

5. Colaboraciones

Obesidad en trabajadores universitarios¹

LIC. CARRILLO OLIVERA ARTURO

Lic. en Psicología Educativa y Especialista en Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad, UNAM

RESUMEN

La obesidad es un problema grave a nivel mundial. Su incremento en el país ha sido considerable en los últimos años. México ocupa uno de los primeros lugares tanto en adultos como en niños con sobrepeso y obesidad. La mala alimentación, la inactividad física, el manejo inadecuado del estrés son algunos de los factores de riesgo para tener sobrepeso u obesidad que a su vez se relaciona con enfermedades crónico – degenerativas como diabetes, enfermedades cardiovasculares y con algunos trastornos psicológicos como ansiedad y depresión. De acuerdo a los resultados del cuestionario Factores de riesgo de la Secretaría de Salud aplicado a 346 trabajadores universitarios se encontró que el 71% tiene sobrepeso u obesidad, el 59.54 % no realiza actividad física con regularidad y el 60.97% tiene algún familiar directo con Diabetes Mellitus tipo 2. Se requiere implementar de manera urgente programas psicoeducativos de bajo costo y eficientes en los centros de trabajo para orientar y disminuir los factores de riesgo asociados a la obesidad. Además, implementar políticas públicas que contribuyan a la prevención de este padecimiento.

Palabras clave: trabajadores, obesidad, factores de riesgo, estilo de vida y prevención.

INTRODUCCIÓN

El conocimiento de la situación nutricional en la población mexicana es de suma importancia para la definición y evaluación de las políticas públicas en materia de salud, alimentación, nutrición y educación. (Organización Panamericana de la Salud, 2017). Apesar de los enormes avances que en general ha experimentado México en los últimos años, la desnutrición, por un lado, y la obesidad, por otro, siguen siendo un problema a solucionar en el país. United Nations International Children's Emergency Fund, UNICEF, (s.f).

En términos generales, el llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como distintas enfermedades no transmisibles y diferentes afecciones. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Ahora se consumen más alimentos hipercalóricos, más grasas saturadas, más grasas de tipo trans, más azúcares

libres y más sal o sodio; además, hay muchas personas que no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales. (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2015).

De acuerdo con la OMS (2015), la composición exacta de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona (por ejemplo, de su edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable son siempre los mismos.

La obesidad en trabajadores puede ser un factor de riesgo y puede ocasionar graves complicaciones en salud, además de su alta relación con otras enfermedades como la Diabetes Mellitus tipo 2, síndrome metabólico, presión arterial, derrames, trastornos del sueño, ciertos cánceres, depresión, ansiedad, problemas en huesos y articulaciones. Por lo que es un padecimiento altamente incapacitante, lo que ocasiona disfuncionalidad en la institución donde laboren. Las personas que se encuentran sometidas a mucha presión o después de sufrir un evento estresante pueden desencadenar una serie de problemas en su salud física o mental. Es necesario identificar a las personas vulnerables y tener un control sobre su salud mediante intervenciones efectivas.

MÉTODO

Objetivo

Compartir los resultados de una investigación reciente sobre los factores de riesgo para tener sobrepeso u obesidad en trabajadores universitarios.

La investigación se realizó mediante un enfoque cuantitativo en el que el investigador recolecta datos numéricos del fenómeno de estudio y analiza los datos obtenidos mediante procedimientos estadísticos (Kerlinger, 2002). El tipo de estudio fue descriptivo (Isaac & Michael, 1981).

Variables

Estatura, Peso, Índice de Masa Corporal (IMC) y Factores de riesgo potenciales representados por las respuestas a las preguntas del cuestionario.

Recibido en 15 de febrero de 2018.

Aceptado el 22 de marzo de 2018.

¹ Ponencia presentada en el Foro Situaciones de emergencia, estrés y Obesidad, FES Zaragoza, UNAM, Ciudad de México. 12 de febrero de 2018.

Participantes

Se aplicó el cuestionario a 346 trabajadores administrativos de base que pertenecen a la UNAM de un total de 27092 trabajadores registrados.

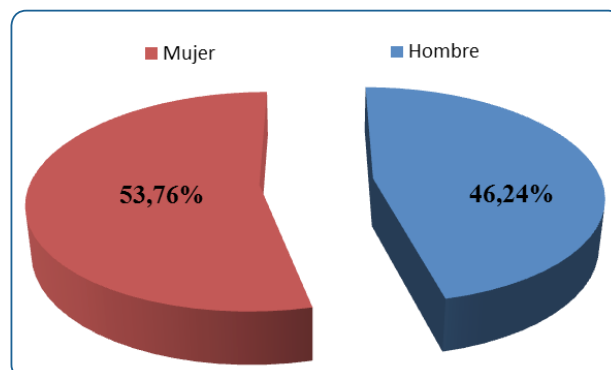
Se incluyeron de la UNAM, 52 dependencias de la de las 190 a la que pertenecen los trabajadores. Se buscó la participación del mayor número posible de dependencias de toda la institución.

Instrumento

Cuestionario de factores de riesgo de diabetes de la Secretaría de Salud. Contiene siete preguntas básicas con un puntaje de 0 a 24. Si se obtiene una puntuación mayor a 10, se está en riesgo. Si la puntuación es menor a 10, se establece que hay poco riesgo. En el cuestionario además se solicita peso, estatura y se calculó el índice de masa corporal (IMC) (SSA, 2008).

la muestra de entre 20 y 80 años con un promedio de edad de 42 años.

Gráfica 1: Mujeres y hombres encuestados



RESULTADOS

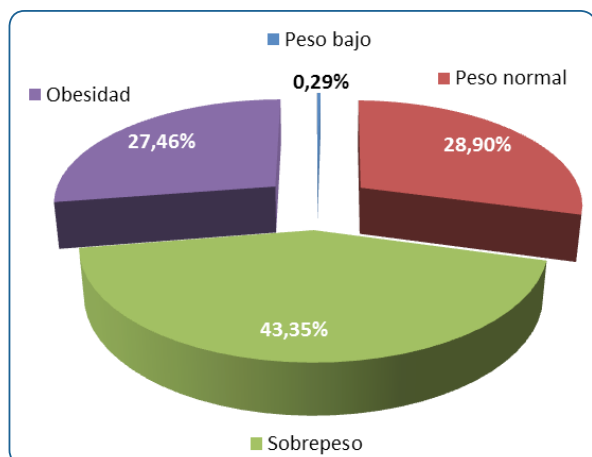
Se aplicó el cuestionario a 160 hombres que equivale al 46.24% y 186 mujeres de edades que equivale al 53.76% de

El IMC de los trabajadores se encontró de 18.29 a 48.89 con un promedio de IMC de 27.83.

Tabla 1: Dependencias a las que pertenecen los trabajadores encuestados.

Dependencia	Número de trabajadores encuestados	Dependencia	Número de trabajadores encuestados
Anexo de ingeniería	3	Fac. de Arquitectura	24
Archivo general	1	Fac. de Ciencias Políticas	2
Bici puma	1	Fac. de Economía	18
Casa del Lago	12	Fac. de Medicina	3
CCH Azcapotzalco	2	Fac. de Música	1
CCH Naucalpan	2	Fac. de Odontología	1
CCH Oriente	4	Fac. de Psicología	4
CCH Sur	3	Fac. de Química	42
CCH Vallejo	4	FES Acatlán	4
Coord. De Difusión Cultural	1	FES Cuautitlán	12
CUT	16	FES Iztacala	16
DGAIE	1	FES Zaragoza	2
DGPA	1	Instituto de Biomédicas	2
DGB	12	Instituto de Inv. Filológicas	1
DGCU	1	Instituto de Jurídicas	1
DGIRE	1	Instituto de Biología	2
DGTIC	6	Instituto de Geofísica	8
Dir. de Capacitación	4	Patronato Universitario	1
Dir. Gral. de Cómputo	1	PREPA 1	8
Dir. Gral. de Obras	4	PREPA 4	5
Dir. Gral. de Deporte Universitario	7	PREPA 8	3
Dir. Gral. de CCH	1	PREPA 9	2
Dir. Gral. de Prevención y Protección Civil	2	Rectoría	3
Dir. Gral. de Servicios Generales	11	Torre II de Humanidades	12
Dirección de Teatro	53	TV UNAM	10
Fac. de Administración	4	Unidad Juriquilla, Querétaro	1

Gráfica 2: Clasificación del índice de masa corporal (IMC) de todos los encuestados.

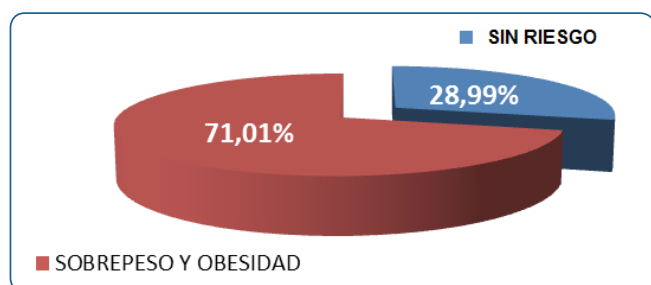


Las personas con peso normal fueron 100, con sobrepeso 150 y con obesidad 95; dentro de los cuales se encontró con obesidad grado I a 74, grado II 16 y grado III a 5 trabajadores. También se encontró a 1 persona con bajo peso. Se determinó que se encuentran en riesgo por sobrepeso y obesidad 245 trabajadores de los 346 encuestados.

Tabla 2: Clasificación de personas de acuerdo a su peso.

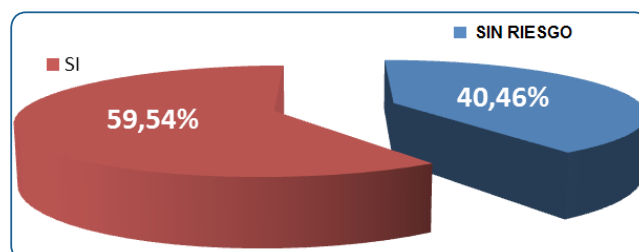
	Nº de personas	Porcentaje
Peso bajo	1	.29
Peso normal	100	28.9
Sobrepeso	150	43.35
Obesidad grado I	74	21.38
Obesidad grado II	16	4.62
Obesidad grado III	5	1.44

Gráfica 3: Riesgo de sobrepeso u obesidad de todos los encuestados.

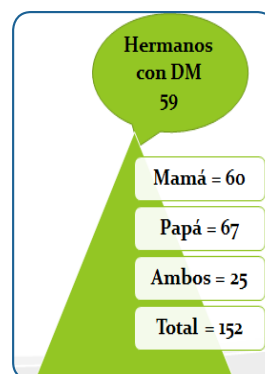


Los trabajadores que mencionaron tener por lo menos un hermano diabético fueron 60 que equivale al 17.05%. Los trabajadores con madre diabética fueron 60 que equivale al 17.34% y con padre diabético 67 que equivale al 19.36% y ambos padres con diabetes 25 que es el 7.22%. Un total de 152 trabajadores tienen por lo menos a uno de sus padres diabéticos, que sería el 43.93%. El 60.97% de trabajadores tiene un familiar directo con DM2.

Gráfica 4: Riesgo por inactividad física.



Gráfica 5: Antecedentes heredofamiliares con Diabetes Mellitid tipo 2 (DM2).



Tasa = $\frac{\text{Número de eventos ocurridos en una población}}{\text{Población a la que le puede ocurrir el evento}}$

$$\text{Tasa de trabajadores en riesgo} = \frac{235}{111} = 2.11$$

La tasa en riesgo indica que: *Por cada persona sin riesgo hay 2 personas en riesgo.*

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Es necesario implementar medidas preventivas identificando a los trabajadores que se encuentran en riesgo por sobrepeso y obesidad. Cursos, pláticas o conferencias sobre salud pueden contribuir de manera importante a concientizar a las personas para adoptar estilos de vida saludable.

Las investigaciones dirigidas a personal de instituciones públicas pueden contribuir a prevenir incapacidades innecesarias, pérdidas económicas directas a la institución, y principalmente al estado de salud estable física y mental de los trabajadores que beneficiaría a la institución, al personal y a los usuarios que reciben el servicio. Además, si la institución cuenta con trabajadores más sanos física y mentalmente, podrá atender las emergencias de cualquier tipo como las suscitadas por el sismo del 19 de septiembre.

Se requieren implementar políticas públicas dentro de esta institución con líneas de acción específicas para la prevención de enfermedades, a través de las autoridades o el propio sindicato de los trabajadores.

REFERENCIAS

- Carrillo, A. (2015). Factores de riesgo para desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en trabajadores. *Tesis que para obtener el grado de especialista en promoción de la salud y prevención de la enfermedad*. México, Facultad de Psicología, UNAM.
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino (ENSANUTMC), (2016). *Informe final de resultados*. México: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Isaac, S. & Michel, W. (1981). *Handbook in research and evaluation for education and the behavior sciences*. San Diego Publishers Edits..
- Kerlinger, F. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales*. México: Mc Graw Hil.
- McGuigan, F.J. (1997). *Experimental psychology: Methods of research*. Englewood Cliff, N.J.: Prentice-Hall.
- Organización Mundial de la Salud (OMS), (2015). *Sitio oficial*. <http://www.who.int/es/> Consultado en noviembre de 2015.
- Organización Mundial de la Salud, OMS, (14 de septiembre 2015) Alimentación sana. Recuperado de <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Riveros, A., Cortazar, J., Alcázar, F. y Sánchez-Sosa, J.J. (2005). Efectos de una intervención cognitivo-conductual en la calidad de vida, depresión y condición médica de pacientes diabéticos e hipertensos esenciales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(3), 445-462.
- Secretaría de Salud (2008). *Protocolo para la prescripción de actividad física en la atención de pacientes con enfermedades crónicas: sobrepeso, riesgo cardiovascular y diabetes*. México.
- United Nations International Children's Emergency Found, UNICEF, (s.f). Nutrición. Recuperado de <https://www.unicef.org/spanish/nutrition/>



Fuente: <https://www.cch.unam.mx/academica/?q=taxonomy/term/4>

