

VI CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA CIUDAD DE GRANADA

"Impacto Positivo de la Seguridad del Paciente en la Atención Sanitaria al Ciudadano"

ESCUELA DE PADRES SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE. INTERVENCIÓN ENFERMERA EN OBESIDAD INFANTIL.

Autor principal ANA BELEN RODRÍGUEZ GARCIA

CoAutor 1 BELEN DENGRA JORDÁN

CoAutor 2 FABIOLA CASTRO BARRALES

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

Palabras clave PREVALENCIA OBESIDAD INFANTIL PADRES ALIMENTACION SALUDABLE

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

La obesidad y el sobrepeso están alcanzando carácter de epidemia a nivel mundial. Esta enfermedad presenta graves consecuencias en la edad adulta y suele comenzar en la infancia. Los padres y tutores en general, son los responsables de la alimentación de sus hijos, por esto la importancia de proporcionarles información, conocimientos y recomendaciones sobre alimentación. La intervención propuesta consiste en poner en marcha una ESCUELA DE PADRES sobre ALIMENTACION SALUDABLE con 3 charlas informativas y un taller donde aprender dietas saludables. Antes de esto realizamos un estudio para conocer la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en un grupo de escolares de un colegio público, y algunas características de sus hábitos dietéticos.

Estudio: Estudio descriptivo transversal.

Ámbito: C.E.I.P. Princesa Sofía de Huéscar (Granada)

Participantes: 94 alumnos de 1º y 2º ciclo de primaria, de entre 6 y 9 años, (Curso escolar 2013-2014)

Mediciones principales: peso-talla-sexo

RESULTADOS: 94 escolares a estudio, 53 niños y 41 niñas. Del total el 10.5 % con un percentil >85 (sobrepeso) y el 9.5 % con un percentil >97 (obesidad).

En el grupo de niños participantes en este estudio, el 20 % no tiene su peso dentro de los percentiles adecuados para su edad lo que nos indica que si no se toman medidas, la mayoría de estos escolares, serán adolescentes y adultos con problemas de sobrepeso u obesidad, por eso la gran importancia de realizar una buena intervención comunitaria sobre el tema.

» **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.**

Según la OMS la obesidad y el sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia a nivel mundial. Más de mil millones de personas adultas tienen sobrepeso y, al menos 300 millones son obesos. Se trata de una enfermedad que presenta graves consecuencias en la edad adulta y que comienza en la infancia. El estudio ALADINO de la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición), que inscribe a España en el marco de la iniciativa de la OMS contra la obesidad infantil, divide la población infantil (de los 6 a los 9,9 años) en cuatro grupos según los estándares de crecimiento y desarrollo infantil de la OMS (2007): delgadez (0,7%), normopeso (54,1%), sobrepeso (26,1%) y obesidad (19,1%).

La OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico) refiere en sus informes más recientes que la obesidad es uno de los factores más importantes de riesgo que ponen en peligro la salud y que mayores repercusiones van a tener en el futuro sobre el crecimiento del gasto sanitario. Por esto los gobiernos y autoridades están desarrollando diferentes estrategias para prevenir el sobrepeso y la obesidad, entre ellas, en el 2005 el Ministerio de Sanidad y Consumo de España creó la Estrategia NAOS (Estrategia por la Nutrición, la Actividad física, contra la Obesidad y por la Salud) a través de la AESAN.

OBJETIVOS DEL ESTUDIO

Principal:

Conocer la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en escolares de entre 6 y 9 años del C.E.I.P. Princesa Sofía de la localidad de Huéscar (Granada)

Secundarios:

-Conocer algunas características de los hábitos de vida de los escolares a estudio.

-Establecer las bases para realizar un programa de intervención comunitaria (una escuela de padres) para la prevención de la obesidad infantil en la localidad dirigido a padres y tutores.

» **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.**

Se considera que los cambios acaecidos en el estilo de vida, cada vez más sedentario, junto con la existencia de un balance energético positivo, prolongado a lo largo del tiempo, conducen a un depósito graso elevado en el organismo y son los determinantes clave en el desarrollo de la obesidad.

Durante la infancia es primordial comenzar a establecer hábitos alimentarios saludables, que a partir de la adolescencia se van haciendo más resistentes, consolidándose para toda la vida. Estos hábitos sólo pueden entenderse en un contexto biográfico, de factores socio-psicológicos y culturales. Los padres y tutores en general, son los responsables de la alimentación de sus hijos, por esto la importancia de proporcionarles información, conocimientos y recomendaciones sobre alimentación saludable para ayudarles a elaborar dietas equilibradas y variadas.

La EDUCACION debe considerarse, por tanto, una herramienta indispensable en la prevención de trastornos alimentarios como la obesidad.

Universo de estudio: C.E.I.P. PRINCESA SOFIA de Huéscar (Granada)

Muestra: 94 Alumnos de entre 6 y 9 años.

Metodología de estudio: medición del Peso y talla.
Cuestionario sobre hábitos alimentarios

Metodología estadística; Estudio descriptivo transversal.

Variables de estudio: edad- sexo- peso- talla- hábitos alimentarios

» 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.

Son 94 escolares a estudio, de los cuales 53 son niños y 41 niñas. De los 53 niños:

- 4 están por encima del percentil 97 (obesidad) ,
- 6 por encima del percentil 85 (sobrepeso)
- 43 están dentro de los percentiles de normopeso.

De las 41 niñas:

- 4 están por encima del percentil 97 (obesidad),
- 5 por encima percentil 85 (sobrepeso)
- 32 están en percentil < 85 (normopeso).

En total, de los alumnos de entre 6 y 9 años de este colegio, el 10.5 % presenta sobrepeso y el 9.5% obesidad.

Por sexos, entre los niños hay un 11.5 % de sobrepeso y un 7.5 % de obesidad y entre las niñas hay un 9.7 % de sobrepeso y un 12.1 % de obesidad.

En cuanto a los hábitos alimenticios son en total 89 niños los que rellenan los cuestionarios y se obtienen los siguientes resultados:

- El 27,6 % solo desayuna un vaso de leche o zumo.
- El 72,4% realiza un desayuno mas completo.
- El 19,2% comen al mediodía en el comedor escolar. El 80,8% comen en el domicilio.
- Del total de los que comen en el domicilio el 76% comen viendo televisión.
- El 12% cena a menudo fuera de casa.
- El resto, el 82 % cena en el domicilio habitualmente.
- El 56% cena viendo la televisión.
- El 62 % toma algún tentempié (chucherías, galletas,) entre las comidas principales.

Observamos que en el grupo de niños participantes en este estudio, el 20 % no tiene su peso dentro de los percentiles adecuados para su edad lo que nos indica que si no se toman medidas, la mayoría de estos escolares, serán adolescentes y adultos con problemas de sobrepeso u obesidad, por eso la gran importancia de realizar una buena intervención comunitaria sobre este tema.

Hay una parte de escolares que no realizan un desayuno completo y son muchos los que toman tentempiés poco saludables (chucherías, bollería industrial,) entre las comidas.

Para intentar controlar esta epidemia de obesidad, la acción clave es PREVENIR, de ahí que la Promoción de la Salud sea la estrategia de lucha fundamental, procurando abarcar no solo al individuo sino a todos los componentes de la sociedad.

Prevención, se define como preparación, disposición que se toma para evitar un peligro. Preparar con anticipación una cosa . En términos de salud podemos decir que la prevención persigue la identificación de aquellos factores que permiten promover la salud y la puesta en marcha de diferentes intervenciones para mantener saludables a las personas (Declaración de Yakarta sobre la promoción de salud en el Siglo XXI, 1997) Por tanto la intervención propuesta en este trabajo puede llegar a ser de una gran utilidad práctica, ya que uno de los objetivos es hacer partícipes a los padres y tutores de la gran responsabilidad que tienen cuando alimentan a sus hijos y las consecuencias. Los enfermeros como ,educadores sanitarios, podemos y debemos llevar a cabo intervenciones comunitarias como esta, con impactos muy positivos en la sociedad, clave para disminuir la prevalencia de obesidad infantil.

» APORTACIÓN DEL TRABAJO A LA SEGURIDAD DEL PACIENTE.

La probabilidad de que un niño obeso llegue a ser un adulto obeso será mayor cuanto más tiempo permanezca con obesidad. Es importante tener en cuenta que la ingesta energética de los primeros años de vida se relaciona con el porcentaje de masa grasa del adulto , de tal manera que existe un periodo determinante dónde se va formando el tejido adiposo que determinará la predisposición a la obesidad en los años posteriores .

La ganancia de peso excesiva en la niñez, y en la edad adulta, juega un papel negativo en la salud de las personas. Hay que tener en cuenta la gran cantidad de enfermedades y patologías que tienen como factor de riesgo la obesidad, como el caso de la artrosis, la hipertensión, la diabetes, alteraciones psiquiátricas, etc.

Si se logra disminuir la prevalencia de obesidad infantil, estamos disminuyendo la morbi-mortalidad en la edad adulta. Esto conllevaría también una disminución importante de los costes socio- económicos en general.

Los datos de estudios como este son muy valiosos para poder elaborar programas de intervención para la prevención de la obesidad infantil, dirigidos a las familias; a los niños, pero, sobre todo, a los padres y tutores.

Los cambios en el estilo de vida, en las costumbres cotidianas de las personas, son elementos esenciales y difíciles de llevar a cabo, por lo que debe ser algo que se vaya instaurando de una forma lenta y gradual. La implicación activa de los padres es primordial para llevar a cabo dicha instauración de hábitos saludables. Son ellos, los que normalmente compran, cocinan y dan de comer al niño, son en definitiva responsables de su alimentación .Es importantísimo que los padres y tutores tenga información y conocimientos sobre nutrición, características de los alimentos, lo que supone la obesidad, sus problemas a corto y largo plazo. En ocasiones habrá incluso que luchar contra creencias ancestrales erróneas muy arraigadas en la sociedad.

» PROPUESTAS DE LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN.

Uno de los retos actuales es el promover hábitos dietéticos saludables en niños y adolescentes y conseguir que persistan en la edad adulta. Se ha demostrado la efectividad de los tratamientos conductuales para modificar los hábitos alimentarios y los patrones de actividad física con el fin de llegar a un estilo saludable.

Es de suma importancia que las recomendaciones vayan orientadas a fomentar políticas de mejora de hábitos alimentarios y a aumentar la actividad física en la población y sensibilizar a los ciudadanos de la importancia de este tipo de actividades para su salud.

Sería interesante realizar también otros estudios en referencia al ejercicio físico de estos niños para realizar alguna intervención sobre el tema.

» **BIBLIOGRAFÍA.**

1. Serra L, Ribas L, Aranceta J, Pérez C, Saavedra P, Pena L. Obesidad en la infancia y la adolescencia en España. Resultados del estudio Enkid (1998-2000) Med Clin (Barc). 2003;121:725-32.
2. Cano A, Pérez I, Casares I. Obesidad infantil: opiniones y actitudes de los pediatras. Gac Sanit. 2008;22(2):98-104.
3. Davó M.C.; Gil González D., Vives Casas C., Álvarez Dardet C. La Parra D. Las investigaciones sobre promoción y educación para la salud en las etapas de infantil y primaria en la escuela española. 2008 Gac. Sant. 22(1);58-64
4. Silveira Rodríguez, Manuela-Belén, Martínez-Piñeiro Muñoz, Lourdes y Carraro Casiri, Rafaela. Nutrigenómica, obesidad y salud pública. Rev. Esp. Salud Pública, Oct. 2007.vol, 81,nº 5,p.475-487
5. Pérez Galán R.J.;Poley Guerra A.J, Garcia Velazquez M.C. Prevalencia de obesidad y sobrepeso en la población infantil del centro de salud de Otero de Ceuta (EPOICE 2009). Metas Enfermería.2010.vol.13(4);p.16-20