

EVALUACIÓN DE ASPECTOS NUTRICIONALES EN ADOLESCENTES DE UNA ZONA RURAL DEL ESTADO DE QUERÉTARO

González Toralla E. M.; M.C. Gallegos Torres R. M.

Facultad de Enfermería

Universidad Autónoma de Querétaro

RESUMEN

El desequilibrio dietético, de escasa o nula importancia cuando se trata de periodos cortos o medios relacionados con la ingesta diaria de alimentos, puede causar anomalías metabólicas que pueden desencadenar en patologías como desnutrición, obesidad y sobrepeso. El objetivo de este estudio fue evaluar los aspectos nutricionales de los adolescentes de la comunidad “La Beata”, Municipio de Amealco, Qro. Se aplicó el instrumento ENSANUT, versión 2005, a adolescentes de 10-19 años considerando muestreo por conveniencia; el análisis de los datos se efectuó con Excel. Dentro de los resultados más relevantes, se encontró que de acuerdo a 34 adolescentes encuestados, 15 de ellos sí realizan actividades físicas vigorosas durante más de 7 horas a la semana, 14 de ellos ven televisión por lo menos una hora a la semana (no ven más debido a sus actividades en el día no les permiten más tiempo frente al televisor); no tienen acceso a videojuegos, internet o computadoras, que podría ser sinónimo de obesidad y sedentarismo. Existe una gran prevalencia de adolescentes sanos; no se encontraron personas con desequilibrios nutricionales por exceso, al contrario, se observó desnutrición de acuerdo a los indicadores y signos y síntomas de ésta en las características físicas de los individuos estudiados (cabello quebradizo, resequedad de la piel, baja estatura, entre otros). Debido a estos aspectos, convendría realizar un estudio más amplio para conocer el impacto y los marcadores de desnutrición, mediante análisis sanguíneos y monitorización de la dieta alimenticia

INTRODUCCIÓN

Los niños y los adolescentes representan casi el 40% de la población mundial, los que están entre los grupos más vulnerables. Se estima que de la actual población terrestre, 1.200 millones de personas (una de cada cinco) son adolescentes. La adolescencia es un periodo de grandes cambios físicos y psicológicos y profunda transformación de las interacciones y relaciones sociales (OMS, 2010). Dentro de dichos cambios se encuentran los relacionados con los aspectos nutricionales, ya que los requerimientos alimenticios de los jóvenes en desarrollo son considerablemente mayores que los de los niños a causa de su rápido crecimiento y de la mayor cantidad de energía que consumen en su trabajo y en otras actividades físicas. El desequilibrio dietético, de escasa o nula importancia cuando se trata de periodos cortos o medios relacionados con la ingesta diaria de alimentos, puede causar a la larga anomalías metabólicas que pueden desencadenar en patologías que pueden prevenirse si se identifican y corrigen a tiempo (Programa Nacional de Salud, 2007).

La adecuada nutrición de los individuos en las distintas etapas de la vida, es uno de los principales determinantes de su salud, de su óptimo desempeño físico e intelectual, y por lo tanto, de su bienestar. Actualmente los problemas de sobrepeso y obesidad han adquirido gran relevancia debido a su alta incidencia y a las consecuencias que tiene sobre la salud de la población. Sin embargo, los problemas de desnutrición persisten, sobre todo, en niños y mujeres embarazadas que habitan en localidades rurales (referencia).

Con base en lo anterior, es importante trabajar en las comunidades, ya que en éstas existe una prevalencia elevada las llamadas patologías de la pobreza, entre las que destacan la desnutrición, el cólera, tuberculosis, paludismo, dengue, lepra, etc. Al mismo tiempo, es importante tener en

consideración la prevalencia de enfermedades consideradas urbanas como diabetes mellitus, cáncer e hipertensión arterial (Salud y nutrición para los pueblos indígenas, 2001).

En base a lo anterior se plante la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son los aspectos nutricionales en un grupo de adolescentes de una zona rural del estado de Querétaro?

Ante lo anteriormente descrito, se plantearon los siguientes objetivos:

General. Evaluar los aspectos nutricionales de los adolescentes de la comunidad “La Beata”, Municipio de Amealco, Qro.

Específicos

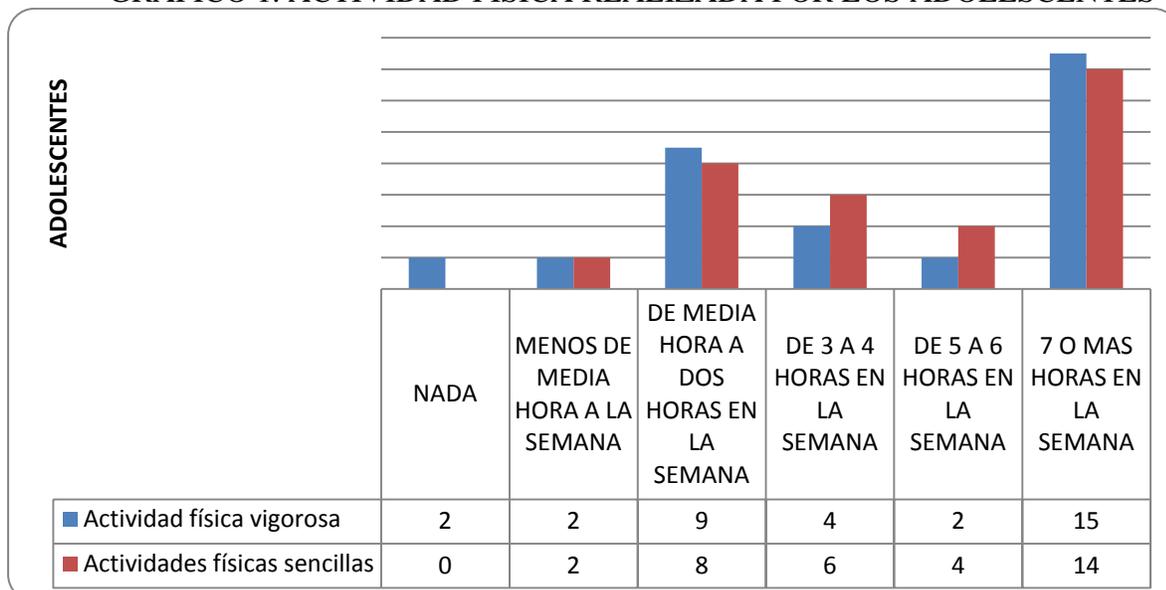
- Describir las alteraciones nutricionales existentes en la comunidad.

Dentro de los aspectos metodológicos se destaca que el estudio es transversal y descriptivo. Se aplicó un instrumento validado y proporcionado por el Instituto Nacional de Salud Pública, el cual se denomina Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, versión 2005. El universo estuvo conformado por los más de 200 habitantes de la comunidad de la Beata municipio de Amealco, en el estado de Querétaro. La muestra la representaron los adolescentes de 10-19 años. Se realizó un muestreo no probabilístico. Previo acercamiento a la comunidad, se solicitó autorización al delegado de la misma, a los responsables de la clínica de salud de la zona (ubicados en el municipio de Amealco) y a los responsables jurisdiccionales de la Secretaría de Salud. En la comunidad, se obtuvo consentimiento informado verbal de los padres de los adolescentes para aplicarles la encuesta. El procesamiento de los datos se hizo en el programa Excel, aplicando estadística paramétrica.

Como resultados relevantes se obtuvieron los siguientes:

Se estudiaron a 34 adolescentes, con una edad promedio de 14 años, de los cuales 17 (50%) son del sexo femenino y 17 (50%) del sexo masculino. 15 de ellos sí realizan una actividad física vigorosa durante periodos mayores de 7 horas a la semana, frente a 1 persona que no realiza ninguna actividad. Cabe mencionar que la mayor incidencia se encuentran entre el rango de más de 5 horas (Gráfico 1). La mayoría de los encuestados no ven televisión debido a sus actividades en el día, mucho menos tienen acceso a videojuegos, internet o computadoras que son sinónimo de obesidad y sedentarismo en los adolescentes del área urbana (Gráfico 2). De acuerdo a estos datos, se pudo observar que los adolescentes residentes de esta comunidad no tienen problemas alimenticios que conlleven a obesidad ni sobrepeso (Gráfico 3).

GRAFICO 1. ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA POR LOS ADOLESCENTES

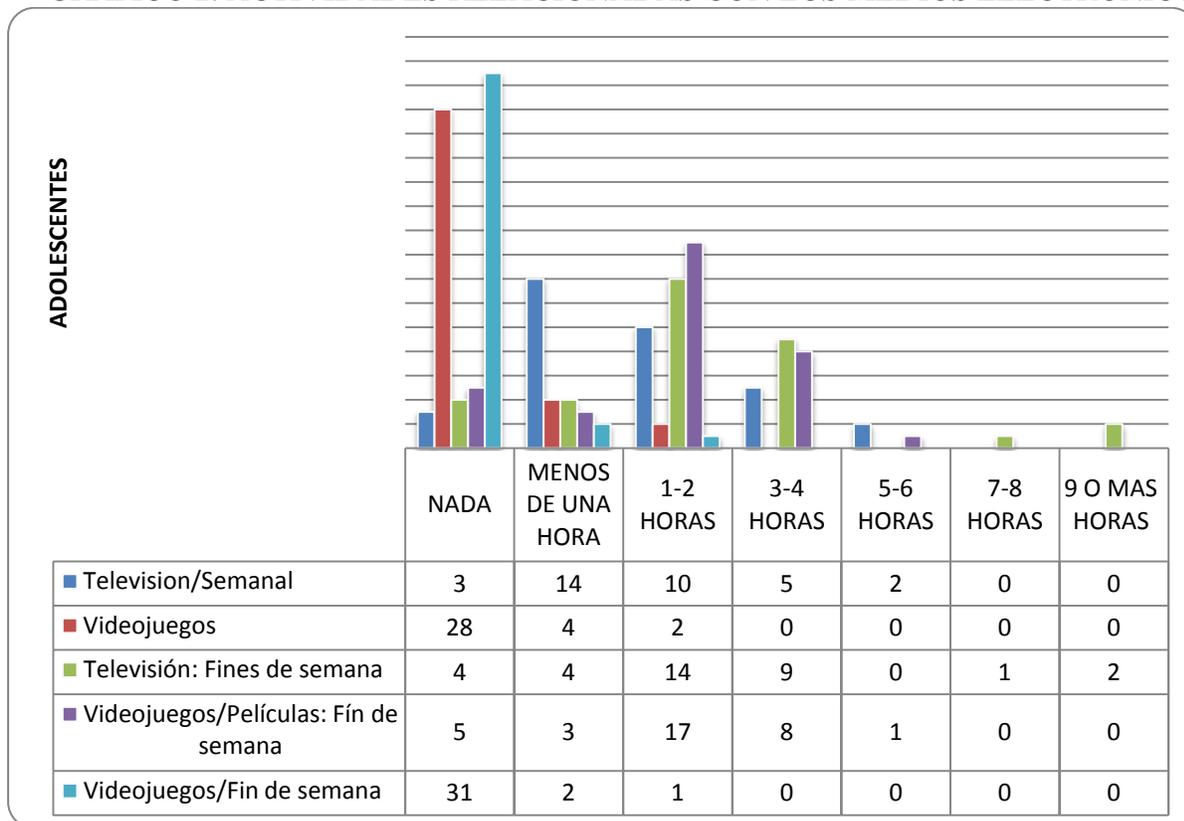


*ACTIVIDAD FISICA VIGOROSA: jugar futbol, Basquetbol, voleibol, karate o artes marciales, andar en bicicleta, correr, nadar u otras actividades en las que el adolescente se agite

**ACTIVIDADES FÍSICAS SENCILLAS: limpiar la casa, caminar, etc.

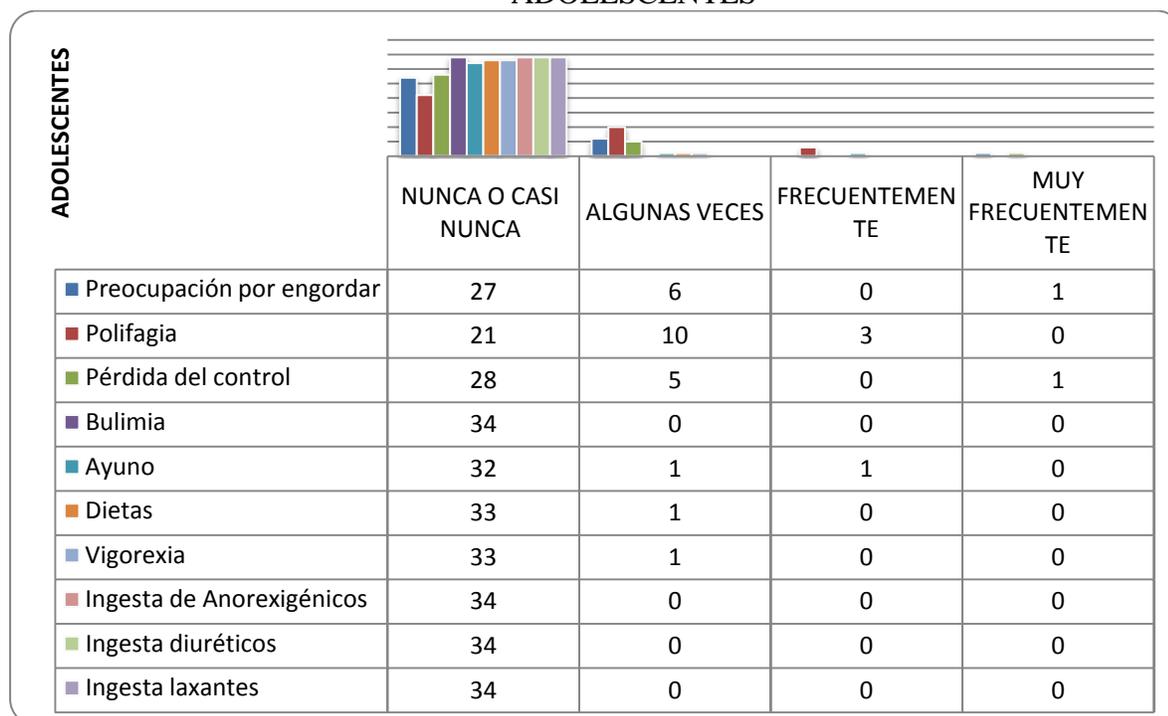
Fuente: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, 2010. La Beata, Querétaro

GRAFICO 2. ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LOS MEDIOS ELECTRONICOS



Fuente: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, 2010. La Beata, Querétaro

GRAFICO 3. PROBLEMAS NUTRICIONALES ENCONTRADOS EN LOS ADOLESCENTES



Fuente: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, 2010. La Beata, Querétaro

CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados, se determina que existe una gran prevalencia de adolescentes sanos; No se encontraron personas con desequilibrios nutricionales por exceso (obesidad y/o sobrepeso). Se observaron datos de desnutrición de acuerdo a los indicadores y signos y síntomas de ésta en los individuos estudiados, tales como cabello quebradizo, resequedad de la piel, baja estatura, entre otros, por lo que convendría realizar un estudio más amplio para conocer el impacto y los marcadores de desnutrición, mediante análisis sanguíneos y monitorización de la dieta alimenticia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Organización Mundial de la Salud. “Salud y desarrollo del niño y adolescente” (Strategic directions for improving the health and development of children and adolescents), 2003

INSP (Instituto Nacional de Salud Pública) Olaiz, G., Rivera-Dommarco, J., Shamah, T., Rojas, R., Villalpando, S., Hernández, M y Sepúlveda, J. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2005. Cuernavaca, México:, 2005

SSA. Programa Nacional de Salud 2007-2012 “Por un México sano: construyendo alianzas para una mejor salud”, 2007

Salud y nutrición para los pueblos indígenas. Secretaria de Salud, 2001