



Promoción de la salud y detección de factores de riesgo de obesidad: Talleres impartidos en las CUAS de la FES Zaragoza

Health promotion and detection of obesity risk factors: Workshops given at the CUAS of the FES Zaragoza

Raquel del Socorro Guillén Riebeling

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM. Carrera de Psicología.
raqso@unam.mx

Leonardo Rafael Mijangos Álvarez

Prestador de Servicio Social, Programa Universitario: Obesidad, Sobrepeso, Salud, Emociones:
Atención cognitivo conductual, Facultad de Psicología, UNAM
leo.mijangos@gmail.com

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2024.14.53.89450>

Resumen

La obesidad es una enfermedad crónica compleja causada por la acumulación excesiva de grasa corporal con efectos negativos en la salud física y mental y que reduce la calidad y la esperanza de vida de las personas que la padecen. La obesidad se considera la pandemia de nuestro siglo debido a su alta tasa de incidencia alrededor del mundo. La promoción a la salud es una herramienta de educación para el fomento de estilos de vida saludables y que podría servir como preventivo para el desarrollo de la obesidad o para la búsqueda de tratamiento en caso de tener esta condición corporal. Se aplicó por primera vez una campaña de salud interdisciplinaria en ocho clínicas universitarias en la que se involucraron médicos, psicólogos y trabajadores sociales. Se presentaron temas teórico-prácticos que abordaron el panorama general de la obesidad y sus consecuencias a la salud, evaluación del riesgo de desarrollo de patologías asociadas a la obesidad, así como estrategias para lograr una mejor alimentación y un cambio progresivo de hábitos. Participaron alrededor de 236 personas entre niños, adultos y adultos mayores. Las evaluaciones realizadas muestran que la respuesta de los asistentes fue positiva.

Palabras clave: obesidad, sobrepeso, promoción a la salud, factores de riesgo, trabajo multidisciplinario.

Abstract

Obesity is a complex chronic disease caused by the accumulation of excessive body fat with negative effects on physical and mental health, reducing the quality of life and life expectancy of those who suffer from it. Obesity is considered the pandemic of our century due to its high incidence rate around the world. Health promotion is an educational tool for the promotion of healthy lifestyles and could serve as a preventive for the development of obesity or for seeking treatment in case of having this body condition. An interdisciplinary health campaign was implemented for the first time in eight university clinics involving physicians, psychologists and social workers. Theoretical-practical topics were presented that addressed the general panorama of obesity and its consequences on health, evaluation of the risk of developing pathologies associated with obesity, as well as strategies to achieve a better diet and a progressive change of habits. Approximately 236 people participated, including children, adults and older adults. The evaluations carried out show that the response of the participants was positive.

Keywords: obesity, overweight, health promotion, risk factors, multidisciplinary work.

Recibido el 25 enero de 2024.
Aceptado el 19 de julio de 2024.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Introducción

La obesidad es una enfermedad crónica compleja causada por la acumulación excesiva de grasa que produce un aumento del peso corporal y que conlleva muchas consecuencias negativas tanto para la salud física como para la salud mental tales como trastornos metabólicos, diabetes tipo 2, cardiopatías, daño de órganos, ciertos tipos de cánceres, depresión, problemas con la imagen corporal entre otros trastornos. En suma, estas consecuencias reducen la calidad y la esperanza de vida de las personas que padecen obesidad (OMS, 2024; Din-Toi y et al., 2019; Nava Rivera, 2010 y Pi-Sunyer, 2002).

De acuerdo con cifras de la OMS (2024), la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en todo el mundo aumentó en más del 100% en las últimas tres décadas; es decir, desde 1990, el número de adultos con obesidad en todo el mundo se ha duplicado y en adolescentes se ha cuatriplicado. En 2022, 37 millones de niños menores de 5 años, más de 390 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años y 2 500 millones de adultos mayores de 18 años presentaban sobrepeso. Por otro lado, 160 millones de niños y adolescentes y 890 millones de personas adultas vivían con obesidad.

Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, realizada por el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) y reportada en 2020; en México, en 2018, poco más de una quinta parte de niñas y niños con menos de cinco años tiene riesgo de padecer sobrepeso. Además, el 18% de la población de 5 a 11, el 21% de los hombres y el 27% de las mujeres del grupo de 12 a 19 años y el 42% de hombres y el 37% de mujeres de 20 años o más, vive con sobrepeso. Los datos obtenidos en la ENSANUT sobre la presencia de obesidad en la población muestran que el 20% de los niños de 5 a 11 años, el 15% de hombres y el 14% de mujeres de entre 12 y 19 años, el 24% de hombres y el 26% de mujeres de 20 a 29 años, el 35% de hombres y el 46% de mujeres de 30 a 59 años y, el 26% de hombres y 40% de mujeres de 60 años o más, padecen esta condición.

Entre las estrategias recomendadas para intervenir en la obesidad se encuentra llevar a cabo campañas de promoción de la salud. La promoción de la salud se refiere a proporcionar a las personas herramientas que

les permitan tener un mayor control sobre su salud y mejorarla favoreciendo aquellos factores que les posibiliten la adopción de estilos de vida saludables y reduciendo los que le provocan enfermedad (OMS, 1986; Tercedor, et al., 1998; Vega, et al. 2015). A saber, la promoción de la salud busca facilitar que las personas construyan un mundo más humano y saludable con la ayuda de la implementación de acciones preventivas que mitiguen las conductas de riesgo que pueden perjudicar su salud o la de los demás (Azocar, 2007; Rodríguez, et al., 2017; Vega, et al., 2015;). Para conseguir esta reducción de riesgo se vuelve importante tomar una posición integrada para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades (OMS, 1987, 1997 y 2005).

Metodología

De acuerdo con los datos anteriormente, la obesidad se ha convertido en una pandemia, es por ello por lo que se vuelve primordial aplicar estrategias desde diferentes frentes para mitigar su desarrollo y disminuir su prevalencia y, al mismo tiempo, prevenir enfermedades derivadas de esta condición corporal. La promoción de la salud es una herramienta eficaz por medio de la cual se puede acercar información a las personas que le pueden ser útiles en su vida cotidiana. En concordancia con esto, las actividades del Programa Universitario de Servicio Social, : Obesidad, Sobrepeso, Salud y Emociones: Atención cognitivo conductual (O.S.S.E.A.) se realizaron bajo una propuesta de Taller multidisciplinario con la participación de: Medicina, Psicología, Trabajo Social y Diseño Gráfico. Se planeó la promoción y la detección de factores de riesgo a través de diferentes fases que integraron los Talleres por disciplina. Por Medicina: 1) Vida sana, vida feliz, 2) Aprendamos a comer y 3) Mantenerse activo sin ir al gimnasio; Por Psicología y Trabajo Social, 4) Sobrepeso desde una visión de la Psicología y Trabajo Social. Estos talleres se integraron a la campaña de salud intitulada *Promoción a la salud y detección de factores de riesgo en obesidad* que se llevó a cabo durante los meses de octubre y noviembre de 2023. Se dio difusión a través de carteles y la página WEB de la FES Zaragoza, UNAM. En cada una de las CUAS se cubrió la solicitud y la autorización para llevar a cabo los talleres, en turnos matutino y vespertino.

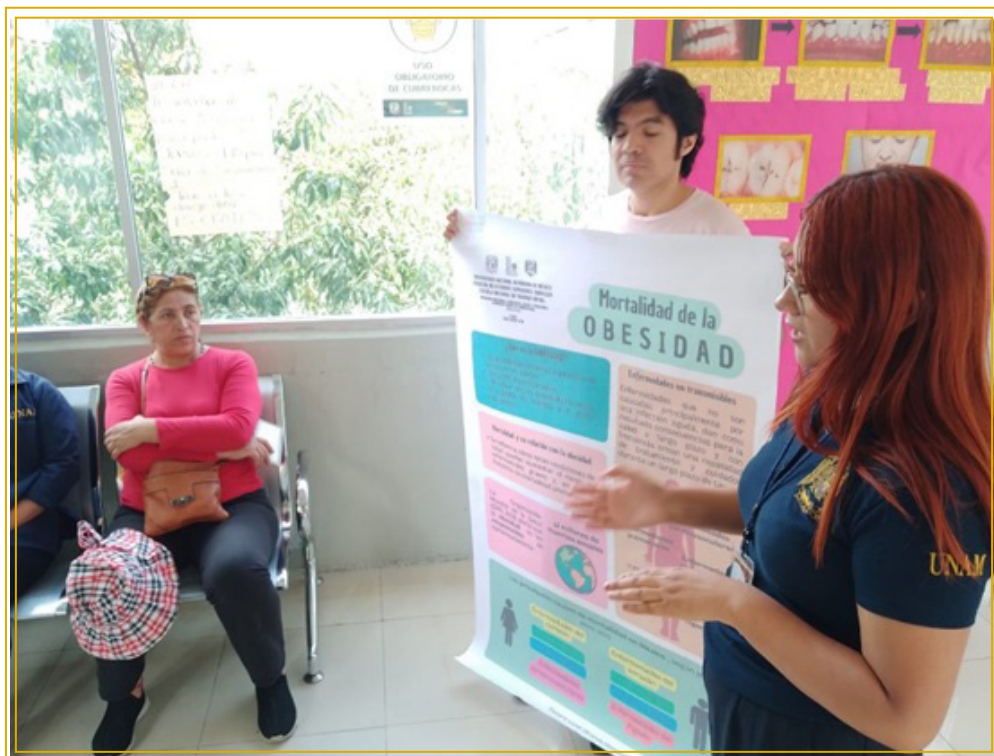
La campaña *Promoción a la salud y detección de factores de riesgo en obesidad* tuvo como objetivos: 1) identificar

en los participantes factores de riesgo de enfermedades asociadas con la obesidad utilizando la prueba *FINDRISC*; 2) informar a las infancias sobre la importancia de los alimentos para el adecuado funcionamiento de nuestro cuerpo; 3) proporcionar a los participantes actividades físicas que pueden realizar en su casa y que no requieren equipos específicos para motivar un estilo de vida más activo; 4) facilitar a los participantes información relacionada con las complicaciones de salud derivadas de la obesidad; 5) comunicar a los participantes los factores psicosociales que intervienen en el desarrollo y mantenimiento de la obesidad; 6) dar herramientas a los participantes para la selección de alimentos y bebidas que favorezcan su salud a través del *Plato del buen comer* y la *Jarra del bien beber* y 7) instruir a los participantes en las estrategias básicas para el cambio de hábitos y en la importancia de la Psicología en el tratamiento de la obesidad.

A continuación, se describen las especificaciones de cada taller.

Taller *Vida Sana, vida feliz*, consistió en la toma de la presión arterial siguiendo los lineamientos descritos en la NOM-030-SSA2-2009 (Secretaría de Salud [SSA], 2009), medición de los niveles de glucosa según los criterios

de la NOM-015-SSA2-2010 (SSA, 2009) y la toma de somatometría obedeciendo las recomendaciones de la *Guía de referencia rápida* (Instituto Mexicano del Seguro Social, 2018), el cálculo del IMC e índice cintura-cadera de los participantes para identificar y estratificar riesgos de padecer enfermedades crónico-degenerativas usando *The Finish type 2 Diabetes Risk Assessment, FINDRISC*, el cual es un instrumento de tamizaje que detecta diabetes no diagnosticada, homeostasis de la glucosa y síndrome metabólico (Makrilakis, et al., 2011); aunado a ello, a los participantes se les compartieron sus resultados y se les dio una plática con las medidas que deben tomar para mejorar su salud enfocándose en las conductas de riesgo y en el desarrollo de hábitos saludables. En caso de ser necesario, el participante podría ser referido con un Médico General de la clínica. Para realizar las mediciones se utilizaron un baumanómetro manual, estetoscopio, materiales para la toma de glucemia capilar (glucómetro, tira reactiva y lanceta), báscula y cinta métrica. Los datos y mediciones de los participantes se computaron en una hoja de registro diseñada para este taller y posteriormente se vaciaron en una base de datos digital para su análisis. Este taller fue diseñado para personas adultos, mayores de 18 años a población universitaria (académicos, administrativos y estudiantes) y población en general que acudieran a las clínicas.





Taller *Aprendamos a comer* trató sobre una plática informativa para las infancias y sus cuidadores primarios. Este taller tuvo una duración de 30 minutos por sesión en la cual se realizaron diversas actividades que se describen a continuación: 1) a los participantes se les proporcionó una hoja bond blanca tamaño carta en la cual dibujaron una fruta, una verdura, una bebida y un alimento de bajo consumo, en seguida que los participantes terminaron esta actividad, se recogieron sus creaciones y se les cuestionó sobre sus dibujos y la calidad del alimento que plasmaron haciendo énfasis en la importancia de los alimentos y su importancia nutricional; posteriormente, 2) se dio lectura al cuento *El Comegalletas y los cuatro osos* y se pidió a los participantes que describieran cómo se comporta un monstruo hambriento, después se les regresó su hoja de la actividad anterior para que en el reverso dibujaran la comida que creían iba a satisfacer al monstruo hambriento, luego se analizaron conjuntamente los dibujos enfocándose en la importancia de las porciones de los alimentos y su impacto en sus niveles de energía. Asimismo, se dio espacio a preguntas y respuestas para que las infancias y sus cuidadores pudieran resolver sus dudas. Finalmente, se aplicó a los participantes un cuestionario de cinco preguntas elaborado específicamente para este taller para evaluar

los conocimientos adquiridos. Los materiales utilizados en este taller fueron hojas blancas de papel bond tamaño carta, lápices de colores, el cuento *El Comegalletas y los cuatro osos* y el formato de encuesta.

Taller *Mantenerse activo sin ir al gimnasio* versó sobre enseñar a los participantes algunos ejercicios que pueden realizar en sus casas sin necesidad de utilizar algún equipo especial para ello. Para lograr este objetivo, se recurrió a una presentación de diapositivas elaborada en el *software Power Point*; además, se hizo la muestra física de los ejercicios para la corrección de posturas y evitar lesiones causadas por esta. Finalmente, se aplicó una encuesta de satisfacción y evaluación del taller. Este taller duró alrededor de 20 minutos por sesión.

Taller psicoeducativo *Sobrepeso desde una perspectiva de la Psicología y del Trabajo Social* se enfocó en proporcionar información general acerca del sobrepeso y la obesidad como enfermedades y como factores de riesgo para el desarrollo de otras patologías; asimismo, en dar algunas herramientas para la selección de actividades y alimentos que contribuyen al fomento de un estilo de vida saludable. Para ello, este taller se formó de cinco temas teórico-prácticos: 1) Mortalidad del sobrepeso, 2) Plato del bien

comer y Jarra del buen beber, 3) Factores sociales que contribuyen a la obesidad, 4) Importancia de la Psicología en el tratamiento de la obesidad¹ y 5) Importancia del apoyo familiar y social para la persona con sobrepeso, además, a los participantes se les proporcionaron estrategias para el inicio del cambio conductual para la adopción de hábitos saludables. Los materiales didácticos que se utilizaron incluyeron: carteles, rota folios, presentación de diapositivas y encuestas de evaluación.

Resultados

A continuación, se dan a conocer los resultados por taller. Entre los intereses del taller *Vida sana, vida feliz* se encontraba analizar el porcentaje de las personas atendidas que tenían una condición corporal que puede poner en riesgo su salud. Durante la campaña, se realizaron en total 62 mediciones; sin embargo, dos participantes no cumplían con los criterios de inclusión por lo que fueron excluidos quedando así 60 mediciones para realizar el análisis de datos.

El taller *Aprendamos a comer* concentró un total de 60 participantes (24 niñas y 36 niños) durante toda la campaña. Los participantes fueron acompañados por sus padres o abuelos. Tanto padres como abuelos se involucraron activamente en las dinámicas del taller; esto ayudó a reforzar la información que recibían sus hijos/nietos. A pesar de que se aplicó una encuesta a los participantes, los datos no fueron cuantificados.

En el taller *Mantenerse activo sin ir al gimnasio* se contó con la participación de 57 personas (30 mujeres y 27 hombres) durante toda la campaña. La información obtenida en la encuesta aplicada nos hace inferir que se logró el objetivo principal de este taller el cual era enseñar a los participantes algunos ejercicios básicos que pueden realizar en su casa.

Al taller *El sobrepeso desde una visión de la Psicología y Trabajo Social* acudieron 59 personas durante la campaña. Para este taller no se realizaron evaluaciones ya que

se trataba de un taller psicoeducativo y su objetivo era principalmente facilitar información respecto al sobrepeso y la obesidad y proporcionar algunas herramientas básicas para el cambio conductual hacia un estilo de vida saludable como la elección de los alimentos y bebidas a consumir y las porciones recomendadas en el *Plato del bien comer* y en la *Jarra del buen beber*; igualmente, se les proporcionó información sobre el etiquetado frontal de alimentos y bebidas y su importancia al momento de elegir ciertos productos; también se les comunicó el proceso que se requiere para realizar el cambio de hábitos y se les dieron estrategias para que puedan tener un cambio de hábitos efectivo y se les enfatizó sobre la importancia de la Psicología en el tratamiento del sobrepeso ya que es la ciencia que estudia la conducta. Consideramos que este taller fue exitoso ya que varios participantes solicitaron que se les hicieran sus mediciones respectivas y pidieron recomendaciones para acudir a algún programa que los pudiera ayudar con su condición de peso.

Discusión

En esta ocasión, el programa de servicio social O.S.S.E.A implementa la campaña *Promoción a la salud y detección de factores de riesgo en obesidad* en las CUAS de la FES Zaragoza, UNAM. La participación de los integrantes del programa tiene como característica principal el trabajo multidisciplinario, diseñados bajo los determinantes que componen la problemática de la obesidad: médico, psicológico y social-cultural. Se considera que el impacto que tuvo esta campaña fue positiva ya que se trabajó con 236 personas a lo largo de la campaña, a pesar de que el tiempo de difusión fue muy corto.

A continuación, se describen algunas observaciones relevantes. Las intervenciones multidisciplinarias tienen la característica de facilitar la toma de datos y análisis por área, el intercambio empático con la población y los prestadores de servicio social. Por otro lado, es evidente que la información que se le proporcionó al público que asistió a las actividades de la campaña son de gran relevancia por el impacto que estos datos pueden tener en su salud; por tal motivo, puede ser una propuesta para hacer estos talleres de manera semestral y la evaluación de su impacto. Los resultados por áreas serán presentados en el contexto de cada disciplina y los fundamentos conceptuales que les apoyan.

1 Aportación de la importancia de la psicología en el tratamiento de la obesidad por Leonardo Mijangos fue presentada en el 7º Coloquio interuniversitario y 1er. Congreso internacional de formación en la práctica de la Psicología transmitido en el canal de Youtube UNAM Psicología UDEMAT (2023) <https://www.youtube.com/watch?v=DzPmChj3Egg>

Conclusión

Conociendo la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en nuestro país, es esencial crear campañas de salud para informar a las personas sobre esta enfermedad y las complicaciones que traen consigo. Una de las formas de acercamiento es la promoción de la salud que puede resultar como una estrategia que fomente los hábitos saludables (Vega-Fuente y colaboradores, 2015). Es así como la campaña *Promoción a la salud y detección de factores de riesgo en obesidad* que se desarrolló en el seno del programa de servicio social O.S.S.E.A. se constituye como una propuesta en la cual convergen diferentes disciplinas bajo el marco cognitivo-conductual en poblaciones no clínicas.

Referencias

- Azocar, B. (2007). Las conductas de riesgo. Pensar y actuar en la prevención. *El observador*, 3, 107-128. https://www.sename.cl/wsename/otros/observador3/el_observador_3.pdf
- Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). (2018). *Diagnóstico y tratamiento del sobrepeso y la obesidad exógena. Guía de referencia rápida*. <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/046GRR.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI). (2020). *Estadísticas a propósito del Día Mundial contra la Obesidad*. Comunicado de prensa Núm. 528/20. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/EAP_Obesidad20.pdf
- Makrilakis, K., Liatis, S., Grammatikou, S., Perrea, D., Stathi, C., Tsiliginos, P. & Katsilambros, N. (2011). Validation of the Finnish diabetes risk score (FINDRISC) questionnaire for screening for undiagnosed type 2 diabetes, dysglycaemia and the metabolic syndrome in Greece. *Diabetes and Metabolism*, 37(2), 144-151. DOI: 10.1016/j.diabet.2010.09.006
- Nava-Rivera, A. (2010). Presente y futuro de la obesidad en Guillén Riebeling, R. (Ed.), *Psicología de la obesidad: Esferas de vida, complejidad y multidisciplinaria* (pp. 23-36). UNAM.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (1987). Conferencia Internacional de la Salud. Carta de Ottawa para la promoción de la salud. *Revista de Sanidad e Higiene Pública*, 61, 129-133. https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/portadas_pdf_65_74/v6106.pdf
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (1997). *Declaración de Yakarta sobre la promoción de la salud en el siglo XXI. Adoptado en la Cuarta Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud*. <https://www.gob.mx/salud/documentos/declaracion-de-yakarta>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2005). *Carta de Bangkok para la promoción de la salud en un mundo globalizado*. https://www3.paho.org/spanish/dd/pin/ahora22_nov05.htm
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (1 de marzo de 2024). *Obesidad y sobrepeso*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Pi-Sunyer, F.X. (2002). The obesity epidemic: Pathophysiology and consequences of obesity. *Obesity Research*, 10(S2), 95S-130S. DOI: 10.1038/oby.2002.202.
- Rodríguez-Torres, A., Páez-Granja, R., Altamirano-Vaca, E., Paguay-Chávez, F., Rodríguez-Alvear, C. y Calero-Morales, S. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación Médica Superior*, 32(4), 1-11. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IARTICULO=81776>
- Secretaría de Salud (SSA). (2009). *NOM-030-SSA2-2009: Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica*. https://dof.gob.mx/nota_detalle_popup.php?codigo=5144642
- Secretaría de Salud (SSA). (2009). *NOM-015-SSA2-2010: Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus*. <https://www.dof.gob.mx/normas-Oficiales/4215/salud/salud.htm>
- Tercedor, P., Jiménez, M. J. y López, B. (1998). La promoción de la actividad física orientada hacia la salud. Un camino por hacer. *Revista Motricidad*, 4, 203-217. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2278276>
- Psicología UDEMAT, UNAM. (05 de octubre de 2023). 7° *Coloquio Interuniversitario y 1er. Congreso Internacional de Formación (2/3)* [Archivo de video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=DzPmChj3Egg&t=17148s>
- Vega-Fuente, A., Aramendi-Jauregui, P., Buján-Vidales, K. y Garín-Casares, S. (2015). La educación para la salud en la ESO: Aportaciones de un estudio sobre el país vasco. *Educación XXI*, 18(1), 167-188. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70632585007.pdf>