



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

Facultad de Ciencias Médicas y Clínicas

Escuela de Ciencias Médicas y de la Enfermería

Trabajo de Grado para optar por el título de Licenciada En Enfermería

Modalidad

Tesis

Factores predisponentes asociados a la obesidad en maestros. Escuela 20 de Enero. Bugaba, Chiriquí

Presentado por:

Cabrera Fernández, Yomaira 1-716-1772

Asesor:

Mayra E. de Vega

Panamá, 2019

DEDICATORIA

Esta tesis la dedico a toda mi familia, amigos en especial a mi madre quien ha sido un pilar fundamental en mi formación como profesional, por brindarme la confianza, consejos y oportunidades.

Tu ayuda ha sido fundamental, siempre estuviste conmigo motivándome incluso en los momentos más difíciles, tus palabras alentadoras porque fueron mi motor para culminar este proyecto.

(Yomaira)

AGRADECIMIENTO

Primero que todo, agradecer a Dios quien me dio la oportunidad de llegar hasta aquí, también agradecer a todo los profesores que hicieron parte de mi formación, que son personas de gran sabiduría que se esforzaron por ayudarme.

Todo no ha sido fácil, esta etapa de mi vida, pero mis ganas de seguir adelante y de superarme.

Agradezco a mi madre quien ha sido un pilar fundamental dentro de mi formación.

(Yomaira)

RESUMEN

Este trabajo de investigación se enfoca en analizar la asociación que existe entre los factores predisponentes que están asociados con la obesidad en los maestros de la Escuela 20 de Enero.

La investigación se realizó mediante un diseño cuantitativo no experimental transversal, que permitió la recolección de datos en un periodo corto por medio de encuestas donde se evaluaron los resultados obtenidos en la escuela, se crearon objetivos, hipótesis, revisando teorías donde por medio de graficas se representan los datos numéricos. Durante la realización de la encuesta, se pudo orientar a los maestros de la Escuela 20 de Enero de los riesgos que existen de padecer de la obesidad al no mantener un estilo de vida saludable.

La obesidad es una problemática, pues algunas personas son más propensas a la misma, mientras que otras en condiciones ambientales similares no enfrenten esta patología. Esto se ha incrementado por el estilo de vida, el sedentarismo y también por el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas. Como resultado de esta investigación, se obtuvo que las personas aún no han creado conciencia de la importancia de una buena alimentación, un estilo de vida saludable, para disminuir el alto nivel de obesidad que existe a nivel mundial, la orientación es un factor importante que se necesita en todas partes, ya que puede servir para modificar la forma de alimentación que tienen las personas.

Palabras Claves: obesidad, talla, complicaciones, prevención, actividad física, sedentarismo.

ABSTRACT

This research paper focuses on analyzing the association that exists between the predisposing factors that are associated with obesity in the teachers of the January 20 School.

The research was carried out through a cross-sectional non-experimental quantitative design, which allowed the collection of data in a short period by means of surveys where the results obtained in the school were evaluated, objectives, hypotheses were created, reviewing theories where through graphs. They represent the numerical data. In conducting the survey, the teachers of the Mata de Bugaba School could be guided of the risks that exist from suffering from Obesity by not maintaining a healthy lifestyle.

Obesity is nowadays a problem where some people are more prone to obesity, while others in similar environmental conditions do not face this pathology, this has been increased by lifestyle, sedentary lifestyle and also by food consumption high in saturated fat. People have not yet raised awareness of the importance of good food, a healthy lifestyle, to reduce the high level of obesity that exists worldwide, guidance is an important factor that is needed everywhere as it can serve to modify the way people eat.

Keywords: obesity, height, complications, prevention, physical activity, sedentary lifestyle.

CONTENIDO GENERAL

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN	16
1.1 Planteamiento del Problema.....	16
1.1.1. Problema de la Investigación.....	24
1.2 Justificación.....	24
1.3. Hipótesis de la Investigación	26
1.4. Objetivos de la investigación	26
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	22
2.1 Obesidad.....	22
2.1.1 Fisiopatología	22
2.1.2 Etiología	23
2.1.3 Factores de riesgo.....	24
2.1.4 Complicaciones	25
2.1.5 Historia clínica	27
2.2 Exploración física	28
2.2 .1. Actividades de la exploración física.....	28
2.3 Signos y síntomas de la obesidad.....	29
2.4 Tratamiento	30
2.5 Factores predisponentes a la obesidad.....	31
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO	32
3.1 Diseño de la investigación y tipo de estudio.....	34
3.2 Población, sujeto y tipo de muestra estadística.....	35
3.2.1 Población.....	35
3.2.2 Sujeto	35
3.3 Variables definición conceptual y operacional.....	35
3.3.4. Definición operacional de la variable independiente	36
factores predisponentes	36
3.4. Instrumentos y/ o técnicas de recolección de datos.....	37

3.5. Procedimiento	38
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	41
CONCLUSIONES	61
RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	63
LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN ..	62
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	64
INFOGRAFÍA.....	65
ANEXOS	
ÍNDICE DE CUADROS	
ÍNDICE DE GRÁFICAS	

INTRODUCCIÓN

La obesidad es una enfermedad que suele afectar a miles de personas a nivel mundial a quienes puede llegar a causar la muerte, ya que la misma genera otras complicaciones que afectan diversos órganos del cuerpo. Las personas obesas también pueden llegar a padecer de enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, hipertensión arterial entre otras.

La situación actual en Panamá indica que existe una gran cantidad de casos de obesidad. En un documento emitido por el Ministerio de Salud, según un censo de salud preventiva realizado durante el 2015, el 45% de la población panameña está siendo afectada por la obesidad con un rango de edad de 40 años o más.

Pero tan importante como los datos epidemiológicos, es la necesidad de ir produciendo en la sociedad y entre los profesionales una revolución conceptual, un cambio profundo de mentalidad que lleve a considerar la obesidad como una enfermedad crónica, y a plantear estrategias coherentes médicas para su tratamiento multidisciplinar.

Es preocupante el alto índice que existe de obesidad a nivel mundial, ya que la obesidad ha prevalecido y no se ha podido controlar la manera de que las personas crean consciencia del problema o de las consecuencias que tiene esta patología.

Esta investigación se encuentra detallada de la siguiente manera:

Capítulo I: Aspectos generales de la investigación en donde la investigación. Aquí se tiene como propósito el conocimiento y determinar el problema a fin de dar

respuesta a todo lo que se busca realizar. Se describen algunos aspectos generales de investigaciones anteriores.

Capítulo II: expresa el planteamiento del problema, la justificación de este estudio, la hipótesis y los objetivos.

En el capítulo III: Marco Metodológico se aclara el diseño de investigación, tipo de estudio, la población, la técnica, los instrumentos y los procedimientos utilizados.

En el capítulo IV: datos numerosos reflejados con cuadros y gráficas que permiten comprobar la hipótesis en las conclusiones las recomendaciones referencias bibliográficas, los anexos, los índices de cuadros y gráficas.

Por último, se aprecian las páginas finales como conclusiones limitaciones, recomendaciones referencias, anexos e índices de cuadros y graficas.

CAPÍTULO 1

CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del Problema

La investigación tiene como propósito conocer los factores predisponentes a padecer de la obesidad en maestros de la Escuela 20 de Enero.

- Antecedentes Teóricos

Castillo (2017) expresa que la obesidad es la enfermedad metabólica más frecuente que existe a nivel mundial donde sin importar la raza, sexo, situación social y económica afecta a las personas, ocasionando otras enfermedades que pueden llevar a la muerte como lo son la hipertensión arterial, diabetes mellitus, problemas del corazón.

Se dice que en el siglo XIX era considerada la enfermedad de los ricos porque ellos consumían otros alimentos causantes de esta enfermedad, pero a partir del siglo XX se le da más importancia ya que empieza a afectar otros órganos del cuerpo los cuales van causando otras enfermedades y posibles complicaciones, una de las enfermedades como consecuencia de la obesidad esta la Diabetes Mellitus, donde se analiza la relación que tienen como indicadores la masa corporal, tejido adiposo y tasa de mortalidad, donde aumentan estos indicadores es la posible causa de mortalidad.

En países centroamericanos como Chile, Uruguay y Perú han implementado un sistema donde diga si el alimento es alto en azúcares, sal, calorías o en grasas y este a funcionado y ha sido de gran ayuda para las personas que viven en estos

lugares, en Colombia, Panamá, Guatemala y República Dominicana se han estancado con este sistema.

Pajita (2017) la obesidad se ha convertido en una epidemia del siglo, y tiende a aumentar en países de desarrollo lo que no permite que se desarrollen los objetivos en cuanto en materia de salud que se tienen propuestos para eliminar el índice de aumento de la obesidad ya que estas propuestas de desarrollo Sostenibles son propuestas por las Naciones Unidas.

Otro caso que se dio fue en Argentina donde se realiza un fuerte trabajo para combatir el consumo de azúcares y eliminar la obesidad en este país, donde se debe implementar nuevas leyes o políticas para proteger a la población y crear altos impuestos a los alimentos azucarados que no sean saludables para el consumo de las personas donde incluya el riesgo del consumo de estos alimentos esto fue interpuesto por el Poder Ejecutivo de este país.

Para el año 2017, el Ministerio de Salud Pública (MINSAP) tenía como objetivo y a la vez como desafío detener el incremento de la obesidad y la mortalidad que tiene como consecuencia esta patología.

En el 2015, se realizó la primera jornada preventiva hasta el 18 de agosto 2018, dando como resultado que la obesidad es la enfermedad que más está afectando a la población panameña con 45% lo dio a conocer el Ministerio de Salud (MINSA). Donde se realizó un censo en el 2015 al 2018 dando como resultado 578 mil 478 adultos de 40 años fueron los censados y donde se pudo adquirir este resultado de la obesidad, esto pone en alerta a la población panameña a realizar un cambio en estilo de vida, a comer saludable, ya que la acumulación de grasa anormal o excesiva conlleva a lo que es la obesidad.

OMS (2016) en Panamá el 1.8 de la personas presentan esta patología donde se estima según los estudios realizados que la principales causas son el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios, también por problemas genéticos o por metabolismo. Según investigaciones que se ha realizado en Panamá el Ministerio de economía y finanzas y Salud invierte anualmente 450 millones de dólares en tratamientos de aquellas enfermedades que están directamente relacionadas con la obesidad.

Un estudio que fue realizado y fue publicado en una revista científica donde se hizo con la finalidad de evaluar las tendencias del IMC de las personas adultas de más de 200 países desde 1975 hasta 2014 donde se realizó un análisis de mil 698 investigaciones internacionales donde a su vez pudieron recopilar a más de 19.2 millones de personas que pudieron participar en esta gran investigación.

Por medio de este estudio, se llegó a la conclusión que más de 640 millones de personas viven con obesidad en el mundo hasta la fecha que fue realizado por científicos del Imperial Londres College en compañía de miembros de la Organización Mundial de la Salud, 700 investigadores internacionales donde hubo miembros médicos panameños Jorge Motta y Julio Zúñiga 2015 que dieron grandes aportes para la realización de esta investigación que ha sido de gran utilidad. Los panameños que participaron en este estudio investigativo predijeron que para el 2025 que el 21% van a ser mujeres y 18% hombres de la población mundial serán obesos.

Otra investigación según la OMS donde hace estimaciones mundiales que en el 2014 el 39% adultos mayores de 18 años o más tenía obesidad esto es a nivel mundial (OMS/2011).

Según la OMS (2016), la obesidad “es una enfermedad que origina la mortandad de 2,8 millones de personas al año”, que se relaciona con las variables como los

malos hábitos alimenticios y al sedentarismo o la poca actividad física de las personas ya que son la principal causa de obesidad en todas las personas que día a día se enfrentan con esta patología.

Según datos epidemiológicos indican un gran aumento de casos de obesidad en los países occidentales, con un 50% de la población mayor de 40 años en los Estados Unidos donde el incremento es más elevado, también por el bajo nivel de escolaridad.

- Situación actual

Según Malo-Serrano (2019), a nivel mundial la obesidad es un gran problema para la salud pública, ya que ha tenido un rápido crecimiento en la últimas décadas, pues se relaciona mucho en los cambios o estilo de vida de la población en las personas que tienen sus diferentes tipos de culturas y tradiciones de las cuales se rigen para pertenecer en ellas. También, se hace referencia a los productos que estas personas consumen porque son productos que muy procesados para poder tener su durabilidad, la mayoría de estos productos han sustituidos los productos naturales porque las personas por su falta de tiempo a la preparación se ven obligados a consumir alimentos que no necesitan ser cocinados adecuadamente.

Organización Mundial de la Salud (OMS 2019) la obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, y cada año mueren, como mínimo, 2,8 millones de personas a causa de la obesidad, donde antes se consideraba un problema confinado a los países de altos ingresos, en la actualidad la obesidad también afecta a los países de ingresos bajos y medianos.

Los gobiernos, los asociados internacionales, la sociedad civil, las organizaciones no gubernamentales y el sector privado tienen una función crucial en la prevención de la obesidad, donde estas entidades deben de

brindar ayuda a las personas que padecen de esta enfermedad, brindando ayuda en la participación de talleres, programas donde se le oriente sobre una mejor alimentación balanceada un mejor estilo de vida y así poder lograr una mejor calidad de vida.

CNN (2017) afirma que más de 2 millones de personas en el mundo sufren de obesidad la cual los conlleva a tener problemas de salud y desarrollar otras enfermedades a raíz de una mala alimentación, esta cifra representa un tercio de la población mundial.

Según Orgaz (2019), actualmente, a nivel regional como en América Latina la obesidad llega como en forma de una epidemia, ésta se da por muchos factores que muy poco se toman en cuenta pero son importante como por ejemplo la baja calidad de la alimentación cuando no se consumen los alimentos que verdaderamente necesitamos, el sedentarismo, además cabe mencionar el perfil socioeconómico de cada lugar donde se desenvuelven estas personas, porque no todos los lugares cuentan con un buen desarrollo.

Las tasas alarmantes de sobrepeso y obesidad en América Latina y el Caribe deben convertirse en un llamado de atención a los gobiernos para que introduzcan políticas que aborden todos los tipos de malnutrición", afirma Eve Crowley, representante regional de la FAO.(Organización de las Naciones Unidas para la alimentación).

La obesidad afecta a más de 140 millones de personas en América Latina lo que representa un 23% de la población total de la región.

Recientemente, a nivel nacional, por primera vez en los últimos casi 5 años, las cifras de la obesidad en Panamá superan al hambre, esto quiere decir que

no hay balance en cuanto a calidad de vida, según la FAO.(Organización de las Naciones Unidas para la alimentación).

Panamá, 12 de abril de 2016, de acuerdo con un estudio amplio sobre obesidad en el mundo, más de uno de cada 10 hombres y una de cada 7 mujeres alrededor del mundo es obesa. El aumento de casos de obesidad está comprometiendo la salud de todos los panameños, pues aumenta el riesgo de padecer alguna enfermedad ya sea diabetes, hipertensión, infartos y hasta en algunas ocasiones a padecer de cáncer.

Se debe iniciar un trabajo de concienciación desde la infancia de la población en general, para que cuando lleguen a la vida adulta no padezcan de obesidad. Esto se logra instruyéndolos y educándolos desde temprano para que tengan una buena alimentación lo que los llevará a tener una mejor calidad de vida. Con esto se puede lograr disminuir los casos de esta patología en la adultez.

Para la (FAO) Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, el manejo de la prevención de la obesidad es una de las mejores inversiones que se puede hacer para evitar graves consecuencias de la obesidad, la FAO tiene como objetivo de trabajar muy fuerte en lo que respecta en una buena nutrición y también promover la educación alimentaria.

La FAO ha inculcado a los niños de las diferentes escuelas la idea de que inicien por el ideal de mantener una calidad de vida a través de la eliminación del consumo de bebidas azucaradas, alimentos con grasas saturadas entre otras. También, enseñar a los niños, desde temprana edad, sobre los beneficios del consumo de frutas y vegetales para que estos vayan acostumbrándose a este tipo de alimentación. El entorno donde se desenvuelven las personas influye bastante en la clase de alimentación que lleven a su mesa.

Según las estadísticas del MINSA, 2015 recientemente obesidad es la décima enfermedad con más pacientes en Panamá, ya que de 17 mil 350 panameños que murieron en el 2012, 8 mil 512 fueron por enfermedades que están muy entrelazadas con la obesidad. Según los estudios, el sedentarismo y la mala alimentación son los principales factores involucrados con la obesidad y que estas a su vez generan muchas complicaciones a la salud que pueden costarle la vida a las personas que se vean involucradas con esta patología.

MINSA (2017) al realizarse este estudio, revela algo muy importante que de las 17,350 personas que murieron en el año 2012, 8,517 fueron por las enfermedades que está relacionadas con la obesidad lo cual representa casi la mitad con 49% de las muertes que dan aquí en Panamá.

Según las cifras el 28% de la población se encuentra en obesidad, con el 24% las personas son adultas; alrededor de la cintura que es donde se concentra la mayor cantidad de grasa es un indicador que las personas puede llegar a sufrir de diabetes y enfermedades cardiovasculares, ya que el aumento de exceso de grasa y el colesterol están ligados con otras enfermedades que pueden terminar en situaciones más comprometedoras como lo es el cáncer de mama, próstata, colon y esófago, todos ligados frecuentes con esta patología.

Según Adoniram Sánchez, Coordinador Subregional de la FAO y Representante en Panamá. “Los niveles crecientes de obesidad en el país están comprometiendo la salud de los panameños, aumentando el riesgo de padecer enfermedades como hipertensión, infartos, diabetes e incluso determinados tipos de cáncer”.

Sánchez (2015) parte de la solución a este problema pasa por realizar cambios profundos en los sistemas alimentarios, desde la producción al consumo, con acciones integrales que involucren a todos los actores para garantizar una mejor

alimentación para todas y todos los panameños, ahora y en el futuro, de forma más sostenible”.

“La obesidad se ha convertido en un problema global y nacional”, manifestó durante el lanzamiento del Día Nacional de combate a la obesidad.

“Es importante fortalecer las acciones de autocuidado para tener un peso adecuado y una buena salud, para lograr todo el potencial como personas”, puntualizó la Dra. Bajura (2016).

Cardoze (2016), “la obesidad como flagelo que está amenazando a la población panameña, ya que los indicadores reflejan estadísticas altas de sobre peso”.

Mencomo (2016) presidenta de la Asociación Panameña de Nutricionistas y Dietistas “Afortunadamente, las autoridades del país y otras organizaciones no gubernamentales hemos tomado acciones para controlar los indicadores de salud, por ejemplo, la propuesta de ley que busca implementar impuestos a bebidas azucaradas nos ayudará a sensibilizar a la población acerca del problema que estamos viviendo”.

1.1.1. Problema de la Investigación

¿Qué asociación existe entre los factores predisponentes que ocasionan la obesidad en los maestros de la escuela 20 de Enero?

Subproblemas

- ¿Cuáles son los tipos de factores predisponentes que ocasionan la obesidad en los maestros de la Escuela 20 de Enero?
- ¿Cuáles son las características que evidencian o caracterizan la obesidad en los maestros de la Escuela 20 de Enero?

1.2 Justificación

La finalidad por el cual se hizo este trabajo en una escuela se debe al hecho de que se piensa que los docentes deben estar concienciados sobre su situación de salud para así poder orientar a los niños, en virtud de que en ellos reciban la orientación de salud que los puede llevar a tener una vida plena y sana.

El motivo que lleva a realizar esta investigación nace de la necesidad de saber porque existe un incremento de obesidad más en las mujeres que en los hombres según los estudios investigados en las diferentes partes del mundo.

Desde hace muchos años atrás, la obesidad viene siendo un problema para todas las personas nivel mundial aún en países con gran desarrollo, ya en la actualidad se ha incrementado considerablemente con el riesgo de aumentar los casos de enfermedades tales como: diabetes, hipertensión arterial, entre otras.

Esta es una patología que no importa qué tipo de raza seas, sino se tiene la prevención a tiempo se puede padecer lo más importante es hacer conciencia de lo importante que es hacer o tener un cambio o estilo de vida saludable para evitar enfermedades de las cuales tienen graves consecuencias de llegar hasta la muerte.

El motivo de esta investigación tiene el propósito de saber que tanto saben las personas sobre el tema de la obesidad y sus consecuencias, ya que en día las personas por falta de tiempo o de otros factores no se logran alimentar de una mejor forma brindándole al cuerpo los nutrientes que sean los adecuados para obtener una mejor calidad de vida.

Este estudio será de gran beneficio para todas aquellas personas que quieran realizar un cambio en su dieta alimenticia, ya conociendo las consecuencias y todos aquellos problemas que se pueden generar debido a una alimentación totalmente desordenada.

1.3. Hipótesis de la Investigación

HI: Existe asociación entre los factores predisponentes y la obesidad en los maestros de la Escuela 20 de Enero.

HO: No existe asociación entre los factores predisponentes en la obesidad.

1.4. Objetivos de la investigación

Objetivo General:

- Reconocer la asociación que tienen entre los factores predisponentes y la Obesidad en Maestros de la Escuela 20 de Enero ubicada en Bugaba-Chiriquí.

Objetivos Específicos:

- Identificar qué tipo de factores predisponentes se hacen presente en los maestros en la Escuela 20 de Enero en Bugaba
- Determinar las evidencias que caracterizan la obesidad a través del índice de masa corporal en los maestros de la Escuela 20 de Enero en Bugaba.

CAPÍTULO II

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

En este capítulo se detallará toda la información teórica que este estudio requiere dentro de su investigación.

2.1 Obesidad

Según la Organización Mundial de la Salud OMS (2016) el término obesidad es el sustantivo que alude a la persona que tiene gordura en exceso. La palabra obesidad es de origen del latín *obesitas*. La OMS define la obesidad como la acumulación anormal excesiva de grasa que puede causar daño a la salud de las personas. La obesidad se caracteriza, porque existe un incremento de masa que este puede ser perjudicial para la salud.

2.1.1 Fisiopatología

Sánchez (2017) el tejido adiposo está conformado por su principal célula que es el adipocito que esta es la encargada en almacenar el exceso de energía en forma de triglicéridos en sus cuerpos lipídicos (siendo la única célula que no puede sufrir lipotoxicidad), y liberarlos en situaciones de necesidad energética. Además, desde su descubrimiento como célula endocrina sabemos que el adipocito desempeña un rol activo tanto en el equilibrio energético como en numerosos procesos fisiológicos y metabólicos.

Aunque en la actualidad, al menos 600 factores bioactivos son considerados adipoquinas (citoquinas emitidas por el tejido adiposo), se desconocen en gran medida la función, modo de acción o señalización de muchas de las adipoquinas recientemente descubiertas. Con todo, leptina y adiponectina siguen siendo las

adipoquinas más estudiadas actualmente, intentando avanzar en una comprensión más profunda de su desempeño a nivel general y en la obesidad.

La obesidad ha sido asociada con una perturbación en el perfil secretador, tanto del tejido adiposo como del adipocito. El adipocito puede desarrollarse mediante dos procesos: por hipertrofia (aumentando su tamaño) y por hiperplasia (aumentando su número a partir de una célula precursora que pasa por una serie de pasos hasta diferenciarse a su último estadio, desde preadipocitos a adipocito maduro).

Actualmente, se sabe que es un proceso fuertemente regulado por muchos factores y que la sola exposición a una dieta alta en grasa hace que las células precursoras comienzan a proliferar a nivel visceral sin la necesidad de una señal de los adipocitos hipertrofiados. Parece ser que una vez superado dicho tamaño umbral, el adipocito hipertrofiado presentará una disfunción en su actividad caracterizada por disminución de la sensibilidad a la insulina, hipoxia, aumento de los parámetros de estrés intracelular, aumento de la autofagia y la apoptosis, así como la inflamación de los tejidos.

Así se observa que, la hipertrofia en grandes adipocitos se ha relacionado con un aumento de la emisión de factores inflamatorios o alteración de la sensibilidad a la insulina, tanto en modelos animales como humanos. A su vez la grasa visceral se ha relacionado con mayor fuerza con efectos adversos que la periférica o subcutánea.

2.1.2 Etiología

Carrasco (2012) opina que existen factores genéticos, metabólicos, endocrinos, Psicosociales, nutricionales, entre otros, que pueden contribuir con el desarrollo de la obesidad y hacen difícil establecer una causalidad unidireccional. La falta en la actividad física, junto con un aumento en el consumo de calorías se considera

como uno de los principales factores de riesgo. Situaciones fisiológicas como pubertad, gestación, menopausia y ambientales como suspensión del cigarrillo, o de la ingesta de alcohol o de adicciones, el inicio de la vida laboral y el matrimonio reciente.

2.1.3 Factores de riesgo

Cowley (2018) expresa que dentro de los factores de riesgo se puede decir que no solo es el consumo de alimentos altos en grasas saturadas ni de azúcares, sino que también existe otros factores que van asociados a la obesidad, a continuación se describirán los siguientes:

Edad: a medida que se envejece, los cambios hormonales y un estilo de vida menos activo contribuyen a la aparición de la obesidad.

Sexo femenino: principalmente asociado al embarazo y la menopausia. La obesidad también se presenta en mujeres que tienen síndrome de ovario poliquístico, que es una afección endocrina que impide la correcta ovulación.

Raza: la obesidad tiene un alto grado de incidencia en los afrodescendientes y las personas de origen hispano.

Alimentación poco saludable: en los últimos 50 años hay una tendencia universal a comer alimentos ricos en grasa, sal y azúcares. Se consumen demasiadas calorías, se abusa de las comidas rápidas y de las bebidas con alto contenido calórico.

Sedentarismo: se sigue un estilo de vida sedentario a causa de la automatización de las actividades laborales, de los medios modernos de transporte y de una mayor vida urbana, lo que influye en la disminución de la práctica de ejercicio físico.

Factores socioculturales: la obesidad está asociada a un menor nivel de estudios y menor nivel de ingresos para comprar alimentos saludables.

Factores conductuales: un consumo de alimentos incorrecto, el tabaquismo y la ingesta de alcohol.

Factores genéticos: algunos estudios genéticos han determinado que la obesidad puede ser hereditaria con genes que influyen en la cantidad de grasa corporal y en su distribución.

Ciertos medicamentos: algunos medicamentos pueden provocar ganancia de peso sino se compensa con dieta o ejercicio. Entre estos medicamentos están algunos antidepresivos, anticonvulsivos, esteroides, antipsicóticos, medicamentos para la diabetes y betabloqueantes.

2.1.4 Complicaciones

Raiman (2010) sostiene que, "existe diferentes tipos de complicaciones que afectan gravemente a las personas que sufren de obesidad, ya que es una patología que va asociada a otras enfermedades que pueden causar hasta la muerte" entre ellas cabe mencionar las siguientes:

- Persistencia en la adultez: es cuando desde edades muy tempranas como en la niñez se padece de obesidad y esta no se trata a tiempo es entonces cuando con el pasar de los años en la adultez se llega a la obesidad y así va aumentando.
- Dislipidemia: es frecuente encontrar niveles de colesterol alterados en niños y adolescentes obesos, con un perfil de lipoproteínas caracterizado por aumento de triglicéridos, colesterol total y LDL y niveles bajos de colesterol.

- Complicaciones endocrinas: resistencia insulínica (RI), Intolerancia a la glucosa (IG) y Diabetes mellitus tipo II (DMII) La DMII es otra de las enfermedades que ha ido aumentando rápidamente su frecuencia en paralelo con la obesidad: en Estados Unidos 21 % de los adolescentes obesos tienen IG y 4% tienen DMII. La tasa de progresión entre las distintas categorías de tolerancia a la glucosa parece ser más rápida en la niñez que en los adultos.
- La RI tiene un rol central en el desarrollo de la DM II y se ve antes que la IG en el curso del deterioro de la función de las células beta pancreática.

Síndrome metabólico (SM): es la presencia de un conjunto de factores que llevan a aumento de riesgo cardiovascular. En niños se define comúnmente como la coexistencia de tres o más de los siguientes: obesidad (usualmente con perímetro de cintura (PC) mayor al percentil 90 para sexo y edad), dislipidemia (aumento de triglicéridos y disminución de HDL), HTA y alteración del metabolismo de la glucosa, como RI o IG o DMII.

- Complicaciones gastrointestinales Hígado graso: la prevalencia de hígado graso en personas obesas se describe en cifras que van entre un 11 y un 77%. Su forma de presentación más leve es la esteatosis y se caracteriza por acumulación de triglicéridos en los hepatocitos; la forma más avanzada o esteatohepatitis presenta daño de la célula hepática, que puede progresar a fibrosis y cirrosis.
- Colelitiasis: la obesidad es la causa más importante de cálculos en la vesícula en las personas. El mecanismo de producción no está claramente establecido, pero son factores de riesgo la obesidad, el síndrome metabólico y, alternativamente, las disminuciones de peso rápidas y significativas. Puede presentarse como episodios de intenso dolor tipo cólico, pero también como dolor más leve en el epigastrio.

- Apnea obstructiva del sueño (AOS): los adultos obesos tienen posibilidades de tener AOS que los no obesos. Se debe sospechar en presencia de somnolencia diurna, ronquidos o episodios de apnea durante el sueño.
- Complicaciones psicológicas: los efectos de la obesidad en la calidad de vida de los adolescentes pueden ser severos, siendo la depresión una importante morbilidad de la obesidad.

2.1.5 Historia clínica

Martí (2018) expresa que en la historia clínica al paciente se le realiza una serie de preguntas que tienen que ver relacionadas con el estilo de vida de la paciente, incluyendo sus antecedentes personales como los familiares para ir relacionándolos con la sintomatología de la enfermedad, así poder llevar a cabo una buena anamnesis.

2.1.6 Diagnóstico

Según el Dr. Tomás Rodelgo (13 de octubre de 2016) se considera que una persona tiene obesidad cuando su índice de masa corporal (IMC) es superior a 30kg/m². Para confirmar el diagnóstico y pautar el tratamiento adecuado es necesario acudir al médico y establecer una anamnesis completa. Es necesario conocer datos del paciente relacionados con los hábitos de vida y de alimentación, la actividad laboral y situación familiar.

Aunque el índice de masa corporal (IMC) no es el mejor indicador de adiposidad en casos de personas musculadas, deportistas o ancianos, es el índice utilizado por la mayoría de sociedades médicas y organizaciones de salud para el diagnóstico de la obesidad. Se acepta como punto de corte para definir la obesidad valores para el $IMC \geq 30 \text{ kg/m}^2$

Es de especial relevancia para obtener información sobre la historia del peso corporal, la edad de inicio, las fluctuaciones de peso, tratamientos previos,

patrones de ingesta, factores condicionantes de la ganancia de peso, medicamentos que puedan influir en la variación del peso, grado de actividad física, así como, antecedentes familiares para evaluar la predisposición a ciertas enfermedades como la diabetes tipo 2 o la hipertensión arterial.

2.2 Exploración física

Menesis (2018) dice que es fundamental registrar el peso y la altura para calcular el índice masa corporal, medir el perímetro de la cintura y los niveles de presión arterial.

La exploración física también ayuda a descartar otras enfermedades como, por ejemplo, la presencia de estrías vinosas (cushing) o edemas en extremidades inferiores insuficiencia cardíaca.

Análisis de sangre y pruebas de imagen: dependen de los síntomas que el paciente tenga en ese momento y de los factores de riesgo para el desarrollo de otras enfermedades. El análisis consiste en valorar en ayunas los niveles de glucosa, colesterol, la función hepática, renal, de tiroides, entre otros.

También, es recomendable realizar un electrocardiograma y una ecografía hepática para descartar esteatosis hepática.

2.2 .1. Actividades de la exploración física

- Determinar el peso, procurando pesar siempre al paciente a la misma hora, sin zapatos y en ropa interior.
- Determinación de la talla.
- Determinar el peso.
- Determinación del Índice de masa corporal (IMC).
- Determinación de las circunferencias: podemos valorar el índice cadera/cintura (C/C) aunque la circunferencia sola de la cintura es más

homogénea en ambos sexos y podemos determinarla como parámetro único sin tener necesidad de hallar el cociente.

- Realización de exámenes generales como: hemograma, glucemia basal (si hay dudas, está justificada la petición de glicemias postprandiales), perfiles hepático, renal, lipídico y uratos. La TSH se solicitará cuando sea necesario valorar posibles alteraciones tiroideas. Aunque hay más pruebas diagnósticas no procede comentarlas ya que no son de uso en Atención Primaria sino que son empleadas por Especialistas. Morillas (2015).

2.3 Signos y síntomas de la obesidad

- Baja resistencia

Martí (2018) la obesidad y el sobrepeso reducen la resistencia física. Los síntomas típicos de la baja resistencia física son fatiga y agotamiento precoz ante cualquier actividad física que se puede acompañar de dificultad respiratoria ante esfuerzos físicos, incluso aunque sean moderados.

- Molestias articulares

Las personas con obesidad exponen al cuerpo y al organismo a una sobrecarga a nivel de las articulaciones porque tienen que cargar un exceso de peso. Sobre todo en la zona inferior de la columna vertebral, en las articulaciones de la cadera así como en las de la rodilla y del tobillo. Las consecuencias son señales de desgaste temprano (artrosis) con dolor en las articulaciones afectadas. También este es un problema muy común.

- Trastornos respiratorios y del sueño

Por otra parte, suele aparecer el síndrome de apnea obstructiva durante el sueño (SAOS), en torno a un 40% de los pacientes. Los ronquidos fuertes junto con los fallos respiratorios conllevan a una interrupción continua del sueño que se manifiesta con cansancio y agotamiento.

- Aumento de la sudoración

La obesidad puede provocar un aumento de la sudoración más allá de lo normal. La sudoración excesiva se conoce como hiperhidrosis y es un problema muy común entre las personas que padecen sobrepeso y obesidad.

2.4 Tratamiento

Vázquez (2018) afirma que el tratamiento de la obesidad debe ser integral y multidisciplinario para alcanzar y mantener un peso saludable. Pérdidas de peso de al menos un 5-10% en un período de 6 meses mejora y controla la aparición de otras enfermedades asociadas con la obesidad. El tratamiento de la obesidad exige un importante conocimiento de las causas que lo generan. La indicación del tratamiento farmacológico tiene lugar cuando con dieta y actividad física no se consigue una pérdida ponderal superior al 10 % del peso.

Por otro lado Milian (2016) expresa que el control de la obesidad en la infancia y la adolescencia deberán estar orientados a la entrega de contenidos educativos que estimulen hábitos de vida saludable y a la detección precoz de cambios en la ganancia ponderal que tiendan al sobrepeso y la obesidad. El objetivo del tratamiento de la obesidad consiste en disminuir los riesgos asociados a la obesidad.

Existe evidencia que el tratamiento farmacológico produce rápida pérdida de peso y debe de ser estricto su seguimiento e individualizado, la persona debe acudir periódicamente a su médico y el tratamiento no debe de ser prolongado por mucho tiempo.

El tratamiento inicial de la obesidad incluye grandes cambios en la alimentación y el aumento de ejercicio físico. Junto a estas estrategias y, en función del grado de obesidad, se pueden administrar fármacos u optar por la cirugía bariátrica con la finalidad de potenciar la pérdida de peso.

Alimentación: no existe una pauta alimentaria única para bajar de peso. Junto con el dietista-nutricionista se diseña un plan de alimentación equilibrado y variado para controlar las calorías, que se individualiza según el grado de obesidad, la presencia de otras enfermedades, la edad, el nivel de actividad física y las preferencias de cada persona.

2.5 Factores predisponentes a la obesidad.

- Herencia: Los genes que heredas de los padres pueden afectar la cantidad de grasa corporal que se almacena y dónde se distribuye esa grasa. La genética también puede jugar un papel importante en la eficiencia del cuerpo, pues ayuda a convertir los alimentos en energía, regula el apetito y procura que el cuerpo quemé calorías durante el ejercicio.
- Estilo de vida: cabe mencionar que también está incluida la dieta no saludable: Una dieta con muchas calorías, con mucha comida rápida, bebidas altamente calóricas y con porciones demasiado grandes, pero pocas frutas y vegetales contribuye al aumento de peso. Las calorías líquidas se generan cuando las personas toman muchos líquidos azucarados, bebidas alcohólicas sin sentir la necesidad de satisfacerse.
- La inactividad: Si se tiene un estilo de vida sedentario, es muy fácil que todos los días se ingiera más calorías de las que se queman cuando se hacen ejercicio y realizan actividades cotidianas normales. Mirar las pantallas de computadoras, tabletas y teléfonos es una actividad sedentaria.
- Enfermedades y medicamentos: dentro de las enfermedades cabe mencionar la artritis que es una de las consecuencias más dada dentro de la obesidad. Dentro de los medicamentos que pueden provocar el aumento

de peso están: los antidepresivos, anticonvulsivos, medicamentos para la diabetes, esteroides, betabloqueantes.

- Problemas sociales y económicos: existen factores sociales y económicos que están relacionados con la obesidad. Hacer ejercicio se ha vuelto difícil y más si no se cuenta con las áreas seguras para caminar o correr por el alto grado de delincuencia que hay.
- Edad: La obesidad puede ocurrir a cualquier edad, incluso, en niños pequeños. Sin embargo, a medida que envejeces, los cambios hormonales y un estilo de vida menos activo aumentan el riesgo de padecer obesidad.

CAPÍTULO III

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 Diseño de la investigación y tipo de estudio

La investigación se realizó mediante un diseño cuantitativo no experimental transversal. No experimental, porque no se manipulan las variables de modo que serán observadas de acuerdo, como se presentan en su naturaleza sin que el investigador intervenga para variar su comportamiento.

Es transversal porque la recolección de datos se realizó en un período corto y en un solo momento.

Con respecto al tipo de estudio, se usó un enfoque mixto, pues se realizaron preguntas utilizando métodos y técnicas cuantitativas como cualitativas para lograr una perspectiva más amplia y profunda del fenómeno. Esto fue de gran ayuda para formular el planteamiento del problema con mayor claridad. Además, produce datos valiosos y potencia la creatividad teórica. También, apoya con mayor solidez la investigación científica lo que permite un mejor proceso de investigativo.

En cuanto a la técnica, se analizaron los casos presentados. En el caso cuantitativo se utilizó la objetividad al redactar el documento, planteando preguntas de investigación objetivos e hipótesis, revisando teorías y representando los datos numéricamente.

Según su alcance, es descriptivo correlacional como la palabra lo indica describe particularidades procedimientos, y procesos vinculados con las variables del estudio que luego serán analizadas para extraer resultados.

Se medirá el grado de alcance que tiene una variable con la otra para observar la significancia entre ambas. Por otro lado, es explicativo, porque una vez correlacionadas las variables se le ofrece una explicación a su comportamiento.

3.2 Población, sujeto y tipo de muestra estadística

3.2.1 Población

Está constituida por 19 maestros de la Escuela 20 de Enero de Bugaba.

El motivo de este estudio es evaluar el grado de obesidad en el que se encuentren los educadores de este centro educativo, mediante una entrevista que se les realizará, la información recolectada servirá para poder determinar el causante de la obesidad de estos educadores.

3.2.2 Sujeto

Maestros de la Escuela 20 de Enero en Bugaba.

19 Maestros de la Escuela 20 de Enero de Bugaba, donde hombres 1 y mujeres 18. Matutino 8, vespertino 9 y 2 van en ambos turnos.

3.2.3 Muestra estadística no se hizo muestra estadística, porque se usó toda la población por lo tanto se hizo un censo.

3.3 Variables definición conceptual y operacional

Variable independiente

- Factores predisponentes

Variable dependiente

- Obesidad

- Definición conceptual de la variable dependiente obesidad

La obesidad es una enfermedad crónica tratable que aparece cuando existe un exceso de tejido adiposo (grasa) en el cuerpo. Los expertos advierten de que sus efectos más negativos se producen porque actúa como un agente que acentúa y agrava a corto plazo y de forma muy evidente patologías graves como la diabetes, la hipertensión, las complicaciones cardiovasculares especialmente la cardiopatía isquémica), e incluso algunos tipos de cáncer, como los gastrointestinales.

- Definición operacional de la variable dependiente obesidad

La definición operacional de la variable dependiente obesidad se ha realizado a través de un desglose dimensional llamado características de la obesidad que a su vez especifica la cantidad de 7 indicadores que permiten la elaboración de 7 ítems, contenidos en un cuestionario.

- Definición conceptual de la variable independiente : factores predisponentes

La herencia, sedentarismo, el estrés, problemas médicos, problemas sociales, falta de sueño, inactividad, la mala alimentación y los problemas genéticos son factores predisponentes para desencadenar la obesidad, esta es la razón por la cual debemos de crear conciencia de la importancia de lo que es llevar a cabo un estilo de vida saludable ya que a largo plazo podemos llegar hasta la muerte.

- Definición operacional de la variable independiente: factores predisponentes

La definición operacional de la variable independiente se realizó a través de un desglose dimensional llamado tipos de factores predisponentes que a su vez

específica la cantidad de 9 indicadores que permitieron la confección de 10 ítems que responden a la ponderación, contenidos en un cuestionario de entrevista.

3.4. Instrumentos y/ o técnicas de recolección de datos y/o materiales y/o equipos de insumos y /o infraestructura que se va a realizar

El instrumento que se realizó en esta investigación es el cuestionario de entrevista con una serie de preguntas con opciones múltiples a escoger.

Cuadro N°1 Análisis de Fiabilidad del instrumento

Alfa de Cronbach	N de elementos
.854	13

Fuente: Datos extraídos de programa SPSS, estadistic 2019.

Es un coeficiente que es usado para saber la fiabilidad de una escala de medida, que a su vez se puede medir de dos formas a partir de las varianzas y a partir de las correlaciones entre los ítems.

Cuadro N°2. Análisis de la validez del instrumento

Componente	Sumas de las saturaciones al cuadrado de la extracción	Suma de las saturaciones al cuadrado de la rotación		
	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado
1	66.957	5.944	45.725	45.725
2	84.894	4.044	31.108	76.834
3	96.333	2.535	19.500	96.333
4				
5				
6				
7				
8				
10				
11				
12				
13				

Fuente: Datos extraídos de programa SPSS, Estadistic diciembre 2019.

Es la exactitud o el grado de precisión de la medida, es una manera en que el instrumento utiliza la variable para medir y poder obtener un resultado con mucha exactitud. El análisis del constructo del instrumento dio como resultado 93.333, siendo válido para su aplicación.

3.5. Procedimiento

- Primera fase: en primer lugar se realizó un estudio de factibilidad y viabilidad para reconocer la necesidad de la investigación. En esta fase, también se escogió el título de la investigación, se revisó la teoría para reconocer estudios previos realizados en otros contextos tanto a nivel nacional como internacional; se explicó la situación actual, se formuló la pregunta de investigación y se redactaron los objetivos que persiguen el estudio.
- Segunda fase: mediante esta fase se realizó un análisis profundo de la investigación resaltando su conveniencia, la relevancia, las implicaciones prácticas y el valor teórico. Durante esta fase también se planteó la hipótesis y se identificaron las variables.
- Tercera fase para sintetizar la teoría acorde con los puntos a desarrollar de manera operacional en el campo de estudio con la opinión de los autores y juicios de autores especializados en las variables analizadas.
- Cuarta fase: se realizó este estudio con el objetivo de confeccionar un marco metodológico identificando, el diseño, el tipo de estudio, según su enfoque y según su alcance. Se eligió la población, se escogió la muestra participante en el escenario escogido, se definieron las variables, tanto conceptual, como operacional, se redactaron las técnicas y los instrumentos de recolección de datos que posteriormente serán utilizados

para extraer los hallazgos encontrados, detallados en el análisis de resultados.

En definitiva, toda la información permitirá comprobar la hipótesis, extraer conclusiones acordes con los objetivos y sugerir recomendaciones que pueden dar lugar a una propuesta de mejora.

CAPÍTULO IV

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En las gráficas presentadas, se podrá observar con base a las encuestas realizadas en la Escuela 20 de Enero de Bugaba como mantienen su estilo de vida las personas que ahí labora en especial los docentes lo que se busca evaluar es el grado de obesidad en el que se puedan encontrar.

También, presentando soluciones y tratando de concienciar a la población aquí estudiada, buscando las medidas y alternativas por las cuales se les puede facilitar mejorar su alimentación y desarrollar un mejor estilo de vida.

4.1 Tipos de factores predisponentes que se hacen presente en los maestros de la Escuela 20 de Enero de Bugaba.

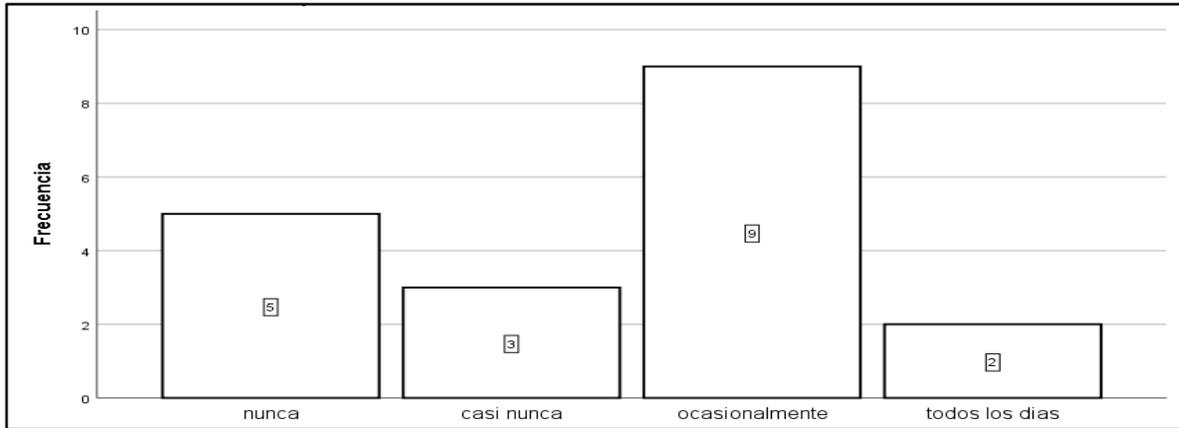
Para darles respuesta a este objetivo, se tomaron para redactar los ítems los siguientes indicadores: desarrollo de caso de obesidad, tipo de actividad física, estrés que sufren los docentes, situaciones genéticas, consultas médicas por problemas de obesidad, alimentos, problemas de sueño, uso de medicamentos, actividad física, situación económica.

Cuadro N°3. Frecuencia con que se desarrollan casos de obesidad en su familia, Escuela 20 de enero, Bugaba 2019

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	5	26.3
casi nunca	3	15.8
ocasionalmente	9	47.4
todos los días	2	10.5
Total	19	100.0

Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de Enero, diciembre 2019.

Gráfica N°1. Frecuencia con que se desarrollan casos de obesidad en su familia, Escuela 20 de enero, Bugaba 2019



Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de Enero, diciembre 2019.

En la gráfica anterior, que corresponde a la interrogante: ¿Con qué frecuencia se desarrollan casos de obesidad en su familia?, se muestra como resultado que 2 adultos de la escuela 20 de Enero de Bugaba todos los días observan este tipo de casos de aumento de peso en sus familias, 9 ocasionalmente, 3 adultos casi nunca, y finalmente 5 individuos nunca.

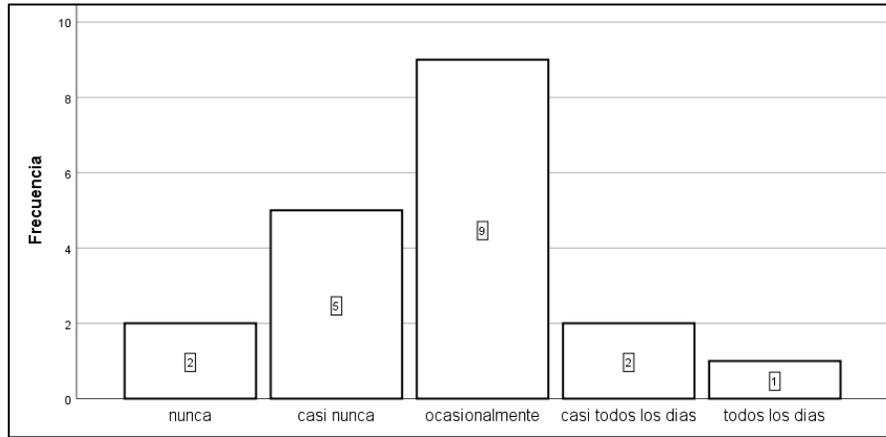
La frecuencia con que se desarrollan casos de obesidad en una familia se plantea en la necesidad de entender la conducta alimentaria como un proceso interactivo, según los hábitos y la conducta alimentaria de los miembros de la familia.

Cuadro N°4. Realiza algún tipo de actividad física para evitar el sedentarismo Escuela 20 de enero, Bugaba 2019

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	10.5
casi nunca	5	26.3
ocasionalmente	9	47.4
casi todos los días	2	10.5
todos los días	1	5.3
Total	19	100.0

Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de Enero de Bugaba, diciembre 2019.

Gráfica N°2. Tipo de actividad física que realiza para evitar el sedentarismo Escuela 20 de enero, Bugaba 2019



Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de enero, diciembre 2019.

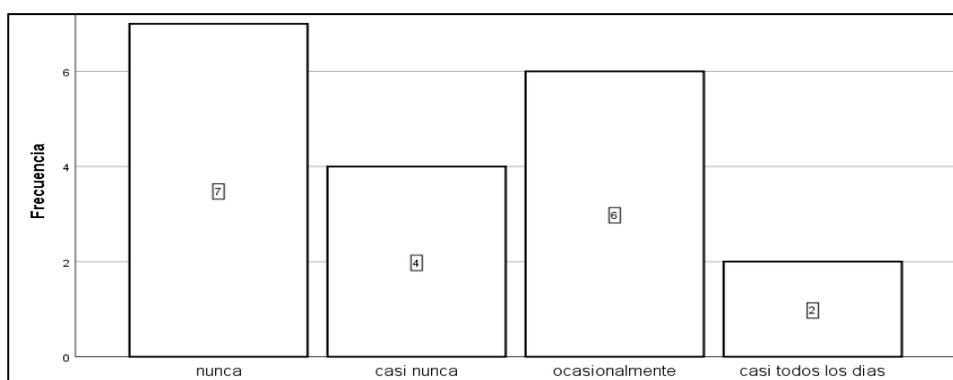
En esta gráfica lo que corresponde a la interrogante de que si realiza algún tipo de actividad física para evitar el sedentarismo se muestra como resultado que 1 persona realiza actividad para evitar el sedentarismo en la Escuela 20 de Enero en Bugaba, 2 casi todos los días, 9 ocasionalmente, 5 adultos casi nunca y 2 nunca. Al realizar algún tipo de actividad la personas pueden evitar o reducir la muerte, el riesgo de infarto, accidente cerebro vascular, el desarrollo de la diabetes, de hipertensión y de la obesidad.

Cuadro N°5. Ha sufrido alguna vez de estrés, Escuela 20 de enero, Bugaba 2019

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	7	36.8
casi nunca	4	21.1
ocasionalmente	6	31.6
casi todos los días	2	10.5
Total	19	100.0

Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de Enero, diciembre 2019.

Gráfica N°3. Veces que ha sufrido de estrés, Escuela 20 de enero, Bugaba 2019



Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de enero, diciembre 2019.

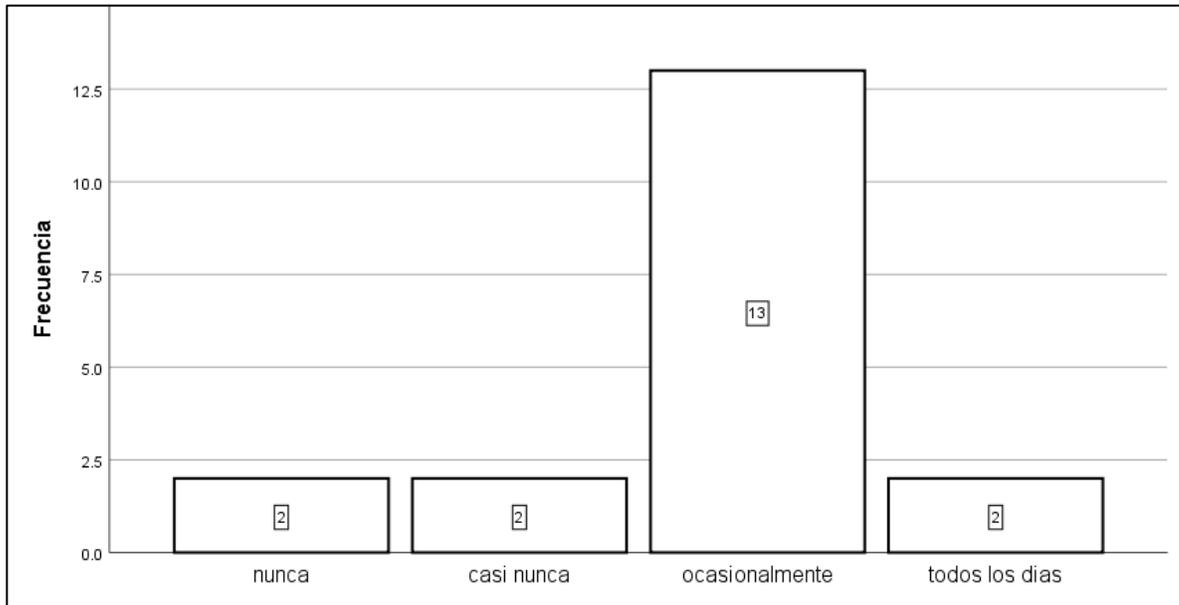
En la gráfica anterior que corresponde a la interrogante: ¿Has sufrido alguna vez de estrés? Dos personas de la Escuela 20 de Enero de Bugaba sufren de estrés casi todos los días, 6 ocasionalmente, 4 personas casi nunca han sufrido de estrés y 7 personas nunca han sufrido de estrés. El estrés incrementa el apetito, provocando un aumento de peso lo que interfiere con la motivación de tener un estilo de vida saludable.

Cuadro N°6. Problemas de obesidad que se dan por situaciones genéticas Escuela 20 de enero, Bugaba 2019

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	10.5
casi nunca	2	10.5
ocasionalmente	13	68.4
todos los días	2	10.5
Total	19	100.0

Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de enero en Bugaba, diciembre 2019.

Gráfica N°4. Problemas de obesidad que se dan por situaciones genéticas
Escuela 20 de enero, Bugaba 2019



Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de enero en Bugaba, diciembre 2019.

En la gráfica anterior correspondiente a la interrogante: ¿Cree usted que los problemas de obesidad se dan por situaciones genéticas?

Dos personas piensan que sí se dan todos los días, 13 piensan que ocasionalmente, 2 casi nunca y 2 personas dicen que nunca.

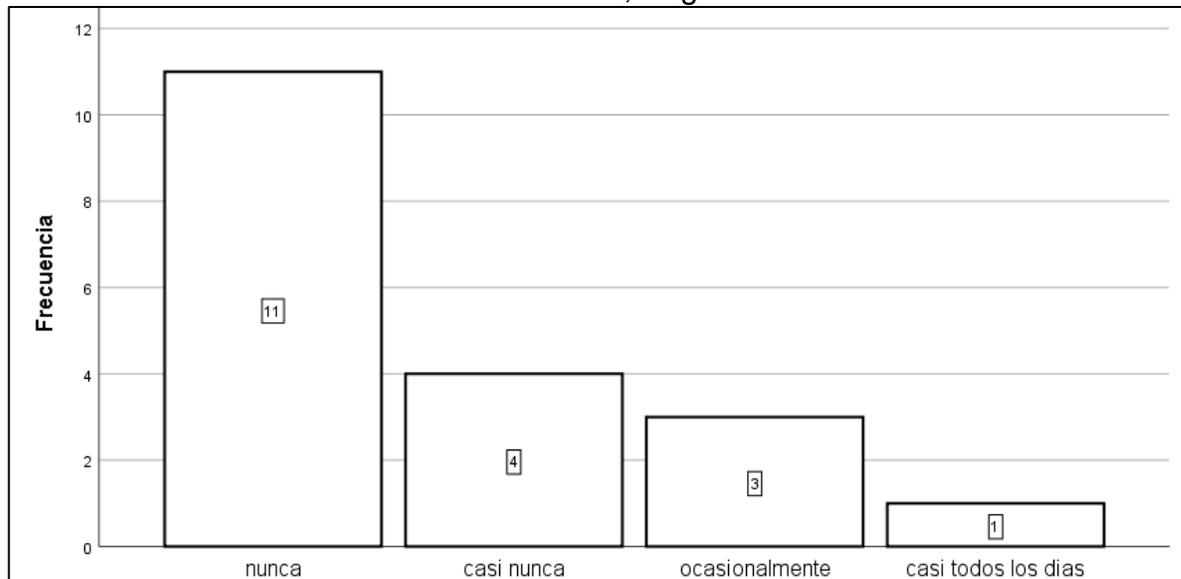
Existen diversos factores que influyen en la obesidad, se considera que la genética es uno de ellos porque los genes también pueden contribuir a la propensión de una persona a subir de peso.

Cuadro N°7. Asistencia de alguna vez a consultas médicas por problemas de obesidad. Escuela 20 de enero, Bugaba 2019

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	11	57.9
casi nunca	4	21.1
Ocasionalmente	3	15.8
casi todos los días	1	5.3
Total	19	100.0

Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de enero en Bugaba, diciembre 2019.

Gráfica N°5. Asistencia alguna vez a consultas médicas por problemas de obesidad Escuela 20 de enero, Bugaba 2019



Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de enero en Bugaba, diciembre 2019.

En la anterior gráfica, correspondiente a la interrogante: Ha asistido alguna vez a consultas médicas por problemas de obesidad, muestra como resultado que un

adulto de la escuela 20 de Enero de Bugaba casi todos los días va a consultas médicas por problemas de obesidad, 3 ocasionalmente, 4 casi nunca y 11 nunca.

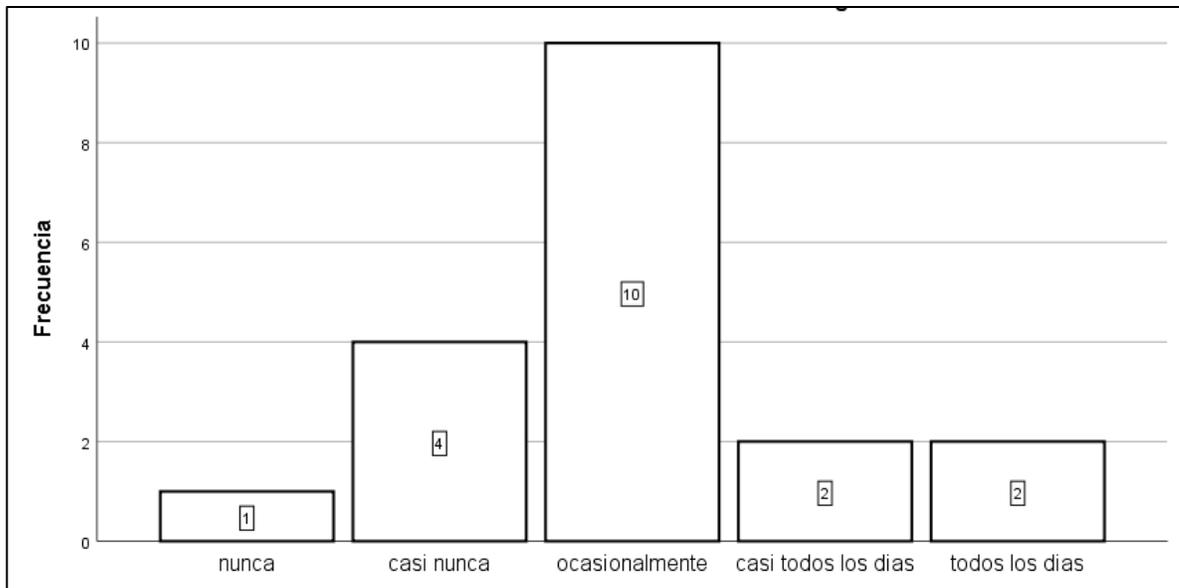
Es importante, acudir a un médico especialista como nutricionista, porque el estado nutricional que tenga el paciente guarda relación con alguna patología o si esta condición posee una consecuencia de su salud con el fin de realizar un examen.

Cuadro N°8. Base de alimentación de frutas o consume alimentos con grasa saturadas Escuela 20 de enero, Bugaba 2019

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	5.3
casi nunca	4	21.1
ocasionalmente	10	52.6
casi todos los días	2	10.5
todos los días	2	10.5
Total	19	100.0

Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de Enero en Bugaba, diciembre 2019.

Gráfica N°6. Su alimentación es a base de frutas o consume alimentos con grasa saturadas Escuela 20 de enero, Bugaba 2019



Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de enero en Bugaba, diciembre 2019.

En la gráfica anterior, correspondiente a la interrogante: Su alimentación es a base de frutas o consume alimentos con grasas saturadas, se muestra como resultado que 2 adultos de la Escuela 20 de enero en Bugaba dicen que su alimentación es a base de frutas todos los días, 2 casi todos los días, 10 ocasionalmente, 4 casi nunca y 1 nunca.

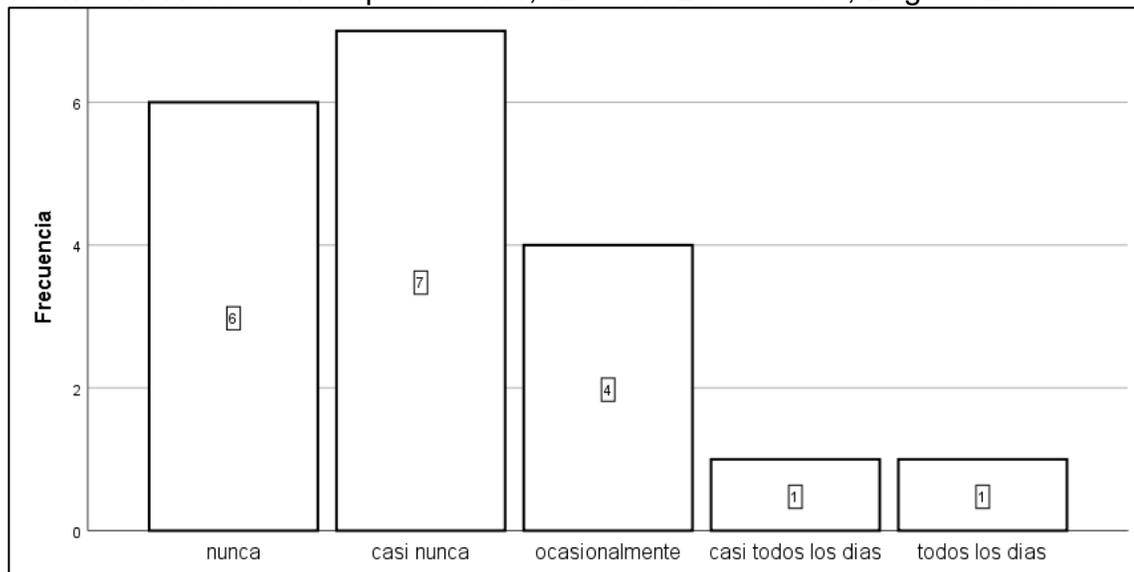
La mayoría de los alimentos contienen una combinación de distintas grasas, ya sea de origen animal o vegetal. Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas así como de enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, cardiopatías y la obesidad entre otras.

Cuadro N°9. Problemas para dormir que tiene el encuestado. Escuela 20 de enero, Bugaba 2019

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	6	31.6
casi nunca	7	36.8
ocasionalmente	4	21.1
casi todos los días	1	5.3
todos los días	1	5.3
Total	19	100.0

Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de enero en Bugaba, diciembre 2019.

Gráfica N°7. Problemas para dormir, Escuela 20 de enero, Bugaba 2019



Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de enero en Bugaba, diciembre 2019.

En la gráfica anterior correspondiente a la interrogante: Tienes problemas para dormir, muestra como resultado que 1 adulto de la Escuela 20 de enero en Bugaba, todos los días presenta problemas para dormir, 1 casi todos los días, 4

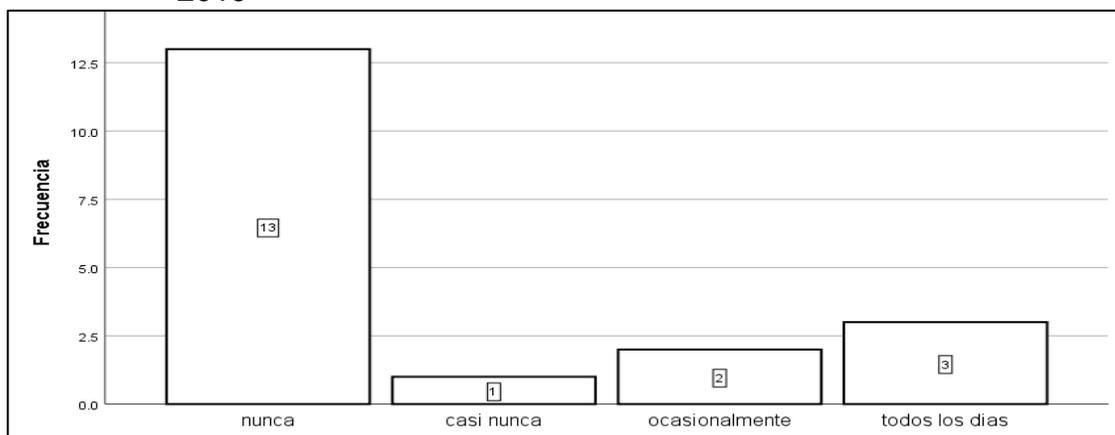
ocasionalmente, 7 personas casi nunca tienen problemas para dormir y 6 nunca. Estudios descubrieron que cuanto menos duermen las personas más probables es que tengan sobrepeso u obesidad porque las hormonas que se liberan durante el sueño controlan el apetito y el consumo de energía del organismo.

Cuadro N°10 Toma algún medicamento como antihipertensivos, anticonvulsivos o para la diabetes Escuela 20 de enero, Bugaba 2019

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	13	68.4
casi nunca	1	5.3
ocasionalmente	2	10.5
todos los días	3	15.8
Total	19	100.0

Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de enero en Bugaba, diciembre 2019.

Gráfica N°8. Medicamento como antihipertensivos, anticonvulsivos o para la diabetes que toma el encuestado. Escuela 20 de enero, Bugaba 2019



Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de enero en Bugaba, diciembre 2019.

En la gráfica anterior, correspondiente a la interrogante: Toma algún medicamento como antihipertensivo, anticonvulsivo o para la diabetes, se muestra como resultado que 3 personas de la Escuela 20 de enero de Bugaba toman algún medicamento como antihipertensivo, anticonvulsivo o para diabetes, 2 personas toman ocasionalmente, 1 casi nunca y 13 nunca no toman ningún medicamento.

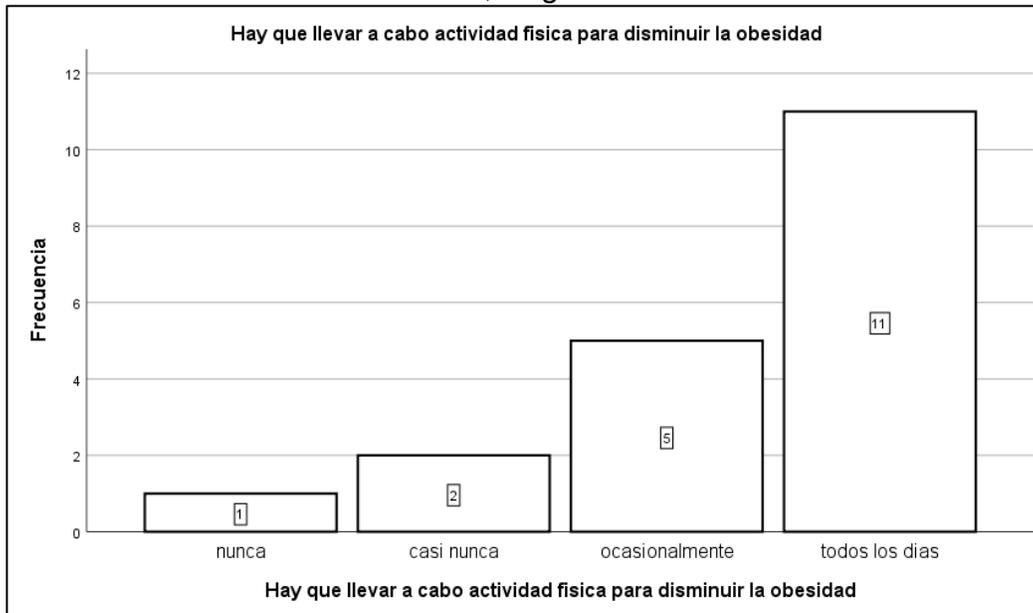
Si existe la posibilidad que estos medicamentos causen obesidad por lo menos para la diabetes la Metformina causa un aumento significativo si se usa a corto o largo plazo.

Cuadro N°11 Hay que llevar a cabo actividad física para disminuir la obesidad
Escuela 20 de enero, Bugaba 2019

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	5.3
casi nunca	2	10.5
Ocasionalmente	5	26.3
todos los días	11	57.9
Total	19	100.0

Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de enero en Bugaba, diciembre 2019.

Gráfica N°9. Hay que llevar a cabo actividad física para disminuir la obesidad
Escuela 20 de enero, Bugaba 2019



Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de enero en Bugaba, diciembre 2019.

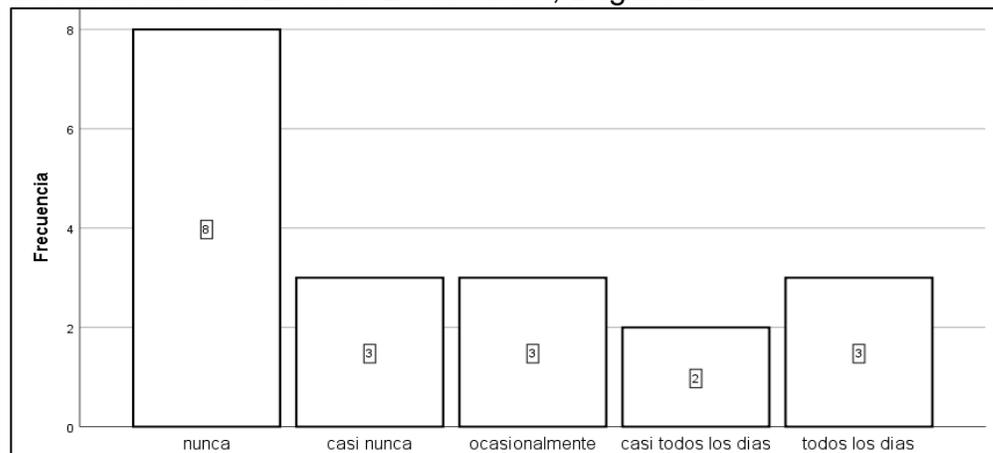
En la gráfica anterior, correspondiente a la interrogante: Hay que llevar a cabo actividad física para disminuir la obesidad, se muestra como resultado que 11 personas de la Escuela 20 de Enero de Bugaba llevan a cabo actividad física todos los días para disminuir la obesidad, 5 ocasionalmente, 2 personas casi nunca y 1 nunca. La actividad física es un buen complemento, porque permite consumir calorías, ayuda a controlar el apetito, conserva la musculatura y reduce los factores de riesgo asociado a la obesidad.

Cuadro N°12. Cree usted que la situación económica es un factor que afecta la inactividad física. Escuela 20 de enero, Bugaba 2019

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	8	42.1
casi nunca	3	15.8
ocasionalmente	3	15.8
casi todos los días	2	10.5
todos los días	3	15.8
Total	19	100.0

Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de enero en Bugaba, diciembre 2019.

Grafica N°10. Cree usted que la situación económica es un factor que afecta la inactividad física. Escuela 20 de enero, Bugaba 2



Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de enero en Bugaba, diciembre 2019.

En la gráfica anterior, correspondiente a la interrogante: Cree usted que la situación económica es un factor que afecta a la inactividad física se muestra como resultado que 3 personas de la Escuela 20 de Enero de Bugaba creen que casi todos los días la situación económica es un factor que afecta la inactividad física, 2 casi todos los días, 3 personas creen que ocasionalmente, 3 casi nunca

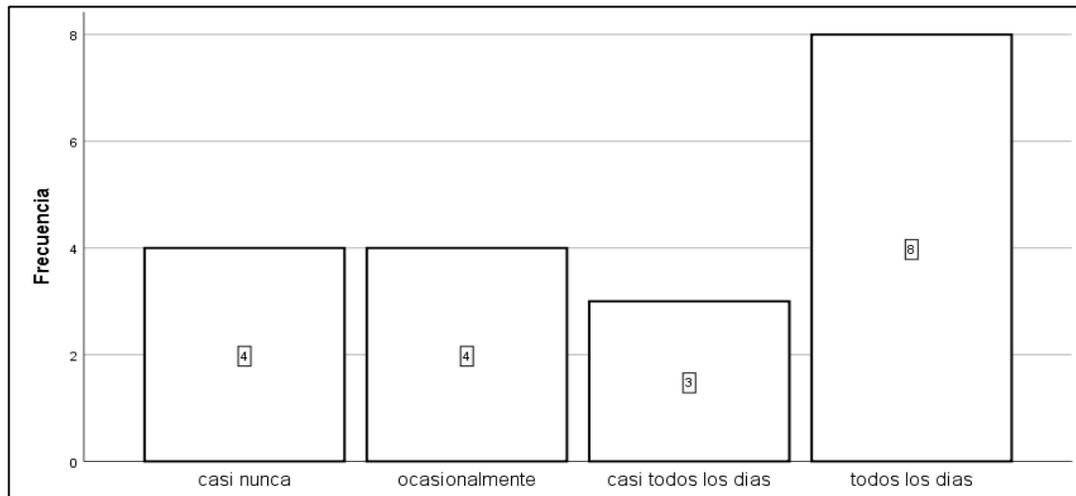
y 8 nunca. Si afecta la situación económica porque una persona que no tenga la facilidad de pagar un gimnasio o de poder asistir a un nutricionista se le podrá hacer un poco más difícil tener un mejor estilo de vida, pero no será ña excusa de no poder hacerlo.

Cuadro N°13 El peso determina el desenvolvimiento efectivo de las personas en sus actividades diarias Escuela 20 de enero, Bugaba 2019

Escala	Frecuencia	Porcentaje
casi nunca	4	21.1
Ocasionalmente	4	21.1
casi todos los días	3	15.8
todos los días	8	42.1
Total	19	100.0

Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de Enero en Bugaba, diciembre 2019.

Gráfica N°11. El peso determina el desenvolvimiento efectivo de las personas en sus actividades diarias. Escuela 20 de enero, Bugaba 2019



Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de Enero en Bugaba, diciembre 2019

En la gráfica anterior, correspondiente a la interrogante: El peso determina el desenvolvimiento efectivo de las personas en sus actividades diarias, se muestra

como resultado que 8 personas piensan que el peso determina el desenvolvimiento efectivo de las personas en sus actividades diarias todos los días, 3 casi todos los días, 4 ocasionalmente y 4 casi nunca.

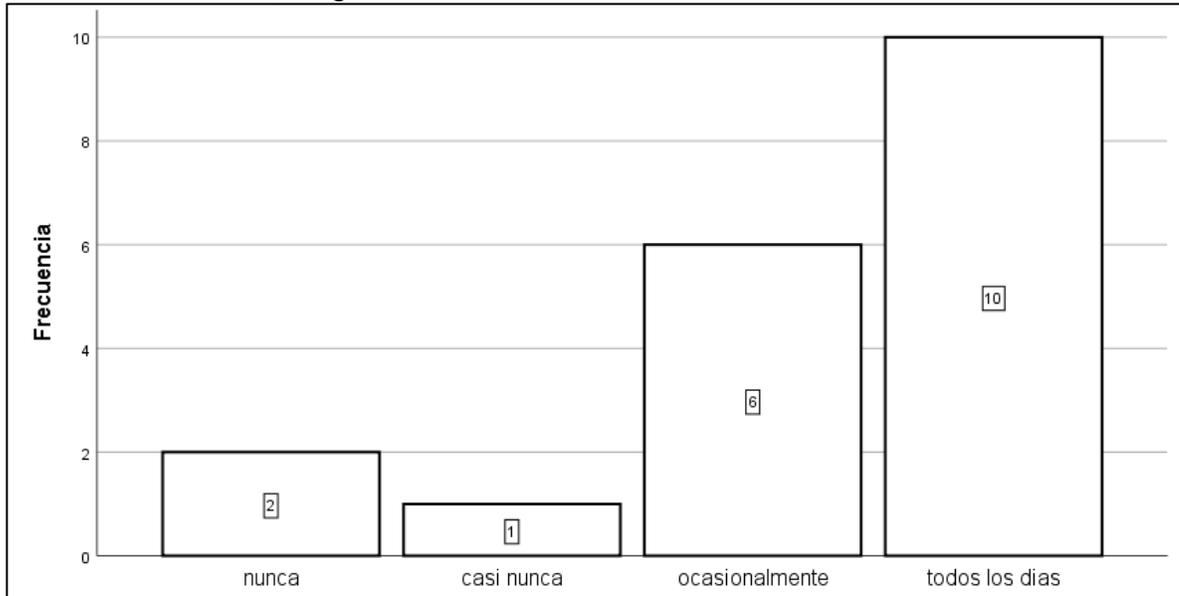
Por supuesto, que sí afecta porque una persona obesa por su peso o su estado de obesidad no podrá tener un buen desempeño en sus actividades diarias, en el ámbito labora una persona obesa no se le facilita un desenvolvimiento efectivo, ya que su obesidad le impediría realizarlo de una forma más rápida y eficiente.

Cuadro N°14 La talla como un factor que determina la obesidad Escuela 20 de enero, Bugaba 2019

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	10.5
casi nunca	1	5.3
ocasionalmente	6	31.6
todos los días	10	52.6
Total	19	100.0

Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de Enero en Bugaba, diciembre 2019.

Grafica N°12. La talla es un factor que determina la obesidad Escuela 20 de enero, Bugaba 2019



Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de Enero en Bugaba, diciembre 2019.

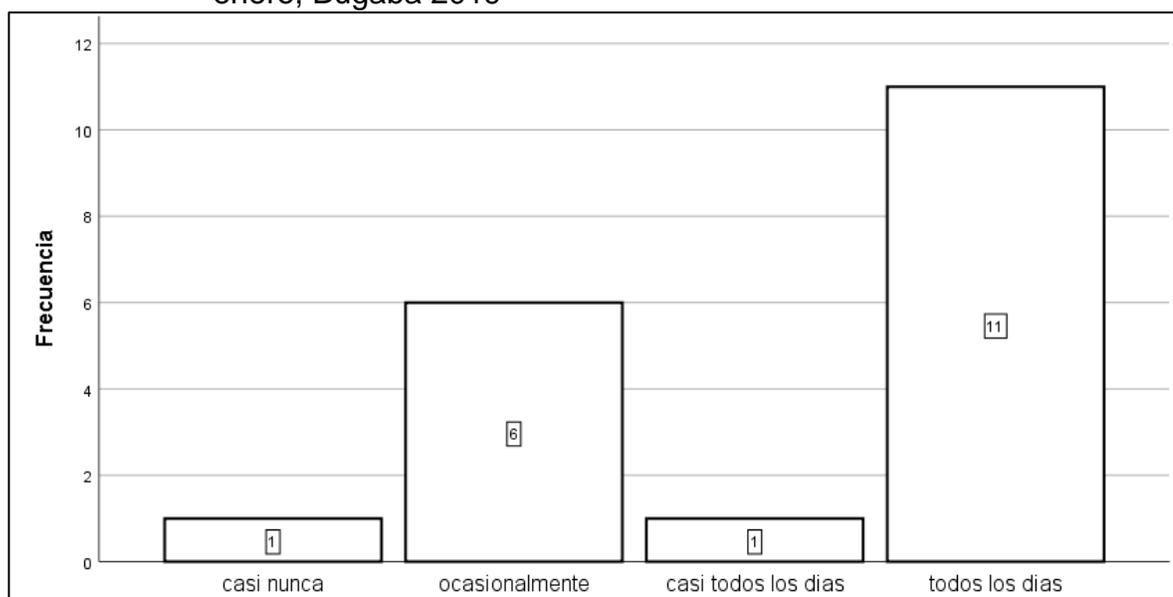
En la gráfica anterior, correspondiente a la interrogante: La talla es un factor que determina la obesidad, muestra como resultado que 10 personas piensan que la talla es un factor que determina la obesidad todos los días, 6 ocasionalmente, 1 casi nunca y 2 personas nunca opinaron que la talla es un factor que determina la obesidad. La talla de la persona, se puede utilizarla para medir y sacar el IMC y así dejar claro si la persona mantiene un IMC correspondiente con sus medidas.

Cuadro N°15. El sobrepeso de una persona puede ser controlado Escuela 20 de Enero, Bugaba 2019

Escala	Frecuencia	Porcentaje
casi nunca	1	5.3
Ocasionalmente	6	31.6
casi todos los dias	1	5.3
todos los dias	11	57.9
Total	19	100.0

Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de Enero en Bugaba, diciembre 2019.

Gráfica N°13. El sobrepeso de una persona puede ser controlado Escuela 20 de enero, Bugaba 2019



Fuente: Información extraída de las encuestas realizadas en la Escuela 20 de Enero en Bugaba, diciembre 2019.

En la gráfica anterior, correspondiente a la interrogante: El sobrepeso de una persona puede ser controlado, muestra como resultado que 11 personas opinan

que todos los días el sobrepeso de una persona puede ser controlado, mientras que 1 persona opina que casi todos los días, 6 personas ocasionalmente y 1 persona opina que casi nunca.

El sobrepeso y la obesidad son enfermedades crónicas causadas por factores muy diversos, tanto genéticos como ambientales. Y sí puede ser controlada llevando a cabo una dieta balanceada, ejercicio y sobre todo que la persona esté consciente del peligro que tiene de contraer otras enfermedades y hasta de mo

4.2 Evidencias que caracterizan la obesidad el índice de masa corporal, para responder se tomó en cuenta el índice de masa corporal de los docentes a través del siguiente cuadro.

Cuadro Nº 16. Evidencias que caracterizan la obesidad el Índice de Masa Corporal I.M.C

INDICE DE MASA CORPORAL VARONES	INDICE DE MASA CORPORAL MUJERES	INTERPRETACION DEL INDICE DE MASA CORPORAL
MENOR 20	MENOR 20	BAJO PESO
20-24.9	20-23.9	NORMAL
25-29.9	24-28.9	OBESIDAD LEVE
30-40	29-37	OBESIDAD SEVERA
MAYOR 40	MAYOR 37	OBESIDAD MUY SEVERA

Fuente: Revista Médica Clínica Las Conde (marzo 2012)

El análisis de resultado del siguiente objetivo se hizo un cuestionamiento a los docentes donde se les preguntó si su peso determinaba las actividades de las funciones diarias también si la talla determina la obesidad, si el sobrepeso podría ser controlado.

4.3 Comprobación de hipótesis

Cuadro N° 17. Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	20.222 ^a	6	.003
Razón de verosimilitudes	22.502	6	.001
Asociación lineal por lineal	1.007	1	.316
N de casos válidos	13		

Fuente: Datos extraídos del programa SPSS, estadistic diciembre 2019.

El chi- cuadrado es el nombre de una prueba de hipótesis que indica si dos variables están relacionadas o no, también se utiliza para realizar el análisis de las variables cualitativas. en este caso hubo relación entre ambas ya que el Chi Cuadrado dio como resultado. 003.

Regla de decisión: La hipótesis de investigación se acepta cuando el resultado del Chi Cuadrado de Pearson da menor a .05

CONCLUSIONES

Al terminar este trabajo, se puede emitir la siguiente conclusión:

- La obesidad tiene muchos factores que desencadenan grandes enfermedades de las cuales pueden causar hasta la muerte. Queda en cada uno de los seres humanos llevar un estilo de vida saludable y así poder disfrutar de una mejor calidad de vida.
- Con respecto al objetivo general relacionado con los factores predisponentes, se logró comprobar que sí existe relación entre variable independiente y la variable dependiente. Esta afirmación se hace con base a la comprobación de la hipótesis que dio como resultado .003 afirmando la hipótesis de investigación y rechazando la nula.
- Dentro de los factores predisponentes que se hacen presente en los maestros de la Escuela 20 de Enero de Bugaba, el estilo de vida y el sedentarismo son las principales causas, ya que la mayoría de los maestros de esta escuela no realizan ningún tipo de actividad y no consumen los alimentos necesarios para su propio bienestar.
- Las evidencias que caracterizan la obesidad de los maestros de la Escuela 20 de Enero de Bugaba, aparece en primer lugar la gordura o sobrepeso de los mismos. También, en el momento cuando se realizaba la encuesta, algunos de ellos se encontraban desayunando y lo que consumían eran frituras.

LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

- Una de las limitaciones al realizar este estudio fue que los maestros de la Escuela 20 de Enero en Bugaba no todos quisieron colaborar para llevar a cabo este proceso investigativo.
- Se tuvo que asistir en dos jornadas por dos días, porque los maestros de esta escuela no asistieron en diferentes días y se me dificultaba poder reunirlos todos en un solo día.
- Los sábados la biblioteca de la universidad se encontraba cerrada, ya que era mi día libre para buscar cualquier información, porque me encontraba en mis días de práctica administrativa en el hospital.

RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

- A los maestros de la Escuela 20 de Enero, se les recomienda mantener una alimentación rica en nutrientes de las frutas y vegetales, realizar actividad física para que pueda existir un cambio favorable en su salud y tener un estilo de vida acorde con su profesión o sea saludable. Deberían de ser más colaboradores ya que se trata de una investigación que nunca se ha realizado en esta escuela, y que a su vez sería de gran provecho para cada uno de ellos.
- Evitar el sedentarismo, pues éste es una de los principales problemas que tienen los docentes.
- Se les recomienda realizar mucho ejercicio, pues esta actividad les proveerá de las energías necesarias para que desarrollen una vida saludable plena.
- También, se les recomienda llevar frutas a la Escuela para que a la hora de la merienda puedan alimentarse de una forma más saludable y brindar un mejor ejemplo a los niños que asistan a este centro educativo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, C (2018) **Análisis de los niveles de actividad física de los estudiantes el tipo y la elección del profesor durante la clase de educación física en las escuelas públicas.**

Cardoze, F.,(2016). **Tratamiento de la Obesidad.** Panamá.

Bartolomé, M, Guzmán, J. (2014). **La investigación social de la obesidad.** Panamá.

García, M.(2016). **Obesidad en guía terapéutica para la APS.** La. Ed. La Habana.

González, P. (2018). **Factores asociados al sobrepeso y la obesidad en Adolescentes de escuelas oficiales de la Región Panamá 2018,** Maestrías, tesis. Universidad de Panamá.

Martínez, J.-Villanueva-Revista de **formación continuada 2017-adolescenciasema.org.**

Organización Mundial de la Salud (OMS)(2018) **Inactividad física un problema de salud pública mundial.** Panamá.

Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud (OMS y OPS 2014). **Plan sobre la prevención de la obesidad.** Panamá.

Parada, A. Méndez, C, Aguirre,C- Revista Chilena de **Nutrición,** (2019)-
scielo.conicyt.cl.

Rivera, G. (2018) **El sobrepeso y la Obesidad fenómeno del país.** Revista Plus Economía.

Soca, M. Consecuencias de la Obesidad 2012. México.

INFOGRAFÍA

Florian, M.2018 repositorio.ucv.edu.pe pag.9-10.

Palacios Ch. L.(2017). La promoción de la Salud, en atención de salud en Panamá. <https://.revista.up.ac.pa./index.php/antatuara/artide/view/155>.

ANEXOS

ANEXO N° 1
ENCUESTA



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

Facultad de Ciencias Médicas y Clínicas

Escuela de Ciencias Médicas y de la Enfermería

ENCUESTA DE LA OBESIDAD

Este cuestionario de encuesta tiene como objetivo la valoración y cuantificación del estilo de vida y hábitos de alimentación relacionados con la obesidad en los Maestros de la Escuela 20 de Enero de Bugaba, los resultados de la encuesta nos permitirán generar alternativas para proporcionar soluciones a estas personas que padecen o pueden padecer de la Obesidad.

1. **Datos generales: En esta sección proporcione la siguiente información:**

Edad: _____ Sexo Masculino _____ Femenino: _____

ENUNCIADOS	NIVEL DE PRÁCTICA				
	5	4	3	2	1
	Todos los días.	Casi todos los	Ocasional mente.	Casi nunca	Nunca
1. ¿Con qué frecuencia se desarrollan casos de obesidad en su familia?					
2. ¿Realiza usted algún tipo de actividad física para evitar el sedentarismo?					
3. ¿Ha sufrido alguna vez de estrés?					
1. ¿Cree usted que los problemas de obesidad se dan por situaciones genéticas?					
2. ¿Ha asistido alguna vez a consultas médicas por problemas de obesidad?					
3. ¿Su alimentación es a base de frutas o consume alimentos con grasa saturadas					
4. ¿Tiene problemas para dormir?					
5. ¿Toma algún medicamento como antihipertensivo, anticonvulsivo o para la diabetes?					
6. ¿Hay que llevar a cabo actividad física para disminuir la obesidad?					

10. ¿Cree usted que la situación económica es un factor que afecta la inactividad física?					
11. ¿El peso determina el desenvolvimiento efectivo de las personas en sus actividades diarias?					
12. ¿La talla es un factor que determina la obesidad?					
13. ¿el sobrepeso de una persona, puede ser controlada?					

Turno de Trabajo Matutino _____ Vespertino _____ Nocturno _____ Mixto _____

2. Enunciados

- Lea determinadamente cada enunciado y escoja la respuesta.
- Escoja una sola respuesta.
- Por favor no dejar preguntas en blancos.

DISTRITO: _____ **CORREGIMIENTO:** _____

ENCUESTADOR: YOMAIRA CABRERA FERNÁNDEZ **FECHA:**

FIRMA DEL DOCENTE: _____

**FIN DE LA ENCUESTA
MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N°		Páginas
Cuadro N° 1	Confiabilidad del instrumento	37
Cuadro N° 2	Validez del instrumento	37
Cuadro N° 3	Realiza algún tipo de actividad física para evitar el sedentarismo	41
Cuadro N° 4	Ha sufrido alguna vez de estrés.	42
Cuadro N° 5	Cree usted que los problemas de obesidad se dan por situaciones genéticas.	43
Cuadro N° 6	Ha asistido alguna vez a consultas médicas por problemas de obesidad.	44
Cuadro N° 7	Su alimentación es a base de frutas o consume alimentos con grasa saturadas.	46
Cuadro N° 8	Tiene problemas para dormir.	47
Cuadro N° 9	Toma algún medicamento como antihipertensivo, anticonvulsivo o para diabético.	49
Cuadro N° 10	Hay que llevar a cabo actividad para disminuir la obesidad.	50
Cuadro N° 11	El peso determina el desenvolvimiento efectivo de las personas sus actividades diarias.	51
Cuadro N° 12	La talla es un factor que determina la obesidad.	53

Cuadro N° 13	El sobrepeso de una persona puede ser controlado.	54
Cuadro N°14	La talla como un factor que determina la obesidad Escuela 20 de enero, Bugaba 2019	55
Cuadro N°15	El sobrepeso de una persona puede ser controlado Escuela 20 de Enero, Bugaba 2019	57
Cuadro N° 16.	Evidencias que caracterizan la obesidad el Índice de Masa Corporal I.M.C	
Cuadro N° 17.	Comprobación de hipótesis	59

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica No.	Descripción	Página
Gráfica No 1.	Con qué frecuencia se desarrollan casos de obesidad en su familia.	42
Gráfica No 2.	Realiza algún tipo de actividad física para evitar el sedentarismo.	43
Gráfica No 3.	Ha sufrido alguna vez de estrés.	3
Gráfica No 4.	Cree usted que los problemas de obesidad se dan por situaciones genéticas.	44
Gráfica No 5.	Ha asistido alguna vez a consultas médicas por problemas de obesidad	46
Gráfica No 6.	Su alimentación es a base de frutas o consume alimentos con grasa saturadas.	48
Gráfica No 7.	Tiene problemas para dormir.	49
Gráfica No 8.	Toma algún medicamento como antihipertensivo, anticonvulsivo o para diabético.	50
Gráfica No 9.	Hay que llevar a cabo actividad para disminuir la obesidad.	52
Gráfica No 10.	Cree usted que la situación económica es un factor que afecta la inactividad física.	53
Gráfica No 11.	El peso determina el desenvolvimiento efectivo de las personas sus actividades diarias.	54
Gráfica No 12.	La talla es un factor que determina la obesidad.	56
Gráfica No 13.	El sobrepeso de una persona puede ser controlado.	57

