

# PLAN DE ACCIONES PARA DISMINUIR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN ADOLESCENTES.

Lic .Carmen Rosa García Cárdenas <sup>1</sup>

1-E.S.B.U.º Martín Klein”, alturas de Varadero #-1, Varadero, Matanzas, Cuba

## **Resumen**

El presente trabajo aborda una problemática que obliga en el momento actual a científicos, educadores y familia a combatir una epidemia que amenaza hoy a toda la humanidad “**La obesidad**”, que se ha incrementado en los últimos 10 años. A pesar de los múltiples esfuerzos que realiza el Ministerio de Salud por prevenir esta enfermedad, nuestro municipio no escapa de esta epidemia, observándose un incremento considerable de la misma en los dos últimos cursos en los alumnos de la secundaria Martín Klein, del Municipio de Varadero, por lo que la autora se motivo a elaborar un Plan de acciones que contribuyan a disminuir el sobrepeso y la obesidad en los adolescentes de 12 a 15 años del centro en cuestión. La propuesta será de fácil instrumentación y tendrá un impacto notable tanto en la escuela como en la comunidad pues se fundamenta la necesidad de un grupo de acciones útiles y oportunas que detengan en gran medida el ritmo acelerado de esta epidemia .Distingue la investigación su pertinencia y viabilidad. La correcta utilización de los componentes de este plan de acción, de forma holística, permitirán la prevención y disminución del sobrepeso y la obesidad en los niños de 12 a 15 años, además de influir positivamente en el estado de salud del resto de la población.

**Palabras claves:** Actividad física; estilo de vida saludable; obesidad; índice de masa corporal; cultura alimentaría; dieta saludable.

## ***Introducción***

La educación de las nuevas generaciones, obliga hoy a científicos, educadores y familia a combatir una epidemia que amenaza a toda la humanidad “**La obesidad**”, que se ha incrementado en los últimos 10 años.

Por lo general este es un problema de difícil manejo médico, lograr resultados favorables en su tratamiento requiere medidas higiénico-sanitarias-dietéticas que incluyen aspectos biológicos, psicológicos, genéticos, sociales, modificación de hábitos alimentarios y la adopción de un nuevo “estilo de vida”.

La obesidad y el sobrepeso a la luz actual, es mucho más que la imagen que tenemos de personas gruesas, voluminosas, rollizas o con exceso de peso, estas alcanzan dimensiones impredecibles que van más allá de una imagen, no solo por el aumento de esta enfermedad el mundo durante los últimos 10 años, sino por las consecuencias en el orden de la salud pública, su impacto en las conductas sociales e individuales.

Es indudable que la obesidad es más que una imagen, porque se han demostrado sin lugar a dudas las consecuencias que puede ocasionar para la salud, por su relación con un mayor riesgo de mortalidad, menor expectativa de vida y con enfermedades crónicas como las cardiovasculares, y otras.

Al sobrepeso y la obesidad se han asociado principalmente los padecimientos crónicos, pero es imprescindible calcular los costos sociales, la pérdida del bienestar Psicosocial y la influencia que esta imagen distorsionada o discriminada, poco atractiva, de apariencia torpe, inactiva o perezosa con sus consecuentes incapacidades produce en la calidad de vida y el accionar diario de estas personas. Esta apariencia provoca en ocasiones importantes prejuicios sociales que inciden negativamente en las relaciones de los niños, adolescentes y jóvenes en las escuelas, se avergüenzan de su cuerpo lo que le produce presiones y rechazos, ansiedad y depresión con respecto a su figura.

Muchos adolescentes no cumplen las recomendaciones nutricionales dirigidas a su grupo de edad y adoptan una alimentación poco saludable e insuficiente en minerales y vitaminas fundamentalmente, calcio, hierro, tiamina, riboflavina y vitaminas A y C. En

contraste con este fenómeno se desestimula la practica de ejercicios, por estar viendo TV, videos juegos, y la computación que ocupan gran parte de su tiempo en esta recreación sedentaria.

## ***Desarrollo***

La obesidad puede definirse como una enfermedad compleja, es la presencia de una cantidad excesiva de grasa corporal, lo que significa riesgo para la salud; es el producto de un balance calórico-positivo, ya sea por medio de un elevado aporte energético o por una reducción del gasto de energía, esta se considera un problema social, en muchos países desarrollados, y en vías de desarrollo como el nuestro. Es un factor de riesgo mayor en varias enfermedades entre las que se encuentra las cardiovasculares, diabetes mellitus, hipertensión arterial, algunas formas de cáncer, osteoartritis, litiasis vesicular y gota, también incrementa el riesgo de infecciones postoperatorias y el porcentaje de daños accidental

La obesidad es una de las condiciones médicas más fáciles de reconocer, pero cuyo tratamiento es muy difícil. Los niños con sobrepeso tienden a convertirse en adultos obesos, a menos que adopten y mantengan unos patrones más saludables de comer y hacer ejercicio.

La obesidad en los adolescentes puede estar asociada a diversos factores entre ellos:

- Inadecuados hábitos alimentarios
- comer de más o perder la capacidad para parar de comer
- falta de ejercicios físicos
- historial de obesidad en la familia
- enfermedades médicas (problemas endocrinológicos o neurológicos)
- medicamentos (esteroides y algunos medicamentos psiquiátricos)
- cambios en la vida que les causan mucho estrés (separaciones, divorcio, mudanzas, muertes, abuso)
- baja autoestima
- problemas con sus pares
- depresión u otros problemas emocionales.

Se escogió para dar cumplimiento a los objetivos propuestos una muestra de 432 alumnos que realizan la Educación Física en el centro en cuestión para diagnosticar los alumnos en estado de sobrepeso y obesidad.

En todos los seleccionados se estudiaron las variables siguientes: edad, sexo, talla, peso, peso para la edad (P/E), talla para la edad (T/E), índice de masa corporal (IMC) antecedentes familiares de hipertensión arterial(HTA),diabetes mellitus( DM), obesidad y diabetes gestacional. Se consideraron obesos aquellos que tenían un IMC>97 percentil.

Los adolescentes incluidos en el estudio fueron pesados (Kg.) y medidos (cm.), siempre por el mismo observador. La presencia de obesidad o no se definió usando como referencia las tablas cubanas de IMC en relación con la edad y el sexo, tomando el 97 percentil o más para definir la presencia de sobrepeso u obesidad.

Para el desarrollo de la investigación aplicamos encuestas a los padres y alumnos en estado de sobrepeso u obesidad..

Se aplicaron diferentes métodos teóricos y empíricos que estuvieron determinados por los objetivos de la investigación, además de criterio de especialistas para constatar la pertinencia del modelo y plan de acciones creado.

Para la obtención de los diferentes datos fueron objeto de mediciones antropométricas: estatura y peso corporal.

Los materiales a utilizar fueron:

-Tabla de madera delimitada en cm. con una precisión +-1, balanza china digital en Kg.- A12E con una precisión-100grs., planillas de anotación con datos objeto de medición, lápices.

Para el procesamiento de los resultados obtenidos se utilizó el Método Porcentual y la tabla de significación ("Hoja de Excel para el Cálculo de los Puntos Críticos de la Distribución Binomial" elaborada por (Folgueira, 2003) en la que los datos son calculados en el programa EXCEL.

### *Propuesta de plan de acciones*

1-) Creación y desarrollo de una alianza contra la obesidad.

Esta organización tendrá el nombre de “Preevedores comunitarios del sobrepeso y la obesidad”.

#### Objetivos

- Formar una organización que contribuya a prevenir y-o disminuir el sobrepeso y la obesidad en los adolescentes de la comunidad.
- Fomentar acciones para lograr personas más activas y propiciar una alimentación saludable.

2-) Capacitación para facilitar una alimentación saludable.

#### Objetivos

-Capacitar a profesores, padres o tutores, escolares, en los temas básicos de actividad física, alimentación y nutrición.

-Fomentar estilos de vida saludables sobre la base de buenos hábitos de actividad física y de alimentación.

- Capacitación de los profesores

El curso para los profesores será: actividad física, alimentación saludable e higiene de los alimentos en la edad escolar, con los objetivos siguientes:

- Analizar la fundamentación científica de la importancia de la actividad física en la edad escolar
- Interpretar correctamente los principios básicos de la alimentación e higiene de los alimentos.
- Identificar los métodos de enseñanza para adolescentes en relación con los estilos de vida saludables.

- Capacitación de los padres o tutores.

Los padres tienen el deber de contribuir a que sus hijos sean activos y saludables de acuerdo con una adecuada alimentación para lo cual necesitan los conocimientos que le permitan lograr esos propósitos, por lo cual recibirán el curso:” **hijos activos y saludables**”.

#### Objetivos

- Interpretar correctamente la importancia de la actividad física en la edad escolar.
- Identificar los principios básicos de alimentación e higiene de los alimentos.
- Determinar los métodos más eficientes para promover en sus hijos estilos de vida saludables.

-La prevención y disminución del sobrepeso y la obesidad sólo es posible con la participación consciente de quienes pueden padecerla. **En el caso de los adolescentes**, independientemente de las posibilidades que les permite la edad, se requiere de los conocimientos y del aprovechamiento de las oportunidades que brinda la etapa de la vida en que se encuentran para formarlos física y mentalmente como personas activas y saludables. Los escolares recibirán el curso:” **Cómo ser vencedores**”

#### Objetivos

- Informar los principios básicos de estilos de vida saludables.
- Promover la práctica de una recreación sana.
- Incorporarse a la práctica de ejercicios físicos en el club de obesos creado en el centro.
- Comunicación social sobre actividad física y alimentación sana.

### 3-Comunicación social sobre actividad física y alimentación saludable

#### Objetivos

- Transmitir mensajes sobre actividad física y hábitos alimentarios tanto en la escuela como en la comunidad.
- Promover estilos de vida saludables en los escolares.
- Elevar la cultura alimentaría de la población.

#### Mensajes a transmitir

- La práctica de ejercicios físicos sistemáticamente mejoran la salud y la presencia personal.
- Acumule al menos 30 minutos, cada día, de actividades físicas moderadas y te sentirás como nuevo.
- Con sólo desearlo puedes lograrlo.
- Decida ser activo y mejorará su calidad de vida.
- Un niño con kilos de más es un adulto con años de menos.
- La familia en forma.
- Para realizar actividad física debes protegerte con medios adecuados.
- Un buen día comienza con un desayuno.
- Es mejor comer varias veces en el día; pero pocas cantidades cada vez.
- Consume diariamente al menos 9 raciones de frutas y vegetales.
- Prefiera los alimentos sin freír.
- El consumo de "alimentos chatarra" puede ser perjudicial para la salud, evítelos.
- Prefiera pescado y pollo, son las carnes más saludables.
- Reduzca la ingestión de golosinas y azúcares, disminuya el consumo de azúcar.
- Prefiera los jugos de frutas y vegetales naturales.
- Conozca el peso saludable para su estatura.

Los mensajes de este programa de intervención podrán ser transmitidos a través de matutinos, en los días del deporte y la recreación sana del centro escolar, mediante dramatizaciones, concursos pioneriles, carteles y otras vías de comunicación, ha través de la radio base (Radio Taino Varadero), con los activistas de propaganda y divulgación del centro escolar y del barrio o la circunscripción entre otros, estos deberán ser serán agradables, siempre positivos, nunca se realizarán críticas despectivas o discriminatorias, se confeccionarán y transmitirán en cualquier escenario que sea propicio para la ocasión.

#### 4-) Acciones para elevar el nivel de la actividad física

##### Objetivos

- Promover las actividades físicas moderadas e intensas de manera sistemática y regular en los adolescentes con la creación de un club de obesos.
- Desarrollar hábitos y conductas correctas relacionadas con el estilo de vida saludable en la edad escolar.
- Contribuir al desarrollo físico y mental de los escolares.

##### Tipos de acciones para elevar el nivel de actividades físicas.

1. Plan de actividad física en el " club de obesos".
2. Plan de actividades físicas extraescolares.
3. Guía para que los profesores contribuyan a incrementar las actividades físicas de sus alumnos.
4. Guía para que los padres contribuyan a incrementar las actividades físicas de sus hijos.

##### Evaluación

Para evaluar la efectividad de este Plan de Acciones Holístico se deben utilizar los siguientes indicadores de evaluación:

- Aceptación de alianza contra el sobrepeso y la obesidad. Funcionamiento. Cooperación.
- Mensajes confeccionados, transmitidos y recordados sobre actividad física y alimentación saludables.
- Profesores capacitados. Nivel de conocimientos.
- Padres capacitados. Nivel de conocimientos.
- Adolescentes capacitados. Nivel de conocimientos. .
- Escuelas con áreas atractivas para el funcionamiento de un club de obesos, práctica de deportes, bailes y juegos.
- Escuelas con programas de educación física. Tiempo diario que se dedica a la educación física y el deporte participativo. Cumplimiento de horarios de recreación sana en las casas.

- Niños que realizan juegos pasivos.
- Tiempo diario que dedican los adolescentes en estado de sobrepesos y obesidad a la actividad física moderada o intensa.
- Opiniones de profesores, padres y adolescentes sobre las actividades físicas.

-La correcta utilización de los componentes de este plan de acción, de forma holística, permitirán la prevención y disminución del sobrepeso y la obesidad en los niños de 12 a 15 años, además de influir positivamente en el estado de salud del resto de la población.

### ***Bibliografía***

Barbany, M. ; Foz, M. , 2002. Obesidad, concepto, clasificación y diagnóstico, Anales Sis. (San Navarra), 25 :7-16.

Burrows, R, 2008. Avances en el síndrome metabólico en niños con sobrepeso. J Pediatr, 152P, p.85-90.

Chiang, MT; et al., 2003. Propuesta de un programa de promoción sobre un estilo de vida saludable en preescolares mediante una intervención multidisciplinaria. Rev Cubana Invest Bio med, 22 P, p.45-52.

Hernández, M., 2005. Requerimientos y recomendaciones nutricionales para el ser humano, editorial Pueblo y Educación, la Habana, (Cuba).

Sánchez, R., 2004 Educación alimentaria, nutricional e higiene de los alimentos, Manual de capacitación, Instituto de nutrición e higiene de los alimentos (INHA), Ministerio de Salud Pública ,La Habana,(Cuba)