

LA IMPORTANCIA DE LA DIETA DESDE LA ADOLESCENCIA

Autor principal:

MARÍA TERESA
OLLER
PARRA

Área temática:

Calidad y Prácticas Seguras en el Área de Enfermería Médica

Palabra clave 1:

riesgo cardiovascular

Palabra clave 2:

dieta equilibrada

Palabra clave 3:

adolescencia

Palabra clave 4:

hábitos de vida saludables

Resumen:

INTRODUCCIÓN: La obesidad es la enfermedad nutricional más frecuente en niños y adolescentes en los países desarrollados, constituyendo un problema sanitario de primer orden, al ser un factor común para diversas patologías (diabetes, enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial).

OBJETIVOS: Identificar o determinar la prevalencia de factores de riesgo cardiovascular en los adolescentes.

Elaborar un programa de intervención sanitaria en relación con los resultados obtenidos.

METODOLOGÍA: se trata de un estudio descriptivo transversal llevado a cabo de Octubre 2015 a Enero de 2016 en tres institutos de la provincia de Almería, a 50 niños de edades comprendidas entre los trece y dieciséis años.

RESULTADOS: De los niños sometidos al estudio, 33 de ellos tenían conocimiento de que el tabaquismo es un factor de riesgo, 49 de la obesidad, 48 niños tenían conocimiento de que el sedentarismo es otro factor de riesgo, 41 que el colesterol elevado es otro factor y tan solo 16 tenían conocimiento de que la tensión arterial es otro de los factores.

Se calculó el número de niños que tienen normopeso, sobrepeso u obesidad.

Los niños con hipertensión arterial e hipercolesterolemia y la práctica de deporte.

DISCUSIÓN: la prevención de la patología cardiovascular debe enfocarse de una manera integral teniendo en cuenta los distintos factores de riesgo. Se trata básicamente de conseguir que los adolescentes lleven a cabo: una dieta cardiosaludable, la práctica de unos mínimos de ejercicios físicos.

Antecedentes/Objetivos:

ANTECEDENTES:

Uno de cada seis niños españoles tiene sobrepeso, y el problema podría ser alarmante a medio plazo, según los expertos, ya que la situación sigue en aumento. Se estima que hoy en día, en muchos países, uno de cada diez niños es obeso al llegar a los 10 años.

La obesidad es la enfermedad nutricional más frecuente en niños y adolescentes en los países desarrollados, constituyendo un problema sanitario de primer orden, al ser un factor común para diversas patologías (diabetes, enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial). Las enfermedades cardiovasculares se han convertido en el principal problema de salud que ataca a muchos países desarrollados, y la importancia en su tratamiento estriba en la tasa alta de morbilidad y mortalidad

El intento de prevenir y curar las enfermedades cardiovasculares mediante el control de los factores de riesgo cardiovascular parece ser en el momento actual el instrumento más poderoso que tenemos contra estas patologías crónicas.

OBJETIVOS:

Identificar o determinar la prevalencia de factores de riesgo cardiovascular en los adolescentes.

Elaborar un programa de intervención sanitaria en relación con los resultados obtenidos para concienciar a esta población de que si se empieza a controlar el mayor número posible de factores de riesgo en la niñez, es posible reducir el riesgo de padecer una enfermedad del corazón en edad adulta.

Descripción del problema - Material y método:

Se trata de un estudio descriptivo transversal llevado a cabo de Octubre de 2015 a Enero de 2016 en tres institutos de la provincia de Almería, a 50 niños de edades comprendidas entre los trece y dieciséis años. Para la determinación de los factores de riesgo cardiovascular se les sometió a cada uno de ellos a una encuesta de salud confeccionada para tal efecto y a un examen físico: peso, talla, toma de tensión arterial y analítica de sangre, para posteriormente en función de los resultados obtenidos intentar influir en la modificación de dichas conductas en esta población, tanto para cambiar estilos de vida que amenazan el bienestar individual como para lograr sentimientos saludables.

Resultados y discusión:

RESULTADOS:

En la encuesta realizada a los niños sometidos al estudio, ante la pregunta realizada sobre el conocimiento de estos de los factores de riesgo cardiovascular; 33 de ellos tenían conocimiento de que el tabaquismo es un factor de riesgo, 49 de la obesidad, 48 niños tenían conocimiento de que el sedentismo es otro factor de riesgo, 41 que el colesterol elevado es otro factor y tan solo 16 tenían conocimiento de que la tensión arterial es otro de los factores.

De los niños sometidos al estudio de 13 años; 5 niños (el 10% de los sometidos al estudio) tienen sobrepeso, 3 niños (el 6% de los sometidos al estudio) tienen obesidad y 6 niños (el 12% de los niños sometidos al estudio) tienen normopeso.

De los niños de 14 años; 4 niños (el 8%) tienen sobrepeso, 2 niños (el 4%) tienen obesidad y 7 niños (el 14%) tienen normopeso.

De los niños de 15 años; 2 niños (el 4%) tienen sobrepeso, 1 niños (el 2%) tienen obesidad y 5 niños (el 10%) tienen normopeso.

De los niños de 16 años; 5 niños (el 10%) tienen sobrepeso, 3 niños (el 6%) tienen obesidad y 7 niños (el 14%) tienen normopeso.

Otro de los puntos analizados en nuestro estudio fue la hipertensión arterial en los niños y la hipercolesterolemia y el resultado fue que de todos ellos; 3 niños tenían hipercolesterolemia y 1

hipertensión arterial y de las niñas 1 hipercolesterolemia y 1 niña hipertensión arterial.

El último punto estudiado en nuestro estudio fue la práctica de deporte, donde pudimos comprobar que la gran mayoría de los niños, es decir el 52% de ellos practican deporte 2-3 veces por semana, el 31% más de tres días a la semana y el 17% de ellos no practican deporte nunca.

CONCLUSIONES:

La patología cardiovascular es de origen multifactorial y su prevención debe enfocarse de una manera integral teniendo en cuenta los distintos factores de riesgo. Se trata básicamente de conseguir que los adolescentes lleven a cabo: una dieta cardiosaludable, la práctica de unos mínimos de ejercicio físico, se recomienda actividad física tres veces por semana, reducir el número de fumadores y el tabaquismo pasivo, identificar niños obesos detectando aumento de peso rápido, medir la tensión arterial e hipercolesterolemia desde edades tempranas en la consulta de niño sano. La educación para la salud como estrategia en las escuelas e institutos contribuye a fomentar hábitos alimentarios saludables que contrarresten la prevalencia de obesidad a través de la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en los escolares, que inculque en los niños y adolescentes actitudes, conocimientos y hábitos saludables que favorezcan su crecimiento y desarrollo, el fomento de su salud y la prevención de las enfermedades evitables de su edad.

Aportación del trabajo a la seguridad del paciente:

Con este estudio lo que se pretende es aportar seguridad en los adolescentes a la hora de elegir su dieta y ayudarlos a adoptar unos buenos hábitos de vida, de esta forma contribuiremos a que tenga una mejor calidad de vida siendo mayor la seguridad de poder gozar de una buena salud.

Propuestas de líneas futuras de investigación:

Continuar trabajando con los adolescentes dándoles nociones de cual es la forma de alimentación correcta y cuales son unos hábitos de vida saludables para intentar tener una buena salud y calidad de vida cuando estos lleguen a adultos.

Bibliografía:

1. [http://www.dmedicina.com/enfermedades/enfermedades-cardiovasculares-y](http://www.dmedicina.com/enfermedades/enfermedades-cardiovasculares-y-corazón/factores-de-riesgo-cardiovascular) del-corazón/factores-de-riesgo-cardiovascular.
 2. <http://www.consumer.es/web/es/salud/prevención/2010/03/15/191704.php>.
 3. Correa M, Gutiérrez JA, Martínez J. Hábitos alimentarios y de actividad física en escolares de la provincia de Granada. Nure Investigación Nov-Dic 2013; 67.
 4. Macías A, Gordillo L, Camacho E. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Rev Chil Nutr septiembre 2012; 39(3).
 5. Amat MA, Anunciabay V, Soto J, Alonso N, Villalmanzo A, Lopera J. Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes de Viladecans (Barcelona). Nure Investigación julio-agosto 2006; 23.
-