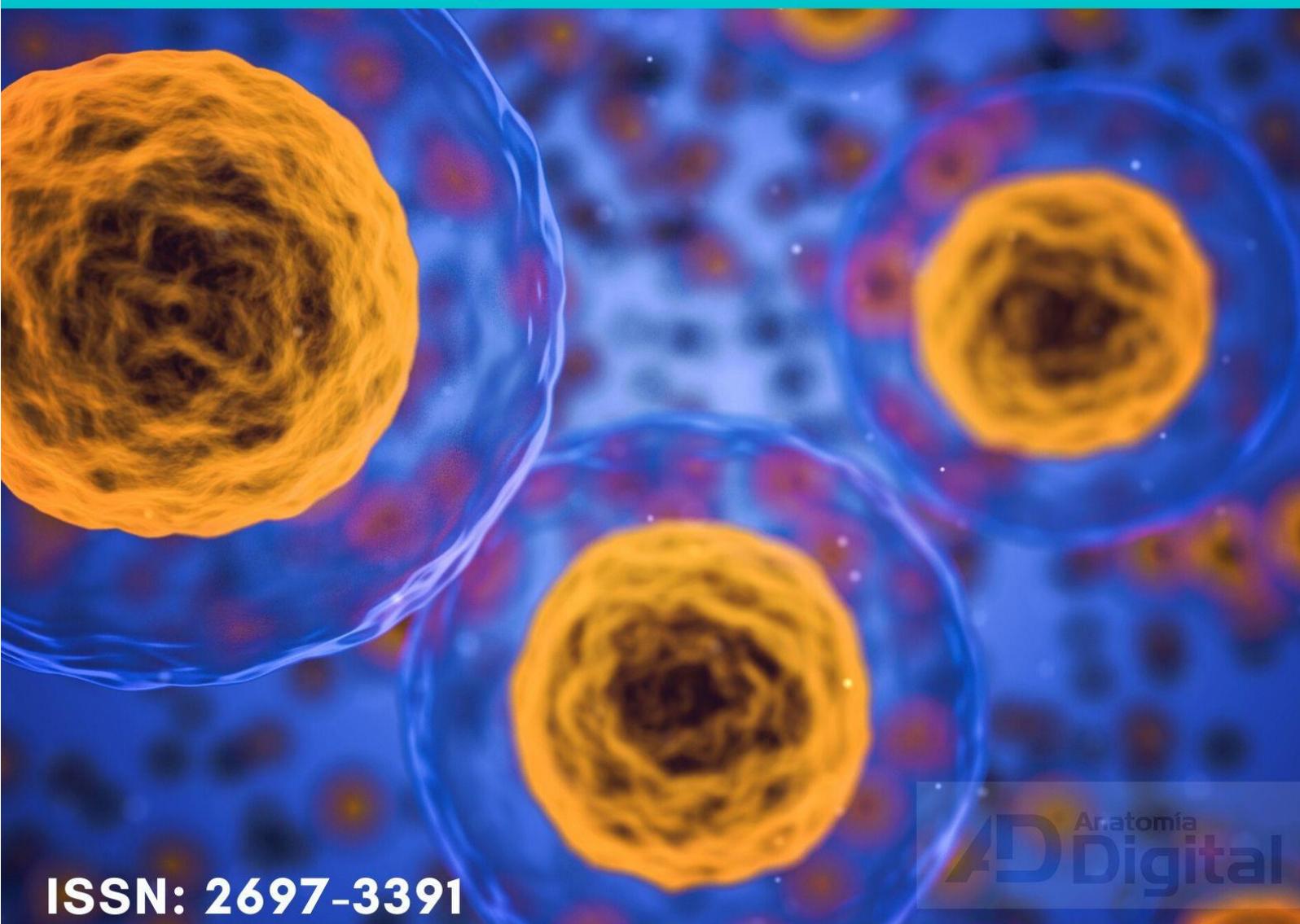


# ANATOMÍA DIGITAL

8

Acepta publicaciones de artículos científicos relacionados con las Ciencias de la Salud, orientada a la transferencia de los resultados de investigación, innovación y desarrollo.



ISSN: 2697-3391

Aratomía  
AD Digital

**VOL. 3 NÚM. 1 (2020): SALUD DEL NIÑO**

Enero - Marzo

[www.anatomiadigital.org](http://www.anatomiadigital.org)

[www.cienciadigitaleditorial.com](http://www.cienciadigitaleditorial.com)

## REVISTA ANATOMIA DIGITAL

**Anatomía Digital**, es editada por la editorial de prestigio Ciencia Digital, Ecuador tiene una periodicidad trimestral, acepta el envío de trabajos originales, en castellano, portugués e inglés para la aceptación y publicación de artículos científicos relacionados con las **Ciencias de la Salud**.

ISSN: 2697-3391 Versión Electrónica

### Los aportes para la publicación están constituidos por:

Tipos de artículos científicos:

Orientada a la transferencia de los resultados de investigación, innovación y desarrollo, con especial interés en:

1. Artículos originales: incluye trabajos inéditos que puedan ser de interés para los lectores de la revista 2.
2. Casos Clínicos: informe excepcional, raro, infrecuente que irá acompañado de una revisión del estado del arte 3.
3. Comunicaciones Especiales: manuscritos de formato libre (documentos de consenso, formación continuada, informes técnicos o revisiones en profundidad de un tema) que se publicarán habitualmente por invitación
4. Análisis y opiniones de expertos de reconocido prestigio nacional e internacional sobre educación médica.
5. Abarcará todos los niveles de la educación médica y de los profesionales de las ciencias de la salud, desde el pregrado y posgrado hasta la formación continua, con el fin de analizar las experiencias y estimular nuevas corrientes de pensamiento en el campo de la educación médica. Servirá como un foro de innovación en la disciplina de educación médica, con el mayor rigor académico posible.

## EDITORIAL REVISTA CONCIENCIA DIGITAL



Efraín Velasteguí López<sup>1</sup>

**Contacto:** Conciencia Digital, Jardín Ambateño, Ambato- Ecuador

**Teléfono:** 0998235485 – (032)-511262

**Publicación:**

**w:** [www.anatomiadigital.org.org](http://www.anatomiadigital.org.org)

**w:** [www.cienciadigitaleditorial.com](http://www.cienciadigitaleditorial.com)

**e:** [luisefrainvelastegui@cienciadigital.org](mailto:luisefrainvelastegui@cienciadigital.org)

**e:** [luisefrainvelastegui@hotmail.com](mailto:luisefrainvelastegui@hotmail.com)

### Director General

DrC. Efraín Velastegui López. PhD.

---

<sup>1</sup> **Efraín Velasteguí López:** Magister en Tecnología de la Información y Multimedia Educativa, Magister en Docencia y Currículo para la Educación Superior, Doctor (**PhD**) en Conciencia Pedagógicas por la Universidad de Matanza Camilo Cien Fuegos Cuba, cuenta con más de 60 publicaciones en revista indexadas en Latindex y Scopus, 21 ponencias a nivel nacional e internacional, 13 libros con ISBN, en multimedia educativa registrada en la cámara ecuatoriano del libro, una patente de la marca Conciencia Digital, Acreditación en la categorización de investigadores nacionales y extranjeros Registro REG-INV-18-02074, Director, editor de las revistas indexadas en Latindex Catalogo Conciencia digital, Visionario digital, Explorador digital y editorial Conciencia Digital registro editorial No 663. Cámara ecuatoriana del libro, Director de la Red de Investigación Ciencia Digital, emitido mediante Acuerdo Nro. SENESCYT-2018-040, con número de registro REG-RED-18-0063.

**“Investigar es ver lo que todo el mundo ha visto,  
y pensar lo que nadie más ha pensado”.**

**Albert Szent-Györgyi**

## PRÓLOGO

**E**l desciframiento del genoma humano es el símbolo de esta nueva etapa, que mezcla las utopías de la ciencia con la realidad médica.

La práctica de una Medicina científica técnicamente rigurosa y, al mismo tiempo, humana, me trae la imagen de innumerables doctores a través de los años. La integridad moral del insigne médico, científico y humanista es el mejor ejemplo a seguir. **“no hay enfermedades sino enfermos”**, si bien esta sentencia de genial clarividencia parece haber sido emitida con anterioridad por el eminente fisiólogo Claude Bernard. Su interés por todo lo que rodea al ser humano con espíritu renacentista, su capacidad de llevar a la práctica sus conocimientos y su buena disposición comunicativa lo han convertido en paradigma del galeno completo. Marañón es una de las mentes más brillantes del siglo XX, un espíritu humanístico singular, una referencia indiscutible e inalcanzable. No es fácil en estos tiempos desmemoriados y frívolos continuar por la luminosa senda que dejó abierta. Sirva de faro orientador esta figura clave de la historia de la Medicina y del Humanismo Médico, especialmente a quienes ignoran o desdeñan el pasado y se pierden en las complejidades del presente.

**Anatomía Digital**, es editada por la editorial de prestigio Ciencia Digital, Ecuador tiene una periodicidad trimestral, acepta el envío de trabajos originales, en castellano, portugués e inglés para la aceptación y publicación de artículos científicos relacionados con las Ciencias de la Salud, orientada a la transferencia de los resultados de investigación, innovación y desarrollo, Abarcará todos los niveles de la educación médica y de los profesionales de las ciencias de la salud, desde el pregrado y posgrado hasta la formación continua, con el fin de analizar las experiencias y estimular nuevas corrientes de pensamiento en el campo de la educación médica. Servirá como un foro de innovación en la disciplina de educación médica, con el mayor rigor académico posible.



DrC. Efraín Velasteguí López. PhD.<sup>1</sup>

**EDITORIAL REVISTA ANATOMIA DIGITAL**

## Vol. 3 Núm. 1 (2020): Salud del Niño

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1 | <a href="#">Actividades para personas mayores y promoción del envejecimiento activo</a><br>Nancy Patricia Amador Herrera, Julia Barrios Alpízar, Olivia Margarita Rubio León, Víctor Manuel González Róbinson                                                                                | 6-16  |
| 2 | <a href="#">Folleto de orientación profesional hacia las carreras de las Ciencias Médicas: Salud te orienta</a><br>Neida Loreta Ortiz Sánchez, Madelaine González Zamora, Mercedes Vásquez Lugo, Dialys Ángela Rodríguez González, Mileyvis Álvarez Aragón                                   | 17-29 |
| 3 | <a href="#">El desarrollo de la actividad física con adultos obesos del Municipio Nueva Paz</a><br>Daylen de la C Domínguez Sánchez, Laura Diaz Torres, Glenda González Calzadilla, Meibis Morgados Martínez, Nilian González del Pino                                                       | 30-45 |
| 4 | <a href="#">Hipertensión arterial: Comparación de los factores predisponentes en adultos (caso cantón Milagro)</a><br>María Fernanda Ortiz Cano, Joel José Pinargote Sánchez, Kevin Adonis Arias Marin, Karen Vanessa Naranjo Reinoso, Mauricio Alfredo Guillen Godoy                        | 46-58 |
| 5 | <a href="#">Conductas alimenticias en los profesionales de enfermería en hospitales públicos (caso León Becerra Milagro)</a><br>Oscar Steven Bijay Quinde, Daniela Estefanía Celi Romero, Graciela Elizabeth Rivera Méndez, Alexis Milton Solórzano Andrango, Mauricio Alfredo Guillen Godoy | 59-69 |
| 6 | <a href="#">Consumo de grasas trans y su Incidencia en la Desnutrición en Estudiantes Universitarios del Sistema de Educación Superior (Cantón Milagro)</a><br>Diana Carolina Lapo Ramírez, Shirley Verónica Arévalo Hidalgo, Simón Fernando Ayala Palma, Mauricio Alfredo Guillen Godoy     | 70-81 |

# Actividades para personas mayores y promoción del envejecimiento activo



*Activities for elder people and promotion of active aging*

Msc. Nancy Patricia Amador Herrera.<sup>1</sup> Msc. Julia Barrios Alpízar<sup>2</sup> Msc. Olivia  
Margarita Rubio León.<sup>3</sup> & Msc. Víctor Manuel González Róbinson.<sup>4</sup>

Recibido: 04-10-2019 / Revisado: 06-11-2019 / Aceptado: 08-12-2019 / Publicado: 03-01-2020

DOI: <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v3i1.1109>

## Abstract.

This work belongs to a project with the title Health and Life, integrated for the professors of Physical Education from the Faculty of Medical Sciences Dr. Eusebio Hernández Pérez and 10 students of the medical sciences from the same place. It contributes to the prevention of demential diseases like Alzheimer, in elder people incorporated to the grandparents' house Armenio Ferra Pieselli in the community, from Colón municipality. It counts with activities that help them to establish equilibrium adapted

## Resumen.

Este trabajo pertenece a un proyecto titulado Salud y Vida, integrado por los profesores de Educación Física de la filial Dr. Eusebio Hernández Pérez y 10 estudiantes de las ciencias médicas de la misma, contribuye a la prevención de enfermedades demenciales como el Alzheimer en personas mayores incorporadas a la casa de abuelos Armenio Ferra Pieselli de la comunidad, municipio Colón.

Cuenta con actividades que ayudan a establecer un equilibrio apropiado durante su

<sup>1</sup> Filial Medica Dr. "Eusebio Hernández Pérez". Colon. Matanza, nancypatriciaamador@gmail.com   
<https://orcid.org/0000-0002-7353-0200>

<sup>2</sup> Filial Medica Dr. "Eusebio Hernández Pérez". Colon. Matanza, flor@fcmc.sld.cu   
<https://orcid.org/0000-0002-7353-0201>

<sup>3</sup> Filial Medica Dr. "Eusebio Hernández Pérez". Colon. Matanza, orleon@fcmc.sld.cu   
<https://orcid.org/0000-0002-7353-0202>

<sup>4</sup> Filial Medica Dr. "Eusebio Hernández Pérez". Colon. Matanza, vgr@fcmc.sld.cu   
<https://orcid.org/0000-0002-7353-0203>

during their execution. Among them, they represent communicative dynamic and traditional board games, observing movies, videos, listening to music, listening stories and talks. All oriented to the prevention of diseases like the Alzheimer in adults. The lofty incidence of the same one in world is enunciated. It is proven that these activities contribute to enlarge the cognoscitive or cerebral reserve that decreases formation of the senile plates that not only contribute to decrease the risks of suffering the disease, but it is an important point against the stress and the depression. Finally, it stands out that there are means valid for all ages through the practice of the different activities with elder people as an aspiration that the long-lived ones know their strengths and weaknesses. Today is a challenge to motivate the grandparents that these are activities used as means of more recreation, an anti-elect stress, antidepressant and preventive to potentiate an active aging.

**Keywords:** Activities, aging, health, prevention

ejecución, dentro de ellas figuran dinámicas participativas, juegos de mesa, y tradicionales, observar películas, videos, escuchar música, narración de historias, charlas, encaminados a la prevención de enfermedades demenciales como el Alzheimer en las personas mayores, se enuncia la elevada incidencia de la misma en mundo. Se demuestra que estas actividades contribuyen a aumentar la reserva cognoscitiva o cerebral, que disminuye formación de las placas seniles, que no solo contribuyen a disminuir los riesgos de padecer la enfermedad si no que es un medio contra el estrés y la depresión, por último, se destaca que son un medio no farmacéutico vale para todas las edades a través de la práctica de las diferentes actividades con personas mayores se aspira a que los longevos conozcan sus fortalezas y debilidades. Hoy es un reto incentivar a los abuelos a que elijan estas actividades como un medio más de recreación, un antiestrés, antidepressivo y preventivo para potenciar un envejecimiento activo.

**Palabras claves:** Actividades, envejecimiento, salud, prevención.

## Introducción.

Según la organización mundial de la salud el envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud participación y seguridad, cuyo fin es mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen favoreciendo la participación en la comunidad de acuerdo con las necesidades, deseos y capacidades personales.

El Colectivo de autores Manual del animador socio-cultural (2015) expresa que las dinámicas participativas son instrumentos que se utilizan en determinados informativos, consultivos, de toma de decisiones se aplican para adquirir conocimientos partiendo siempre de la práctica de lo que se sabe, de las experiencias vividas y de los sentimientos que muchas originan, así

como de los problemas y dificultades del entorno facilitan la amenidad, el carácter, el diálogo, alivia tensiones.

Centro San Bartolomé de las casas. [Internet]. (2014) describe que las películas y los vídeos son un excelente vehículo para el aprendizaje impulsa la creatividad y mejora la capacidad para traducir las ideas en palabras, imágenes y sonidos, trasciende lo intelectual y ayuda a reflexionar y expresar posteriormente sus pensamientos y sus ideas de una forma creativa. Son un medio que puede ayudar a que los participantes experimenten otro mundo u otras vidas.

Según Rojas Riveron R. (2007) asegura que la narración de historias es un arte antiguo que consiste en transmitir eventos con palabras y sonidos, a menudo por medio de la improvisación. Por medio de la narración de historias, se pueden desarrollar capacidades para escuchar y para ponerse en los zapatos de los demás. También pueden desarrollar su creatividad y la capacidad de reflexionar sobre su propio comportamiento al penetrar en el mundo que describe la historia.

García Molina M. (2014) nos dice que la música estimula la concentración, la creatividad ayuda a relajarse y reduce los niveles de tensión que inhiben su aprendizaje. Escuchar determinados tipos de música puede desencadenar la liberación de endorfinas y producir un estado tranquilo.

Saramago J. (2016) se refiere a que la poesía, es algo que se hace o se crea, es una forma de arte en la cual se utiliza el idioma por sus cualidades estéticas y evocativas. Los poemas contribuyen a ampliar el significado literal de las palabras y evocan respuestas emocionales a la fantasía o la realidad. Leer poesía aporta cualidades creativas, artísticas y emocionales de una manera que a veces los libros de cuentos no logran transmitir.

Xiomara N. (2015) argumenta que en el rescate de la memoria lúdica en la persona mayor expresa Los juegos mejoran la capacidad de los participantes para trabajar con los demás, para adquirir confianza en sí mismos, para descubrir nuevas ideas y para cuestionar sus prejuicios, son apropiados en el aprendizaje a través de la educación ética. Sin embargo, es necesario crear un entorno propicio para que se produzca una competencia justa y respetuosa y evitar juegos en donde se presentan “perdedores” y “ganadores.

Pérez Martínez, V. (2005) plantea que la demencia en la enfermedad del Alzheimer se explica que enfermedad de Alzheimer fue descrita por el neuropatólogo Alemán Alois Alzheimer en 1906, quien siguió el curso clínico de una mujer. El Alzheimer es una enfermedad degenerativa cerebral primaria, un probable síndrome multifactorial en su origen, heterogéneo en su clínica, en su neuropatología y en la predisposición genética. Es un trastorno exclusivo del sistema nervioso central en el que se produce una lenta destrucción y

atrofia de la corteza cerebral, y se deposita un material fibrilar de características amiloides en forma de haces neurofibrilares, placas neuríticas e infiltrados vasculares.

Como consecuencia de ello, aparece una alteración progresiva de las funciones intelectuales, que puede comenzar por trastornos aparentemente leves de memoria, pero que desemboca en una demencia grave de tipo cortical. El curso y manifestaciones clínicas pueden ser muy variables. Su diagnóstico definitivo se basa en la comprobación anatomopatológica de la presencia de haces neurofibrilares y placas neuríticas en una densidad determinada, pero se puede establecer un diagnóstico probable basado en la clínica y en la evaluación neuropsicológica. En el mundo hay 46,8 millones de personas que padecen demencia y entre el 60% y 70% de esos casos corresponden a Alzheimer. Se estima que para el año 2050 el número ascienda a 131.5 millones de personas con este trastorno.

Muñoz Chacón Y. (2010) plantea que, en Cuba, de acuerdo con investigaciones realizadas, se estiman alrededor de 130 mil las personas que padecen Alzheimer o una demencia relacionada, y este número se incrementará en 2,3 veces para el 2040, es decir a 300 mil personas con demencia, lo que representará para esa fecha el 2,7% de nuestra población, si no se logra alcanzar una cura efectiva para la enfermedad.

La demencia en la enfermedad se inicia por lo general de manera insidiosa, evoluciona lenta y progresivamente durante años. Aunque puede aparecer en la edad madura de la vida, o incluso antes, su incidencia es mayor hacia el final de la vida, por lo que su presentación y evolución clínica son muy variables. Posee rasgos neuropatológicos y neuroquímicos característicos.

Según Vidal Rivas L. (2016) la charla no es más que charlar, hablar acerca de un tema que se en un ambiente familiar, distendido y ameno sin solemnidad o formalidad habitual.

Las diferentes investigaciones realizadas, unido a las vivencias y realidades cotidianas nos revelan que el gran volumen de tiempo libre del que disponen los abuelos no resulta ocupado y aprovechado de la mejor forma en función de la satisfacción de las necesidades recreativas y la salud existiendo insuficiencias en la realización de programaciones recreativas, las cuales carecen en su mayoría de variedad, trayendo consigo la insatisfacción de la población y por tanto, una creciente demanda de este tipo de actividades, por lo que aún son insuficientes las actividades físicas-recreativas para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor del consejo popular. Este, lo que constituye la situación problemática que orienta el presente trabajo.

Lo que estimuló a las autoras a planificar y realizar actividades físicas-recreativas que contemplen los gustos y preferencias y la utilización de algunas acciones cotidianas que realizan las personas mayores incorporadas a la casa de abuelos Armenio Ferra Pieselli de la

comunidad, municipio Colón este. Teniendo como objetivo: Potenciar el bienestar físico, social y mental a lo largo del ciclo vital para una mejor calidad de vida.

## **Desarrollo**

### **Material y Métodos.**

Se realizó un estudio observacional, descriptivo propositivo y de intervención, se revisaron y valoraron los contenidos de las orientaciones metodológicas del programa de recreación física para el adulto mayor y las actividades fundamentales para su vinculación con algunas acciones cotidianas que realizan las personas de la tercera edad vinculadas con el mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales que se trabajan con el objetivo de obtener la información requerida para conformar el material de las actividades físicas-recreativas propuestas. Además de la consulta con especialistas de la cultura física, la recreación física y salud pública que aportaron diferentes ideas y variantes para la confección de las mismas.

Fueron analizados y comparados diferentes materiales que contenían juegos y otras actividades teniendo en cuenta los gustos y preferencias de estas personas para utilizarlas en su recreación que permitieron conformar el material de actividades físicas-recreativas para contribuir a mejorar la ocupación del tiempo libre del adulto mayor.

### **Población y Muestra.**

La casa de abuelos Armenio Ferra Pieselli de la comunidad, municipio Colón Este tiene una cantidad de 40 abuelos de estos 39actos para realizar ejercicio físico.

Se aplicó encuesta con el objetivo de recoger información acerca del uso de las actividades físicas-recreativas en su tiempo libre y su satisfacción en las mismas para la confección del material arrojando la siguiente información.

Los abuelos encuestados el 97,5 % respondió que si realizan actividades físicas - recreativas en su tiempo libre, la mayoría coincidió en que las actividades que realizan en tu tiempo libre son juego de dominó, entre otros, las actividades cotidianas que realizan con más frecuencia durante el día la mayoría también coincidió con las que se reflejan a continuación: Comprar la leche y el pan, hacer los mandados en la bodega, ir al mercado (placita), llevar y recoger los nietos al círculo, entre otras, manifestaron que no realizan actividades físicas recreativas vinculadas con acciones cotidianas y que les gustaría en su tiempo libre realizar actividades físicas-recreativas vinculadas con las acciones cotidianas que realiza frecuentemente.

Se aplica entrevista a 5 profesores de cultura física y de recreación de los 5 profesores entrevistados, nos arroja un resultado que el 100% de los entrevistados no transmiten a sus

abuelos/as sistemáticamente actividad físicas-recreativas vinculadas con las acciones cotidianas que ellos realizan, y que cuentan con poco material que puedan vincular con acciones cotidianas que realiza el adulto mayor que le permita orientarlo(a), esto nos da a entender que es de suma importancia que los profesores de cultura física cuenten con herramientas de trabajo que nos ayuden a contribuir a que las clases sean más dinámicas y motivadas en nuestros abuelos/as

### **Resultados.**

La incorporación de los abuelos/as debe ser paulatina y voluntaria, no se debe imponer la realización de las actividades. Para ello, el profesor utilizará una motivación sugerente y cercana a los mismos. Para la planificación de las diferentes actividades se tuvo en cuenta los tres objetivos ligados al envejecimiento activo.

1. Bienestar físico esto puede favorecer la nutrición y el ejercicio físico.
2. Bienestar psíquico-cognitivo emocional este rubro incluye una serie de actividades para favorecer la plasticidad cerebral y las funciones cognitivas.
3. Bienestar socio-emocional sus funciones favorecer las relaciones cordiales, aumentar las relaciones interpersonales ayuda a contrarrestar sensaciones de soledad.

Las actividades son una gimnasia mental que contribuyen a aumentar las facultades intelectuales, son puramente lógicas donde el razonamiento y la comprensión son factores indispensables para el buen desarrollo de la memoria, el cálculo y la concentración. Resultan un instrumento incomparable por lo que se le llama aprender a aprender favorece el ejercicio y desarrollo de varias habilidades mentales además de la formación del pensamiento científico, ya que quienes participan se someten a una constante puesta a prueba de hipótesis que deben verificar o descartar.

### **Metodología**

*Dinámica: Deje aquí su carga pesada... y recoja alegría.*

Objetivo: animación.

Desarrollo: Antes de entrar al local, cada participante toma dos tarjetitas en blanco y un pequeño obsequio. Luego en la tarjetita en blanco escribe cuál es su carga pesada. Arruga el papel, sopla sobre él y lo coloca en la javita. A continuación, escribe en la otra tarje titaun mensaje que genere alegría para la persona a quien se lo va a entregar. Al final expresan como se han sentido se han seleccionado otras dinámicas el semáforo, las sillas peligrosas, el navío mercante, carrera de limones, lluvia de ideas, como el papel, bálsamo para los deprimidos, completar frases, refranes incompletos, los corazones, el pañuelo risueño, etc.

*Película: El Benny*

*Video: Toni Meléndez*

Objetivo: Elevar autoestima.

Desarrollo: Antes hacer un breve resumen del argumento de la película o video y del período en que se sitúa. Preguntar por qué cree que ver esta película es importante. Otras sugerencias de películas y videos El circo de las mariposas, Kirifu y la bruja, Ponientes, Diamante de sangre, El bola, Gandhi, Cadena de favores, Diario de motocicletas, El viaje, María llena eres de gracias, Ciudad de Dios, La vendedora de rosas, Diarios de la calle Oliver Twist etc. La paz Los valores pueden salvar la humanidad, ALBA-ALBA-ALBA Life VestInside-Kindness Boomerang One Day, Mira la vida con ojos nuevos, Nuevo día, Sigue tocando, Vocación de The Potter, Cuando me ame de verdad, Hoy morí de estrés, Volver a ser feliz, Toni Meléndez, Los marcianos Celebra la vida, Corto cuerda, Relájate escucha y admira, Para disfrutar, Más tiempo, Reflexión el corcho Como el lápiz, No te rindas, etc.

*Poema: La solidaridad.*

Objetivo: Fomentar un momento de reflexión y silencio para que sean capaces de expresar los sentimientos del autor, así como que valores se ponen de manifiesto.

Desarrollo: Antes de dirigirse al lugar acordado hacer un breve resumen del argumento del poema y del período en que se sitúa. Su autor país, etc. Se han seleccionado una lista de poemas que pueden ayudar al tema en cuestión. Que haya paz, Mi corazón es capaz, Dos consejos El agradecimiento en lo pequeño, Lemas, El coraje y la libertad, Sal para el alma, De todos modos, Anoche cuando dormía, Piececito, Estados de ánimos, Hagamos un trato, Enseñanza sobre la bondad.

*Narración de historia: El problema del Sultán.*

Objetivo: Desarrollarla capacidad de escuchar y de conectarse unos con otros entrando juntos en el mundo de los cuentos de abrirse al mundo de la imaginación.

Desarrollo: Crear un entorno adecuado para contar cuentos. Puede ser alrededor de una hoguera, en un parque donde estén en contacto con la naturaleza o en un lugar tranquilo. Para comenzar la narración puede emplear velas, incienso, instrumentos musicales como una guitarra o unos bongos, o poner música tranquil

Sugerencias, Los tres ciegos, La zorra y la cigüeña, Las tres plumas, La amistad, Estrella de mar, ¿La dama o el tigre? El anillo, Las cebollas, La palmera del desierto, La huelga de las palabras.

*Juego: Cada oveja con su pareja.*

Objetivo: Fomentar la capacidad de trabajar en equipo y de construir puentes de confianza entre los participantes en aras de un objetivo común.

Desarrollo: Este juego consiste en agrupar todos elementos de una misma categoría que se presentan mezclados encima de una mesa pueden ser botones por colores por tamaño fichas legumbres entre otras sugerencias La tela de araña, Todos a él o a ella, El baile de las sillas, Tú silueta es la mía, Alcanzar las estrellas, Reconocimiento gozoso, Cómo sería el mundo si..., El árbol de la vida, Semanas temáticas, Creación de proyectos, Reflexión sobre el respeto, Situaciones injustas, etc.

*Música: Cha cha cha*

Objetivo: Sensibilizar para que se expresen y se escuchen los unos a los otros, dialoguen y compartan ideas entre ellos y se relacionen de una manera respetuosa, autentica, libre.

Desarrollo: Antes hacer un breve resumen del período en que se sitúa la música a escuchar. Preguntar por qué cree que escuchar música es importante Sugerencia. A Daniel, un chico de la guerra Alberto Cortes, Color esperanza Diego Torres, Todo cambia, Gracias a la vida, Mercedes Sosa, Fíjate bien, Bandera de manos Juanes, Derecho humano Silvio Rodríguez, Cantare cantara varios países Yo viviré Celia Cruz, La muralla, Ana Belén y Víctor M. El Niágara en bicicleta Juan Luis Guerra, Yo soy rebelde Rosario Flores, Mas allá, Puedes llegar Gloria Stefan, Fe Mana etc. Estudios han demostrado que las personas mayores que tienen pasatiempos y que utilizan su cerebro de manera activa corren dos veces menos el peligro de padecer Alzheimer.

*Charla: La nutrición.*

Objetivo: Promover una alimentación saludable.

Desarrollo: Se introduce el tema y se da a conocer como debe ser la alimentación de un adulto horarios, llevarse a la boca pequeñas porciones se debe sustituir por legumbres, por pescado huevos, consumir huevo dos veces por semanas, aumentar el consumo rico en fibras frutas, verduras crudas, pan y cereales integrales, lácteos dos veces al día, beber agua 6 a 8 vasos diarios, se concluye intercambiando con los abuelos. Sugerencias para otros encuentros el baño del adulto mayor, higiene bucal, medicina verde, prevención de caídas, salud mental entre otras.

### **Conclusiones.**

- El Alzheimer. Es un trastorno exclusivo del sistema nervioso central en el que se produce una lenta destrucción y atrofia de la corteza cerebral, y se deposita un

material fibrilar de características amiloides en forma de haces neurofibrilares, placas neuríticas e infiltrados vasculares la causa principal de la enfermedad es la acumulación de proteínas amiloides, se manifiesta principalmente en las personas mayores. Hasta el momento no existe una cura.

- Las diferentes actividades contribuyen a la formación de reservas cognitivas, la mejor opción no farmacéutica para prevenir el Alzheimer, no solo previene la enfermedad si no que contribuye de forma activa y lozana a un mejor desenvolvimiento social del individuo elevan cociente intelectual, ejercita ambos hemisferios cerebrales, mejora la creatividad, potencia la memoria.
- Las actividades son una gimnasia mental que contribuyen a aumentar las facultades intelectuales, son puramente lógicas donde el razonamiento y la comprensión son factores indispensables para el buen desarrollo de la memoria, el cálculo y la concentración

### Referencias bibliográficas.

Colectivo de autores. (2015). Manual del animador socio-cultural Lo que tengo te lo doy vol.2 La Habana Cuba.abacoenred.com › 2016/04 › Manual-para-la-ASC-2010-Chiapas.pdf.pdf

Centro San Bartolomé de las casas. (2014). [Internet] Que la pelota no toque el suelo. Fundación Arigatou [citado 5 mayo 2015]; 6(2):115. Disponible en: <http://www.ethicseducationforchildren.org>

Rojas, R. R. (2007)El Ungüento de la Magdalena ediciones la memoria Centro Cultural Pablo de la Torriente Brau premio.

[www.lajiribilla.cu](http://www.lajiribilla.cu) › articulo › mas-ungueento-de-la-magdalena

García, M. M. (2014).La importancia de la música en el adulto mayor

<https://rodin.uca.es> › xmlui › bitstream › handle

Saramago, J. (2016).Un poema sobre la vejez <https://www.elsiglodetorreon.com.mx> › blogs ›HYPERLINK

"<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiVuK6MrqjAhXKtlkKHWJaCAwQFjAAegQIAxAB&url=https%3A%2F%2Fwww.elsiglodetorreon.com.mx%2Fblogs%2Fmottivare%2F2201-un-poema-sobre-la-vejez-jose&usq=AOvVaw36dkQl4T2kchyv7BiyXYCm>"mottivareHYPERLINK

"<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rj>

a&uact=8&ved=2ahUKEwiVuK6MrqjkAhXKtlkKHWJaCAwQFjAAegQIAxAB&url=https%3A%2F%2Fwww.elsiglodetorreon.com.mx%2Fblogs%2Fmottivare%2F2201-un-poema-sobre-la-vejez-jose&usg=AOvVaw36dkQl4T2kchyv7BiyXYCm" > 2201-un-poem..

Xiomara, N. (2015). En el rescate de la memoria lúdica en la persona mayor <https://repository.libertadores.edu.co>

Pérez, V.T.(2005). Demencia en la enfermedad de Alzheimer: un enfoque integral. Rev. Cubana MGI v.21 n 3-4. Ciudad de la Habana mayo-agosto

Muñoz, Ch. Y. (2003). Demencia, el reto del presente siglo (artículo completo disponible en español). Acta méd. Costarric. [Online]. vol.45, no.2 [Consultado el 2 de enero de 2010], p.42-42. ISSN 0001-6002

[www.scielo.sa.cr > scielo > pid=S0001-60022003000200002](http://www.scielo.sa.cr/scielo/pid=S0001-60022003000200002)

Vidal, R. L.(2016). Defición de una charla (artículo completo disponible en español). <https://www.youtube.com/watch>

**PARA CITAR EL ARTÍCULO INDEXADO.**

Amador Herrera, N. P., Barrios Alpízar, J., Rubio León, O. M., & González Róbinson, V. M. (2020). Actividades para personas mayores y promoción del envejecimiento activo. *Anatomía Digital*, 3(1), 6-16. <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v3i1.1109>



El artículo que se publica es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Anatomía Digital**.

El artículo queda en propiedad de la revista y, por tanto, su publicación parcial y/o total en otro medio tiene que ser autorizado por el director de la **Revista Anatomía Digital**.



# Folleto de orientación profesional hacia las carreras de las Ciencias Médicas: Salud te orienta



*Professional guidance booklet towards Medical Sciences careers: Health guides you*

Msc. Neida Loreta Ortiz Sánchez.<sup>1</sup> Lic. Madelaine González Zamora.<sup>2</sup> Msc. Mercedes Vásquez Lugo<sup>3</sup> Msc. Dialys Ángela Rodríguez González.<sup>4</sup> & Lic. Mileyvis Álvarez Aragón.<sup>5</sup>

Recibido: 07-10-2019 / Revisado: 09-11-2019 / Aceptado: 11-12-2019 / Publicado: 03-01-2020

DOI: <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v3i1.1110>

## Abstract.

Deciding which university career to opt for is a difficult choice. This situation creates fear of failure, disappointment of one's own and others', a feeling that is often habitual in the pre-university youth, which becomes a source of anxiety and stress. This demonstrates the need for adequate professional guidance. In Cuba, this theme is becoming very important, since a greater

## Resumen.

Decidir por cuál carrera universitaria optar es una elección difícil. Esta situación genera miedo al fracaso, a la decepción propia y ajena, sentimiento muchas veces habitual en el joven de preuniversitario, que se convierte en fuente de ansiedad y estrés. Esto demuestra la necesidad de una adecuada orientación profesional. En Cuba esta temática va tomando gran importancia, ya

<sup>1</sup> Filial Universitaria Ciencias Médicas, Dr. "Eusebio Hernández Pérez". Departamento Metodológico, Colon.

Matanza, neilore@fcmc.sld.cu  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0204>

<sup>2</sup> Filial Universitaria Ciencias Médicas, Dr. "Eusebio Hernández Pérez". Departamento Metodológico, Colon.

Matanza, madelaine@fcmc.sld.cu  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0205>

<sup>3</sup> Filial Universitaria Ciencias Médicas, Dr. "Eusebio Hernández Pérez". Departamento Metodológico, Colon.

Matanza, mercy23@fcmc.sld.cu  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0206>

<sup>4</sup> Filial Universitaria Ciencias Médicas, Dr. "Eusebio Hernández Pérez". Departamento Metodológico, Colon.

Matanza, Ilianateresa.herrera@fcmc.sld.cu  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0207>

<sup>5</sup> Filial Universitaria Ciencias Médicas, Dr. "Eusebio Hernández Pérez". Departamento Información Científica,

Colon. Matanza, mileyvis@fcmc.sld.cu  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0208>

number of young people have the possibility of leaning towards a greater number of professions, so the decision on one or the other constitutes a problem of great practical and social repercussion.

Taking into account the identified orientation needs presented by both students and parents, the authors set out to: Prepare a booklet to contribute to professional orientation towards the careers of Medical Sciences. This booklet is intended to accompany students in the process of choosing a career related to Medical Sciences. By interacting with it, they will be able to search and find the answers to the doubts to make the best choice according to their aptitudes and interests.

**Keywords:** Professional orientation, election process, Medical Sciences, brochure.

que un mayor número de jóvenes tienen la posibilidad de inclinarse por mayor cantidad de profesiones, por lo que la decisión sobre una u otra constituye un problema de gran repercusión práctica y social.

Teniendo en cuenta las necesidades detectadas de orientación que presentan tanto los estudiantes como los padres, las autoras se propusieron: Elaborar un Folleto para contribuir a la orientación profesional hacia las carreras de las Ciencias Médicas. Este folleto tiene la intención de acompañar a los estudiantes en el proceso de elección de una carrera relacionada con las Ciencias Médicas. Al interactuar con él, podrán buscar y encontrar las respuestas a las dudas para realizar la mejor elección de acuerdo a sus aptitudes e intereses.

**Palabras claves:** Orientación profesional, proceso de elección, Ciencias Médicas, folleto.

## Introducción.

La Orientación Profesional es una tarea de jerarquía en el sector educacional, la que ha priorizado el estado cubano y que adquiere una mayor importancia ante la diversidad de opciones que tiene a su alcance hoy en día la juventud cubana, al concluir sus estudios de nivel medio para elegir una carrera y proyectar su vida profesional futura.

En Cuba la importancia de esta labor ha sido concretada en diferentes decretos y resoluciones; más recientemente el lineamiento 150, correspondiente al capítulo VI de la política social expresa textualmente: "Lograr que las matrículas en las diferentes especialidades y carreras estén en correspondencia con las demandas del desarrollo de la economía y la sociedad. Garantizar que la formación vocacional y la orientación profesional que se desarrolla desde la educación primaria, de conjunto con los organismos de la producción y los servicios y con la participación de la familia, potencien el reconocimiento a la labor de los técnicos de nivel medio y obreros calificados".

El decreto No 63 por su parte estipula que cada organismo y sus empresas están obligados a desarrollar un trabajo sistemático de orientación profesional aprovechando sus recursos técnicos.

Recientemente se ha puesto en evidencia, en numerosos estudios realizados 3 la necesidad de orientación e información que tienen los estudiantes en momentos de transición entre las etapas educativas, resaltando que desconocen las instituciones de destino, la superficialidad en el conocimiento de los estudios elegidos, desconocimiento de salidas profesionales, conflictos de intereses que se presentan a la hora de elegir, entre otras.

En el Sistema Nacional de Salud cubano donde ha prevalecido a lo largo del proceso revolucionario la voluntad política en la formación del capital humano, para garantizar una mejor asistencia, la Formación Vocacional y Orientación Profesional garantizan el ingreso de estudiantes con una sólida preparación política e ideológica, humanística, con principios y valores éticos y morales en correspondencia con el sistema de formación de recursos humanos para el MINSAP.

Guerra Rubio LM, citado por Francisca de la Caridad Alcántara Paisán plantea que corresponde por tanto a las universidades de Ciencias Médicas como centros formadores enfrentar nuevos y complejos retos asociados a la labor extensionista y comunitaria, que facilite la interacción con los educandos de diferentes enseñanzas y permita en gran medida contribuir mediante actividades educativas sistemáticas a crear el interés vocacional y orientarlos adecuadamente hacia una profesión, para alcanzar en la medida de lo posible, su realización como ser social. Por su interés el tema ha sido abordado también por otros estudiosos del sector.

Es en el área de estas Ciencias donde en los últimos años se ha observado se concentra la mayor demanda estudiantil, a la que atribuyen altas motivaciones externas como; prestigio social y posición económica, mediante las cuales esperan satisfacer sus deseos de éxito profesional y personal, de ahí que la necesidad de enfocar la atención en el proceso de elección de carrera es de suma importancia pues los resultados alcanzados en los primeros años en cuanto a los coeficientes de eficiencia de promoción y retención no han sido los esperados.

Para lograr un trabajo de orientación profesional efectivo en la enseñanza media se precisa de un sistema de influencias educativas dirigidas a preparar al alumno para una selección profesional auto determinada. Conforman este sistema de influencias la escuela, la familia y la sociedad.

Teniendo en cuenta que la literatura sobre el tema con que cuentan los centros de enseñanza media superior del territorio, el libro ¿Qué voy a estudiar? es insuficiente y no actualizado (2006) y las necesidades detectadas de orientación que presentan tanto los estudiantes como

los padres, las autoras se propusieron: Elaborar un Folleto para contribuir a la orientación profesional hacia las carreras de las Ciencias Médicas.

Este folleto tiene la intención de acompañar a los estudiantes en el proceso de elección de una carrera relacionada con las Ciencias Médicas. Al interactuar con él, podrán buscar y encontrar las respuestas a las dudas para realizar la mejor elección de acuerdo a sus aptitudes e intereses.

## **Desarrollo**

### **La Orientación Profesional durante la etapa de elección de la profesión.**

La Orientación es una de las ramas de la Pedagogía conjuntamente con la didáctica y la organización cuyos procesos están inmersos en el orden social, cultural y económico del país. Dentro de ella se encuentra la Orientación profesional (OP) definida como un sistema de influencias educativas que estimulan el interés del sujeto a determinada esfera de la vida económica o social o a carreras u oficios específicos y apunta también a la preparación de un sujeto para seleccionar una carrera, enfrentar el proceso de profesionalización e identificarse con ella.

Se centra en un aspecto específico que es la vocación profesional, la cual debe ser compatible y ayudar a realizar el proyecto de vida elegido. Así mismo, tiene como fin asesorar y ayudar al individuo a descubrir su vocación y orientarle hacia la actividad profesional que mejor puede realizar, ayudando a reconocer sus propias aptitudes y asesorándole sobre cuál ha de ser su preparación, no solo para realizar ese trabajo de forma efectiva, sino para poder permanecer en él.

La necesidad de dirigir acertadamente las inclinaciones profesionales incentivó en otros cubanos como Inalvis Llerena Hernández, Maura Viviana González y González Rey el interés de investigar sobre el tema, haciendo aportes significativos en lo que a concepciones teóricas y prácticas se refiere.

Para llevar adelante esta labor se hace necesaria la concepción de actividades que tengan en cuenta las etapas por las que este proceso transcurre, la autodeterminación en la elección de la profesión y la incidencia de la familia, la sociedad y la escuela.

### **La Dr. V.G. Maura considera que son cuatro las etapas y las denomina:**

- Etapa de formación vocacional general.
- Etapa de preparación para la selección profesional.
- Etapa de formación de intereses y habilidades profesionales.

- Etapa de consolidación de intereses, conocimientos y habilidades profesionales

La presente investigación se desarrolla en la segunda etapa la cual posee un carácter más selectivo y específico, dirigido al desarrollo de intereses cognoscitivos, conocimientos y habilidades de los jóvenes hacia determinadas esferas de la actividad humana en dependencia de las inclinaciones y posibilidades intelectuales que demuestren. Lo fundamental en esta etapa es preparar al joven para que realice una selección profesional autodeterminada.

En el informe de la UNESCO de la Comisión Internacional sobre Educación para el siglo XXI, presidida por Jacques Delors (1996) se visualizan algunas recomendaciones importantes para el proceso de orientación profesional: a) es normalmente mientras cursan la educación secundaria cuando los jóvenes eligen la vía por la que habrán de ingresar a la vida adulta y el mundo laboral; b) la elección de una rama de la enseñanza profesional o general deberá basarse en una evaluación seria que permitirá determinar los puntos fuertes y débiles de los estudiantes.

Los postulados anteriores han sido tomados en cuenta también por otros investigadores que coinciden con que la enseñanza media se considera como un momento vital de desarrollo intelectual, afectivo y social donde los jóvenes toman las decisiones sobre su futuro profesional.

El decidir qué será en la vida representa una disposición de suma importancia porque de hecho de ella depende el futuro del joven, su modo de vida, la forma de satisfacer sus necesidades básicas, el nivel que tendrá, etc. La causa fundamental de este problema viene dada por la pobre información que tiene sobre las diferentes profesiones y carreras, sus condiciones, posibilidades, importancia, perspectivas, entorno en el que va a insertarse, demanda, etc. Esta información llega de forma fragmentada y aislada y a veces de forma tendenciosa ya que muchas se presentan de forma atractiva y a veces falseada mientras que otras apenas se mencionan.

Al margen de la inclinación vocacional que hacía alguna carrera puedan sentir los estudiantes, su conocimiento oportuno y adecuado, sus programas de formación, los escenarios donde se desarrollan, entre otros elementos, pueden ratificar o no la selección de dicha profesión. Esto coincide con lo expresado por Mónica Maldonado y otros cuando refieren que "... se debe realizar una orientación profesional, de tal forma que permita a los estudiantes tener claridad acerca de en qué consiste el trabajo en todos los posibles ámbitos de desempeño, con sus atractivos y asociaciones, ventajas e inconvenientes, cualidades personales idóneas, así como aspectos sociales, económicos, descripción de los estudios, entre otros; de manera que puedan reafirmar su orientación vocacional o bien darse cuenta de que su interés está situado hacia otras disciplinas".

Resulta entonces necesario buscar modelos efectivos de orientación profesional que ayuden a los jóvenes en este momento tan decisivo de sus vidas, ello significaría no sólo un ahorro en tiempo, recursos, esfuerzos sino también en las frustraciones provocadas por la elección equivocada de carrera que puede generar muchas consecuencias graves, como bajo rendimiento, desmotivación, dificultad y rezago, lo que probablemente llegará a causar la deserción y el abandono de estudios.

Una manera de lograr este acercamiento previo entre el estudiante y la vida universitaria es el diseño de estrategias para crear y fortalecer alianzas entre la educación media y la educación superior, de tal manera que los estudiantes que harán el tránsito de una a la otra puedan prever y pronosticar sus posibilidades de éxito en el campo profesional elegido.

Es precisamente esta necesidad lo que ha conllevado a muchos autores de los últimos años a incursionar en el tema y ofrecer materiales que sirvan de guía y orienten a los jóvenes durante su etapa de elección profesional

Por tanto y dada la complejidad e importancia de esta labor en el contexto escolar, con sus implicaciones para el desarrollo del país se hace necesario una atención especial que brinde todos los elementos que se deben considerar para elegir correctamente.

### **La Orientación Profesional en las Ciencias Médicas cubanas.**

En Cuba la orientación profesional está institucionalizada. En las disposiciones legales correspondiente se establece que la formación vocacional de los estudiantes tendrá una atención especial por parte de todos los organismos de la administración del estado, y en su caso por los órganos locales del poder popular, así como parte de las empresas, en el área de su actividad. A ese efecto, cada organismo y sus empresas están obligados a desarrollar un trabajo sistemático, dentro de sus dependencias o unidades y con sus recursos técnicos, para atender la formación vocacional de los estudiantes a través de diferentes vías entre la que se encuentra la divulgación profesional para lo que pueden emplearse plegables, tabloides, folletos, Programas educativos audiovisuales, etc.

El MINSAP como organismo formador y receptor de sus recursos humanos asume esta labor desde edades tempranas cumpliendo con lo estipulado en las disposiciones generales para el perfeccionamiento del ingreso de estudiantes al Destacamento Carlos Juan Finlay, constituido por el Comandante Fidel Castro Ruz el 12 de marzo de 1982, que puso en vigor el Programa de Formación Vocacional y Orientación Profesional para el estudio de las especialidades de la salud en los alumnos de las escuelas primarias, secundarias y preuniversitarias, y de reafirmación vocacional en los estudiantes de ciencias médicas, y que contempla la realización de diferentes actividades

El ingreso a los centros de Educación Médica Superior se realiza según lo estipulado por la educación superior en Cuba, con posibilidades para todos en el acceso, pero un ingreso limitado que depende de la aprobación de los exámenes de ingreso establecidos para el proceso.

Aunque la tendencia a la disminución de la motivación en un grupo de especialidades de vital importancia en los últimos años no ha afectado a los centros de Educación Médica Superior, sí el aumento de la oferta ha conllevado paralelamente a una mayor demanda que no siempre ha estado aparejada a los intereses vocacionales ni aptitudes del aspirante, lo que se ha visto evidenciada en los resultados de promoción y retención alcanzados.

Esto lleva a reflexionar no sólo en los factores que influyen en los comportamientos, sino que es preciso encauzar la atención hacia las motivaciones que tienen los estudiantes para elegir carrera, lo cual resulta de suma importancia si se toma en cuenta que estos eligen una profesión considerando ganancias de por medio, a estas ganancias o beneficios es a lo que se llama motivaciones.

Por su importancia e interés el tema ha sido abordado por una otros investigadores del sector de la salud.

Las indagaciones empíricas realizadas permitieron constatar que la bibliografía con que cuentan los centros de enseñanza media superior en la actualidad ya sea la impresa o en formato digital no cumple con las expectativas que se necesitan para llevar a cabo esta labor por ser insuficientes y no estar actualizados debido al constante perfeccionamiento de los planes de estudio. Por otra parte, estos se limitan fundamentalmente a dar información sobre las diferentes carreras.

Las autoras consideran que durante la etapa que se analiza el estudiante necesita de otros elementos que le ayuden a autoconocerse en cuanto a sus intereses, capacidades y posibilidades reales, a tomar consciencia de todos los elementos que influyen en su toma de decisiones, conocer el entorno en el que va a insertarse y entonces a partir de ahí elaborar su proyecto de vida y realizar una elección consciente.

Constituye por tanto un reto para las Universidades de Ciencias Médicas como centros docentes la responsabilidad de cumplir con tan importante encargo social fomentando en los preuniversitarios la creación de un movimiento favorable hacia la captación de las carreras orientándolos para asumir conscientemente su profesión y el compromiso social que demanda el Sistema Nacional de Salud, y para obtener graduados con un alto nivel acorde a las necesidades de salud de Cuba y del resto de los países del mundo ofreciéndole la máxima información acerca de la carrera en la que se va a insertar.

Lo expresado anteriormente demanda de los docentes la constante superación, creatividad e innovación en aras de resolver los problemas que se presentan y consideran los autores que los folletos constituyen herramientas de gran valor para la actividad de Orientación profesional, pues aportan vías para tomar lo positivo de los materiales manuscritos o electrónicos consultados.

### **Folleto para la Orientación Profesional hacia las Ciencias Médicas**

La confección del folleto surge a partir de la reflexión de los profesores del Proyecto Estrategia pedagógica para fortalecer la orientación profesional en las Ciencias Médicas luego de haber analizado los aspectos teóricos metodológicos que rigen la Orientación Profesional, las transformaciones del Sistema Nacional de Salud, los resultados de la caracterización del territorio en cuanto a la problemática abordada y su repercusión en lo económico, lo político y lo social, que determinan los retos que la sociedad impone a la Universidad cubana.

Para diagnosticar y hacer un pronóstico científico a la hora de confeccionar el folleto se partió de la definición del vocablo folleto ofrecidas por diferentes bibliografías coincidiendo en puntos recurrentes como que es una obra en forma de libro, pero de pocas páginas, o de menor extensión que un libro. Pueden aparecer en formatos diversos, en muchas formas y tamaños.

Mirta Odalys Pérez Anoceto lo define como un material complementario impreso, que posibilita el trabajo independiente como método y su control por parte del interesado bajo ciertas orientaciones, a la vez que permite sistematizar el contenido y controlar la marcha del proceso de aprendizaje.

Se tuvieron en consideración los postulados sociológicos, psicopedagógicos y técnicos metodológicos para su elaboración pues, refleja y responde a los objetivos e intereses de los posibles usuarios, es un instrumento de comunicación y su contenido, lenguaje y presentación están en correspondencia con las características psicopedagógicas de los individuos a los que va dirigido.

Tiene un enfoque dialéctico porque concibe al estudiante como un sujeto activo, transformador, que se autorregula en el proceso de aprendizaje y en la práctica, con un enfoque sociocultural, donde se transmiten conocimientos, actitudes y experiencias. Su contenido fue concebido a partir de los intereses del estudiante, sus necesidades, el contexto sociocultural y los problemas existentes para su solución.

El folleto se ubica en la clasificación de un material docente que en su esencia tiene un carácter sistémico que presupone un conjunto de elementos estrechamente relacionados, sujetos a un orden lógico y jerárquico, el que asegura entre sus componentes la

interdependencia que vincula a cada uno de los elementos o contenidos con los restantes coincidiendo con lo planteado por Maydelis Tejeda rubio en su investigación.

Se caracteriza por ser integrador y con carácter de sistema, tener enfoque ideológico político y educativo, ser flexible, instructivo, desarrollador, pertinente, comunicativo y orientador.

En cuanto a la estructura consta de una introducción, donde se le explica al estudiante porque se hace, qué objetivos se proponen, y qué problema pretende solucionar seguido de algunas notas que sirven de motivación para incitar el interés del lector al que va dirigido. La información se presenta en secciones lo cual no sólo facilita la lectura, sino que simplifica el trabajo del redactor que puede organizar mejor todo el material de que dispone.

Las secciones son dos y tributan fundamentalmente al autoconocimiento del lector y al conocimiento del entorno en el que va a insertarse e incluyen actividades que demandan del estudiante análisis de determinada situación común a la etapa de elección profesional y que le harán intercambiar con profesores, padres y amigos. Contiene además definiciones, reflexiones y notas explicativas muy útiles que guiarán al joven lector durante la etapa de selección de la profesión.

La propuesta fue elaborada sobre fundamentos científicos sólidos y vigentes, en correspondencia con las ideas pedagógicas asumidas en nuestro país en la actualidad. Posee nivel científico y actualidad al abordar la orientación profesional desde una concepción dialéctica- materialista y está estrechamente vinculado con la realidad, la necesidad de los centros de enseñanza media superior y las vías que se proponen para su solución al resultar muy oportuno en la etapa para la que está diseñado pues permite reflexionar sobre los factores que inciden en la toma de decisión sobre qué elegir al finalizar el preuniversitario, suscita el autoconocimiento, a partir de la exploración de la historia personal, los intereses, valores, aptitudes, temores, expectativas, etc. y proporciona el conocimiento de la realidad en las Ciencias Médicas, brindando elementos para que el estudiante se relacione con la información necesaria, favoreciendo la integración de los aspectos personales con las necesidades sociales.

### **Valoración económica y aporte social.**

La investigación aportó un material impreso y/o digital de escaso costo que puede ser ajustado en dependencia de las necesidades de orientación que vayan surgiendo ya sea en los estudiantes o familiares durante la etapa de elección profesional.

### **Conclusiones.**

- El folleto elaborado, se caracteriza por ser flexible, asequible y significativo para profesores, familiares y alumnos y ofrece los elementos necesarios a tener en cuenta durante el proceso de elección profesional.

- Se ofrece además la información necesaria sobre el entorno en el que se insertará el estudiante y las especificidades de las Carreras de las Ciencias Médicas.

### **Recomendaciones.**

Atendiendo a las conclusiones anteriores se recomienda:

- Promover el intercambio con los profesores de los centros de enseñanza media superior donde se presente el folleto para su utilización en la práctica educativa.
- Generalizar la aplicación del folleto a los centros escolares en la labor de orientación profesional para su valoración en la práctica escolar.

### **Referencias bibliográficas.**

Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución. VI Congreso del Partido Comunista de Cuba, (2011)

Ministerio de Educación. Decreto No 63 del comité ejecutivo del consejo de ministros sobre formación vocacional y orientación profesional. Documentos normativos para el sistema nacional de Educación. MINED.

Amechazurra O, Maritza A, Santana Hernández, M, & Álvarez Dueñas, O. (2017). Orientación profesional de los estudiantes: un reto para los docentes de las ciencias médicas. EDUMECENTRO, 9(2), 179-198. Recuperado en 28 de febrero de 2018, de

EcuRed. (2015) Formación Vocacional. Recuperado en 28 de febrero de 2018, de [http://www.ecured.cu/Formaci%C3%B3n\\_Vocacional](http://www.ecured.cu/Formaci%C3%B3n_Vocacional)

Pérez Perea, L, Segredo Pérez, A M, Quintana Galende, M L, & Díaz Hernández, L. (2014). Curso básico de educación médica impartido por la Escuela Nacional de Salud Pública. Educación Médica Superior, 28(1), 8-14. Recuperado en 28 de febrero de 2018, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21412014000100003&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412014000100003&lng=es&tlng=es).

Orellana Pére, V C, & Perdomo Orellana, E A. (2014). Resultados de la Formación Vocacional y Orientación Profesional de la Filial de Ciencias Médicas en Moa. Correo Científico Médico, 18(1), 171-172. Recuperado en 28 de febrero de 2018, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1560-43812014000100026&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000100026&lng=es&tlng=es).

Alcántara Paisán, F de la C. (2015). Experiencias adquiridas sobre formación vocacional y orientación profesional de las ciencias médicas en Villa Clara. EDUMECENTRO,

7(2), 132-147. Recuperado en 28 de febrero de 2018, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200011&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200011&lng=es&tlng=es).

Oria Saavedra, M, Espinosa Aguilar, A, & Maracha Igarza, M B. (2016). La formación y la orientación profesional en enfermería. *Revista Cubana de Enfermería*, 32(2), 262-271. Recuperado en 28 de febrero de 2018, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192016000200013&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192016000200013&lng=es&tlng=es).

Vicente Sánchez, B., Vicente Pena, E., Rocha Vázquez, M., & Costa Cruz, M. (2014). Orientación y formación vocacional hacia la carrera de Medicina. *Medisur*, 12(1), 267-281. Recuperado de <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/2725/1414>

Seminario Nacional para educadores de preparación del curso 2009-2010 (2009). Ciudad de la Habana. pág 75

Ana Elvira Castañeda Cantillo, Julio Abel Niño Rojas\*\*, Procesos y procedimientos de orientación vocacional / profesional / laboral desde una perspectiva sistémica. Disponible en:

[http://www.google.com.cu/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwiPwNTn\\_cjZAhVNTd8KHSOCAzUQFgglMAA&](http://www.google.com.cu/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwiPwNTn_cjZAhVNTd8KHSOCAzUQFgglMAA&)

Pérez Martín, L. M., Bermúdez Morris, R., & Barrera Cabrera, L. M. (2004). La personalidad , su diagnóstico y su desarrollo: Editorial pueblo y educación.

Maldonado Rojas, M, Vidal Flores, S, & Retamal Contreras, E. (2011). Estrategia metodológica para conocer la disciplina como orientación profesional. *Educación Médica Superior*, 25(2), 125-134. Recuperado en 28 de febrero de 2018, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21412011000200010&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412011000200010&lng=es&tlng=es).

Carvajal Olaya, P., Montes García, H., Trejos Carpintero, Á., & Suarez Giraldo, P. (2016). Sistema de Orientación Profesional: Estrategia para fortalecer la alianza vocacional entre Instituciones de Educación Superior y Educación Media. *Congresos CLABES*, 0. Recuperado de <http://revistas.utp.ac.pa/index.php/clabes/article/view/913/940>

Naípe Delgado, M., Salabert Tortoló, I., Morales Díaz, M., Mestre Cárdenas, V., Garriga Alfonso, N., & Toledo Martínez, T. (2017). La motivación en los estudiantes de primer año de la carrera de Medicina. Curso 2015-2016. *Revista Médica Electrónica*, 39(4), 906-915. Recuperado de <http://www.revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/2089>

- Redolfi, A., Sastre, L., & Mai, L. (2014). Cuadernillo de Orientación Vocacional . Elección de Especialidades Ciclo Superior. Elección de carrera y/o trabajo. Universidad Nacional del Litoral Escuela Industrial Superior. Recuperado de: <http://www.eis.unl.edu.ar/media/apoyo%20educativo/orientacion%20vocacional/Cuadernillo%20OVO%20pdf.pdf>
- Contioso Macías, R., & Márquez Gamonoso, C. (2012). Cuaderno De orientación i: ¿y después de 4° de eso, qué? Guía para el alumnado de 4° de ESO. Recuperado de: [http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/21700629/helvia/sitio/upload/\\_Y\\_DESPUES\\_DE\\_\\_4\\_DE\\_ESO\\_QUE\\_I\\_ACTUALIZADO\\_COLOR\\_PDF.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/21700629/helvia/sitio/upload/_Y_DESPUES_DE__4_DE_ESO_QUE_I_ACTUALIZADO_COLOR_PDF.pdf)
- Pérez A, M. O. (2010). Folleto para el trabajo independiente durante el período interencuentro en la asignatura de Física en Facultad Obrero Campesina (FOC). Tesis de maestría. Recuperado de: <http://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/7540/Mirta%20%20Perez%20Anoceto.pdf?sequence=1&isAllowed>
- Tejeda Rubio, M. (2011). Folleto de actividades para la comprensión de escritos patrióticos de cuadernos martianos ii por parte de los alumnos de 9no grado de la esbu “mártires de minas.” Tesis de maestría. Recuperado de: [http://rediuc.reduc.edu.cu/jspui/bitstream/123456789/379/1/Maidelys\\_Tejeda\\_Rubio.pdf](http://rediuc.reduc.edu.cu/jspui/bitstream/123456789/379/1/Maidelys_Tejeda_Rubio.pdf)

**PARA CITAR EL ARTÍCULO INDEXADO.**

Ortiz Sánchez, N. L., González Zamora, M., Vásquez Lugo, M., Rodríguez González, D. Ángela, & Álvarez Aragón, M. (2020). Folleto de orientación profesional hacia las carreras de las Ciencias Médicas: Salud te orienta. *Anatomía Digital*, 3(1), 17-29. <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v3i1.1110>



El artículo que se publica es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Anatomía Digital**.

El artículo queda en propiedad de la revista y, por tanto, su publicación parcial y/o total en otro medio tiene que ser autorizado por el director de la **Revista Anatomía Digital**.



# El desarrollo de la actividad física con adultos obesos del Municipio Nueva Paz



*The development of physical activity with obese adults of the Nueva Paz  
Municipality*

Efraín Velasteguí López.<sup>1</sup> Daylen de la C Domínguez Sánchez.<sup>2</sup> Laura Diaz Torres.<sup>3</sup>  
Glenda González Calzadilla.<sup>4</sup> Meibis Morgados Martínez.<sup>5</sup> & Nilian González del Pino.<sup>6</sup>

Recibido: 10-10-2019 / Revisado: 12-11-2019 / Aceptado: 14-12-2019 / Publicado: 04-01-2020

DOI: <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v3i1.1120>

## Abstract.

The poor training of physical culture teachers does not allow physical activity to develop adequately with obese adults. This problem determined the scientific problem of this research. How to favor the preparation of teachers of physical culture for the

## Resumen.

La deficiente capacitación de los profesores de cultura física no permite que se pueda desarrollar adecuadamente la actividad física con personas obesas de edad adulta. Esta problemática determinó el problema científico de esta investigación ¿Cómo

<sup>1</sup> Ciencia digital, Ambato, Ecuador, luissefrainvelastegui@cienciadigital.org   
<https://orcid.org/0000-0002-7353-0209>

<sup>2</sup> Ciencias Médicas Mayabeque, Mayabeque, Cuba, daydominguez@infomed.sld.cu   
<https://orcid.org/0000-0002-7353-0210>

<sup>3</sup> Ciencias Médicas Mayabeque, Mayabeque, Cuba, ldiaz@infomed.sld.cu   
<https://orcid.org/0000-0002-7353-0211>

<sup>4</sup> Ciencias Médicas Mayabeque, Mayabeque, Cuba, glengonzalez@infomed.sld.cu   
<https://orcid.org/0000-0002-7353-0212>

<sup>5</sup> Ciencias Médicas Mayabeque, Mayabeque, Cuba, meimorgados@infomed.sld.cu   
<https://orcid.org/0000-0002-7353-0213>

<sup>6</sup> Ciencias Médicas Mayabeque, Mayabeque, Cuba, ngonzalez@infomed.sld.cu   
<https://orcid.org/0000-0002-7353-0214>

development of physical activity with obese adults of the Nueva Paz Municipality? The objective of this research that responds to the scientific problem was: Develop workshops for the training of teachers of physical culture for the development of physical activity with obese adults of the Nueva Paz Municipality. The workshops were selected, after studying various organizational forms of teacher training, taking into account that they, from their own dynamics, stimulate the role of independent study individually, independently self-evaluate during the course of their teaching process. A total of seven workshops were planned. The facilitator is the researcher, the participants are all the physical culture teachers to whom the proposed workshops will be applied. To evaluate the efficiency of the workshops, a type of evaluation is chosen that will focus on the process, progress and results.

favorecer la preparación de profesores de cultura física para el desarrollo de la actividad física con adultos obesos del Municipio Nueva paz? El objetivo de esta investigación que da respuesta al problema científico fue: Elaborar talleres para la capacitación de los profesores de cultura física para el desarrollo de la actividad física con adultos obesos del Municipio Nueva paz. Se seleccionaron los talleres, después del estudio de variadas formas organizativas de capacitación para docentes, atendiendo a que ellos, desde su propia dinámica, estimulan el protagonismo el estudio independiente de forma individual, se autoevalúan independientemente en el transcurso del proceso de su superación docente. Se planificaron un total de siete talleres. El facilitador es el investigador, los participantes son todos los profesores de cultura física a los que se les va a aplicar los talleres propuestos. Para evaluar la eficiencia de los talleres se opta por un tipo de evaluación que se centrará en el proceso, avances y resultados.

**Keywords:** deficiency, training.

**Palabras claves:** deficiencia, capacitación.

## Introducción.

La obesidad es una condición patológica, muy común en el ser humano y presente desde la más remota antigüedad, que persiste y se incrementa durante siglos por factores genéticos y ambientales, hasta convertirse actualmente en una pandemia con consecuencias nefastas para la salud.

Al realizar un breve repaso de la evolución de la actividad física cotidiana del ser humano, vemos que esto está vinculado a la obesidad desde el hombre primitivo hasta la época actual, resulta que a partir del descubrimiento de la rueda se inició un cambio de conducta en los desplazamientos y en la misma obtención de alimento, posteriormente con la revolución industrial aparece la máquina de vapor que contribuyó a la mecanización de la agricultura y

al desarrollo de la industria automovilística transformándose el hombre en una persona sedentaria en extremo.

Por otra parte también se observa una radical modificación en la conducta nutricional desde los primeros seres humanos hasta nuestros días.

En la alimentación de los primeros seres humanos los productos de origen animal no superaban el 20 % de la ración diaria, el resto era vegetal. El salado el ahumado y el secado al sol fueron los primitivos métodos de conservar las carnes, verduras, y frutas, la dieta primitiva se completaba con leche cuajada (yogurt).

Al extenderse la cultura medieval se incrementa notablemente la agricultura y la ganadería en pequeñas comunidades, luego de tantos siglos de comer así en sociedad de pastores y agricultores en los últimos doscientos años contamos con muchos más alimentos.

En la dieta moderna de la sociedad desarrollada, las grasas animales y el azúcar, llegan a ocupar la mitad de la ración.

La vida ciudadana presente trajo aun más cambios, todos comen lo que publicitan los medios masivos de la comunicación. La comida es de alta densidad energética basada en animales, azúcares y harinas refinadas, quedando poco lugar para los granos y las verduras. El consumo de sal es diez veces mayor que el de nuestros antepasados y la comida llega con aditivos químicos (solventes orgánicos y plásticos).

En la actualidad se estima el número de personas obesas en el mundo es más de 300 millones, con una amplia distribución mundial y una prevalencia mayor en países desarrollados o en vías de desarrollo.

El sobrepeso y la obesidad, es una epidemia que afecta al individuo de todas las edades, sexos, razas y latitudes, sin respetar el nivel socioeconómico. Es la consecuencia de la existencia de un balance energético positivo que se prolonga durante un tiempo. Tratándose de la obesidad es una obligación de todos unirse para enfrentarla y dominarla.

El exceso de consumo de alimentos ricos en grasas o densos en calorías unidos al hábito de poca actividad física, asociados a factores hereditarios, neurológicos, culturales y sociales entre otros pueden predisponer y condicionar en la persona un aumento de peso corporal a expensas de grasa de depósito.

Este aumento de peso producido por los elementos antes expuestos, propician el síndrome endocrino de la obesidad y constituye un factor de riesgo de gran significación e importancia en el desarrollo de afecciones que presentan elevadas tasas de mortalidad, como son: la hipertensión arterial, la diabetes mellitas, la aterosclerosis, entre otras.

En Cuba a pesar de ser un país del tercer mundo se observan fenómenos del primer mundo entre ellos la obesidad y sus enfermedades asociadas por lo cual se hace necesario conocerlas y combatirlas.

Elevar la calidad de vida de la población y evitar tan penosas enfermedades son objetivos del INDER y el MINSAP, creándose el programa de la obesidad, por el cual se pretende incorporar a la práctica de ejercicio físico de forma sistemática a la población sana y a los que padezcan enfermedades como la obesidad, la hipertensión y otras propias del resultado de una vida sedentaria.

En visitas y el diagnóstico realizados por el INDER y el MINSAP a los consultorios médicos de la familia se detecta una alta cantidad de población con tendencia a la obesidad además de una insuficiente labor por parte de los profesores para desarrollar la actividad física con adultos obesos del municipio Nueva Paz.

Todas estas deficiencias se manifiestan en:

- Una inadecuada preparación de los profesores de cultura física para el desarrollo de la actividad física con adultos obesos.
- Existencia de una pobre asistencia de estas personas obesas a las actividades planificadas y organizadas.

### **Desarrollo**

La investigación tiene su sustento teórico y metodológico en la confección de talleres de capacitación que favorecen el nivel de conocimientos y la actualización sobre el tema, en el marco de los restantes procesos sociales. Donde se establece la metodología que permite aportar el resultado científico. Es una investigación de tipo descriptiva exploratoria, de corte cualitativo y en su concreción se tuvo en cuenta la utilización de los métodos teóricos, dentro de ellos: el histórico lógico, análisis y síntesis, y la inducción y deducción. Como métodos empíricos: se utilizó la observación participante, el análisis documental.

### **Consideraciones acerca de la capacitación.**

“La capacitación significa la preparación de la persona en el cargo, en tanto que el propósito de la educación es preparar a la persona para el ambiente dentro o fuera de su trabajo.” La “capacitación” es la educación profesional que busca adaptar al hombre para determinada empresa.

Definición de capacitación. “Se entiende por capacitación el conjunto de procesos organizados, relativos tanto a la educación formal como a la informal de acuerdo con lo establecido por la ley general de educación, dirigidos a prolongar y a complementar la

educación inicial mediante la generación de conocimientos, el desarrollo de habilidades y el cambio de actitudes, con el fin de incrementar la capacidad individual y colectiva para contribuir al cumplimiento de la misión institucional, a la mejor prestación de servicios a la comunidad, al eficaz desempeño del cargo y al desarrollo personal integral “. Según Capacitación.htm.

En Cuba el Reglamento para la planificación, ejecución y control del trabajo de la capacitación y desarrollo de los recursos humanos, en las entidades laborales, en su capítulo I, artículo # 2 se define capacitación como: “Conjunto de acciones de preparación que desarrollan las entidades laborales dirigidas a mejorar las competencias, calificaciones y recalificaciones para cumplir con calidad las funciones del puesto de trabajo y alcanzar los máximos resultados productivos o de servicios. Este conjunto de acciones permite crear, mantener y elevar los conocimientos, habilidades y actitudes de los trabajadores para asegurar su desempeño exitoso”.

En esta investigación se asume la concepción de ubicar la capacitación dentro del proceso educativo de la Cultura Física y para ello se parte del análisis de la coincidencia que existe entre diferentes autores cubanos, en cuanto a la dimensión del término educación, por lo que frecuentemente se encuentra que para referirse al mismo, parten de la definición de educar dada por José Martí: “Educar es depositar en cada hombre toda la obra humana que le ha antecedido: es hacer a cada hombre resumen del mundo viviente, hasta el día en que vive: es ponerlo al nivel de su tiempo, para que flote sobre él, y no dejarlo por debajo de su tiempo, con lo que no podrá salir a flote: es preparar al hombre para la vida”. (Martí, 1961).

Los principales objetivos de la capacitación son:

1. Preparar al personal para la ejecución de las diversas tareas particulares de la organización.
2. Proporcionar oportunidades para el continuo desarrollo personal, no sólo en sus cargos actuales sino también para otras funciones para las cuales la persona puede ser considerada.
3. Cambiar la actitud de las personas, con varias finalidades, entre las cuales están crear un clima más satisfactorio entre los empleados, aumentar su motivación y hacerlos más receptivos a las técnicas de supervisión y gerencia.

### **La capacitación de los profesores de cultura física.**

En los espacios académicos hoy se produce una animada discusión sobre términos como capacitación, preparación y superación. En algunos casos se tienden a identificar como sinónimos entre otros, como términos con gran significación semántica diferente. Algunos autores se sustentan en reglamentos y en otros documentos normativos, sin realizar una fundamentación teórica en los términos aludidos. Es cierto que, de acuerdo con la posición

asumida por los autores consultados, dichos términos pueden considerarse unos dentro de otros.

El profesor de cultura física requiere de una constante superación, que lo mantenga actualizado en las cuestiones fundamentales de su quehacer. Esto se posibilita cuando existe una capacitación bien concebida y enfocada hacia aquellos aspectos de la labor físico – cultural que necesitan de una mayor atención.

En el caso de este aspecto en el municipio, se realizan actividades de carácter metodológico y de superación y se han impartido diversos seminarios no siendo suficiente para el caso de los programas priorizados referentes a las enfermedades crónicas no transmisibles en el caso que nos ocupa la obesidad.

### **Referentes teóricos acerca de la Obesidad.**

En esta investigación no asumimos un criterio exacto, acerca del tema entendemos que con varios aspectos tenemos una definición propiamente amplia.

La obesidad solo es debida a trastornos del sistema endocrino en contadas ocasiones. En la mayor parte de los casos, la obesidad es la consecuencia de un aporte de energía a través de los alimentos que supera al consumo de energía a través de la actividad, este exceso de calorías se almacena en el cuerpo en forma de grasa. La obesidad puede deberse también a la falta de actividad, como sucede en personas sedentarias o postradas en la cama.

### **Los talleres como formas organizativas de la capacitación de los profesores de cultura física.**

En la actualidad se denomina taller a las más diversas formas de estructurar las actividades del proceso de enseñanza aprendizaje, no solo en el desarrollo de la formación de diversos especialistas, sino también en su capacitación. En todos los autores consultados es común el criterio de que el objetivo central del taller es la práctica, la discusión, el debate y el pensamiento crítico con un enfoque vivencial.

En este trabajo se asume taller como la forma de organizar actividades de capacitación en un grupo de profesores de cultura física en un tema determinado y a partir de un objetivo, en función de distribuir la dinámica colectiva de sus integrantes para resolver un problema en la práctica de la profesión (en este caso el desarrollo de la actividad física con adultos obesos).

Ventajas del taller como forma organizativa:

- Los problemas se solucionan mejor cuando se está en grupo, lo que despierta una mayor divergencia del pensamiento, o sea, un mismo problema necesita de variadas respuestas.

- Es una estructura organizada centrada en la reflexión grupal sobre los problemas. La reflexión no da paso a la improvisación, sino que tiene que estar combinada la teoría con la práctica.
- Las soluciones en grupo incitan a los procesos creativos de la realidad, se combina la creatividad individual con la colectiva.
- Integra y combina la teoría con la práctica, la producción y asimilación de conocimientos, habilidades, hábitos, valores, y su reflejo en la ética profesional, entre lo temático y lo dinámico en las relaciones interpersonales, entre la investigación y la docencia.
- Se parte de una problemática común detectada en la práctica pedagógica.
- Exige alto nivel de participación y una redimensión de sus actuales saberes para buscar soluciones de calidad que transforme la realidad.
- Expresa la relación dialéctica entre la organización y el sujeto, dicha relación es de carácter interna, o sea los talleres pueden variar el contenido de sus componentes de acuerdo con las necesidades y particularidades de cada institución.
- Rechaza la reproducción mecánica y el no protagonismo a los actores de los procesos.

En el taller los resultados dependen no solo de lo que se pueda transmitir a los profesores de cultura física sino de la actividad que sean capaces estos de desempeñar para el logro de los objetivos propuestos. El que facilita la conducción de la actividad asume la función de orientador y guía, y los talleristas aprenden haciendo reflexiones colectivas y proponiendo soluciones valiosas, que resultan de gran relevancia para el trabajo colectivo, donde cada cual revela su experiencia en la materia que se trata. Además, el taller es una vía eficaz para desarrollar la capacitación de los profesores de cultura física, lo que constituye la médula para la elaboración de la propuesta que se realiza.

### **Propuesta.**

#### **Fundamentación de la propuesta.**

La propuesta talleres de capacitación a profesores de cultura física para el desarrollo de la actividad física con adultos obesos municipio Nueva Paz se fundamenta en la necesidad de solucionar un problema que se ha presentado por una situación que no es ajena a los involucrados en esta investigación, es contradictoria la necesidad de desarrollar la actividad física en adultos obesos y la falta de preparación que tienen los profesores de cultura física para el desarrollo de esta.

Con el fin de resolver tal situación tratamos de mejorar el servicio prestado por los profesores de cultura física brindando la mayor satisfacción y bienestar a las personas, este es uno de

nuestros compromisos y responsabilidades de manera que no resulta insólito que uno de los objetivos principales sea:

Capacitar a los profesores para perfeccionar la organización y el desarrollo de su servicio en función de mejorar del bienestar físico y mental de las personas que presentan obesidad en edad adulta.

### Dosificación de los talleres

Se concibieron cuatro temas, cada uno con sus temáticas y un total de siete talleres, como queda reflejado en la tabla No1

**Tabla 1.** Temas, con sus temáticas de los talleres

| No | TEMAS                              | TEMÁTICAS                                                                                                            | HORAS |
|----|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1  | Encuadre.                          | Presentación de los participantes. Socialización de la propuesta de talleres para la capacitación.                   | 2     |
| 2  | La obesidad.                       | Antecedentes históricos de la obesidad. Etiología. Clasificaciones.                                                  | 2     |
| 3  | La obesidad.                       | Diferentes clasificaciones de la obesidad. Peculiaridades.                                                           | 2     |
| 4  | La actividad física y la obesidad. | Acerca de la actividad física. Influencia de la actividad física en el adulto obeso. Programa que trata la obesidad. | 2     |
| 5  | La actividad física y la obesidad. | Peculiaridades psicológicas del obeso. El desarrollo de la motivación por la actividad física en el adulto obeso.    | 2     |
| 6  | La actividad física y la obesidad. | Ejercicios físicos recomendados para el adulto obeso. Requisitos.                                                    | 2     |
| 7  | Cierre de los talleres.            | Evaluación de los usuarios acerca de los talleres.                                                                   | 2.30  |

**Fuente:** elaboración propia

Los objetivos generales de los talleres planteados son:

- Capacitar a los profesores de cultura física acerca del desarrollo de la actividad física con adultos obesos, a partir de concepciones de carácter teórico y práctico.
- Analizar las actividades físicas que favorecen el mejoramiento de la salud de los adultos obesos.

Las vías que se emplean para el desarrollo de los talleres pedagógicos son: seminarios, intercambio de experiencia, trabajo de mesa, debates y actividad demostrativa.

Para la cantidad de horas de los talleres se debe tener en cuenta la preparación previa y la orientación que los profesores de cultura física deben alcanzar, para luego entrar en la discusión de cada una de las temáticas correspondientes a cada tema.

En todos los talleres el facilitador debe ser un profesional, de ser posible el propio investigador. Los participantes son los profesores de cultura física y en caso de creerlo necesario invitar a médicos de la familia, para las temáticas que tienen un fuerte componente teórico de la especialidad médica.

Para la evaluación se deben culminar todos los talleres y tener en cuenta:

- Valoración del comportamiento de los profesores de cultura física las temáticas abordadas.
- El cumplimiento de cada uno de los objetivos propuestos.

La evaluación se debe efectuar con la participación de los talleristas, incluyendo en el último al médico de la familia, al ejecutor del programa.

A continuación, se plantean los talleres propuestos:

### **Taller 1: Encuadre**

*Temática:* Presentación de los participantes. Socialización de la propuesta de talleres para la capacitación.

*Objetivo:* Analizar la propuesta de talleres de capacitación con las técnicas de cultura física acerca del desarrollo de las actividades físicas con adultos obesos.

*Vía:* Seminario

*Tiempo:* 2 horas

*Desarrollo:* La actividad comenzara con la presentación de los talleristas y el facilitador, con el fin de que cada uno exprese sus expectativas alrededor de los talleres que se desarrollan.

El grupo se dividirá en parejas y seguidamente se le entregara un material docente que contiene una síntesis de los presupuestos teóricos en los que se sustentan los talleres propuestos y el desarrollo de 2 de estos talleres. Se dará un tiempo de 40 minutos para escribir las consideraciones y pasar al debate

En el debate se deben cuidar las reglas del trabajo en grupo y se les pedirá que viertan sus valoraciones sobre las propuestas que se les presento, revelando potencialidades y dificultades, así como las recomendaciones que proponen a los talleres.

Luego se procederá a evaluar cada participante, a partir de la toma de sus criterios. En este taller y en los siguientes se tendrán en cuenta las indicaciones planteadas para esta evaluación

Se orientará la temática de próximo taller.

*Evaluación:* Toma de criterios de los participantes.

### **Taller 2: Obesidad.**

*Temática:* Antecedentes históricos de la obesidad. Etiología. Clasificaciones

*Objetivo:* Discutir acerca de los antecedentes históricos de la obesidad su etiología y clarificación

*Vía:* Intercambio de experiencias

*Tiempo:* 2 horas

*Desarrollo:*

Revisión de la actividad orientada

Reflexionar acerca de la obesidad

¿Desde qué etapa del desarrollo histórico de la humanidad aparecen registrados los síntomas de la obesidad?

¿Cuáles son las particularidades de la obesidad?

¿Cómo se clasifica?

¿Qué vivencias tienen acerca de los aspectos tratados?

*Evaluación:* Toma de criterios de los participantes.

### **Taller 3: Obesidad.**

*Temática:* Diferentes clasificaciones de la obesidad. Peculiaridades.

*Objetivos:* Analizar la clasificación de la obesidad, así como sus peculiaridades.

*Vía:* Trabajo de mesa.

*Tiempo:* 2 horas

*Desarrollo:*

Comprobación del cumplimiento de la orientación dada en el taller anterior. Verificar que estén preparados convenientemente

Se puede utilizar la variante de conformar tríos para estudiar la bibliografía indicada.

Estudiar:

- Criterios de clasificación,
- Peculiaridades de cada una
- Causas

Posteriormente se debatirán los resúmenes, siguiendo las reglas de trabajo en grupo.

Se realizará la Orientación de las temáticas a trabajar en el próximo taller

“Acerca de la actividad física. Influencia de la actividad física en el adulto obeso. Programa que trata la obesidad.”

*Evaluación:* Toma de criterios de los participantes.

#### **Taller 4: Actividad física y obesidad.**

*Temática:* Acerca de la actividad física. Influencia de la actividad física en el adulto obesidad. Programa que trata la obesidad.

*Objetivos:* Analizar las características de la actividad física y su influencia en le adulto obeso. Programa obesidad

*Vía:* Trabajo de mesa

*Tiempo:* 2 horas

*Desarrollo:*

Al inicio de la actividad se realizará verificado si los talleristas pudieron prepararse para el taller

Se procederá de forma similar al taller anterior, mediante las reglas de trabajo en grupo. Se deben formar los tríos de la misma manera que en el taller anterior para luego analizar textos.

Se debatirán resúmenes.

Orientación de la temática o trabajar en el próximo taller.

Peculiaridades psicológicas del obeso. Desarrollo de la motivación por la actividad física. Consultar varios textos.

Pueden escoger libremente la bibliografía a utilizar, se recomienda consultar páginas en la Internet y en las páginas de infomed.

*Evaluación:* Toma de criterios de los participantes.

### **Taller 5: Obesidad.**

*Temática:* Peculiaridades psicológicas del obeso. El desarrollo de la motivación por la actividad física en el adulto obeso.

*Objetivo:* Valorar el comportamiento psicológico del obeso y las formas de promover su motivación hacia la actividad física.

*Vía:* Debate.

*Tiempo:* 2 horas

*Desarrollo:*

Comienza el taller con en control de la auto preparación de las talleristas. Preguntas:

¿Cuáles son las peculiaridades de la obesidad?

¿Cómo se comportan los obesos?

¿De qué manera se lograría controlar la obesidad?

¿Cómo puede ayudar la actividad física a un obeso?

¿Qué actitud tomar en cuanto a los tratamientos?

¿Por qué es importante que el técnico de Cultura Física conozca a cada uno de sus participantes?

¿Qué experiencias tener en cuanto a la práctica de la actividad física en sus participantes?

¿De qué manera promueven la práctica de ejercicios físicos los profesores de Cultura Física?

¿Cómo lograr motivar a los adultos obesos?

El debate deberá respetar las reglas de trabajo en grupo, y promover a los talleristas a narrar sus vivencias.

Orientación de las temáticas del próximo taller “ejercicios recomendados para adultos obesos. Requisitos y aspectos a tener en cuenta”. Mediante auto preparación.

Escogerán la bibliografía de la misma manera que en el taller anterior consultarán páginas o libros que estén actualizados en el tema.

*Evaluación:* Toma de criterios de los participantes.

### **Taller 6: Ejercicios físicos para el obeso adulto.**

*Temática:* Ejercicios físicos recomendados para el adulto obeso. Requisitos.

*Objetivo:* Analizar las actividades físicas más recomendables para el adulto obeso y requisitos para su desarrollo.

*Vía:* Intercambio de experiencias

*Tiempo:* 2 horas

*Desarrollo:*

Se comenzará controlando la auto preparación de los talleres

Esta temática es muy importante, el joven técnico sin experiencias acerca de este programa especializado no conoce ejercicios que favorecen.

Seguidamente se presentará una pancarta con los siguientes aspectos sobre las cuales se realizará el intercambio de experiencias.

¿Qué actividades físicas programadas es más recomendable para el adulto obeso?

¿Cuáles son los requisitos para que los participantes intercambien experiencias?

Las respuestas dadas serán motivos de reflexión grupal y pueden ser profundizados por el investigador

Después de escuchar sus respuestas e intercambio se realiza la orientación de la temática a trabajar en el próximo taller.

*Evaluación:* toma de criterios de los participantes.

### **Taller 7:**

*Temática:* Evaluación de los usuarios acerca de los talleres.

*Objetivo:* Analizar la evaluación realizada por los profesores de cultura física a los talleres realizados.

*Vía:* Debate

*Tiempo:* 2:30 horas

*Desarrollo:* Los talleres se reunirán por pareja o tríos y resumirán los criterios sobre los talleres en 3 columnas

- Positivo
- Negativo
- Interesantes

Una vez realizado el debate, se llevarán a una pizarra todos los criterios emitidos y se realizara un debate general.

Posteriormente se aplicarán las encuestas de usuarios, las que unidas a los criterios positivos, negativos e interesantes de los talleristas, se podrá realizar la evaluación general de los talleres. Estas serán tabuladas por los propios participantes.

Finalmente se evaluará la participación de cada tallerista.

*Evaluación:* Toma de criterios de los participantes.

### **Conclusiones.**

Luego del estudio realizado. Se puede concluir que:

- Para la realización exitosa de las actividades físicas por parte del adulto obeso resulta necesario establecer talleres de capacitación con los profesores de Cultura física, elevando así la calidad de las actividades planificadas.
- Los resultados del diagnóstico aplicado en los consultorios atendidos por profesores en relación al comportamiento de la obesidad en la población neopacina denota la baja incorporación del adulto obeso a la práctica de las actividades físicas.

- El estado actual de la capacitación de los profesores indica las necesidades de conocimiento para realizar actividades físicas programadas con adultos obesos.

**Referencias bibliográficas.**

Añorga Morales, J. 1995. La educación Avanzada: Una teoría para el mejoramiento profesional y humano. ISP. Enrique José Varona. La Habana. Cuba.

Añorga, Julia y col. (2008) Glosario de términos de la Educación Avanzada. La Habana: Formato digital.

Aroche Carvajal, A (2001) y Fleitas Rodríguez, L. M. (2009)

Aroche Carvajal, A., 2001.32

Arrula Adriana Carribero, Cedido por UCh RR.HH. portal de estudiantes de RR.HH Formación y capacitación del talento humano 06-2002

[biblioteca.idict.villaclara.cu/UserFiles/File/.../rv0429.pdf](http://biblioteca.idict.villaclara.cu/UserFiles/File/.../rv0429.pdf)

[cubachile.com/index.php?...fisica...fisica...actividad-fisica](http://cubachile.com/index.php?...fisica...fisica...actividad-fisica).

Diccionario de la Lengua Española Océano Practico, 2000.

[es.wikipedia.org/wiki/Obesidad](http://es.wikipedia.org/wiki/Obesidad)

Fleitas Rodríguez L. M. 2009. Talleres pedagógicos sobre la actividad conjunta para docentes del tercer ciclo del círculo infantil. Tesis de Maestría (Maestría en Ciencias de la Educación). La Habana. Universidad de Ciencias Pedagógicas “Rubén Martínez Villena”.

<http://aceproject.org/main/espanol/et/etd05b01.htm>

**PARA CITAR EL ARTÍCULO INDEXADO.**

Domínguez Sánchez, D. de la C., Diaz Torres, L., González Calzadilla, G., Morgados Martínez, M., & González del Pino, N. (2020). El desarrollo de la actividad física con adultos obesos del Municipio Nueva Paz. *Anatomía Digital*, 3(1), 30-45.  
<https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v3i1.1120>



El artículo que se publica es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Anatomía Digital**.

El artículo queda en propiedad de la revista y, por tanto, su publicación parcial y/o total en otro medio tiene que ser autorizado por el director de la **Revista Anatomía Digital**.



# Hipertensión arterial: Comparación de los factores predisponentes en adultos (caso cantón Milagro)



*Hypertension: Comparison of predisposing factors in adults (case Milagro canton)*

María Fernanda Ortiz Cano.<sup>1</sup> Joel José Pinargote Sánchez.<sup>2</sup> Kevin Adonis Arias Marin.<sup>3</sup>  
Karen Vanessa Naranjo Reinoso.<sup>4</sup> & Mauricio Alfredo Guillen Godoy.<sup>5</sup>

Recibido: 13-10-2019 / Revisado: 15-11-2019 / Aceptado: 17-12-2019 / Publicado: 04-01-2020

DOI: <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v3i1.1176>

## Abstract.

Hypertension is one of the main public health problems, it affects approximately 972 million people in the world. The present investigation establishes a comparison in the incidence of predisposing factors in the development of hypertension, in adults of the city of Milagro, through a cross-sectional research of a non-experimental type, which was taken as a population The sectors: Las

## Resumen.

La hipertensión arterial es uno de los principales problemas de salud pública, afecta aproximadamente a 972 millones de personas en el mundo. La presente investigación establece una comparación en la incidencia de los factores predisponentes en el desarrollo de la HTA, en adultos de la ciudad de Milagro, a través de una investigación de enfoque mixto de tipo no

<sup>1</sup> Universidad Estatal de Milagro, Milagro, Ecuador, mortizc1@unemi.edu.ec  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0215>

<sup>2</sup> Universidad Estatal de Milagro, Milagro, Ecuador, jpinargotes2@unemi.edu.ec  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0216>

<sup>3</sup> Universidad Estatal de Milagro, Milagro, Ecuador, kariasm@unemi.edu.ec  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0217>

<sup>4</sup> Universidad Estatal de Milagro, Milagro, Ecuador, knranjor2@unemi.edu.ec  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0218>

<sup>5</sup> Universidad Estatal de Milagro, Milagro, Ecuador, mguilleng@unemi.edu.ec  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0219>

Piñas and San Miguel 2, obtaining a sample of 70 individuals of both sexes with an age of 45 to 65 years, a survey was applied as a research instrument, where it could be highlighted as the main risk factors in the development of the HTA, family history with 34% and 43%, age with 60% and 57% respectively, another aspect is that in Las Piñas HTA is present in men with 57% and in women with 43%, and in San Miguel 2 51% in women and 49% in men, unhealthy lifestyles are present in both sectors as predisposing factors. It is concluded that the predisposing factors with greater incidence in the development of AHT in Adults aged 45 to 65 were family genetics in Las Piñas with 40% parents and San Miguel 2 with 20% maternal grandparents and age with 54% and 69% respectively, with lifestyle being a high factor impact since it mostly affects both citadels.

**Keywords:** Predisposing Factors, Arterial Hypertension, family genetics, age, lifestyles

experimental de forma transversal, la cual se tomó como población los sectores: Las Piñas y San Miguel 2, obteniendo una muestra de 70 individuos de ambos sexos con edad de 45 a 65 años, se aplicó una encuesta como instrumento de investigación, donde se pudo destacar como principales factores de riesgo en el desarrollo de la HTA, los antecedentes familiares con un 34% y 43%, la edad con 60% y 57% respectivamente, otro aspecto es que en Las Piñas HTA está presente en hombres con 57 % y en mujeres con 43%, y en San Miguel 2 el 51% en mujeres y 49% en hombres, los estilos de vida no saludables se encuentran presentes en ambos sectores como factores predisponentes, Se concluye que los factores predisponentes con mayor incidencia en el desarrollo de la HTA en adultos de 45 a 65 años fue la genética familiar en Las Piñas con un 40% los padres y San Miguel 2 con el 20% abuelos maternos y la edad con 54% y el 69% respectivamente, siendo el estilo de vida un factor de alto impacto ya que afecta en su mayoría a ambas ciudadelas.

**Palabras claves:** Factores Predisponentes, Hipertensión Arterial, genética familiar, edad, estilos de vida.

## Introducción.

La hipertensión se define como una tensión sistólica igual o superior a 140 mm Hg y una tensión diastólica igual o superior a 90 mm Hg. Los niveles normales de la sistólica y diastólica, son esencialmente importantes para el funcionamiento eficiente de órganos vitales como el corazón, el cerebro o los riñones, y para la salud en general (OMS, 2013).

En el mundo, las enfermedades cardiovasculares son responsables de aproximadamente 17 millones de muertes por año, casi un tercio del total (WHO, 2013). Entre ellas, las complicaciones de la hipertensión se originan anualmente 9,4 millones de muertes lo que

designa que por aquel motivo es la causa de por lo menos el 45% de las muertes por cardiopatías, y el 51% de las muertes por accidente cerebrovascular (ACV). (Lim et al., 2013)

La hipertensión arterial se ha considerado uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial, con graves consecuencias al ser un factor de riesgo relevante para la presencia de enfermedades vasculares, cardíacas y renales. En el año 2000, aproximadamente 972 millones de personas sufrían de esta enfermedad, de las cuales 639 millones pertenecían a países en vías de desarrollo, estimándose un aumento del 60% de estas cifras para un total de 1,56 billones de personas en el año 2025 (Franklin, 2013).

En América Latina 1 de cada 3 adultos padece hipertensión arterial. Es decir 250 millones de personas sufren esta condición que es la causa principal de la mitad de las muertes por problemas cardiovasculares. La Organización Panamericana de la Salud estima que solo una de cada cinco personas que la padecen, logra mantener su presión arterial por debajo del mínimo aceptable (OPS, 2018).

La hipertensión arterial en Uruguay presenta perfil epidemiológico muy similar a la de los países desarrollados. Sus cifras son muy preocupantes, ya que la prevalencia en el año 1988 era del 38,5% y en el año 2006 de 30,4 %. En mayores de 50 años la prevalencia llega al 50%. (Sandoya et al., 2016).

Una tendencia similar se ha observado en Ecuador durante la última década, con un ascenso en la incidencia de 256 a 1084 casos por cada 100 mil habitantes durante el periodo 2000-2009 (MPS, 2012). Según el Instituto Nacional de Encuestas y Censos (INEC), en el año 2014 las muertes por enfermedades hipertensivas, ocuparon el segundo lugar, con una tasa de 28,70 por cada cien mil personas. Según la encuesta nacional de salud, para el año 2012 la prevalencia de la hipertensión arterial para la población de 18 a 59 años fue del 9.3% (Rosero Moncayo & Guerrero Garcia, 2015)

De acuerdo a los datos del Ministerio de Salud Pública en el año 2014, en el Ecuador se presentaron 7741 casos de hipertensión, 3299 son de sexo masculino y 4442 son de sexo femenino. Asimismo, en la provincia del Guayas la prevalencia de la hipertensión en los adultos de 18 a 59 años fue de 13.5%, seguido de Santa Elena 12.9%, Galápagos 12.1%, El Oro 11.8% y Esmeraldas 11.7% (Freire Valarezo, 2014)

Teniendo en cuenta que son muy pocas las personas que siguen un control médico sobre su presión arterial, se llegó a determinar a través de la realización de un diagnóstico situacional en las distintas ciudadelas de estudios estableciendo así que la población adulta de 45 a 65 años de edad tiene un escaso conocimiento sobre la hipertensión arterial, sus consecuencias, los factores desencadenantes, la nutrición y el estilo de vida que deben de seguir para prevenir el desarrollo de esta enfermedad metabólica.

El presente tema de investigación tiene como principal objetivo realizar una comparación de los factores predisponentes que inciden en la hipertensión arterial en adultos de 45 a 65 años de edad que se encuentran en los sectores Las Piñas y San Miguel 2 de la ciudad de Milagro, con el fin de aplicar los conocimientos adquiridos a través de nuestros estudios y poder ampliar las teorías que tenemos acerca de la hipertensión arterial, dando a conocer a la sociedad todos los procesos patológicos que desencadena esta enfermedad y al mismo tiempo contribuir en la parte de educación para la salud como estudiantes de la carrera de Enfermería logrando prevenir y encaminarlos a llevar un tratamiento específico de esta patología a los adultos de 45 a 65 años de edad.

### **Metodología.**

Este artículo tiene un enfoque mixto, de tipo no experimental, se trata de un estudio descriptivo de forma transversal. Se utilizó el método inductivo deductivo que nos ayudará a emitir conclusiones que van a beneficiar a la comunidad de los sectores La Piñas y San Miguel 2 de un grupo etario entre 45 a 65 años que padecen Hipertensión Arterial.

Los datos se recogieron en dos sectores Las Piñas y San Miguel 2 de la ciudad de Milagro en el año 2018, lo cual se obtuvo una población de 85 personas según el rango de edad del cual es sujeto de estudio, una vez aplicado el procedimiento de cálculo, éste dio como resultado una muestra total de 70 adultos de 45 a 65 años con HTA.

Las técnicas e instrumentos para la recolección de datos y para la búsqueda de la literatura se realizó mediante encuestas dirigidas a la población adulta de dichos sectores, lo cual se obtuvo como instrumento un cuestionario de preguntas que fue elaborado por los estudiantes que realizaron el presente estudio.

También se llevó a cabo estudios documentales que fueron útiles para la recolección de información de fuentes científicas, de esta manera se obtuvo información confiable, se utilizaron instrumentos como revistas científicas como Medline plus, SciELO, Espacios, El sevier, Libros actualizados, internet (google Académico, datos MSP, OPS, OMS), entre otros.

La información y datos recolectados se los introdujo a las plantillas de Excel (2016), realizando tablas dinámicas con sus respectivos gráficos, que posteriormente nos proporcionaron valores (%) que fueron estadísticamente analizados dando respuesta a las condiciones y los factores predisponentes de HTA que se encuentran en dichas ciudades.

### **Resultados**

El presente estudio estuvo constituido por 70 individuos, el 47% mujeres y 53% hombres. Las características generales de la muestra estudiada se presentan en la tabla 1.

**Tabla 1.** Características generales de la muestra estudiada. Milagro, Ecuador. 2018

|                                                                  | <b>n</b>  | <b>%</b>    |
|------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|
| <b>Sexo</b>                                                      |           |             |
| Masculino                                                        | 37        | 53%         |
| Femenino                                                         | 33        | 47%         |
| <b>Grupo etario</b>                                              |           |             |
| 45-50                                                            | 29        | 41%         |
| 50-65                                                            | 41        | 59%         |
| <b>Raza</b>                                                      |           |             |
| Mestiza                                                          | 66        | 94%         |
| Afroecuatoriano                                                  | 4         | 6%          |
| Otra                                                             | 0         | 0%          |
| <b>Edad de diagnóstico de HTA</b>                                |           |             |
| 20 - 35                                                          | 6         | 9%          |
| 35 - 50                                                          | 21        | 30%         |
| 50 - 65                                                          | 43        | 61%         |
| <b>Nivel de Conocimiento de los factores de riesgo de la HTA</b> |           |             |
| Mucho                                                            | 21        | 30%         |
| Bastante                                                         | 19        | 27%         |
| Poco                                                             | 20        | 29%         |
| Nada                                                             | 10        | 14%         |
| <b>Frecuencia del control de Presión arterial</b>                |           |             |
| Todos los días                                                   | 11        | 16%         |
| 3 veces por semana                                               | 12        | 17%         |
| Cada 15 días                                                     | 12        | 17%         |
| De 1 a 4 veces por mes                                           | 20        | 29%         |
| Otros                                                            | 15        | 21%         |
| <b>Total</b>                                                     | <b>70</b> | <b>100%</b> |

**Fuente:** Encuesta dirigida a los adultos de 45 a 65 años de edad diagnosticados con hipertensión arterial, en los sectores Las Piñas y San Miguel 2 de la ciudad de Milagro.

El grupo etario más prevalente fue de entre 59-65 años con 59%, seguido del grupo 45-50 años con un 41%. El grupo de individuos mestizos fue el más prevalente con un 94%. La edad de diagnóstico de HTA prevalente fue la edad comprendida entre 50-65 años. Con respecto al nivel de conocimiento sobre los factores de riesgo fue regular con el 30% (mucho) seguido del 29% (poco). La frecuencia del control de la presión arterial más prevalente fue de 1 a 4 veces por mes con un 29%.

Factores predisponentes para el desarrollo de la hipertensión arterial

En la tabla 2. Se manifiesta los resultados obtenidos sobre los factores de riesgo más prevalentes en cada una de las ciudades estudiadas.

**Tabla 2.** Factores predisponentes en el desarrollo de la hipertensión arterial de los sectores Las Piñas y San Miguel 2. Milagro. 2018

|                                                                        | Las Piñas |     | San Miguel 2 |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|--------------|-----|
|                                                                        | n         | %   | n            | %   |
| <b>Sexo</b>                                                            |           |     |              |     |
| Femenino                                                               | 15        | 43% | 18           | 51% |
| Masculino                                                              | 20        | 57% | 17           | 49% |
| <b>Edad</b>                                                            |           |     |              |     |
| 45-50                                                                  | 14        | 40% | 15           | 43% |
| 50-65                                                                  | 21        | 60% | 20           | 57% |
| <b>Edad de diagnóstico de HTA</b>                                      |           |     |              |     |
| 20 - 35                                                                | 4         | 11% | 2            | 6%  |
| 35 - 50                                                                | 12        | 34% | 9            | 26% |
| 50 - 65                                                                | 19        | 54% | 24           | 69% |
| <b>Principal factor predisponente</b>                                  |           |     |              |     |
| Fumar                                                                  | 3         | 9%  | 1            | 3%  |
| Consumo excesivo de alcohol                                            | 4         | 11% | 2            | 6%  |
| Antecedentes familiares de HTA                                         | 12        | 34% | 15           | 43% |
| Alimentos con alto contenido de sal                                    | 5         | 14% | 7            | 20% |
| Obesidad                                                               | 3         | 9%  | 5            | 14% |
| Sedentarismo                                                           | 6         | 17% | 4            | 11% |
| Otros                                                                  | 2         | 6%  | 1            | 3%  |
| <b>Frecuencia de la Alimentación con alto contenido de grasa y sal</b> |           |     |              |     |
| Todos los días                                                         | 4         | 11% | 8            | 23% |
| Frecuentemente                                                         | 7         | 20% | 9            | 26% |
| Ocasionalmente                                                         | 11        | 31% | 9            | 26% |
| Rara vez                                                               | 9         | 26% | 4            | 11% |
| No consume                                                             | 4         | 11% | 5            | 14% |
| <b>Actividad física</b>                                                |           |     |              |     |
| Todos los días                                                         | 3         | 9%  | 6            | 17% |
| 2 a 3 veces por semana                                                 | 6         | 17% | 3            | 9%  |
| 3 a 6 veces cada 15 días                                               | 4         | 11% | 4            | 11% |
| 4 a 8 veces por mes                                                    | 8         | 23% | 2            | 6%  |
| No realiza ejercicios                                                  | 14        | 40% | 20           | 57% |
| <b>Horas de descanso durante el día</b>                                |           |     |              |     |
| 2 a 4                                                                  | 9         | 26% | 3            | 9%  |
| 4 a 6                                                                  | 7         | 20% | 10           | 29% |
| 6 a 8                                                                  | 5         | 14% | 12           | 34% |
| 08 a 10                                                                | 8         | 23% | 6            | 17% |

|                                              |           |             |           |             |
|----------------------------------------------|-----------|-------------|-----------|-------------|
| 10 en adelante                               | 6         | 17%         | 4         | 11%         |
| <b>Antecedentes de hipertensión arterial</b> |           |             |           |             |
| Padre                                        | 14        | 40%         | 3         | 9%          |
| Madre                                        | 9         | 26%         | 3         | 9%          |
| Abuelos Paternos                             | 4         | 11%         | 7         | 20%         |
| Abuelos Maternos                             | 3         | 9%          | 3         | 9%          |
| Ninguno                                      | 5         | 14%         | 19        | 54%         |
| <b>Total</b>                                 | <b>35</b> | <b>100%</b> | <b>35</b> | <b>100%</b> |

**Fuente:** Encuesta dirigida a los adultos de 45 a 65 años de edad diagnosticados con hipertensión arterial, en los sectores Las Piñas y San Miguel 2 de la ciudad de Milagro.

Al evaluar según la variable sexo, se observó una prevalencia de HTA en el sector de Las Piñas de 57% en hombres y 43% en mujeres, no así, en San Miguel 2 mostrando resultados similares, mujeres 51% y hombres 49%. El grupo etario más prevalente en el Las Piñas fue la población que se encuentra en un rango entre 50 a 65 años con un 60%, del mismo modo en San Miguel 2 pero esta decrece a un porcentaje del 57%. En cuanto a la edad en que se diagnosticó HTA, se determinó en Las Piñas como en San Miguel 2 en un 54% – 69% respectivamente, estas personas han sido diagnosticadas a una edad de 50 – 65 años y en menor porcentaje 6 – 11% se han diagnosticados a una edad temprana en un rango de 20 a 35 años.

Por otra parte, la presencia de antecedente familiar de HTA mostro una relación significativa con la HTA con un 40% de prevalencia de HTA aquellos sujetos con padres hipertensos, esto en la cdla. Las Piñas, no obstante, en San Miguel el 20% tiene como antecedente de HTA a Abuelos paternos. De la misma forma, los individuos manifestaron que el principal factor predisponente de HTA fue el antecedente familiar de HTA con un 34% en Las Piñas y en San Miguel 2 con un 43%.

En cuanto a la actividad física, la no realización de ejercicio físico fue la más frecuente con el 40 % en Las Piñas y en San Miguel con un 57%. En la frecuencia de la Alimentación con alto contenido de grasa y sal, tuvo mayor predominio el consumo ocasional el 26% en San Miguel y 31% en Las Piñas.

### Discusión

Al establecer una comparación entre las dos ciudadelas, Las Piñas y San Miguel se puede destacar que los factores que ejercen mayor influencia para la HTA son los antecedentes familiares con porcentajes de 34% y 43%, seguido de la edad con 54% y 69%, en donde la HTA se presentaba 50-65 años en personas de entre de edad y por último los estilos de vida no saludables, teniendo similitud con el estudio de Ortiz y colaboradores realizado en la

ciudad de Cuenca, área urbana, en donde los principales factores asociados que se identificaron fueron la edad, la presencia del antecedente familiar, obesidad y un alto consumo calórico (Ortiz-Benavides et al., 2016).

Se pudo evidenciar en Las Piñas, que la hipertensión arterial está mayormente presente en los hombres, por otro lado, en San Miguel se manifestó porcentajes semejantes en mujeres y en hombres con el 51% y 49% respectivamente. Por su parte en el estudio de Rojas y colaboradores en donde evaluaron el comportamiento epidemiológico de la HTA en la población adulta del municipio San Cristóbal, Estado Táchira, Venezuela, determinaron que unos de los factores de mayor influencia fue el sexo siendo más notorio en los hombres (Rojas et al., 2016).

En relación a los patrones nutricionales, el consumo de alimentos con alto contenido en sal exhibió un riesgo significativo, siendo más relevante en la Cdla. San Miguel que optan por consumirlo con frecuencia a pesar de tener conocimiento sobre su enfermedad por lo que están más propensos a tener complicaciones como el evento cerebro vascular. En cambio, en Las Piñas han optado por consumirlo ocasionalmente o rara vez. En el estudio de Trindade y colaboradores determinaron una alta prevalencia de hipertensión en donde los factores de riesgo cardiovasculares presente fueron la obesidad, dislipidemia y la diabetes, por eso esencial dar a conocer a las personas con HTA sobre las dietas hipo-sódicas y bajas en grasas saturadas con el fin de prevenir los riesgos cardiovasculares como ECV, Insuficiencia cardíaca (Trindade et al., 2014).

Por otra parte, la realización de actividad física y el descanso puede contribuir a la disminución de los efectos en la salud cardiovascular en este grupo de personas. En el presente estudio se determinó que tanto en las Piñas con un 40 % como en San Miguel con el 57% no realiza actividad física, en cuanto a las horas de sueño y descanso el 26% de los individuos de las Piñas duerme de 2 a 4 horas y en San Miguel el 34% duerme 6 a 8 horas, esto indica que su patrón sueño y descanso esta alterado, ya sea por estrés u otras causas externas, lo cual están propensos a padecer complicaciones cardiovasculares. Por ende, la promoción de la práctica de la actividad física constituye unas de las principales estrategias para disminuir la incidencia tanto de la hipertensión como de sus complicaciones.

El sobrepeso, el sedentarismo, agregados al nivel de instrucción en países en desarrollo, hacen que la hipertensión sea un problema grave, creciente en la región, y es uno de los más significativos factores de la alta mortalidad cardiovascular (Fábregues, G., 2016).

### **Conclusiones.**

- Con los datos obtenidos del presente trabajo de investigación se concluye que los factores predisponentes con una mayor incidencia en el desarrollo de la hipertensión arterial en los adultos de 45 a 65 años de los sectores Las Piñas y San Miguel 2 fueron

la genética familiar, la edad, en cuanto al estilo de vida tenemos principalmente al consumo de alimentos con alto contenido sal, la inactividad física, el estrés que afectan en gran magnitud a ambas ciudadelas.

El estilo de vida tiene un alto impacto en ambas ciudadelas, es así, en el sector de las Piñas la población está representada con un porcentaje del 11% y en la ciudadela San Miguel 2 está representado con el 23%, ambas indicaron que todos los días consumen alimentos con alto contenido en sal, seguido del sedentarismo con el 17% en las Piñas y el 11% en San Miguel 2. Los factores de riesgo como el consumo de tabaco y alcohol no tuvieron mucha relevancia.

Del 100% de las personas con hipertensión arterial indicaron que la genética familiar es el factor predisponente que más afecta en el sector de las Piñas con un 40% con antecedentes paternos y con un menor porcentaje del 20% en el sector San miguel 2 indicaron que fueron por antecedentes maternos, comparando las dos ciudadelas las piñas son los que están más propensos en padecer esta patología

De los datos obtenidos del total de la población se observó que existe una mayor incidencia de HTA el 57% representando al sexo masculino del sector las Piñas y en San Miguel 2 con el 51% representa al sexo femenino, se dedujo que el 60% de la población en general con una edad entre 50 a 65 años la mayoría de las personas son diagnosticadas con Hipertensión arterial.

### **Referencias bibliográficas.**

- Adriana Avila y colaboradores . (2013). Hipertensão, Conceituação, Epidemiologia e Prevenção Primária. Revista Brasileira de Hipertensão, 7-10.
- Asamble Nacional del Ecuador. (2015). Constitución de la Republica del Ecuador. (Registro Oficial 449, Ed.). Quito, Ecuador: LEXIS
- Bravo, S. A. (2015). Identificación de los Agentes Etiológicos de las enfermedades respiratorias en niños de edad preescolar ingresados en el Hospital Leon Becerra. Milagro.
- Cabrera, M. M. (2015). Factores de riesgo en pacientes hipertensos en el Hospital Patacamaya. Revista de Ciencias Medicas, 938-947.
- Cervantes, D. J. (Enero de 2015). En América Latina, el país con la mayor prevalencia de hipertensión es el Ecuador. (M. R. Moreno, Ed.) Hipertension Arterial, 8. Recuperado el 2018, de <http://temas.sld.cu/hipertension/tag/ecuador/>

- Cremé, E. (Abril de 2017). Pesquisa de hipertensión arterial en una población mayor de 15 años de un consultorio médico de Santiago de Cuba. MEDISAN., 18. Recuperado el Junio de 2018, de <http://scielo.sld.cu/pdf/san/v21n4/san04214.pdf>.
- Congreso Nacional. LEY ORGANICA DE SALUD, Pub. L. No. Ley #67, Registro Oficial Suplemento # 423 55 (2006). Retrieved from [http://www.cicad.oas.org/fortalecimiento\\_institucional/legislations/PDF/EC/leyorganica\\_de\\_salud.pdf](http://www.cicad.oas.org/fortalecimiento_institucional/legislations/PDF/EC/leyorganica_de_salud.pdf)
- C. Maicas Bellido, E. L. (2015). Etiología y fisiopatología de la hipertensión arterial esencial. Hospital Virgen de la Salud. Toledo., Servicio de Cardiología. , España. Recuperado el 2018, de [http://www.sld.cu/galerias/pdf/servicios/hta/hipertension\\_fisiopatologia\\_espana.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/servicios/hta/hipertension_fisiopatologia_espana.pdf)
- Dugdale, D. C. (2017). Hipertensión Esencial. España. Obtenido de <https://www.clinicadam.com/salud/5/000153.html>
- Franklin, S. S. (2013). Hypertension and Cardiovascular Disease: Contributions of the Framingham Heart Study. *Global Heart*, 8(1), 49–57. <https://doi.org/10.1016/J.GHEART.2012.12.004>
- Guzman, A. J. (2014). Estudio de factibilidad de la personas con sedentarismo en el canton Milagro. Milagro.
- INEC. (2014). Instituto Nacional de Estadísticas y Censos . Obtenido de Principales causas de morbilidad: <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/vdatos/>
- Juan Carlos Zenteno y Susana Kofman-Alfaro. (2013). Aspectos genéticos de la hipertensión arterial . *Revista Medica del Hospital General de Mexico*, 218-223.
- Lim, S. S., Vos, T., Flaxman, A. D., Danaei, G., Shibuya, K., Adair-Rohani, H., ... Ezzati, M. (2013). A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *The Lancet*, 380(9859), 2224–2260. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61766-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61766-8)
- Lourdes Moreno Plasencia y colaboradores. (2018). Estudio de agregación familiar en la hipertensión arterial. *Revista de Ciencias Medicas de Pinar del Rio*, 3-7.
- Lourdes Zubeldia Lauzurica y colaboradores. (2016). PREVALENCIA DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y DE SUS FACTORES ASOCIADOS. *Revista Española de Salud Publica* , 7-17.
- MPS. (2012). Datos esenciales de salud: Una mirada a la década 2000 2010. Coordinación General de Desarrollo Estratégico En Salud, 14–60. Retrieved from

<https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/05/Datos-esenciales-de-salud-2000-2010.pdf>

- OMS. (2013). Información general sobre la Hipertensión en el mundo. Ginebra: WHO. Retrieved from [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/87679/WHO\\_DCO\\_WHD\\_2013.2\\_spa.pdf;jsessionid=EAF9FE9DB52D1DE08CCB8B09EC464E72?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/87679/WHO_DCO_WHD_2013.2_spa.pdf;jsessionid=EAF9FE9DB52D1DE08CCB8B09EC464E72?sequence=1)
- OPS. (2018). Marco de monitoreo y evaluación para programas de control de hipertensión. Washington, D.C: OPS. Retrieved from <http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/34910>
- Ortega, I. A. (2015). FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS A HIPERTENSIÓN. Obtenido de <http://repositorio.unan.edu.ni/7720/1/t825.pdf>
- Ortiz-Benavides, R. E., Torres-Valdez, M., Sigüencia-Cruz, W., Añez-Ramos, R., Salazar-Vílchez, J., Rojas-Quintero, J., & Bermúdez-Pirela, V. (2016). Factores de riesgo para hipertensión arterial en población adulta de una región urbana de Ecuador. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33(2), 248. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2016.332.2214>
- Ortiz, R., Torres, M., Torres, M. S., Procel, X. V., Rojas, J., & Cuenca, C. De. (2017). factores de riesgo asociados a hipertensión arterial en la población rural de Quingeo Ecuador. *Revistas Latinoamericana de Hipertensión*, 12(3), 95–103.
- Quintuña, S. B. (Octubre de 2017). Prevalencia de hombres y mujeres en Milagro. Obtenido de <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/3617/1/PREVALENCIA%20DE%20DIABETES%20EN%20HOMBRES%20Y%20MUJERES%20-%20BARRIONUEVO%20TERREROS%20-%20QUINTU%C3%91A%20BARVA.pdf>
- Rodriguez, J. M. (2013). Factores de Riesgo de la Hipertension Arterial. Obtenido de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC063190.pdf>
- Rojas, M., Rosales, Y., Guerrero, N., Morillo, J., Añez, R. J., Bermúdez, V., & Rojas, J. (2016). Comportamiento epidemiológico de la hipertensión arterial en individuos adultos del municipio San Cristóbal del estado Táchira -Venezuela. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 11(1). Retrieved from [http://www.revistahipertension.com.ve/r lh\\_11\\_1\\_2016/compartimiento-epidemiologico.pdf](http://www.revistahipertension.com.ve/r lh_11_1_2016/compartimiento-epidemiologico.pdf)

- Rosero Moncayo, J., & Guerrero Garcia, J. (2015). Compiendo estadístco. (M. Nabernegg, Ed.), INEC. Retrieved from <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Compendio/Compendio-2015/Compendio.pdf>
- Sandoya, E., Torres, F., Rivedieu, F., Sandoya, D. E., Machado, F., & Núñez, E. (2016). Hipertensión a nivel público y privado Situación de la hipertensión arterial a nivel público y privado. *Revista Uruguaya de Cardiología*, 31(2). Retrieved from <http://www.scielo.edu.uy/pdf/ruc/v31n2/v31n2a06.pdf>
- Trindade, C., Afonso, L., Carvalho De Barros, M., & Silva Marcon, S. (2014). Hipertensión arterial y otros factores de riesgo asociados a las enfermedades cardiovasculares en adultos 1 Introducción. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 22(4), 547–553. <https://doi.org/10.1590/0104-1169.3345.2450>
- WHO. (2013). Causes of death 2008: data sources and methods. Department of Helth Statistic and Informatics, 28. Retrieved from [http://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/cod\\_2008\\_sources\\_methods.pdf](http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/cod_2008_sources_methods.pdf)
- Zhou, H., Wang, K., Zhou, X., Ruan, S., Gan, S., Cheng, S., & Lu, Y. (2018). Prevalence and gender-specific influencing factors of hypertension among Chinese adults: A cross-sectional survey study in Nanchang, China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(2), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph15020382>
- Zubeldia Lauzurica, L., Quiles, J., Mañes Vinuesa, J., & Rendon, J. (2016). PREVALENCIA DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y DE SUS FACTORES ASOCIADOS EN POBLACIÓN DE 16 A 90 AÑOS DE EDAD EN LA COMUNITAT VALENCIANA. *Rev Española Salud Publica*, 90, 1–11.
- Zuñiga, A. J. (Abril de 2014). Sedentarismo en habitantes de Milagro . Obtenido de <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/714/3/Estudio%20de%20factibilidad%20de%20las%20personas%20con%20sedentarismo%20en%20el%20Cant%C3%B3n%20Milagro.pdf>

**PARA CITAR EL ARTÍCULO INDEXADO.**

Ortiz Cano, M. F., Pinargote Sánchez, J. J., Arias Marin, K. A., Naranjo Reinoso, K. V., & Guillen Godoy, M. A. (2020). Hipertensión arterial: Comparación de los factores predisponentes en adultos (caso cantón Milagro). *Anatomía Digital*, 3(1), 46-58.  
<https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v3i1.1176>



El artículo que se publica es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Anatomía Digital**.

El artículo queda en propiedad de la revista y, por tanto, su publicación parcial y/o total en otro medio tiene que ser autorizado por el director de la **Revista Anatomía Digital**.



# Conductas alimenticias en los profesionales de enfermería en hospitales públicos (caso León Becerra Milagro)



*Eating behaviors in nursing professionals in public hospitals (case of León Becerra Milagro)*

Oscar Steven Bijay Quinde.<sup>1</sup> Daniela Estefanía Celi Romero.<sup>2</sup> Graciela Elizabeth Rivera Méndez.<sup>3</sup> Alexis Milton Solórzano Andrango.<sup>4</sup> & Mauricio Alfredo Guillen Godoy.<sup>5</sup>

Recibido: 16-10-2019 / Revisado: 18-11-2019 / Aceptado: 20-12-2019 / Publicado: 04-01-2020

DOI: <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v3i1.1177>

## Abstract.

Gastritis is an acute or chronic inflammatory disease of the gastric mucosa produced by exogenous and endogenous factors that produces marked symptoms of the gastrointestinal tract, its diagnosis is given through the patient's clinic in conjunction with an endoscopy and histological

## Resumen.

La gastritis es una enfermedad inflamatoria aguda o crónica de la mucosa gástrica producida por factores exógenos y endógenos que produce síntomas marcados del tracto gastrointestinal, su diagnóstico se da a través de la clínica del paciente en unión a una endoscopia y confirmación histológica, se

<sup>1</sup> Universidad Estatal de Milagro, Milagro, Ecuador, obijayq@unemi.edu.ec  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0220>

<sup>2</sup> Universidad Estatal de Milagro, Milagro, Ecuador, dcelir@unemi.edu.ec  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0221>

<sup>3</sup> Universidad Estatal de Milagro, Milagro, Ecuador, griveram@unemi.edu.ec  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0222>

<sup>4</sup> Universidad Estatal de Milagro, Milagro, Ecuador, asolorzanoa@unemi.edu.ec  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0223>

<sup>5</sup> Universidad Estatal de Milagro, Milagro, Ecuador, mguilleng@unemi.edu.ec  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0224>

confirmation, it is considered that 50% of the world population is infected with the bacterium *Helicobacter pylori*, the main etiology of this disease, so we set as objective to determine the incidence of predisposing factors in the development of chronic gastritis in the nursing staff of the Leon Becerra Hospital of the City of Milagro, through a non-experimental study with cross-sectional direction, in addition to a descriptive approach, the population was 150 Nursing professionals, of whom 106 were randomly selected, the techniques and instruments for data collection were Surveys aimed at Nursing professionals and the literature review of scientific journals, updated books, internet among others, as results were obtained that 72% of the nurses have presented some gastrointestinal pathology, 9% said that they do not have a fixed feeding schedule, the average number of meals 68% were 2-3 meals, the consumption of alcoholic beverages is 76% and also 72% said that their general health is bad, so it is concluded that the predisposing factors with a greater incidence in the development of the Chronic gastritis are unbalanced diets, not having an adequate feeding schedule and alcohol intake and decreased physical activity in nursing professionals.

**Keywords:** gastritis, *Helicobacter pylori*, nursing, food.

considera que el 50% de la población mundial está infectada con la bacteria *Helicobacter pylori* etiología principal de esta patología, por ello planteamos como objetivo determinar la incidencia de los factores predisponentes en el desarrollo de la gastritis crónica en el personal de enfermería del hospital León Becerra de la ciudad de Milagro, a través de un estudio no experimental con dirección fue transversal además de un enfoque es descriptivo, la población fue de 150 profesionales en Enfermería de los cuales se seleccionó 106 de manera aleatoria, las técnicas e instrumentos para la recolección de datos fueron encuestas dirigidas a los profesionales de Enfermería y la revisión de literatura revistas científicas, Libros actualizados, internet entre otras, como resultados se obtuvo que el 72% de las enfermeras ha presentado alguna patología gastrointestinal, el 9% dijo que no posee un horario de alimentación fijo, el número promedio de comidas del 68% fue de 2-3 comidas, el consumo de bebidas alcohólicas es del 76% y también el 72% comenta que su salud general es mala, por lo que se concluye que los factores predisponentes con una mayor incidencia en el desarrollo de la gastritis crónica son las dietas no equilibradas, no tener un horario adecuado de alimentación y la ingesta de alcohol y disminución de la actividad física en los profesionales de enfermería.

**Palabras claves:** gastritis, *Helicobacter pylori*, enfermería, alimentación.

## **Introducción.**

En el mundo se estima que el 40.6% de la población en el mundo presenta indigestión, aproximadamente el 25% de los adultos en el mundo presenta al menos una vez al mes acidez y regurgitación, síntoma característico de reflujo gastroesofágico. Por lo que se considera que el 50% de la población mundial está infectada con la bacteria *Helicobacter pylori* (Secretaría de salud del Estado de México 2016). La gastritis es una enfermedad inflamatoria aguda o crónica de la mucosa gástrica producida por factores exógenos y endógenos que produce síntomas tales como ardor estomacal, reflujo gastroesofágico, dolor abdominal entre otros, todos atribuibles a la enfermedad y cuya existencia se evidencia a través de la clínica del paciente en unión a una endoscopia y confirmación histológica (Valdivia Roldan 2015).

La alimentación es un proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer. Al momento de consumir alimentos se deben tener en cuenta cuatro leyes de la alimentación las cuales son la ley de calidad, cantidad, armonía y adecuación, vitales para mantener una dieta idónea. Las enfermedades gastrointestinales afectan principalmente a mujeres y a los adolescentes, debido diferentes factores entre ellos la disponibilidad de tiempo de alimentación, la estética entre otros, los órganos que van a estar involucrados en esta enfermedad son el estómago y los intestinos afectados por la corrosión del ácido clorhídrico secretado por el organismo la cual inicia con lesiones erosivas hemorrágicas poco tiempo después de la exposición de la mucosa gástrica a sustancias tóxicas o posterior a una reducción significativa del flujo sanguíneo de la mucosa (Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud 2011).

En la actualidad se tiene conocimiento de que estas enfermedades suelen presentarse por el consumo de alimentos nocivos tales como comida con alto contenido de grasa saturada, picante, horarios desordenados para alimentarse e incluso las bebidas carbonatadas pueden provocar efectos irreversibles en el organismo.

La conducta alimentaria, es el conjunto de acciones que lleva a cabo un individuo en respuesta a una motivación biológica, psicológica y sociocultural, todas éstas vinculadas a la ingestión de alimentos. Dicha conducta se ve influida al momento de ingerir alimentos con bajo aporte nutricional, entre ellas también se impone la desorganización de las personas con respecto al horario de comidas, así como también el lugar donde las personas se alimentan, que por lo general son en lugares donde no siempre manejan una desinfección adecuada, volviéndolos propensos a contraer la bacteria del *Helicobacter pylori* la cual debilitara la mucosa gástrica y posteriormente causante de la gastritis (Radilla, Gutiérrez, & Barquera, 2015).

En la vida del personal de enfermería el ritmo de vida es variado ya que existen responsabilidades y compromisos tanto laborales como sociales, los cuales provocan que estos profesionales modifiquen o adquieran ciertos hábitos que son inadecuados para su

organismo principalmente en lo que respecta a su alimentación, la acción de no alimentarse adecuadamente los impulsa a consumir alimentos de compensación provocando deterioro en el metabolismo digestivo, además la sobrecarga de horarios y turnos rotativos, influye a la cantidad que cada enfermero tiene para su alimentación, por lo que están expuestos a padecer cualquier tipo de problema relacionados al sistema gastrointestinal.

El presente artículo científico plantea determinar la incidencia de los factores predisponentes en el desarrollo de la gastritis crónica en el personal de enfermería del hospital León Becerra de la ciudad de Milagro, con el fin de aplicar los conocimientos adquiridos a través de nuestros estudios y poder ampliar las teorías que tenemos acerca de las conductas alimenticias, dando a conocer a la población de estudio todos los procesos patológicos que desencadena esta mala práctica y al mismo tiempo contribuir en la parte de educación para la salud como estudiantes de la carrera de Enfermería logrando prevenir y concientizar a los enfermeros sobre la importancia de respetar los horarios de alimentación para prevenir enfermedades gastrointestinales y puedan realizar sus actividades sin complicaciones.

### **Metodología**

Con respecto a la metodología este artículo se compone de un estudio no experimental, ya que no se manipulan las variables de manera intencional, mientras que su dirección fue transversal puesto que las variables se estudiaron en un periodo de tiempo determinado, además su enfoque es descriptivo, en vista de que tiene como objetivo determinar la incidencia de los factores predisponentes en el desarrollo de la gastritis crónica en el personal de enfermería del Hospital General León Becerra Camacho de la ciudad de Milagro.

Los datos se recogieron en el personal de enfermería que laboran en los turnos de la mañana, tarde y noche del Hospital General León Becerra Camacho de la ciudad de Milagro, se tiene una población de 150 profesionales en Enfermería de los cuales se seleccionó 106 de manera aleatoria cantidad que resulto de la fórmula para obtención de muestras aleatorias.

Las técnicas e instrumentos para la recolección de datos y para la búsqueda de la literatura se realizó mediante encuestas dirigidas a los profesionales de Enfermería que laboran en el hospital León Becerra de Milagro, lo cual se obtuvo como instrumento un cuestionario de preguntas que fue elaborado por los estudiantes que realizaron el presente estudio.

También se llevó a cabo estudios documentales que fueron útiles para la recolección de información de fuentes científicas, de esta manera se obtuvo información confiable, se utilizaron instrumentos como revistas científicas como Medline plus, SciELO, Espacios, El sevier, Libros actualizados, internet (google Académico, datos MSP, OPS, OMS), entre otros.

La información y datos recolectados se las introdujo a las plantillas de Excel (2018), realizando tablas dinámicas con sus respectivos gráficos, que posteriormente nos proporcionaron valores (%) que fueron estadísticamente analizados dando respuesta a las condiciones y a las conductas alimenticias en profesionales de enfermería de Milagro.

## Resultados

El presente estudio estuvo constituido por 106 profesionales de enfermería, el 28% mujeres y 76% hombres. Las características generales de la muestra estudiada se presentan en la tabla 1.

**Tabla 1.** Características generales de la muestra. Milagro, Ecuador. 2018

|                                           | n          | %           |
|-------------------------------------------|------------|-------------|
| <b>Sexo</b>                               |            |             |
| Masculino                                 | 30         | 28%         |
| Femenino                                  | 76         | 72%         |
| <b>Posee horario alimenticio</b>          |            |             |
| Siempre                                   | 19         | 18%         |
| A veces                                   | 78         | 74%         |
| Nunca                                     | 9          | 8%          |
| <b>Numero de comidas</b>                  |            |             |
| 2-mar                                     | 72         | 68%         |
| 4-may                                     | 31         | 29%         |
| Más de 5                                  | 3          | 3%          |
| <b>Dx. De enfermedad gastrointestinal</b> |            |             |
| Si                                        | 54         | 51%         |
| No                                        | 52         | 49%         |
| <b>Control de salud últimos 3 años</b>    |            |             |
| Si                                        | 79         | 75%         |
| No                                        | 26         | 25%         |
| <b>Salud actual</b>                       |            |             |
| Bueno                                     | 30         | 28%         |
| Malo                                      | 76         | 72%         |
| <b>Total</b>                              | <b>106</b> | <b>100%</b> |

**Fuente:** Encuesta dirigida a los profesionales de enfermería que laboran en el hospital general León Becerra Camacho de la ciudad de Milagro.

En este hospital al igual que la mayoría de los hospitales del país se encontró que el sexo femenino es más prevalente en la carrera de enfermería con un 72% frente a un 28% del sexo masculino. Al hablar sobre la alimentación refieren que un 74% de enfermeras a veces poseen un horario estable para la alimentación, un 18% manifestó que si posee un horario establecido para ingerir su alimentación y por último un 9% dijo que no posee un horario de alimentación

fijo, datos que resultan importantes para nuestro estudio. La frecuencia en referencia al número de comidas fue de un 68% (2-3 comidas), 29% (4-5 comidas) y un 3% más de 5 comidas. De los profesionales encuestados el 51% está diagnosticado con alguna enfermedad gastrointestinal frente a un 49% que no posee diagnóstico de ese tipo, por otra parte el 75% lleva un control de su salud en los últimos 3 años no así el 25% restante que manifestó que no lleva un control de su salud. Con respecto a su estado de salud actual el 28% menciona tener una mala salud y por último el 72% comenta que su salud general es mala.

Factores predisponentes para el desarrollo de la gastritis crónica

En la tabla 2. Se manifiesta los resultados obtenidos sobre los factores de riesgo más prevalentes en los profesionales de enfermería.

**Tabla 2.** Factores predisponentes en el desarrollo de la gastritis crónica más prevalentes en los profesionales de enfermería. Milagro. 2018

|                                         | n          | %           |
|-----------------------------------------|------------|-------------|
| <b>Sexo</b>                             |            |             |
| Masculino                               | 30         | 28%         |
| Femenino                                | 76         | 72%         |
| <b>Satisfacción en ambiente laboral</b> |            |             |
| Siempre                                 | 16         | 15%         |
| Frecuentemente                          | 20         | 19%         |
| Algunas veces                           | 67         | 64%         |
| Nunca                                   | 2          | 2%          |
| <b>Bebidas alcohólicas</b>              |            |             |
| Si                                      | 81         | 76%         |
| No                                      | 25         | 24%         |
| <b>Enfermedad relacionada</b>           |            |             |
| Gastritis aguda                         | 36         | 67%         |
| Gastritis crónica                       | 18         | 33%         |
| Gastritis corrosiva                     | 0          | 0%          |
| Otros                                   | 0          | 0%          |
| <b>Actividad física</b>                 |            |             |
| Siempre                                 | 28         | 27%         |
| A veces                                 | 62         | 59%         |
| Nunca                                   | 15         | 14%         |
| <b>Total</b>                            | <b>106</b> | <b>100%</b> |

**Fuente:** Encuesta dirigida a los profesionales de enfermería que laboran en el hospital general León Becerra Camacho de la ciudad de Milagro.

En lo que respecta a los factores predisponentes en la gastritis crónica en profesionales de enfermería se asocia más al sexo femenino (72%) ya que en la mayoría de hospitales superan

en número a los profesionales hombres (28%). El ambiente laboral se relaciona mucho a esta patología y en el estudio se encontró que el 64% de los profesionales a veces mantienen un buen ambiente laboral, el 19% frecuentemente, el 15% siempre y el 2% nunca, eso quiere decir que en ambiente laboral de enfermería no es el mejor en estos servicios pudiendo influir este aspecto en la salud de esta población. El consumo de bebidas alcohólicas es incidente en ellos puesto que el 76% de la población encuestada afirma consumir estas bebidas a diferencia del 24% que manifestó no consumirlas.

El antecedente es otro aspecto a considerar y en ellos el 67% refiere tener gastritis aguda y el 33% gastritis crónica, siendo estos datos muy alarmantes en estos profesionales. Por último la actividad física como factor nos ayuda a determinar el nivel de sedentarismo de las personas y en este caso los enfermeros expresaron que el 59% de ellos a veces realiza alguna actividad física, el 27% menciona realizar siempre actividad física y por último el 14% manifiesta nunca realizar actividad física a parte de su trabajo.

### **Discusión**

En la búsqueda de los factores predisponentes en el desarrollo de la gastritis crónica en el personal de enfermería del hospital León Becerra de la ciudad de Milagro se evidencia que la aparición de la patología se relaciona mucho con el sexo teniendo mayor incidencia al sexo femenino ya que en la mayoría de hospitales el número de enfermeras es mayor que la cantidad de enfermeros, es por ello en ellas se evidencia mayor incidencia como lo menciona el estudio de Espinoza y colaboradores donde pudieron manifestar que el sexo que más predomina para el padecimiento de esta enfermedad es el sexo femenino con un 80% frente al sexo masculino que presento un 20%. (Espinoza, Flores, & García, 2016)

Se pudo evidenciar en estos profesionales que existe un desbalance en su patrón de percepción de la salud ya que al momento de cuestionar su estado de salud el 28% menciona tener una mala salud frente a un 72% que considera que su salud general es mala, cifras que resultan muy alarmantes ya que siendo profesionales de Enfermería el fomento de la salud debe de comenzar primero en ellos para poder así mostrar estilos de vida saludables, por otra el 75% menciona controles de salud en los últimos 3 años no así el 25% restante que manifestó que no lleva un control de su salud lo cual sigue siendo preocupante ya que deben de llevar controles más consecutivos.

En relación a los patrones nutricionales, un 74% de enfermeras refieren que en ocasiones poseen un horario estable para la alimentación, un 18% manifestó que si posee un horario establecido para ingerir su alimentación y por ultimo un 9% dijo que no posee un horario de alimentación fijo, pudiendo esto afectar en el proceso de la nutrición de las personas, estos datos se relacionan a las enfermedades gastrointestinales ya que el 51% de los profesionales que allí laboran mantienen diagnosticado con alguna enfermedad gastrointestinal frente a un 49% que no posee diagnóstico de ese tipo y que dentro de las diagnosticadas presentan el

67% gastritis aguda y el 33% gastritis crónica concordando con el estudio de Tume donde menciona que entre las principales enfermedades de los profesionales de enfermería se encuentra la gastritis con una incidencia de 13.79% (Tume, 2016)

Por otra parte, el ambiente laboral de estos profesionales es muy importante debido a la cantidad de estrés que pueden llegar a presentar aumentando así el riesgo de padecer gastritis y en ellos se encontró que el 64% de los profesionales a veces mantienen un buen ambiente laboral, el 19% frecuentemente, el 15% siempre y el 2% nunca, datos que no representan un ambiente laboral saludable completamente, en el estudio de Ronquillo y Segura se muestra que la carga laboral existe en un 66,6% en el personal profesional de enfermería, así mismo la actividad física contribuye en la presencia de esta enfermedad y según los datos de esta investigación el 59% de ellos a veces realiza alguna actividad física, el 27% menciona realizar siempre actividad física y por último el 14% manifiesta nunca realizar actividad física a parte de su trabajo. (Ronquillo & Segura, 2013)

### **Conclusiones.**

- Con los datos obtenidos del presente trabajo de investigación se concluye que los factores predisponentes con una mayor incidencia en el desarrollo de la gastritis crónica son las dietas no equilibradas, así mismo el no tener un horario adecuado de alimentación y la ingesta de alcohol y disminución de la actividad física en los profesionales de enfermería.

Gracias a los datos se manifiesta que existe un desbalance en su patrón de percepción de la salud ya que al momento de cuestionar su estado de salud el 28% menciona tener una mala salud frente a un 72% que considera que su salud general es mala por lo que se recomienda que como profesionales sanitarios se realicen chequeos más constantes y puedan tener una salud óptima.

Entre los factores predisponentes en las gastritis crónicas son las enfermedades gastrointestinales que presentan ya que el 51% de los profesionales que allí laboran mantienen diagnosticado con alguna enfermedad gastrointestinal frente a un 49% que no posee diagnóstico de ese tipo y que dentro de las diagnosticadas presentan el 67% gastritis aguda y el 33% gastritis crónica.

Por último, el ambiente laboral es otro factor de gastritis en estos profesionales y en el estudio se evidencio que el 64% mantiene un buen ambiente laboral, el 19% frecuentemente, el 15% siempre y el 2% nunca, así mismo el 59% de ellos a veces realiza alguna actividad física, el 27% menciona realizar siempre actividad física y por último el 14% manifiesta nunca realizar actividad física a parte de su trabajo.

### Referencias bibliográficas.

- Aristizábal, H. G., Blanco, B. D., Sánchez, R. A., & Ostiguín, M. R. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería universitaria*, 16 - 23.
- Barua, L. (2013). Génesis de la patología gastroduodenal asociada a infección por *Helicobacter pylori*: Su genesis y su modulación por factores geográficos y socioeconómicos. *Asociación Interamericana de Gastroenterología*, 24 - 32.
- Castañeda, P. (2015). El Estrés laboral en los jóvenes profesionales, y su relacion con la gastritis nerviosa. *Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto (ALICIA)*., 5-14.
- Duquesne, A. A., Rodríguez, P. Y., & Orellana, M. A. (2017). Caracterización clínico-epidemiológica-endoscópica-anatomopatológica y microbiológica de pacientes con gastritis. *Policlínico 19 de Abril. 2012-2016. Panorama Cuba y salud*, 1 - 3.
- Espinoza, P. K., Flores, C. E., & García, P. M. (2016). Enfermedades más comunes relacionadas con el estrés laboral del personal de Enfermería Hospital Primario Francisco Matamoros. San Francisco Libre .II Semestre 2015. *Ambiente laboral de Enfermería*. Managua, Nicaragua: Instituto Politécnico de la Salud. Obtenido de <http://repositorio.unan.edu.ni/2281/1/40144.pdf>
- Louis, C. (11 de 02 de 2015). Analítica. Obtenido de Analítica: <https://www.analitica.com/bienestar/salud/gastritis-puede-ser-causada-por-mala-alimentacion/>
- Martínez, E. M., & Noa, P. G. (2013). Infección por *Helicobacter pylori* en pacientes con mucosa sana y con gastritis erosiva. *Revista Cubana de salud publica*, 12-15.
- Montalvo-Javé, E., & Montalvo-Arenas, C. (2009). Cirujano General. *Helicobacter pylori*, patología gástrica y cirugía: Descubrimiento que mereció el Premio Nobel en medicina 2005, 115 - 124.
- Montaño, J., Dossman, X., Herrera, J., Bromet, A., & Moreno, C. (2013). *Helicobacter pylori* y estrés psicosocial en pacientes con gastritis crónica. *Colombia Médica*, 39-44.
- MSP, M. d. (2008). Ministerio de Salud Pública del Ecuador . Obtenido de Ministerio de Salud Pública del Ecuador : [http://instituciones.msp.gob.ec/somossalud/images/documentos/guia/Manual\\_MAIS-MSP12.12.12.pdf](http://instituciones.msp.gob.ec/somossalud/images/documentos/guia/Manual_MAIS-MSP12.12.12.pdf)
- Mulet, P. A., & Castro, R. Y. (2014). Gastritis crónica antral por *Helicobacter pylori* en pacientes con y sin reflujo duodenogástrico. *Correo científico médico de Holgín*, 2.

- Pocock, G. R. (2005). *Fisiología Humana*. 2ª ed. Barcelona: Ed. Masson; Masson. p. 431. (2ª ed.). Barcelona: Masson.
- Radilla, V. C., Gutiérrez, T. R., & Barquera, C. S. (2015). Prevalencia de conductas alimentarias de riesgo y su asociación con ansiedad. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 15 - 21.
- Ríos, P. B. (2013). Trastornos de la Conducta Alimentaria. *Ciencias de la Conducta*, 1550-1584.
- Roldán, M. V. (2014). Gastritis y Gastropatías. *Gastroenterol de Perú*, 38 - 48.
- Ronquillo, M. A., & Segura, T. K. (2013). Factores de Riesgos Ergonómicos que inciden en la salud del personal de enfermería del área de Cuidados Intensivos del Hospital Abel Gilbert Pontón de la ciudad de Guayaquil, 2013. Tesis de grado previo a la obtencion del título de Licenciados en Enfermería . Guayaquil, Guayas, Ecuador : Universidad de Guayaquil .
- Torres, L. A., & Francés, P. M. (11 de Febrero de 2014). La dieta equilibrada. Obtenido de Guía para Enfermeras de Atención Primaria: <http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20AP-Diet%C3%A9ticaWeb.pdf>
- Trapero-Marugán, M., Gisbert, J., & Pajares, J. (2006). Producción científica española relacionada con *Helicobacter pylori*. Un estudio a través de Medline. *Revista española de enfermedades digestivas*, 260 - 264.
- Travieso, J. C. (2014). Incidencia actual de la gastritis: Una breve revisión. *Revista CENIC Ciencias Biológicas*, 10 - 17.
- Tume, T. G. (2016). Enfermedades ocupacionales y su prevención en el personal de enfermería del Hospital III José Cayetano Heredia Mayo - Agosto 2015. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería. Piura, Perú: Universidad San Pedro .
- UNICEF. (11 de 02 de 2019). UNICEF. Obtenido de [https://www.unicef.org/ecuador/5\\_Salud\\_y\\_educacion.pdf](https://www.unicef.org/ecuador/5_Salud_y_educacion.pdf)

**PARA CITAR EL ARTÍCULO INDEXADO.**

Bijay Quinde, O. S., Celi Romero, D. E., Rivera Méndez, G. E., Solórzano Andrango, A. M., & Guillen Godoy, M. A. (2020). Conductas alimenticias en los profesionales de enfermería en hospitales públicos (caso León Becerra Milagro). *Anatomía Digital*, 3(1), 59-69. <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v3i1.1177>



El artículo que se publica es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Anatomía Digital**.

El artículo queda en propiedad de la revista y, por tanto, su publicación parcial y/o total en otro medio tiene que ser autorizado por el director de la **Revista Anatomía Digital**.



# Consumo de grasas trans y su Incidencia en la Desnutrición en Estudiantes Universitarios del Sistema de Educación Superior (Cantón Milagro)



*Trans fat consumption and its impact on malnutrition in University Students of the Higher Education System (Canton Milagro)*

Diana Carolina Lapo Ramírez.<sup>1</sup> Shirley Verónica Arévalo Hidalgo.<sup>2</sup> Simón Fernando Ayala Palma.<sup>3</sup> & Mauricio Alfredo Guillen Godoy.<sup>4</sup>

Recibido: 19-10-2019 / Revisado: 21-11-2019 / Aceptado: 23-12-2019 / Publicado: 04-01-2020

DOI: <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v3i1.1178>

## Abstract.

The objective of this research was to identify feeding patterns related to the consumption of trans fats, and how it affects the appearance of health problems such as malnutrition, affecting the academic performance of students of the Higher Education System of Canton Milagro. Therefore, it allows us to know the level of knowledge and awareness on the part of this vulnerable population, and as a result,

## Resumen.

Esta investigación tuvo como objetivo identificar los patrones de alimentación referente al consumo de grasas trans, y como incide en la aparición de problemas de salud como es la desnutrición, afectando el rendimiento académico de los estudiantes del Sistema de Educación Superior del Cantón Milagro. Por lo cual permite conocer el nivel de conocimiento y concientización por parte de esta población vulnerable, y como

<sup>1</sup> Universidad Estatal de Milagro, Facultad Ciencias de la Salud, Carrera Licenciatura en Enfermería, Milagro, Ecuador, [dlapor@unemi.edu.ec](mailto:dlapor@unemi.edu.ec)  <https://orcid.org/0000-0002-7351-0223>

<sup>2</sup> Universidad Estatal de Milagro, Facultad Ciencias de la Salud, Carrera Licenciatura en Enfermería, Milagro, Ecuador, [sarevaloh@unemi.edu.ec](mailto:sarevaloh@unemi.edu.ec)  <https://orcid.org/0000-0002-7351-0224>

<sup>3</sup> Universidad Estatal de Milagro, Facultad Ciencias de la Salud, Carrera Licenciatura en Enfermería, Milagro, Ecuador, [sayalap@unemi.edu.ec](mailto:sayalap@unemi.edu.ec)  <https://orcid.org/0000-0002-7351-0225>

<sup>4</sup> Universidad Estatal de Milagro, Facultad Ciencias de la Salud, Carrera Licenciatura en Enfermería, Milagro, Ecuador, [mguilleng@unemi.edu.ec](mailto:mguilleng@unemi.edu.ec)  <https://orcid.org/0000-0002-7351-0226>

implement preventive measures to avoid possible diseases and health problems, such as malnutrition. All the data collected and the research conducted have shown that there is a large number of university students whose lifestyle is the high consumption of foods rich in trans fats, the same ones that already suffer from nutritional problems, which is why they are affected academically. For this research a population of 11,042 university students was taken, with a sample of 372; the same one that had a mixed approach of an exploratory nature. In order to obtain all this information, a bibliographic review and the application of a survey with questions related to the subject to be investigated were carried out; which yielded compromising results and at the same time expected.

**Keywords:** Patterns of feeding, trans fats, malnutrition, conscientization, vulnerable, mixed approach, compromising.

consiguiente, implementar medidas preventivas para evitar posibles enfermedades y problemas en la salud, como lo es la desnutrición. Todos los datos recolectados y las investigaciones realizadas, han manifestado que existe una gran cantidad de estudiantes universitarios que tienen como estilo de vida el alto consumo de alimentos ricos en grasas trans, los mismos que ya padecen de problemas nutricionales, por lo cual, se encuentran afectados académicamente. Para esta investigación se tomó una población de 11.042 estudiantes universitarios, con una muestra de 372; la misma que tuvo un enfoque mixto, de carácter descriptivo y corte transversal. Para la obtención de toda esta información se realizó una revisión bibliográfica y la aplicación de una encuesta con preguntas referidas al tema a investigar; lo cual arrojó resultados comprometedores y a la vez esperados.

**Palabras claves:** Patrones de alimentación, grasas trans, desnutrición, concientización, vulnerable, enfoque mixto, comprometedores, educación alimentaria.

## Introducción.

Las grasas, son un componente indispensable en la dieta de cada persona, pues éstas son parte la reserva energética más importante ya que las mismas ayudan a que el organismo pueda desarrollar sus funciones; otra función de las grasas es la de transportar las vitaminas liposolubles ingeridas en la dieta, ya que estas las podemos encontrar en una gran diversidad de alimentos y preparaciones.

Existe una gran variedad de alimentos que contienen grasas trans, las cuales son una clase de grasa única, ya que estas se pueden llegar a formar a partir de aceites líquidos, los mismos que se convierten en grasas sólidas, asimismo, estas, en su gran mayoría provienen de alimentos que pasan por un proceso de hidrogenación, los cuales, a su vez, adquieren un

tiempo de conservación más prolongado de lo normal, de esta forma, en su consumo prolongado deteriora la salud de las personas aumentando considerablemente el colesterol malo o LDL que a su vez puede originar enfermedades cardiovasculares (Medline Plus, 2019).

El origen de las grasas trans son dos: de origen natural y de origen artificial o también llamada grasas industriales. Las grasas trans que tienen origen natural provienen de animales de tipo rumiantes como pueden ser la vaca, la oveja o también la cabra.

Las bacterias que se encuentran en el organismo de los animales de tipo rumiante realizan un proceso llamado hidrogenación, en este caso, será una hidrogenación parcial de los ácidos grasos que se encuentran en la dieta de estos animales, como pueden ser las hojas, tallos y raíces, así como también el contenido de alimentos secos que se les da a éstos animales.

De ésta manera, los ácidos grasos trans se impregnan y se integran a los músculos y a la leche de estos animales, y es por esta capacidad de transformación que las grasas trans se encuentran de manera natural en aquellos animales, pero en pequeñas cantidades.

Se considera que un 5% de la ingesta total de grasas trans en la dieta tiene origen del consumo de grasa de animales rumiantes, a través de la ingesta diaria de artículos alimenticios como la mantequilla, crema, nata, leche entera, carne con contenido graso, etc (Calle, 2019).

Las grasas trans de origen de tipo industrial o artificial sucede cuando se hidrogeniza de forma parcial los aceites de origen vegetal. Este método tiene como objetivo incorporar hidrógeno a presión en presencia de níquel, el cual es un metal de la tabla periódica, el mismo que se utiliza como activador de la reacción.

Si el proceso de hidrogenación se realiza de forma total se obtienen las grasas saturadas. Pero si la hidrogenación se lleva a cabo de manera parcial se produce una combinación de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y grasas trans. Aquellos alimentos que son precocinados y comidas rápidas o chatarras contienen una gran cantidad de grasas trans.

Cuando la persona consume alimentos que contienen grasas trans, estos entran al organismo y se incorporan por medio del sistema digestivo y a su vez pasan a la sangre. Se añaden a la membrana de las células del organismo en la cual reemplazan a los fosfolípidos, que comúnmente son las grasas que constituyen las membranas celulares y estas con el tiempo minimizan la fluidez y la flexibilidad, de esta manera, otro tipo de células, como son las células del colesterol, no pueden integrarse a la membrana, es decir, quedan en libertad, extendiendo los niveles del colesterol en la sangre.

La OMS (Organización Mundial de la Salud), luego de una gran variedad de estudios e investigaciones en cuanto al consumo de grasas trans, dio a conocer un programa para así poder erradicar de la cadena alimentaria las grasas trans elaboradas de manera industrial,

muy esparcidas y las cuales son las responsables de más de 500.000 muertes al año. (El Comercio, 2018)

Según estudios e investigaciones realizadas a nivel nacional, en Ecuador, aproximadamente 371.000 menores de cinco años padecen de desnutrición crónica; y de los mismos, aproximadamente unos 90.000 padecen de desnutrición severa. El mal hábito alimenticio desde la niñez puede provocar un retraso considerable en la talla y varios problemas a nivel neurológico, de la misma manera podría afectar el aprendizaje y de ésta forma, también el desarrollo psicomotriz (El Telégrafo, 2018).

Por tanto, el desempeño académico de los estudiantes universitarios se vería alterado desde la niñez debido a los malos hábitos alimenticios, en los cuales se adjuntaría una ingesta de alimentos ricos en grasas trans. Uno de estos tipos de alimentos son las comidas chatarras, las cuales, según investigaciones, en su mayoría llegan a tener alrededor de 1000 calorías.

El consumo excesivo de calorías causa preocupación, ya que la mayoría de estos alimentos son de origen de productos que carecen de nutrientes. Como consecuencia de éste deliberado consumo, pueden llegar a surgir enfermedades, como puede ser la obesidad, hipertensión, colesterol alto, diabetes e incluso la desnutrición; por lo cual, en conjunto, ocasionarían un bajo rendimiento académico en los estudiantes universitarios (El Comercio, 2017).

Durante el proceso formativo de estudiantes universitarios surgen una diversidad de exigencias durante el mismo, por lo cual implica a los estudiantes cambios en sus estilos de vida, en la cual, en mayor parte, se encuentra los hábitos alimenticios; debido a la presión universitaria, éstos se ven alterados, ocasionando en mayor parte la desnutrición.

Cabe recalcar que la desnutrición y la malnutrición son dos cosas diferentes, ambos son afectaciones que a la larga pueden causar enfermedades y a su vez ser un factor que provoque la muerte si no es controlada y evitada. La malnutrición es lo que comúnmente se conoce como “alimentarse mal”, esto puede deberse a la deficiencia de algunos nutrientes que son necesarios para el normal funcionamiento del organismo, así como también puede estar ocasionado a la ingesta excesiva de otros nutrientes, que de la misma forma puede ser causante de la aparición de ciertas enfermedades. La desnutrición, la cual es englobada por la malnutrición, hace referencia a la cantidad y calidad de alimentos que ingerimos diariamente (Codespa, 2015).

La desnutrición puede generarse si no hay un ingreso alimenticio adecuado, al no ser correctamente preparada la comida; en este caso de investigación, los estudiantes universitarios, al no tener el tiempo necesario para poder ingerir alimentos correctamente preparados y saludables y con el cargo de horas académicas, aumenta de la demanda de nutrientes en el organismo, por lo tanto La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación manifestó en el sitio web Manual MSD que, “en 2015 que

alrededor de 795 millones de personas en todo el mundo padecían desnutrición crónica. La mayoría de ellas vive en países en desarrollo. Este número ha disminuido en 167 millones a lo largo de la última década” (Morley, 2017).

La desnutrición puede agruparse en varios tipos, es decir, pueden agruparse dependiendo de las carencias que presente cada persona. Por ejemplo, el tipo de desnutrición calórica se presenta cuando las personas ingieren una cantidad de alimentos menor a la recomendada, es decir, no ingieren el número de comidas y la calidad necesaria. Ésta, con el tiempo podría ocasionar cansancio mental continuo y a su vez un bajo rendimiento académico en los estudiantes universitarios.

Por otra parte, está la desnutrición proteica, la cual se presenta en personas que no incluyen en su dieta alimentos con contenido proteico, pero a su vez tienen una alta ingesta de carbohidratos. Este tipo de desnutrición provoca que el organismo no tenga una buena defensa hacia las infecciones.

De entre estos dos tipos, la desnutrición nutrición, es el tipo que más problemas trae consigo y es la más importante. Ya que este se debe, en primer lugar, a la deficiencia de nutrientes en el organismo, como puede ser la vitamina A, el hierro o proteínas (Valldaura, 2018).

Varios estudios realizados ponen de manifiesto que la comida chatarra y alimentos altos en grasas trans ingeridos por los estudiantes universitarios causan desnutrición, y de la misma manera, generan sobrepeso y problemas de salud en los mismos. Debido a esto, se ha hecho mención reiteradas veces sobre el tipo de alimentación que tienen los estudiantes universitarios (Fundación Universia, 2014).

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición en el Ecuador (ENSANUT – ECU) e investigaciones sobre el estado nutricional, referido a la comunidad adulta en el Ecuador “la prevalencia nacional de delgadez en adultos es de 1.3%, y la prevalencia de sobrepeso y obesidad es 62.8%” (Ministerio de Salud Pública, 2013).

El objetivo del presente estudio es identificar los patrones de alimentación referente al consumo de grasas trans, y como incide en la aparición de problemas de salud como es la desnutrición afectando el rendimiento académico de los estudiantes del Sistema de Educación Superior del Cantón Milagro.

## **Metodología.**

### **Participantes**

El presente estudio está encaminada a una muestra de 372 estudiantes universitarios en formación, de una población de 11.042 estudiantes que conforman el Sistema de Educación Superior constituido por la Universidad Estatal de Milagro y la Universidad Agraria del

Ecuador “Milagro” del cantón Milagro, provincia del Guayas del periodo octubre 2018 – mayo 2019.

**Diseño.**

Es una investigación de enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo), descriptivo de corte transversal.

Procedimiento e instrumento de recolección de datos

El proceso se inició con la elaboración de una encuesta estructurada con preguntas relativas al tema a investigar, posteriormente se procedió a la aplicación de la misma y una vez obtenido los resultados de las encuestas, se ejecutó su respectiva tabulación de los datos utilizando el programa informático EXCEL.

Lo que permitió realizar el análisis de los resultados de las variables del estudio, pretendiendo dar una visión general y aproximada a la realidad del comportamiento de los jóvenes estudiantes frente a la alimentación diaria con un alto contenido de grasas trans, dentro o fuera de los establecimientos de formación, afectando en la absorción de los nutrientes generando la desnutrición.

**Resultados.**

**Tabla 1.** Percepción de la salud de los estudiantes universitarios del Sistema de Educación Superior del Cantón Milagro

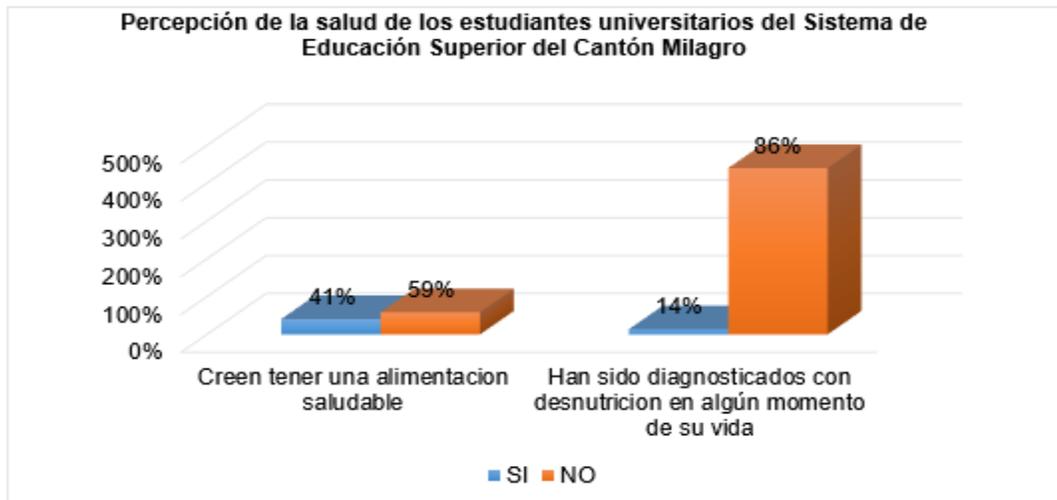
| Variables                                                           |    | n          | %           |
|---------------------------------------------------------------------|----|------------|-------------|
| Creen tener una alimentación saludable                              | Si | 153        | 41%         |
|                                                                     | No | 219        | 59%         |
|                                                                     |    |            |             |
| Han sido diagnosticado con desnutrición en algún momento de su vida | Si | 52         | 14%         |
|                                                                     | No | 320        | 86%         |
| <b>Total</b>                                                        |    | <b>372</b> | <b>100%</b> |

**Fuente:** Elaboración propia. Encuesta dirigida a los estudiantes universitarios del Sistema de Educación Superior del Cantón Milagro, octubre 2018 – mayo 2019.

La Tabla 1 demuestra como los estudiantes de ambas instituciones de formación y de diversas carreras profesionales, consideran actualmente su salud y si estos patrones alimenticios que conllevan durante su vida como universitarios, los ha llevado a ser diagnosticados en algún momento con problemas de desnutrición. Según los resultados indica que el 41% de los estudiantes están conscientes de que llevan una alimentación sana, y el 59% no, así mismo indica, que a pesar de que las comunidades universitarias no tienen una nutrición saludable el 86% no han sido diagnosticados de este problema de salud y el 14% han manifestado tener

desnutrición a causa de la malnutrición que han llevado dentro o fuera de las instituciones, dejando secuelas desde la etapa de la niñez.

**Gráfico N. 1.** Percepción de la salud de los estudiantes universitarios del Sistema de Educación Superior del Cantón Milagro



**Elaborado por:** Arévalo S, Ayala S, Lapo D. Estudiantes de la Carrera Licenciatura en Enfermera de la Facultad Ciencias de la Salud. Universidad Estatal de Milagro “UNEMI”.

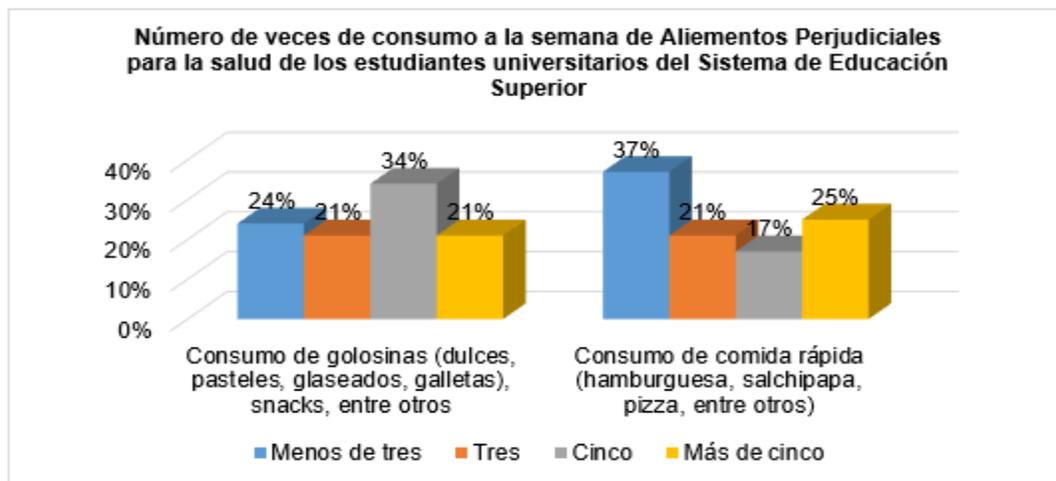
**Tabla 2.** Número de veces de consumo a la semana de Alimentos Perjudiciales para la salud de los estudiantes universitarios del Sistema de Educación Superior del Cantón Milagro.

| Variables                                                                         |               | n          | %           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------|-------------|
| Consumo de golosinas (dulces, pasteles, glaseados, galletas), snacks, entre otros | Menos de tres | 89         | 24%         |
|                                                                                   | Tres          | 79         | 21%         |
|                                                                                   | Cinco         | 126        | 34%         |
|                                                                                   | Más de cinco  | 78         | 21%         |
| Consumo de comida rápida (hamburguesa, salchipapa, pizza, entre otros)            | Menos de tres | 138        | 37%         |
|                                                                                   | Tres          | 78         | 21%         |
|                                                                                   | Cinco         | 63         | 17%         |
|                                                                                   | Más de cinco  | 93         | 25%         |
| <b>Total</b>                                                                      |               | <b>372</b> | <b>100%</b> |

**Fuente:** Elaboración propia. Encuesta realizada a los estudiantes universitarios del Sistema de Educación Superior del Cantón Milagro, octubre 2018 – mayo 2019.

La Tabla 2 indica que, de los estudiantes universitarios, el 24% ingiere menos de tres veces a la semana alimentos insanos que contienen grandes cantidades de dulce y grasas trans como los pasteles, glaseados, galletas, dulces y snacks, 21% tres veces y con mayor porcentaje cinco veces a la semana 34% y 21% más de cinco veces, sin embargo, también hay cifras relevantes de una ingesta de alimentos procesados industrialmente, refinados y con alto contenido de grasas trans como es el consumo excesivo de comidas rápidas, que traerá complicaciones en la salud de desnutrición y otros problemas debido a la malnutrición, el 37% ingieren menos de tres veces, el 21% tres veces, el 17% cinco veces y el 25% más de cinco veces a la semana.

**Gráfico 2.** Número de veces de consumo a la semana de Alimentos Perjudiciales para la salud de los estudiantes universitarios del Sistema de Educación Superior del Cantón Milagro.



**Elaborado** por: Arévalo S. Ayala S, Lapo D. Estudiantes de la Carrera Licenciatura en Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud. Universidad Estatal de Milagro “UNEMI”.

**Discusión.**

Según la (Organización de la Salud (OMS), 2018) indica que tener una dieta saludable y balanceada a lo largo de nuestra vida, evita la malnutrición y la aparición de enfermedades no transmisibles y/o trastornos. Esto se debe en gran manera a los hábitos alimenticios de las personas, que se ve afectada por el aumento en la ingesta de alimentos procesados, los cambios en el estilo de vida incluyendo la actividad física diaria y la rápida urbanización. Ya que actualmente hay más consumo de comidas con alto contenido de calorías, grasas, azúcares libres, sal/sodio y así mismo el bajo consumo de frutas, verduras, cereales y alimentos integrales, beneficiosos para la salud.

Según estudios realizados en el extranjero, los estudiantes universitarios debido a las actividades diarias que realizan durante su formación en las distintas instituciones, involucran un fuerte desgaste tanto físico, emocional e intelectual por lo cual las necesidades energéticas aumentan y requerirán de un mayor aporte nutricional con la finalidad de sentirse saludable y con las energías necesarias para poder realizar las distintas actividades de manera eficaz y eficiente. Caso contrario, si lleva una alimentación con déficit de nutrientes o por exceso de alimentos y más aún si no tiene algún tipo de valor nutricional va a desequilibrar y afectar su salud (Galea , 2018).

La malnutrición ya sea por déficit o exceso de nutrientes en los estudiantes universitarios constituye un problema progresivo a nivel mundial, ya que son considerados uno de los grupos más vulnerables por estar en la etapa de asumir la responsabilidad por ellos mismos, de sus comidas y es ahí cuando se establecen los patrones alimentarios que tendrán a lo largo de su vida, que actualmente pasa por tiempo crítico en la fijación de conductas y hábitos alimenticios. Siendo con frecuencia el consumo de comidas rápidas, bollería industrial y bebidas azucaradas y con baja ingesta de alimentos ricos en calcio, proteínas, hierro y fibras (productos lácteos, frutas verduras) (González Pineda, y otros, 2017).

Según un estudio realizado a los estudiantes de medicina en la Universidad Nacional Autónoma de Honduras en el valle de Sula, presentan un alto consumo de grasas trans, saturadas, dietas que no son balanceadas, ni beneficiosas (hipercalóricas, hiperproteicas) para la salud, ya que se encuentran en la edad fértil. Y que en un futuro deben tener una orientación y educación adecuada de la nutrición, mejorar su estilo de vida, con el objetivo de formar profesionales que además de que tengan buen conocimiento, sean saludables y puedan producir (González Pineda, y otros, 2017).

El presente estudio realizado a los estudiantes universitarios del Sistema de Educación Superior del Cantón Milagro, se puede evidenciar que la ingesta de comidas rápidas, y alimentos que no aportan ningún valor nutricional como las golosinas y snacks, se ha convertido en un problema de gran relevancia, debido a las enfermedades que pueden ocasionar en la salud como las desnutrición y problemas cardiovasculares. Indican los estudiantes que hay un sin número de factores como la sobrecarga académica, la falta de tiempo debido a los cambios de horario, el traslado de sus hogares a la universidad y viceversa o por simple gusto, independientemente si esta buena o mala, lo cual los incita a consumir alimentos procesados y perjudiciales para su salud, lo más cercano que encuentren y lo menos costoso afectando así la calidad de su alimentación, añadiendo la desinformación sobre la educación respecto a la alimentación y nutrición que deberían tener y sus posibles consecuencias a largo plazo.

Se debe considerar, que al no llevar una adecuada alimentación balanceada y de gran aporte nutricional, ya sea por un consumo excesivo de alimentos no saludables o por el déficit de nutrientes en el organismo, permite que el cuerpo esté más susceptible a enfermarse. Es por

eso, que los estudiantes de hoy en día tienen una buena educación, pero una mala nutrición, ya que al no tener las reservas imprescindibles para cubrir los requerimientos de su cuerpo diariamente, perjudicando así, su parte física, mental y psicológica, disminuyendo la capacidad de rendimiento académico. Revelando que a pesar de que no tienen una alimentación sana, y no haber sido diagnosticados con algún tipo de afección, siguen consumiendo desmedidamente comida de este tipo, siendo más propensos a sufrir de enfermedades crónicas cardiovasculares en un futuro.

### **Conclusiones.**

- Se concluye que el alto consumo de alimentos ricos en grasas trans, está relacionada, íntimamente, con la desnutrición en los estudiantes universitarios de educación superior, pues, el consumo continuo de estos alimentos podría generar enfermedades cardiovasculares, además de la desnutrición.
- La desnutrición ha llegado a ser un problema en consideración en los últimos años, ya que se ha incrementado considerablemente la venta desmedida de comida chatarra y alimentos ricos en grasas trans en las diversas instituciones escuelas, colegios y universidades, ya que no existe un debido control de las mismas, lo cual es considerado un problema en investigación.
- El consumo desmedido de alimentos con contenido de ácidos grasos trans y la limitación de la actividad física por parte de los estudiantes universitarios del sistema de educación superior conllevan a la desnutrición y otros problemas de salud, perjudicando en la concentración en sus actividades académicas y el rendimiento académico de los mismos, por el déficit de nutrientes en el organismo y/o la ausencia o baja energía.
- Se debe promover en las diferentes instituciones (escuelas, colegios y universidades) programas de educación alimentaria como método de prevención y concientización en los estudiantes y evitar en un futuro personas, profesionales enfermas o propensas a sufrir enfermedades crónicas.

### **Referencias bibliográficas.**

2018. (17 de mayo de 2018). El Comercio . Obtenido de Tendencias : <https://www.elcomercio.com/tendencias/oms-programa-eliminacion-grasastrans-alimentacion.html>
- Calle, M. E. (24 de Mayo de 2019). Fundación Española del Corazón. Obtenido de Fundación Española del Corazón: <https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2957-el-peligro-de-las-grasas-trans-.html>
- Codespa. (20 de Mayo de 2015). Fundación Codespa. Obtenido de Fundación Codespa: <https://www.codespa.org/blog/2015/05/20/desnutricion-vs-malnutricion/>

- El Comercio. (6 de Octubre de 2017). Obtenido de El Comercio: <https://www.elcomercio.com/tendencias/nutricion-universitario-comidachatarra-enfermedades-colesterol.html>
- El Comercio. (17 de mayo de 2018). Obtenido de El Comercio: <https://www.elcomercio.com/tendencias/oms-programa-eliminacion-grasastrans-alimentacion.html>
- El Telégrafo. (16 de Mayo de 2018). Obtenido de El Telégrafo: <https://www.letelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/grasas-trans-muertes-oms>
- El Telégrafo. (5 de Junio de 2018). Obtenido de El Telégrafo: <https://www.letelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/grasas-dieta-menores-ecuador>
- Fundación Universia. (14 de Agosto de 2014). Universia Ecuador. Obtenido de Universia Ecuador: <https://noticias.universia.com.ec/en-portada/noticia/2014/08/14/1109765/estudiantes-aumentan-peso-universidad.html>
- Galea , G. (8 de octubre de 2018). Hotcourses Latinoamérica . Obtenido de Hotcourses Latinoamérica: <https://www.hotcourseslatinoamerica.com/study-abroad-info/once-you-arrive/healthy-diet-for-students/>
- González Pineda, J. O., Mejía Rodríguez, S. A., Corea Cruz,, C. R., Sánchez Mendoza,, J. G., Majano Hernández, W. R., Carranza Linares, R. J., & Elvir Gale, P. M. (2017). EVALUACIÓN DE LA INGESTA DIETÉTICA EN ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE MEDICINA. *Revista Científica*, 51 - 57.
- Medline Plus. (3 de Junio de 2019). Obtenido de Medline Plus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000786.htm>
- Ministerio de Salud Pública. (15 de Octubre de 2013). Ministerio de Salud Pública. Obtenido de Encuesta Nacional de Salud y Nutrición: [https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=vigilancia-sanitaria-y-atencion-de-las-enfermedades&alias=452-encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion&Itemid=599](https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=vigilancia-sanitaria-y-atencion-de-las-enfermedades&alias=452-encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion&Itemid=599)
- Morley, J. E. (27 de Marzo de 2017). Manual MSD. Obtenido de Manual MSD: <https://www.msdmanuals.com/es-ec/hogar/trastornos-nutricionales/desnutrici%C3%B3n/desnutrici%C3%B3n>
- Organización de la Salud (OMS). (31 de Agosto de 2018). Organizacion Mundial de la Salud . Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Valldaura, D. G. (8 de Agosto de 2018). Ayuda en Acción. Obtenido de Ayuda en Acción: <https://ayudaenaccion.org/ong/blog/pobreza/tipos-de-desnutricion/>
-

**PARA CITAR EL ARTÍCULO INDEXADO.**

Lapo Ramírez, D. C., Arévalo Hidalgo, S. V., Ayala Palma, S. F., & Guillen Godoy, M. A. (2020). Consumo de grasas trans y su Incidencia en la Desnutrición en Estudiantes Universitarios del Sistema de Educación Superior (Cantón Milagro). *Anatomía Digital*, 3(1), 70-81. <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v3i1.1178>



El artículo que se publica es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Anatomía Digital**.

El artículo queda en propiedad de la revista y, por tanto, su publicación parcial y/o total en otro medio tiene que ser autorizado por el director de la **Revista Anatomía Digital**.

