

# 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"

## INTERVENCIÓN ENFERMERA PARA EL FOMENTO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES RELACIONADOS CON EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

**Autor principal** VANESA TORRECILLAS FELIPE

**CoAutor 1**

**CoAutor 2**

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

**Palabras clave** Educación sanitaria Hábitos de vida Sobrepeso Obesidad

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

El trabajo de investigación se trata de un estudio descriptivo prospectivo en el Hospital Lozano Blesa de Zaragoza durante el año 2013. La muestra aleatoria es de 40 pacientes con poliglobulia que acuden al Servicio de Transfusiones para controles periódicos de hemoglobina, y está basado en la diagnóstico, control y tratamiento de hábitos de vida relacionados con el sobrepeso y la obesidad.

Para el control de la poliglobulia es determinante un adecuado estilo de vida.

Para la realización del estudio se ha utilizado el Cuestionario de datos biomédicos y Factores de Riesgo; y Cuestionario de Hábitos.

Los resultados obtenidos son alarmantes y nos indican la necesidad de realizar un proyecto una intervención, control y seguimiento de los pacientes durante 3 meses. Dando como resultado una mejoría muy favorable en sus hábitos.

La educación sanitaria es básica para que el paciente mejore sus hábitos de vida.

» **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.**

### ESTADO ACTUAL DEL TEMA

La OMS considera la obesidad como la epidemia del siglo XXI por las dimensiones que ha adquirido a lo largo de las últimas décadas, por su impacto sobre la morbimortalidad, la calidad de vida y el gasto sanitario.

La obesidad es una enfermedad crónica de origen multifactorial. Se produce por una combinación de la disminución de la actividad física, el aumento del sedentarismo y el consumo excesivo de calorías.

También podemos definir obesidad como el exceso de peso a costa de los tejidos grasos del organismo. Como causas influyentes destacan: factores genéticos, biológicos, de comportamiento y culturales.

Es muy importante realizar una correcta educación sanitaria a la población, dando mucha importancia a la dieta y el ejercicio físico como pilares fundamentales para el mantenimiento de la salud.

La salud y el buen funcionamiento de nuestro organismo depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida.

La alimentación es la base fundamental para prevenir, controlar y paliar diferentes enfermedades.

La OMS reconoce que las enfermedades crónicas pueden prevenirse si se crea el entorno adecuado para favorecer los hábitos saludables. Los factores de riesgo asociados son: el tabaco, el alcohol, la inactividad física, la hiperlipidemia y la dieta inadecuada.

### OBJETIVOS

#### 1. Pregunta de partida

- ¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los pacientes con poliglobulia?

#### 2. Cuestiones de investigación

- ¿Tienen sobrepeso u obesidad?

- ¿Tienen un riesgo metabólico y cardiovascular aumentado?

- ¿Llevan añadido otro factor de riesgo como la HTA, diabetes o hábito tabáquico?

- ¿Es adecuado el contenido calórico de su dieta? (hábito 1)

- ¿Tienen el hábito de realizar ejercicio físico? (hábito 2)

- ¿Afecta a su forma de alimentarse el bienestar psicológico? (hábito 3)

- ¿Siguen una alimentación saludable? (hábito 4)

- ¿Tienen el hábito de consumir alcohol? (hábito 5)

#### 3. Objetivos generales

- Factores de riesgo en pacientes con poliglobulia.

- Evaluación e intervención en hábitos relacionados con la vida saludable y el sobrepeso u obesidad.

#### 4. Objetivos específicos

- Identificar sobrepeso u obesidad (medición de IMC).

- Identificar riesgo metabólico y cardiovascular aumentado (medición circunferencia de la cintura).

- Identificar otros factores de riesgo asociados: hipertensión, diabetes, hábito tabáquico (Cuestionario de datos biomédicos y factores de riesgo).

- Evaluar los hábitos de vida relacionados con el sobrepeso y la obesidad a través del Cuestionario de Hábitos (Cuestionario para la valoración y cuantificación de los hábitos de vida relacionados con el sobrepeso y la obesidad).

- Realizar Educación para la Salud orientada a llevar a cabo un estilo de vida saludable; indicando una dieta sana y ejercicio físico adecuado, con el fin de reducir el sobrepeso u obesidad y mejorar su estado de salud (Charla-Taller: Seguimiento en la consulta de enfermería).

» **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.**

La detección de cada vez más casos de sobrepeso y obesidad en la consulta de enfermería son los que llevan a la realización de este estudio de investigación, que se trata de un estudio descriptivo prospectivo. La muestra es de 40 pacientes con poliglobulia.

**MÉTODO:**

- Medición de peso, altura e IMC.
- Clasificación Internacional según la OMS para calcular el IMC.
- Cuestionario de hábitos (Cuestionario para la valoración y cuantificación de los hábitos de vida relacionados con el sobrepeso y la obesidad (Pardo et al., 2004).

#### DESARROLLO

1º Recogida anónima de los dos cuestionarios: Cuestionario de datos biomédicos y Factores de Riesgo; y Cuestionario de hábitos (Cuestionario para la valoración y cuantificación de los hábitos de vida relacionados con el sobrepeso y la obesidad (Pardo et al., 2004)

2º Medición en consulta de los datos biomédicos (peso, altura y circunferencia de la cintura).

3º Charla-Taller.

» **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.**

RESULTADOS: La poliglobulia es una enfermedad que la padecen mayormente los varones y este hecho se demuestra en nuestra muestra. En la muestra se ha obtenido una elevada tasa de obesidad y sobrepeso, este resultado alarmante tiene una grave repercusión sobre la salud por lo que deberían ser tenidas en cuenta para planificar programas de intervención.

He podido observar que mis pacientes presentan factores de riesgo asociados a su enfermedad, sobre todo presentan hipertensión en un 50% seguida en menor medida del hábito tabáquico 20% y sólo un 10% tienen diabetes.

Los datos obtenidos del cuestionario de hábitos nos indican la necesidad de realizar un control y seguimiento de los pacientes para mejorar sus hábitos.

En cuanto a los hábitos de vida de nuestros pacientes son destacables los malos resultados obtenidos en la dimensión que mide el contenido calórico y en el hábito de realizar ejercicio físico. Se obtienen unos valores más aceptables en el bienestar psicológico, hábitos de alimentación saludables y consumo de alcohol.

Después de realizar un control y seguimiento durante 3 meses se puede ver como han mejorado las puntuaciones de cada uno de los hábitos.

Así pues podemos decir que los 5 pacientes han mejorado los 5 hábitos de vida relacionados con el sobrepeso y obesidad cumpliendo así nuestro objetivo.

CONCLUSIONES: Al analizar los resultados del seguimiento de los pesos, se obtuvieron resultados positivos: todos los pacientes que participaron en el seguimiento perdieron peso y además la pérdida fue progresiva; esto concuerda con la mejoría de los hábitos de vida relacionados con la obesidad, se puede atribuir este hecho a la educación para la salud realizada durante el seguimiento.

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

La información que llega a los pacientes a través de prensa escrita, radio y televisión no siempre mejora su salud. Se crean falsos mitos sobre alimentación, pérdida de peso, dietas, etc. Está a la orden del día las llamadas dietas milagro que prometen una pérdida de peso muy rápida y sin ningún esfuerzo, que afectan negativamente a la salud de los pacientes. Como enfermeros forma parte de nuestro trabajo la educación para la salud basada en hábitos de vida saludables, como dieta y ejercicio y acabar con los mitos de estas dietas no saludables que ponen en peligro la

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

En la sociedad actual la obesidad va en aumento, es por ello necesario la realización de programas de salud en los que la enfermera es de vital importancia para llevar a cabo la modificación de hábitos de vida que mejoren la salud de los pacientes y de toda la sociedad a través de

» **BIBLIOGRAFÍA.**

- Vázquez C, de Cos AI, Calvo C, Nomdedeu CL: et al. Obesidad. Manual teórico práctico. Madrid. 2011.
- <http://www.fisterra.com>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Informe sobre la salud en el mundo. 2002. Reducir los riesgos y promover una vida sana. Ginebra: OMS, 2002.
- Consejería de Salud, Junta de Andalucía. Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada 2004-2008. Sevilla: Consejería de Salud. 2004.
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Estrategia NAOS. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Madrid: