesionales de la salud.

Por último, la obesidad puede contribuir al desarrollo de la artrosis, un trastorno de las articulaciones, y en este ámbito intervienen reumatólogos, ortopedistas y fisioterapeutas.

La tabla presenta una visión general de los subtemas relacionados con la obesidad y los actores involucrados en cada uno de ellos. Estos actores desempeñan un papel importante en la prevención, diagnóstico y tratamiento de las complicaciones de la obesidad en diferentes áreas de la salud.

Es importante destacar que la obesidad es una condición multifactorial y compleja, y su abordaje requiere la colaboración de diversos profesionales de la salud y el sistema de atención médica en general. Además, se requiere una atención integral que incluya no solo el tratamiento médico, sino también cambios en el estilo de vida, como la adopción de una alimentación saludable y la práctica regular de actividad física.

Adolescencia – Generalidades

La adolescencia se define como un período de desarrollo que se encuentra entre la niñez y la edad adulta, caracterizado por cambios puberales y transformaciones biopsicosociales (Pérez & Santiago, s.f.). Durante esta etapa, los individuos experimentan crisis, conflictos y contradicciones, que en su mayoría tienen un impacto positivo en su desarrollo. La adolescencia no se limita solo a la adaptación a los cambios corporales, sino que implica la adquisición de una mayor autonomía psicológica y social. En términos de delimitación temporal, la Organización Mundial de la Salud establece que la adolescencia abarca el rango de edad de 10 a 19 años, con dos fases distintas: la adolescencia temprana (10 a 14 años) y la adolescencia tardía (15 a 19 años) (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2021).

Etapas de la adolescencia

Adolescencia temprana

Es la primera etapa del desarrollo del niño comprende la edad de 10 y 13 años. La preadolescencia es la fase inicial del desarrollo infantil, durante este período, se producen importantes cambios físicos en niños y niñas, como el crecimiento en estatura y peso, el desarrollo de características sexuales secundarias, la aparición de acné y alteraciones en el olor corporal. Además de estos cambios físicos, también ocurren transformaciones hormonales, psicológicas y emocionales (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2021).

Adolescencia media

La etapa de la adolescencia temprana, que abarca aproximadamente los 14 a 16 años, se caracteriza por cambios significativos a nivel psicológico. Durante este período, los adolescentes experimentan conflictos con sus padres a medida que buscan afirmar su independencia y desarrollar una identidad propia, aunque todavía valora la importancia de sus padres en sus vidas. Además, comienza la aceptación de sus cuerpos y surge el interés por realzar su atractivo físico. Sin embargo, es importante ejercer precaución, ya que los adolescentes son especialmente susceptibles a los mensajes publicitarios y a las influencias de las modas (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2021).

Durante la etapa de la adolescencia media, se prolongan y consolidan los cambios físicos que iniciaron durante la pubertad. Los varones experimentan un período de rápido crecimiento conocido como "estirón" y continúan experimentando transformaciones relacionadas con la pubertad, como el quiebre de la voz y la aparición de acné. En el caso de las mujeres, es probable que los cambios físicos estén prácticamente completos y que la mayoría ya haya establecido un ciclo menstrual regular.

Adolescencia Tardía

Comprende desde los 17 hasta los 21 años, en esta época reaceptan los valores y consejos maternos y se sienten más cómodos con su cuerpo. Durante esta etapa de la adolescencia, se produce la finalización del crecimiento y desarrollo puberal. Los cambios físicos son aceptados en general, aunque la imagen personal puede ser una preocupación si hay alguna anomalía. En esta fase, los amigos y el grupo social pierden parte de su importancia. Los adolescentes comienzan a convertirse en adultos jóvenes y adquieren una mayor conciencia de su propia identidad, siendo capaces de identificar sus propios valores. Se centran más en el futuro y toman decisiones basadas en sus sueños e ideales. Las amistades y las relaciones románticas se vuelven más estables. Experimentan una mayor separación tanto física como emocional de sus familias, pero muchos establecen una relación más madura con sus padres, considerándolos como iguales con quienes pueden buscar consejo y discutir temas serios, en lugar de verlos únicamente como figuras de autoridad (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2021).

Alimentación en la adolescencia

Una alimentación saludable es de vital importancia durante la adolescencia debido a que presentan cambios en su estructura corporal y sus necesidades nutricionales diarias deben ser equilibradas. Los adolescentes son más independientes en la toma de decisiones sobre la comida, muchos de ellos crecen y aumenta su apetito, requieren consumir comidas sanas para poder satisfacer las necesidades de crecimiento, en esta etapa prefieren comer fuera de casa. La presencia de los padres durante las comidas es crucial, ya que muchos adolescentes tienden a consumir alimentos poco saludables, como refrescos, comida chatarra y alimentos procesados. La preocupación por la dieta es frecuente en esta etapa, especialmente entre las adolescentes, quienes buscan mantenerse delgadas y pueden restringir su ingesta alimentaria. Tanto los chicos como las chicas también pueden hacer dieta con el objetivo de alcanzar un peso determinado para eventos sociales específicos (STANFORD MEDICINE CHILDREN'S HEALTH, 2023).

Fundamentación Filosófica de Enfermería Callista Roy: Modelo de Adaptación

El modelo de adaptación de Callista Roy es una teoría que se enfoca en el cuidado holístico del paciente. Fue desarrollado por la enfermera teórica Callista Roy en la década de 1970 y se basa en la idea de que el objetivo de la enfermería es ayudar al paciente a adaptarse a su entorno. Según el modelo de adaptación de Callista Roy, el ser humano es un sistema adaptativo que está constantemente interactuando con su entorno. Este modelo concibe que la enfermería debe centrarse en la adaptación del paciente a su entorno, con el fin de promover la salud y el bienestar.

El modelo de adaptación de Callista Roy es una teoría innovadora en el cuidado de la salud que se enfoca en la adaptación del paciente a su entorno. Esta teoría se basa en la idea de que el objetivo de la enfermería es ayudar al paciente a adaptarse a su entorno, con el fin de promover la salud y el bienestar. El modelo de adaptación de Callista Roy se aplica en la práctica de enfermería a través de la valoración, el diagnóstico y el plan de cuidados personalizado. Esta teoría ha revolucionado la forma en que los profesionales de la enfermería tratan a sus pacientes y ha mejorado la calidad de vida de muchas personas en todo el mundo. (Blanco Enríquez, Caro Castillo, Gómez Ramírez, & Cortaza Ramírez, 2019)

Las personas tienen su proceso de adaptación mediante procesos de aprendizaje que adquirieron en el transcurso de su vida, la enfermera considera al individuo como un ser único. Al realizar la valoración se debe evaluar a la persona como un todo; la valoración se debe realizar de manera fisiológica y psicosocial para conocer no solo su estado de salud, y la percepción que tiene de la situación que está viviendo en ese instante, cómo está afrontando y sus

expectativas frente a los cuidados de enfermería, para así promover su adaptación. Esto permite crear estrategias efectivas para obtener conjuntamente la meta de enfermería de acuerdo con los planteamientos del modelo que es promover la adaptación, para obtener un estado de bienestar del ser humano. (Fernández Sola, Torres Navarro, & Ruiz Arrés, 2020)

CONCLUSIONES

La obesidad es una enfermedad crónica tratable que tiene un gran impacto en la calidad de vida de las personas que lo padecen y es un factor de riesgo para padecer múltiples enfermedades como la hipertensión, diabetes, se puede prevenir con la educación a la población es de vital importancia empezar educando desde la adolescencia sobre estilos de vida saludables, fomentando la actividad física y así lograr un mejor estado de salud de la población.

Son muchos factores que influyen en el desarrollo de la obesidad, ya que vivimos en una sociedad la cual tiene un acceso a alimentos ultra procesados y ricos en azúcares y grasas, el impacto que tiene el sector publicitario en fomentar estos malos hábitos, así como unos bajos precios en dichos productos.

El estilo de vida sedentario que está viviendo el ser humano en las últimas décadas y el aumento exponencial del uso de pantallas, publicitarias y otros factores como los biológicos y los genéticos influyen en la obesidad.

REFERENCIAS

STANFORD MEDICINE CHILDREN'S HEALTH. (2023). Obtenido de <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=dietasaludabledurantelaadolescencia-90-P04711>

Arts, Maaïke; France Bégin ; Aguayo, Victor. (2019). Guía programática de UNICEF: Prevención del sobrepeso y la obesidad en niños, niñas y adolescentes. En UNICEF. NY: Cheryl Stonehouse para ProseWorks.

Blanco Enríquez, F. E., Caro Castillo, C. V., Gómez Ramírez, O. J., & Cortaza Ramírez, L. (2019 de octubre de 2019). José, una mirada al ser: análisis de una narrativa de enfermería de acuerdo con el modelo de adaptación de Roy. SciELO. Recuperado el 15 de mayo de 2023, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2019000100010

CDC. (15 de 09 de 2021). Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, División de Nutrición, Actividad Física, y Obesidad. Obtenido de https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_mas_a_corporal_ninos_adolescentes.html

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC). (2018). Recuperado el 17 de 04 de 2023, de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT_2018.pdf

Fernandez Sola, C., Torres Navarro, M., & Ruiz Arrés, E. (2020). Teoría y práctica de los fundamentos de Enfermería. España, España: Universidad de Almería. Recuperado el 15 de mayo de 2023, de https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=UzKUEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA80&dq=callista+roy+modelo+de+adaptaci%C3%B3n&ots=skIFdnpycf&sig=bYP2BRhOyzWRqeiJ1Q_yfCHgKQs

GAD PARROQUIAL SABANILLA. (2016). Recuperado el 24 de 04 de 2023, de <https://guayassabanilla.wixsite.com/sabanilla-guayas>

Guerrero-Cuevas, B. V.-A.-M.-M.-B.-d.-R. (ENERO de 2022). Problemas alimentarios en adolescentes y su relación con la dieta en horario escolar. Obtenido de Escritos De Psicología - Psychological Writings, 15(1): <https://doi.org/10.24310/espisiescpsi.v15i1.13679>

Health, U. S. (5 de 1 de 2018). The StayWell Company. Obtenido de <https://myhealth.ucsd.edu/Spanish/Encyclopedia/90,P04730>

Hernández, M. K.-H. (04 de 04 de 2022). La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. Obtenido de <https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2022.26.80973>

Ministerio de Salud Pública (MSP). (2018). ENCUESTA STEPS ECUADOR 2018. Quito. Recuperado el 22 de enero de 2023, de <https://extranet.who.int/ncdsmicrodata/index.php/catalog/774/download/5409>

Obesity, . a. (2022). Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>

OMS. (5 de 10 de 2019). SALUD Y BIENESTAR. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://saludybienestar.com.ar/como-pueden-reducirse-el-sobrepeso-y-la-obesidad/>

OMS. (09 de 06 de 2021). Obtenido de Obesidad y sobrepeso: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

OMS/FAO. (2020). Obtenido de DIETA, NUTRICIÓN Y PREVENCIÓN:
<https://www.fao.org/3/ac911s/ac911s.pdf>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (9 de junio de 2021). Recuperado el 22 de enero de 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud. (11 de 10 de 2017). sitio web mundial (OMS). Recuperado el 17 de 04 de 2023, de <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>


Organización Panamericana de la Salud (OPS) Organización Mundial de la Salud (OMS). (2014). Prevención de la obesidad. Recuperado el 22 de enero de 2023, de <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad#:~:text=La%20epidemia%20no%20es%20ajena,OMS%20y%20el%20Banco%20Mundial>.

Pérez, D. S., & Santiago, D. M. (s.f.). El concepto de la adolescencia. Obtenido de <https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/adolescencia/Capitulo%20I.pdf>

Rodrigo César León Hernández+Julia Elena Del Ángel García, A. C. (2022). Revista Cubana de Enfermería. Efecto de un programa de autoeficacia en auto-atributos y afectos para el control de peso, 25.

SALUD, M. D. (2015). GUÍAS PARA EL ABORDAJE INTEGRAL DE LA SALUD DE LOS ADOLESCENTES. URUGUAY.

Salud, O. M. (2022). prevención de la obesidad. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) .