

# V CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA CIUDAD DE GRANADA

"Evidencia científica en la Seguridad del Paciente: Asistencia sanitaria de calidad y promoción de salud"

## EFECTO DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL PERFIL LIPIDICO EN ADOLESCENTES

**Autor principal** MARI CARMEN LOPEZ MANCEBO

**CoAutor 1**

**CoAutor 2**

**Área Temática** La Seguridad del Paciente en el área de Enfermería Médica

**Palabras clave** COLESTEROL EJERCICIO FISICO ADOLESCENTES HABITOS

» **RESUMEN. Se recomienda utilizar estructura IMRAD (Introduction, Methods and Materials, Results, and Discussion — introducción, materiales y métodos, resultados y discusión)**

Debido a que el colesterol es considerado un importante factor de riesgo cardiovascular y esto asociado a que la infancia y adolescencia es el momento ideal para influir en los hábitos higiénico dietéticos de los adolescentes, queremos demostrar que el ejercicio físico moderado y las dietas equilibradas pueden servir como base para mejorar los niveles de colesterol.

Para ello, se ha realizado un estudio descriptivo transversal en 20 adolescentes de 16 años, con el objetivo de determinar la asociación entre la practica de ejercicio físico de forma regular con niveles lipídicos óptimos. Se entrevistaron a los pacientes para recoger sus antecedentes patológicos personales y familiares mediante una encuesta. Se realizaron determinaciones sanguíneas de Colesterol y Triglicéridos, se pesaron y tallaron para determinar su Índice de masa Corporal y clasificar el grado de Obesidad en los mismos.

» **ANTECEDENTES / OBJETIVOS. Se identifica los antecedentes del tema, relevancia del mismo, referencias actualizadas, experiencias válidas fundamentadas, que centre el trabajo, justifique su interés, enuncie las hipótesis y/o los objetivos del trabajo.**

Se conoce que la aterosclerosis es un proceso que empieza en la infancia y afecta a todos los individuos en mayor o menor medida. Ello justifica una actividad preventiva sobre los factores que aumentan el riesgo cardiovascular, al acelerar este proceso.

La hipercolesterolemia como factor aislado ha cobrado gran interés, al encontrarse que su prevalencia ha aumentado en la población infantil. Hay que tener presente que la hipercolesterolemia en grupos de dislipemia familiar o con antecedentes cercanos de cardiopatía isquémica precoz,

» **DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA- MATERIAL Y MÉTODO. Debe estar claro y conciso. Definición necesidades o problemas. Población identificada. Contexto de recogida información. Método de selección. Definición tipo de estudio. Detalle del análisis.**

### MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizó un estudio descriptivo transversal sobre la influencia del ejercicio físico de adolescentes en sus valores lipídicos. Para ello, se cogió una muestra de 20 varones, de los cuales 10 practicaban ejercicio a diario y los otros 10 eran sedentarios. Ambos grupos seguían una dieta parecida, basada en comida rápida, bollería y pobre en frutas y verduras.

Para evaluar los factores de riesgo se confeccionó una Encuesta, donde se tomaron en cuenta el hábito de fumar, sedentarismo y su alimentación. También se les realizó una analítica de sangre para saber sus niveles de colesterol y triglicéridos. Los datos generales de los pacientes fueron obtenidos del interrogatorio personal y familiar. Se les realizó un examen físico donde se midieron y tallaron y se determinó la presencia o no de obesidad mediante el IMC por la fórmula de peso en Kg /talla en m<sup>2</sup>.

Los 20 pacientes y sus padres estuvieron conformes en participar en el estudio, explicándoles en que consistía el estudio y sus objetivos.

### CRITERIOS DE EXCLUSIÓN.

Se excluyeron del estudio los adolescentes que tomaban algún tipo de medicación o que estaban sometidos a alguna dieta médica.

### MATERIAL:

Para la determinación del peso se utilizó una báscula.

Para determinar la altura se utilizó una cinta métrica metálica.

La obtención del colesterol se obtuvo mediante analítica de sangre analizada en el laboratorio de un hospital.

» **RESULTADOS Y DISCUSIÓN. Descripción resultados en función objetivos. Análisis coherente. Debe contrastar los objetivos iniciales del estudio con los datos obtenidos, establece las limitaciones, las conclusiones emergen de la discusión y dan respuesta a los objetivos del estudio.**

El objetivo general del estudio fue evaluar el efecto que sobre los valores lipídicos ejerce la práctica de ejercicio físico en adolescentes

**RESULTADOS:** En relación con el peso, el 80% de los adolescentes en estudio estuvieron dentro de su peso normal. En cuanto a la talla, el 100% de los adolescentes estaban dentro de lo normal.

Los IMC superiores al normal solo se presentaron en 2 casos solamente.

En cuanto al colesterol todos los adolescentes presentaron valores dentro de la normalidad. La única diferencia apreciable fue el nivel de C- HDL, el cual fue ligeramente más alto en adolescentes deportistas.

» **APORTACIÓN DEL TRABAJO A LA SEGURIDAD DEL PACIENTE.**

Todas las formas de ejercicio físico dinámico promueven la pérdida de lípidos que constituyen la cobertura de las lipoproteínas de muy baja densidad VLDL. En este sentido el ejercicio físico actuaría como verdadero hipolipemiente. El resto de partículas de baja densidad se transforma en partículas de colesterol HDL. Así pues, a través del ejercicio, los triglicéridos se transforman en ácidos grasos que se utilizan como fuente energética, aumentan HDL y disminuyen el C LDL lo que tiene efecto protector sobre la arteriosclerosis.

El estudio demuestra que los valores de lipoproteínas de alta densidad son sensiblemente más altas que las lipoproteínas de baja densidad LDL comparando con individuos de estilo de vida sedentaria.

Otra conclusión importante es que el ejercicio físico contribuye al abandono de los hábitos tóxicos, en especial del tabaco y menor consumo de alcohol. El porcentaje de fumadores activos es más bajo entre los adolescentes deportistas.

La actividad física regular promueve cambios en el estilo de vida que afecta a los hábitos higiénico dietéticos. El efecto inmediato es la sensación subjetiva de bienestar que con el tiempo se convierte en mejoría del estado de salud y condición física.

» **PROPUESTAS DE LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN.**

Repetir el estudio pasados unos años y estudiar si el ejercicio físico tiene los mismos efectos sobre el colesterol en adultos

» **BIBLIOGRAFÍA.**

1. Ballabriga A, Carrascosa A. Nutrición en la adolescencia. Ed. Ergón S.A. 1998.
2. Bousño García C. Requerimientos nutricionales en la infancia y en la adolescencia. Pediatría 1999.
3. Moreiras D, Carvajal A. Determinantes socioculturales del comportamiento alimentario del adolescente. An Esp Pediatr 1992,36.
4. Salleras L., Serra L. Actividad física y salud. Medicina preventiva y salud pública, Barcelona, Mason-Salvat 1989.
5. Tojo R, Leis R, Necesidades nutricionales en la adolescencia. Factores de Riesgo. An Esp Pediatr 1992,36
6. También se ha utilizado website.