

Transforma **tu mundo**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

PRODUCTO ACADÉMICO FINAL

INTRODUCCIÓN DEL PLAN DE MATEMATIZACIÓN

**ESTUDIANTE:**

ZARPAN MILLONES KEVIN SMITH

**DOCENTE:**

JURADO FERNANDEZ, CRISTIAN AUGUSTO

**CURSO:**

PENSAMIENTO LÓGICO MATEMÁTICO

**SECCIÓN:**

E

Chiclayo,04 de diciembre, 2023

**CIFRAS DE LA OBESIDAD EN EL PERÚ EN LA ÚLTIMA DÉCADA**

**INTRODUCCION:**

La obesidad es como muchos sabemos una de las enfermedades metabólicas más comunes que existen a nivel mundial, la obesidad y el sobrepeso se definen globalmente como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (1).

La obesidad puede tener una serie de consecuencias negativas para la salud física y mental de una persona. Algunas de las consecuencias más comunes incluyen: Enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, problemas respiratorios, problemas articulares, problemas de salud mental, mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer; estas son solo algunas de las consecuencias de la obesidad. Es importante tratar la obesidad para reducir el riesgo de desarrollar estas y otras complicaciones de salud(1).

Estas condiciones no solo tienen un impacto significativo en la morbilidad y mortalidad de los pacientes, y empeoran la salud y el bienestar de los afectados, sino que también tienen consecuencias socioeconómicas como resultado del deterioro funcional y los costos de recursos de salud asociados a prosperar (2).

En los tiempos de la pandemia del coronavirus uno de los factores que más solían influir en el fallecimiento de personas contagiadas era el de las personas con obesidad debido a todos los efectos secundarios que está conseguía en los pacientes (3).

La obesidad y el sobrepeso han alcanzado proporciones epidémicas. Desde 1975, la tasa de obesidad casi se ha triplicado y casi se ha quintuplicado entre niños y adolescentes.. Afecta a personas de todas las edades de todos los ámbitos de la vida en Estados Unidos y el mundo (1).

La OMS ha propuesto una clasificación internacional de obesidad basada en el índice de masa corporal (IMC). Se considera que una persona tiene obesidad cuando su índice de masa corporal (IMC) es igual o mayor a 30. El IMC se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de su altura en metros(4).

En nuestro país en 35,5% de la población de 15 a más años de edad sufre de sobrepeso (5), la realización de este trabajo académico es el poder informar a los lectores sobre la obesidad y conocer los números sobre los cuales se encuentran, con la intención de conseguir un cambio en la población peruana o al menos hacer el intento para evitar que la población con esta enfermedad siga en aumento y así ayudar a que menos personas padezcan esta enfermedad.

Este tema ha sido elegido por muchos peruanos que tienen una idea mal entendida sobre la enfermedad, el sobrepeso es un fenómeno natural, y gracias a nuestra investigación podrán adquirir nuevos y más relevantes conocimientos sobre la obesidad, información tomada de fuentes 100 % confiables y verificables. El objetivo principal de este estudio es el poder contribuir e informar sobre las consecuencias de la obesidad y de esta manera colaborar con nuestra sociedad para reducir la proporción de la población que padece esta enfermedad metabólica en el Perú.

El presente trabajo tiene como objetivo poder explicar el impacto de la obesidad durante la última década en el departamento de Lambayeque analizando las cifras que conlleva y buscar así una manera para tratar de conseguir un cambio en los índices de aumento.

En casos como estos nos preguntamos ¿Cuáles son las cifras que existen en relación a las muertes por obesidad en el Perú?

MARCO CONCEPTUAL:

**Capítulo I: Generalidades de** **la obesidad**

* 1. Conceptos generales:
     1. Definición:

La obesidad es una enfermedad crónica con una etiología compleja, que se ha convertido en una epidemia, perjudicando a personas de cualquier edad, géneros, comunidades y niveles socioeconómicos. Asimismo, esta afección se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa corporal, debido a desequilibrios energéticos resultantes de un estilo de vida sedentario que puede tener consecuencias perjudiciales para la salud y la calidad de vida de un individuo. Por lo tanto, la obesidad se define como un exceso de tejido adiposo en conexión con la masa corporal total (6).

* + 1. Diferencias entre obesidad y sobrepeso:

La obesidad y el sobrepeso son problemas de salud que afectan a una gran cantidad de personas en todo el mundo, y son definidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la acumulación excesiva o anormal de grasa que puede tener consecuencias negativas para la salud. Sin embargo, es crucial tener en cuenta que, aunque estas dos condiciones están relacionadas, son distintas, y es fundamental comprender sus diferencias para poder prevenir y tratar adecuadamente estos problemas de salud.

Una manera sencilla de evaluar/medir el sobrepeso y la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), que se obtiene al dividir el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m2). En el caso de los adultos, la OMS establece los siguientes rangos de IMC:

•Sobrepeso: IMC igual o superior a 25.

•Obesidad: IMC igual o superior a 30.

El IMC es un instrumento útil para identificar si hay presencia de sobrepeso y obesidad en la población. No obstante, tiene ciertas limitaciones, ya que no se diferencia entre el peso que proviene del músculo, hueso, agua o grasa. (7) Por esta razón, se sugiere complementar el IMC con otros parámetros, como el perímetro de la cintura, que refleja la cantidad de grasa acumulada en el abdomen. (8)

Otra disparidad importante entre el sobrepeso y la obesidad es su frecuencia y evolución. De acuerdo con la OMS, en 2016 más de 1900 millones de personas adultas tenían sobrepeso, de los cuales más de seiscientos cincuenta millones eran obesos. Esto se traduce en que el 39% de los adultos padecía sobrepeso y el 13% obesidad. Además, desde 1975, la tasa de obesidad se ha aumentado por tres casi a nivel global, mientras que el sobrepeso ha permanecido más estable (7).

* 1. Epidemiologia de la obesidad:
     1. Prevalencia mundial de la obesidad:  
        La obesidad es un problema grave de salud pública que se ha extendido ampliamente en todo el mundo, asemejándose a condiciones de una epidemia. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 1900 millones de adultos en todo el mundo tienen sobrepeso, lo que representa el 39% de las personas adultas, y más de 650 millones son obesos, lo que equivale al 13% de la población adulta. Desde 1975, la prevalencia de obesidad se ha triplicado. Además, los niños y adolescentes también son afectados por esta condición, con aproximadamente 41 millones de niños menores de cinco años con sobrepeso u obesidad y más de 340 millones de niños y adolescentes con esta condición. La obesidad es un factor de riesgo para enfermedades crónicas graves como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, cáncer y depresión. Según el Estudio de Carga Global de la Enfermedad, en el año 2017, más de cuatro millones de personas murieron debido a patologías vinculadas con el sobrepeso o la obesidad. (9)
     2. Consecuencias de la obesidad para salud:  
        Esta patología tiene múltiples efectos negativos para la salud, tanto físicos como psicológicos. Entre las consecuencias físicas se encuentran el aumento del riesgo de contraer patologías cardiovasculares, diabetes tipo 2, cáncer, apnea del sueño, problemas articulares, hepáticos, renales y respiratorios, entre otros. (10) Estas enfermedades pueden reducir la calidad y la esperanza de vida de las personas con obesidad. Entre las consecuencias psicológicas se encuentran la baja autoestima, la depresión, la ansiedad, el aislamiento social y el estigma. Estos problemas pueden afectar al bienestar emocional y al funcionamiento social de las personas con obesidad. (11) Por lo tanto, es necesario prevenir y tratar la obesidad como una patología grave y compleja que requiere un abordaje multidisciplinar e individualizado.

**Capitulo II: Índice De Estudios De La Obesidad En La Población Peruana**

1. Noción:  
   La obesidad es un tema considerado como una preocupación social en todos los aspectos, ya que en estos últimos años su tasa de incidencia ha aumentado excesivamente, por lo que se declara como una “pandemia del siglo XXI”, asimismo hoy en día esto se asume como un problema muy grave de salud tanto físicamente como psicológicamente; por lo que ha tenido considerables efectos negativos en la vida de las personas, con sus numerosos padecimientos de enfermedades. Dado ello, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) informó que, a lo largo del año 2020, el 39,9% tiene una comorbilidad que afecta a su salud, en otras palabras, obesidad o diabetes, entre ellos están involucrados los adolescentes de 15 años a más edad. Así pues, la mayor tasa se dio en mujeres con un 41,5%, en comparación a la de los hombres que se obtuvo un 38,2%; de tal manera se evaluó a los habitantes del área urbana y se presenta con un 42,4% en semejanza con el área rural que tiene un 29,1%. Cabe recalcar que, para que se determine obesidad el índice de masa corporal (IMC) tiene que ser superior a 25 (sobrepeso) y superior a 30 (obesidad); por otra parte, se informa que el tercer país de la región que cuenta con más incidencia de sobrepeso y obesidad es Perú. (12).

Puesto que también en Lambayeque, específicamente en el distrito de Pátapo el 86,4% de adolescentes no practican hábitos saludables para su vida, el 13,6% tiene sobrepeso y el 0,4% obesidad (13). De tal manera los distritos con una tasa muy alta de sobrepeso y obesidad son de Chiclayo, Jayanca, Zaña, San José, Chongoyape y Monsefú.

1. Factores que influyen en la obesidad:  
   Se puede evidenciar que existe una gran mayoría de elementos que aportan a la obesidad y nos damos cuenta de ello, acorde al comportamiento de la persona, del entorno, de los genes, de los estándares de sueño; puesto que todo ello manifieste un efecto en la cual se constate que si hay presencia de obesidad. De tal manera un factor influyente que se sumó al paso de la obesidad fue la llegada del covid 19, ya que desde antes la obesidad ya existía en gran porcentaje, pero cuando se desarrolló esta enfermedad se triplicó aún más la tasa de obesidad y lo preocupante es cómo las personas han normalizado este problema, aun sabiendo que trae consigo consecuencias muy graves que perjudican su salud. (14)  
   Entonces el porcentaje de obesidad en el sexo femenino, acorde a su estatus económico ya sea bajo, medio y alto es del 30%,16% y 5% al respecto, lo que se dé conceptúa que la obesidad predomina siete veces más en mujeres con baja economía que en mujeres con alta economía. (15)  
   Asimismo, otro factor que va de la mano del nivel mencionado anteriormente, es la alimentación, por lo sin una buena economía no se puede tener una buena alimentación, es decir, la categoría de ingresos se relaciona con el estado nutricional de la persona; pero cabe mencionar que muchas personas por más que tengan el dinero suficiente para alimentarse bien, prefieren optar por una alimentación inadecuada. Entonces primeramente se puede admitir que al mayor ingreso es equivalente de comer más y menor ingreso es igual de comer menos, lo cual esto en forma general, se generan como malos hábitos de consumo. (16)  
   Por esa razón, muchas personas confunden el placer y la satisfacción, por lo que involucran de manera general a excesos, hábitos sedentarios y hábitos tóxicos; eso para ellos es normal y más bien realizar actividad física o comer saludable lo socializan con sufrimiento, hambre y prohibiciones, cuando no se dan cuenta que están perjudicando su salud de manera progresiva. (17)  
   Además, también se manifiestan cofactores de la obesidad de manera muy prevaleciente como la falta de actividad física (sedentarismo), malos hábitos alimenticios (exceso de grasa saturada, alimentos con mucho azúcar y comida con calorías en abundancia), no dormir horas completas, estrés, padecimientos (síndrome metabólico), genética y medicamentos (suelen distorsionar las indicaciones químicas, que le expresan al cerebro que tienen hambre) (18).  
   Según las cifras del Ministerio de Salud (MINSA), los habitantes peruanos de 15 años a más tienen un aumento excesivo de peso, que se clasifican en un porcentaje de 53,8% y de ese total, el 18.3% es obeso. De tal manera Lima Metropolitana reúne prácticamente el porcentaje de obesidad al 64,7%, presentando así un total de 4.794.619 perjudicados, por lo que consumen mucha comida rápida, por ejemplo, en el Perú su consumo ha crecido un 265% (19).  
   Saber también que el embarazo es uno de los componentes más comunes que ayuda al progreso de la obesidad, solo que en algunos casos las personas aumentan de peso después del nacimiento de su bebe, pero en gran porcentaje se da durante la gestación, lo cual perjudica a su crecimiento y desarrollo, y ahí es donde se dan las famosas complicaciones como por ejemplo diabetes gestacional, aborto espontaneo, muerte fetal, problemas cardiacos y en cuanto al bebe se les genera trastornos congénitos, macrosomía fetal, asma infantil y problemas cognitivos. Según un especialista del Instituto Nacional de Salud (INS) menciona que la incidencia de sobrepeso en mujeres gestantes aumentó de 30.4% a 44% en el año 2019 (20).
2. Análisis estadísticos de la obesidad en adolescentes:  
   Como se sabe, la obesidad es una enfermedad que afecta tanto a personas adultas como a jóvenes y niños, pero en el Perú la obesidad es una de los males que más afecta a la población; conforme a cifras del Ministerio de Salud, el 53,8% de peruanos con más de 15 años presentan un sobrepeso. Siendo el 18,3% la cantidad de pacientes con obesidad.  
   Según lo menciona Domínguez (21) nutricionista del INS en la población peruana el 23,9% de adolescentes padecen de obesidad. Esto es debido a la excesiva ingesta de alimentos con una gran cantidad de grasas y azúcares. El INEI8 informa que en el 2020 el 24,6% de peruanos de más de 15 años tienen obesidad, dándose un incremento de 3,6 puntos más comparado con los datos del 2017. Estos resultados obtenidos se desarrollaron según el área de residencia siendo las personas que viven en zonas urbanas la de índice más alto con un 26,9%. Además, también se registró que el 68,0% de la población de 15 y más años de edad presentaban una tensión arterial alta y el 4,5% de este grupo padecían de diabetes mellitus.  
   El Ministerio de Salud (MINSA) (9) informa que el 62% de peruanos que son mayores a 15 años presentan obesidad, el número de casos se vio incrementado durante la pandemia del covit-19; además también se menciona que según cifras de la encuesta demográfica y de salud familiar concretada en el 2021, el 25,8 % de población con edad mayor a 15 sufren de obesidad, siendo las mujeres la población más afecta. En otro informe realizado por el Ministerio de Salud (MINSA) (9) nos menciona que el número de niños menores de 5 años con obesidad durante los años 2017, 2018 y 2019, tuvo un promedio de 8 %; mientras que en el 2020 este porcentaje incrementó en 2 puntos (10 %). Mientras que para el año 2021, se registró una leve disminución de 0.4 puntos porcentuales (9.6 %), siendo que en la costa el porcentaje es de 13,7% comparado con los de la sierra y selva que son de 5,2% y 4,5% respectivamente.  
   Asimismo en la costa sur del país también se concurre la multiplicidad de las regiones con niveles superiores al 50.0% de sobrepeso, siendo Tacna y Moquegua las que muestran los índices más altos con 63.2% y 58.2%, puesto que también le sigue Ica teniendo 31.9%, Madre de Dios 29.3 y Región Lima con 28.8%; siendo Provincia Constitucional del Callao el de menor porcentaje con 26,8% de casos (22).  
   Además de la costa sur, también en la región Lambayeque, se estima un aumento del 19% sobre y el 9% de obesidad, de igual forma en los distritos de la provincia de Chiclayo, tienen muy altos índices de sobrepeso como por ejemplo en Eten se presenta con un 13.1%, Reque 12.9, Santa Rosa 12.4%, Monsefú con 11.1%, y en la provincia de Lambayeque presentan sobrepeso en los distritos de Illimo con 10.4% y San José con un 10.4%. Mientras que en la provincia de Ferreñafe, el distrito de Incahuasi agrupa el mayor porcentaje de sobrepeso con un 11.8% (23).
3. Causas de la obesidad:  
   Existen diversas causas de la obesidad, teniendo en cuenta que surgen a partir de muchos factores, entre ellos están los hereditarios, fisiológicos y entorno lo cual tiene que ver mucho con la actividad física; pero en sí la obesidad es producida por la aglomeración de grasa que se tiene, y esto se origina por la ingesta de energía en forma de calorías, es decir el exceso de calorías ingeridas en reposo y la termogénesis. En lo general, la obesidad se asocia a una vida sedentaria es decir por falta de actividad física, lo cual muchos califican obesidad por ese factor, según el GERESA estima que Chiclayo presenta un porcentaje del 7% de obesidad en adolescentes y dichas cifras tienden a extenderse (24).

**III. Capitulo-Mecanismo De Prevención De La Obesidad**

1. Dieta Equilibrada:  
   Una dieta equilibrada debe centrarse en comidas bajas en calorías, sin embargo, no se puede renunciar a las comidas ricas en carbohidratos, grasas y proteínas2. Las cuales están conformadas por:   
   Los carbohidratos: Aportan al menos el 55-60% del consumo calórico total. Asimismo, actúan como combustible o fuentes de energía instantánea, por lo que se debe consumir antes del ejercicio, generalmente antes de realizar ejercicios intensos. (25)  
   La grasa: No debe exceder el 30% de las calorías totales. Igualmente, son acumulativas, y cuando los hidratos de carbono son bajos, actúan como reserva de energía; por eso es necesario, una dieta equilibrada baja en grasas y carbohidratos. (25)  
   Las proteínas: Representan el 15% del consumo total de calorías, y el consumo total de proteínas por persona y por día no es inferior a 0,75 gramos, lo que tiene un alto valor biológico. Además, son fundamentales para el desarrollo de los tejidos, también ayudan a construir enzimas el cual funcionan en todos los procesos metabólicos a lado de que, ayudan a preservar la inmunidad, estas funcionan como base estructural para mantener la actividad muscular y la temperatura. Finalmente, la proteína no se almacena, por lo que se debe consumir diariamente, unos 50 a 70 gramos por día si haces ejercicio. (26)
2. Ejercicio Físico:  
   El ejercicio o actividad física es fundamental para una buena salud, particularmente si se trata de perder peso o de mantener el peso; la actividad física debe ser regular, preferiblemente al menos 3 o 4 días a la semana, con al menos 35 minutos de caminata ligera en el cual habrá una sudoración. Asimismo, se le recomienda actividades coopérales para tener un equilibro en el peso que pueden ser subir y bajar escaleras, correr, andar en bicicleta, nadar o hacer cualquier otro ejercicio que elijas. Asimismo, la actividad física puede ayudar a prevenir y mantener el peso corporal, además cuanto más activo eres, más calorías quemas. (25)
3. Evitar Productos Altamente Procesados:  
   El consumo de alimentos con alto volumen de azúcares es uno de los factores que aumentan los niveles de obesidad y sobrepeso de la población actual. Es por eso que es necesario tomar medidas que ayudan a limitar el consumo excesivo de azúcar en la nutrición. El Dr. Branca menciona que el azúcar no es imprescindible desde el punto de vista nutricional, asimismo se refiere que al ingerir azúcares libres se aporta un 10% menos de la energía total que requiere el organismo; incluso indica que al reducirlo al 5% se observan mejoras en la salud, siendo esta proporción equivalente a un vaso de 250ml de bebidas azucaradas por día (25).

**Metodología:**

**Descripción del problema:**

Objetivos de estudio:

La obesidad es un problema grave de salud pública que se ha extendido ampliamente en todo el mundo, asemejándose a condiciones de una epidemia. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 1900 millones de adolescentes en todo el mundo tienen sobrepeso, lo que representa el 39% de los jóvenes, y más de 650 millones son obesos, lo que equivale al 13% de esta población (7). Desde 1975, la prevalencia de obesidad se ha triplicado. Además, los niños y adolescentes también son afectados por esta condición, con aproximadamente 41 millones de niños menores de cinco años con sobrepeso u obesidad y más de 340 millones de niños y adolescentes con esta condición. La obesidad es un factor de riesgo para enfermedades crónicas graves como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, cáncer y depresión. De acuerdo con el Estudio de Carga Global de la Enfermedad, en el año 2017, más de cuatro millones de personas murieron debido a patologías vinculadas con el sobrepeso o la obesidad (26).

Causas:

Existen diversas causas de la obesidad, teniendo en cuenta que surgen a partir de muchos factores, entre ellos están los hereditarios, fisiológicos y entorno lo cual tiene que ver mucho con la actividad física; pero en sí la obesidad es producida por la aglomeración de grasa que se tiene, y esto se origina por la ingesta de energía en forma de calorías, es decir, el exceso de calorías ingeridas en reposo y la termogénesis. En lo general, la obesidad se asocia a una vida sedentaria por falta de actividad física, lo cual muchos califican obesidad por ese factor, según GERESA estima que Chiclayo presenta un porcentaje del 7% de obesidad en adolescentes y dichas cifras tienden a extenderse26. Asimismo, los componentes ambientales y la predisposición genética juegan un papel muy importante que influye mucho a la obesidad, lo cual pocas personas no pueden controlarlo, de tal manera los psicofármacos y los medicamentos hormonales también tienden a aumentar el peso de la persona que los consume (27). A menudo, las ocasiones que provocan ansiedad, acompañan a los hábitos alimentarios compulsivos, lo cual se les vuelve una costumbre a todas las personas con problemas emocionales, ya que refugiarse en la comida, piensan que tranquilizaran lo que sienten, cuando lo único que hacen es un daño perjudicial a su salud.   
  
Consecuencias:

De tal manera, la obesidad no se limita a que se gane unos kilos de más, por lo que, en varios casos, todo ello es el origen de distintas patologías como la diabetes mellitus, artrosis, cardiovasculares, respiratorias, renales, hígado graso, diversos tipos de cáncer; resaltando una de las secuelas de esta enfermedad es la ampliación de la presión arterial, es decir, se declara como una presión alta, lo cual imposibilita que el corazón bombee sangre de manera adecuada, y cuando sucede eso muchas veces el corazón puede provocar una angina de pecho o un infarto, pero no solamente ocasiona problemas cardíacos sino también diabetes mellitus tipos 2 por lo que se caracteriza de un exceso de azúcar en la sangre que muchas veces también afecta la salud mental causando problemas de depresión o baja autoestima a la persona (7).

**Objetivos de estudio:**

**Objetivo general:**

Determinar el impacto de la obesidad en la población Peruana en los últimos 5 años.

**Objetivos específicos:**

* Investigar los aspectos generales de la obesidad.
* Índice de estudios de la obesidad en la población peruana.
* Plantear mecanismos de prevención de la obesidad.

**Mate matización:**

¿Cómo considera que se encuentra de peso?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | f | F | Fr | % |
| Bajo de peso | 1 | 1 | 0.17 | 17% |
| Normal | 5 | 6 | 0.83 | 83% |
| Con sobrepeso | 0 | 6 | 0 |  |
| Con obesidad | 0 | 60 | 0 |  |
| total | 6 |  | 1 | 100% |

¿Piensa usted que está en riesgo de tener obesidad?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | f | F | Fr | % |
| Si | 2 | 2 | 0.33 | 33% |
| No | 4 | 6 | 0.67 | 67% |
| Ya tengo | 0 | 6 | 0 | 0% |
| total | 6 |  | 1 | 100% |

¿Tienes algún familiar o conocido que sufra de obesidad?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | f | F | Fr | % |
| Si | 2 | 2 | 0.33 | 33% |
| No | 1 | 3 | 0.17 | 17% |
| Tal vez | 3 | 6 | 0.5 | 50% |
| total | 6 |  | 1 | 100% |

¿Cuantas personas en su familia tienen obesidad?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | f | F | Fr | % |
| 1 | 3 | 3 | 0.5 | 50% |
| 2 | 2 | 5 | 0.33 | 33% |
| 3 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| 4 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| 5 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| Mas | 0 | 5 | 0 | 0 |
| No respondió | 1 | 6 | 0.17 | 17% |
| total | 6 |  | 1 | 100% |

¿Cuál cree usted que es la principal causa de la obesidad?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | f | F | Fr | % |
| Consumo de comida chatarra | 4 | 4 | 0.67 | 67% |
| Inactividad fisica | 2 | 6 | 0.33 | 33% |
| Falta de informacion | 0 | 6 | 0 | 0 |
| genetica | 0 | 6 | 0 | 0 |
| Total | 6 |  | 1 | 100% |

¿Cuál de las siguientes enfermedades cree usted que están relacionados con la obesidad?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | f | F | Fr | % |
| Diabetes | 4 | 4 | 0.67 | 67% |
| Cancer | 0 | 4 | 0 | 0 |
| Asma | 0 | 4 | 0 | 0 |
| Hypertension | 2 | 6 | 0.33 | 33% |
| Total | 6 |  | 1 | 100% |

¿Cuáles son las acciones a realizar para bajar de peso?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | f | F | Fr | % |
| Ejercicio | 2 | 2 | 0.33 | 33% |
| Alimentacion saludable | 4 | 6 | 0.67 | 67% |
| Limpieza Emocional | 0 | 6 | 0 | 0 |
| total | 6 |  | 1 | 100% |

¿Es lo mismo sobrepeso que obesidad?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | f | F | Fr | % |
| Si | 0 | 0 | 0.83 | 83% |
| No | 5 | 5 | 0 | 0 |
| Es similar | 1 | 6 | 0.17 | 17% |
| Total | 6 |  | 1 | 100% |

¿Qué tan frecuente ves personas con obesidad?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | f | F | Fr | % |
| No muy frecuente | 1 | 1 | 017 | 17% |
| Muy frecuente | 1 | 2 | 0.17 | 17% |
| Cada 3 de 100 | 1 | 3 | 0.17 | 17% |
| Con regularidad | 1 | 4 | 0.17 | 17% |
| No es frecuente | 1 | 5 | 0.17 | 17% |
| Con muy poca frecuencia | 1 | 6 | 0.17 | 17% |
| Total | 6 |  | 1.02 | 102% |

RESULTADOS DEL ESTUDIO:

Los resultados obtenidos tras la encuesta realizada nos refleja que 83% de las personas encuestadas están o presumen estar con un peso normal y un 17% manifiesta estar bajo de peso, de estas personas encuestadas solo un 67% cree estar en riesgo de padecer de obesidad a diferencia del 33% que considera ser inmune a este padecimiento; de las personas encuestadas solo el 33% afirma tener un familiar o conocido con obesidad, a diferencia del 17% que afirma no tener ningún familiar o conocido con obesidad y el 50% que no se encuentra seguro, el 50% de los encuestado afirma tener solo 1 familiar con obesidad y el 33% tener 2; el 67% de las personas considera que el motivo de la obesidad es el consumo de comida chatarra y el 33% que es la falta de actividad física; el 67% considera que la principal enfermedad relacionada con la obesidad es la diabetes y el 44% considera que es la hipertensión; el 33% de las personas encuestadas consideran que el ejercicio es la mejor opción para bajar de peso y el 67% considera que la alimentación saludable es la mejor solución para poder bajar de peso, el 83% considera que la obesidad y el sobrepeso en lo mismo y solo el 17% considera que es similar mas no igual ,el 17% de las personas cree que no es muy frecuente encontrar una persona con obesidad, el 17% cree que es muy frecuente, otro 17% cree que 3 de cada 100 personas, otro 17% más dice que con regularidad, adicional a otro 17% que dice que no es muy frecuente y un último 17% que menciona que con muy poca frecuencia.

CONCLUSIONES:

* En conclusión podemos decir que la obesidad es un problema de salud importante en todo el mundo y se ha convertido en una epidemia. Está relacionada con una serie de problemas de salud graves, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. La obesidad es el resultado de una combinación de factores genéticos, ambientales y de estilo de vida. La falta de actividad física y una dieta poco saludable y rica en calorías son dos factores clave que contribuyen al desarrollo de la obesidad. El sedentarismo y la disponibilidad de alimentos altos en calorías y bajos en nutrientes son especialmente preocupantes, ya que son factores que se pueden modificar. La obesidad es un problema grave que requiere una atención multidisciplinaria y un enfoque integral para abordar tanto los factores de riesgo como las consecuencias. Es fundamental trabajar juntos para promover estilos de vida saludables y reducir la prevalencia de la obesidad en la sociedad.
* Los estudios sobre la obesidad en la población peruana indican que este problema de salud está en aumento en el país. Estos estudios revelan altas tasas de obesidad tanto en adultos como en niños, lo que plantea preocupaciones sobre la salud de la población y el potencial aumento de enfermedades relacionadas; es fundamental que se tomen medidas para abordar este problema de salud pública en Perú. Esto incluye promover la alimentación saludable y la actividad física desde edades tempranas, así como implementar políticas y programas para facilitar el acceso a alimentos saludables y fomentar estilos de vida activos.

Además, es importante llevar a cabo más investigaciones y estudios para comprender mejor los factores subyacentes y las soluciones efectivas para enfrentar la obesidad en la población peruana. Solo mediante una comprensión completa y acciones concertadas es posible abordar de manera efectiva este problema de salud y mejorar la calidad de vida de la población.

* En conclusión, existen diversas estrategias y mecanismos de prevención de la obesidad que pueden ser efectivos para combatir esta enfermedad. Algunos de estos mecanismos incluyen la promoción de una alimentación saludable, fomentar la actividad física regular, educación sobre nutrición, control del entorno obesogénico, regulación de la publicidad de alimentos, políticas fiscales y apoyo comunitario.

RECOMENDACIONES:  
La prevención de la obesidad requiere un enfoque multidisciplinario que involucre a diferentes sectores de la sociedad, desde el gobierno hasta los individuos. Es importante implementar un conjunto de estrategias y mecanismos que se adapten a las necesidades y características de cada comunidad, con el objetivo de prevenir y reducir la obesidad de manera efectiva.

**Referencias:**

1. Prevención de la Obesidad [Internet]. Paho.org. [citado el 13 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
2. Alonso R, Olivos C. La relación entre la obesidad y estados depresivos. Rev médica Clín Las Condes [Internet]. 2020;31(2):130–8. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864020300171>
3. Sciencedirect.com. [citado el 13 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S021265672030165>
4. Obesidad [Internet]. Clínic Barcelona. [citado el 13 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/obesidad>
5. INEI. Instituto Nacional de Estadistica e Informatica [Internet]. Gob.pe. [citado el 13 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-355-de-la-poblacion-peruana-de-15-y-mas-anos-de-edad-padece-de-sobrepeso-9161/>
6. Obesidad [Internet]. Mayoclinic.org. 2021 [citado el 11 de Julio de 2023]. Disponible en: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742
7. OMS. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Who.int. [citado el 11 de Julio de 2023]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight
8. NIH. ¿Qué son el sobrepeso y la obesidad? [Internet]. NHLBI, NIH. [citado el 11 de Julio de 2023]. Disponible en: https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sobrepeso-y-obesidad
9. OMS. Obesidad [Internet]. Who.int. [citado el 11 de Julio de 2023]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/obesity
10. CDC. Efectos del Sobrepeso y la Obesidad en la Salud [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2022 [citado el 11 de Julio de 2023]. Disponible en: https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/effects.html
11. Manzanas J. Obesidad [Internet]. eSalud. Gabriel Giner; 2018 [citado el 11 de Julio de 2023]. Disponible en: https://www.esalud.com/obesidad-causas-consecuencias/
12. De Chiclayo LI. La Industria de Chiclayo: Sobrepeso y obesidad en menores de Lambayeque. [citado 11 de Julio de 2023]; Disponible en: https://laindustriadechiclayo.pe/noticia/1573681268-sobrepeso-y-obesidad-en-menores-de-lambayeque
13. Martínez A. fundaciondiabetes.org [Internet]; 2020 [citado 11 de Julio 2023]. Disponible en: https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/280/la-obesidad-y-el-sobrepeso-durante-el-confinamiento.
14. Valverde Romero A. Determinantes socioeconómicos de la obesidad en el Perú [Internet]. Rev. PUCP. 2021 [citado 11 de Julio 2023]. Disponible en: https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/19039/VALVERDE\_ROMERO\_ANA\_PAULA\_DETERMINANTES\_SOCIOECON%c3%93MICOS\_DE\_LA\_OBESIDAD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. MAYO CLINIC. mayoclinic.org [Internet]; 2021 [citado 11 de Julio 2023]. Disponible en: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742.
16. Observatorio de Nutrición y Estudio Del Sobrepeso y Obesidad. observateperu.ins.go.pe [Internet]. [Online]; 2021 [citado 11 de Julio 2023]. Disponible en: https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/272-peru-es-el-tercer-pais-de-la-region-en-obesidad-y-sobrepeso#:~:text=El%20sobrepeso%20se%20da%20por,m%C3%A1s%20alta%20de%20la%20regi%C3%B3n.
17. INSTITUTO NACIONAL DE SALUD. web.ins.gob.pe [Internet]. [Online]; 2020 [citado 11 de Julio 2023]. Disponible en: https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/prevalencia-de-sobrepeso-en-gestantes-aumento-de-304-44.
18. Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso [Internet]. INSTITUTO NACIONAL DE SALUD. [citado 11 de Julio 2023]. Disponible en: https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso
19. Minsa: 15 millones de personas tienen sobrepeso y obesidad [Internet]. Gob.pe. [citado 11 de Julio 2023]. Disponible en: https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/634511-minsa-15-millones-de-personas-tienen-sobrepeso-y-obesidad
20. Chiclayo B y. D, De N. Reporte N° 02-2019-SC-MCLCP LAMBAYEQUE A 30 AÑOS DE LA APROBACIÓN DE LA CONVENCIÓN SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑO [Internet]. Org.pe. [citado 11 de Julio 2023]. Disponible en: https://www.mesadeconcertacion.org.pe/storage/documentos/2020-01-16/informe-ninez-a-30anosconvencion-lambayequefinal.pdf
21. Alvarenga JCL, Gonz LT. Enfermedades asociadas a la obesidad [Internet]. Medigraphic.com. 2001 [citado 11 de Julio 2023]. Disponible en: https://www.medigraphic.com/pdfs/endoc/er-2001/er012g.pdf
22. De Enfermedad C, Lambayeque R. CARGA DE ENFERMEDAD REGIÓN LAMBAYEQUE [Internet]. Gob.pe. [citado 11 de Julio 2023]. Disponible en: https://www.dge.gob.pe/portal/docs/tools/CargaEnfermedad/2020/LAMBAYEQUE.pdf
23. Trastornos respiratorios durante el sueño en el adolescente [Internet]. Adolescere.es. [citado 11 de Julio 2023]. Disponible en: https://www.adolescere.es/trastornos-respiratorios-durante-el-sueno-en-el-adolescente/
24. Martí Del Moral A, Calvo C, Martínez A. Ultra-processed food consumption and obesity-a systematic review. Nutr Hosp [Internet]. 2021 [citado el 11 de Julio de 2023];38(1):177–85. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0212-16112021000100177
25. Lam Cabanillas ER, Hilario Vásquez KJ, Huamán Salirrosas LM, Ipanaqué Sánchez JC, Jiménez Rosales YF, Huamán Saavedra JJ. Relationship between the meal frequency and timing with overweight and obesity in trujillan adults. Rev Fac Med Humana [Internet]. 2022 [citado el 11 de Julio de 2023];22(3):471–7. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312022000300471&script=sci\_arttext
26. Organización Mundial de la Salud. Obesidad [Internet]. [citado el 11 de Julio de 2023]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/obesity
27. Ormeño-Julca Alexis José. Interacciones entre los genes y el medio ambiente en la obesidad infantil. Rev Cubana Pediatr [Internet]. 2022 Jun [citado 2023 Jul 09]; 94( 2 ): e1802. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0034-75312022000200010&lng=es. Epub 01-Jun-2022.