



**DESARROLLO DE ACCIONES DE APOYO TÉCNICO AL COMPONENTE
NUTRICIONAL DEL PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
DE LA CLINICA MEDICAL DUARTE ZF S.A.S**

**Presentado por:
ALEJANDRO QUIÑONEZ REINA
BRAYAN ANDRES CHACON NIÑO
Nutricionistas Dietistas en formación de X semestre**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
SAN JOSE DE CUCUTA, NORTE DE SANTANDER
2022-1**



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



**DESARROLLO DE ACCIONES DE APOYO TÉCNICO AL COMPONENTE
NUTRICIONAL DEL PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
DE LA CLINICA MEDICAL DUARTE ZF S.A.S**

Presentado por:
ALEJANDRO QUIÑONEZ REINA
BRAYAN ANDRES CHACON NIÑO
Nutricionistas Dietistas en formación de X semestre

Presentado a:
ND, ZAYDA PAOLA HERNANDEZ
Supervisora de Prácticas Campos de Acción Profesional

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
SAN JOSE DE CUCUTA, NORTE DE SANTANDER
2022-1



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



INTRODUCCION

Las prácticas de campos de acción de los estudiantes de X semestre de Nutrición y Dietética de la Universidad De Pamplona son de gran importancia para el desarrollo de competencias y habilidades que permitan el correcto desarrollo en el área comunitaria, educativa, administrativa, investigativa y académica, desempeñando actividades de planificación, ejecución y evaluación, según las características propias que el escenario de prácticas requiera.

La clínica Medical Duarte ZF S.A.S. es un escenario de prácticas de campos de acción profesional, al cual se tuvo acceso por primera vez para el programa de Nutrición y Dietética en el primer semestre del año 2.022 mediante la articulación del programa de Hábitos y Estilos De Vida Saludable desde el área de bienestar social brindando apoyo en actividades de valoración nutricional mediante la valoración nutricional mediante antropometría utilizando la bioimpedancia para el suministro de esta información a la base de datos del programa, de tal forma se dé la correcta identificación del personal que presenta malnutrición por exceso, posteriormente la implementación del plan nutricional hipocalórico, de igual forma la implementación de estrategias de aprendizaje por medio de planes educativos según las falencias detectadas en la población socializando estos mismo en cada área de la clínica donde sea posible su acceso, para así asegurar una intervención oportuna y eficaz frente a la problemática presentada en la población.

Cabe recalcar que en la institución se trabajó en el desarrollo de un proyecto de investigación: que tuvo por objetivo describir las características demográficas y el estado nutricional general de los trabajadores que desempeñan sus labores en la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S. para lo cual se ejecutó un artículo científico que tuvo por nombre PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD DE LOS TRABAJADORES DE UNA CLINICA DE ALTA COMPLEJIDAD EN ZONA DE FRONTERA, COLOMBIA. EN EL CONTEXTO DEL COVID 19. A partir de este se logro evidenciar la problemática de exceso de peso presente en la institución y cuáles son sus posibles causas además de la asociación entre variables de los hábitos de vida y el problema planteado.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el componente de salud y nutrición de los trabajadores de la clínica Medical Duarte ZF S.A.S. mediante la creación de un programa que oriente a mejorar los hábitos y estilos de vida saludables.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar la situación alimentaria y nutricional de los trabajadores de la clínica Medical Duarte ZF SAS
- Desarrollar actividades de diagnóstico mediante la aplicación de indicadores antropométricos que permitan la creación de estrategias que contribuyan al mejoramiento de los hábitos y estilos de vida saludable de la clínica medical duarte ZF SAS
- Crear planes y programas que permitan dar solución a los problemas alimentarios y nutricionales presentados por la población objeto
- Establecer acciones de apoyo administrativo propios del componente de salud y nutrición.
- Establecer propuesta del proyecto de investigación en temas de alimentación y nutrición en el escenario de prácticas.



ÁREA COMUNITARIA



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE LA CLINICA MEDICAL DUARTE ZF S.A.S. SÚMATE A LA VIDA SALUDABLE

INTRODUCCION

Según la Organización Mundial De La Salud los estilos de vida saludable “Son una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”

Las características de las dietas, hábitos de consumo alimentario y práctica de actividad física en el mundo han cambiado de forma drástica en las últimas tres décadas debido a factores culturales, políticos, económicos y sociales repercutiendo directamente en la aparición de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), las cuales implican una pérdida sustancial de capital humano, y con ello la disminución de su potencial de desarrollo y además un aún mayor costo para las economías y sistemas de salud públicos.

A este incremento acelerado de población con exceso de peso la Organización Mundial De La Salud (OMS) lo catalogó como una pandemia mundial que ha afectado el estado de salud física y mental de muchas personas. El sobre peso y la obesidad son considerados como factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas, osteomusculares, trastornos mentales y algunos tipos de cáncer, también influyen en el aumento de la mortalidad.

En Colombia las acciones van dirigidas en busca de una transformación positiva de entornos para los estilos de vida saludables, teniendo como base la promoción y el disfrute de una vida sana en las diferentes etapas del ciclo de vida desde una perspectiva de desarrollo humano sostenible



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



con enfoque diferencial y equidad social. Los estilos de vida saludable cobran mayor importancia cuando se trata de profesionales de la salud pues el impacto que estos generan en la salud.

pública es aún mayor debido a que la apropiación de sus hábitos y estilos de vida influyen directa e indirectamente en las acciones de salud de sus pacientes al convertirse en modelos de vida para ellos, por lo cual es de vital importancia realizar una intervención en esta población y así contribuir a la mejora de sus hábitos alimentarios y por ende su estado de salud, manteniendo personal sano, para realizar sus funciones laborales de forma óptima y eficaz.



JUSTIFICACIÓN

Los estilos de vida se pueden considerar como los hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona o grupos de personas entorno a la alimentación, actividad física y estado general de salud física y mental. Este se va conformando a lo largo de la historia de vida del sujeto, pudiéndose afirmar que se trata de un proceso de aprendizaje, ya sea por asimilación, o por imitación de modelos de patrones familiares, el buen mantenimiento de estos hábitos que conllevan a un estilo de vida saludable permiten que los individuos tengan una mayor calidad de vida gracias a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles que se mitigan al cesar aquellas costumbres alimentarias que progresivamente interfieren en el correcto de estado de salud de cada individuo, además si se tiene en cuenta la problemática a nivel mundial referente a las malas prácticas alimentarias y excesivo aumento de la población con malnutrición por exceso podría decirse que el problema es mucho más grave de lo pensado, actualmente la Organización Mundial de la Salud (OMS) indicó que en el año 2.016 más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos, el 39% de los adultos de 18 o más años (un 39% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso. En general, en 2016 alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos.

La OMS estima que estas cifras se hayan duplicado durante el último año debido al impacto dado por la pandemia COVID-19 lo que generó en la población mundial ansiedad y estrés la cual conduce en su mayor medida a un aumento progresivo de la ingesta de alimentos altamente calóricos, de igual forma la limitación de la práctica de actividad física debido al aislamiento social obligatorio para la prevención de contagios. De igual forma estas condiciones interfirieron



directamente al personal del área de la salud debido al aumento de horas en las jornadas y cargas laborales, por el aumento de la población que requería de atención en centros médicos asistenciales, el estrés y ansiedad debido al peligro inminente de contraer el virus COVID-19 y transmitirlo a sus seres más allegados, generando un aumento progresivo de la población del área de la salud con malnutrición por exceso quienes debían ser removidos de sus actividades asistenciales que fueran potencialmente expuestas y directas al contagio con este virus, ya que la población con obesidad tenían mayor predisposición a complicaciones por infección de COVID-19 y por ende un desenlace fatal gracias al estado proinflamatorio y comorbilidades generadas anticipadamente por la condición de obesidad generando de igual forma disminución de su capacidad laboral y aumento del ausentismo laboral por incapacidades clínicas.

Por lo anterior es de gran importancia generar una intervención eficaz y oportuna a la población de colaboradores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S, para realizar un adecuado diagnóstico nutricional que conlleve a la planeación y ejecución de planes educativos según la problemática evidenciada, de igual forma es de vital importancia la intervención educativa de forma individual realizada junto con los controles de valoración nutricional a la población en estado de malnutrición por exceso que contribuya al mejoramiento de su estado nutricional y de salud, generando un ambiente laboral sano en predisposición al cambio de acciones alimentarias poblacionales conducidas a mitigar la problemática en la institución y de igual forma a mantener una población de colaboradores sanos, netamente productivos y eficaces.



MARCO JURIDICO

Normativa colombiana vigente para el planteamiento del programa de hábitos y estilos de vida saludables desde el componente nutricional:

CUMBRE MUNDIAL SOBRE ALIMENTACIÓN 1996 Y 2002: Renovar el compromiso mundial de eliminar el hambre y la malnutrición y garantizar la seguridad alimentaria sostenible para toda la población. Establece y refuerza los compromisos adquiridos por Colombia para el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM).

CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA: Establece el derecho a la alimentación equilibrada como un derecho fundamental de los niños y en cuanto a la oferta y la producción agrícola se establecen los deberes del Estado en esta materia.

CONPES Social 113 de 2008, la Seguridad Alimentaria Nacional se refiere a la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa

. LEY 1355 DE 2009 -LEY DE OBESIDAD: Define a la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional -CISAN, como la máxima autoridad rectora de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en Colombia, establece sus integrantes y funciones.

DECRETO 2055 DE 2009: Crea la CISAN, se definen sus integrantes, funciones, funcionamiento de la secretaría técnica, actividades de la misma y periodicidad de reuniones, entre otros.

LEY N° 2120 DE 2021. Por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Contribuir al mejoramiento de los hábitos de alimentación saludable de los colaboradores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S, mediante el desarrollo de actividades de planificación, ejecución, control y evaluación, con el fin de asegurar una intervención integral.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Realizar tamizaje nutricional para la determinación del diagnóstico del estado nutricional de los colaboradores de la clínica Medical Duarte ZF S.A.S.
- Identificar la población que presenta mal nutrición por exceso.
- Implementar estrategias educativas para el mejoramiento de los hábitos alimentarios y estado nutricional de la población objeto.
- Realizar seguimiento del estado nutricional de la población que presenta malnutrición por exceso.



MARCO TEORICO

¿QUE SON HÁBITOS?

Los hábitos es el resultado de una acción que repetimos frecuentemente de forma automática, Son todas esas acciones que realizamos de forma mecánica, porque ya las hemos repetido un número de veces suficiente para que queden grabadas en nuestra rutina, y por tanto no requieren que les prestemos atención o esfuerzo para llevarlas a cabo. La ventaja de un hábito es que se automatiza, de tal forma que sin pensar se ejecuta. La desventaja es que algunos de esos hábitos incorporados en nuestro estilo de vida, probablemente no sean saludables y estaremos repitiéndolos una y otra vez a pesar de que perjudiquen nuestro bienestar. “Un hábito poco saludable trae consecuencias negativas a tu salud física, mental, emocional y/o social.”

Lo importante es aprender cómo se formaron estos hábitos poco saludables en nuestra vida y, sobre todo, cómo formar mejores hábitos en su lugar. el hábito puede ser modificado. Para lograr transformarlo o extinguirlo, se requiere que la persona no solamente tenga conciencia de la necesidad de modificarlo, sino que de manera repetitiva ejecute la conducta alternativa para modificarlo o eliminarlo. (Unidad De Prevención Comunitaria En Conductas Adictivas, 2.018)

¿QUE SON LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE?

La Organización Mundial de la Salud –OMS- define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales". (OMS, 2.019)

ALIMENTACION SALUDABLE

Es la composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable la cual estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos



alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos.

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. 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.

Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales. Para la población adulta una dieta sana incluye lo siguiente: Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados).

Al menos 400 g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día, excepto papas, batatas, mandioca y otros tubérculos feculentos. Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) en el caso de una persona con un peso corporal saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, aunque para obtener beneficios de salud adicionales lo ideal sería un consumo inferior al 5% de la ingesta calórica total.

Los azúcares libres son todos aquellos que los fabricantes, cocineros o consumidores añaden a los alimentos o las bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los zumos y concentrados de frutas. Menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas.

Las grasas no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo), y las grasas trans de todos los tipos, en particular las producidas industrialmente (presentes en pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, obleas, aceites de



cocina y pastas untables), y grasas trans de rumiantes (presentes en la carne y los productos lácteos de rumiantes tales como vacas, ovejas, cabras y camellos).

Se sugirió reducir la ingesta de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta total de calorías, y la de grasas trans a menos del 1%. En particular, las grasas trans producidas industrialmente no forman parte de una dieta saludable y se deberían evitar Menos de 5 gramos (aproximadamente una cucharadita) al día. La sal debería ser yodada. (OMS, 2.019)

¿COMO LLEVAR UNA ALIMENTACION SALUDABLE?

Para tener una alimentación saludable es necesario incluir diariamente alimentos mediante los cuales el organismo obtenga los nutrientes esenciales, así como la energía necesaria, para llevar a cabo las actividades diarias. Con nutrientes esenciales nos referimos a: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas y minerales.

Así mismo, para tener una alimentación saludable se recomienda incluir en cada comida los 3 grupos de alimentos: verduras y frutas, cereales, tubérculos, y legumbres y alimentos de origen animal. Una dieta o alimentación correcta siempre debe ser equilibrada, completa, inocua, suficiente, adecuada y variada. Asimismo, debe ir acompañada de ejercicio físico regular. Siendo de gran importancia tener en cuenta las siguientes recomendaciones: (MICHAEL LATHAM, 2.019)

FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS

Comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.

Para mejorar el consumo de frutas y verduras es recomendable: Incluir verduras en todas las comidas. Comer frutas frescas y verduras crudas. Comer frutas y verduras frescas de temporada. Comer una selección variada de frutas y verduras.



GRASAS

Reducir el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso entre la población adulta. Además, para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles es preciso:

- Limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria. • Limitar el consumo de grasas trans a menos del 1%.
- Sustituir las grasas saturadas y las grasas trans por grasas no saturadas, en particular grasas poliinsaturadas. Para reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans de producción industrial se puede:
 - Cocinar al vapor o hervir, en vez de freír.
 - Reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas, por ejemplo, los de soja, canola (colza), maíz, cártamo y girasol.
 - Ingerir productos lácteos desnatados y carnes magras, o quitar la grasa visible de la carne.
 - Limitar el consumo de alimentos horneados o fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados (por ejemplo, rosquillas, tortas, tartas, galletas, bizcochos y barquillos) que contengan grasas trans de producción industrial.

SAL, SODIO Y POTASIO

La mayoría de las personas consume demasiado sodio a través de la sal (una media de 9 g a 12 g de sal diarios) y no consume suficiente potasio (menos de 3,5 g). Un consumo elevado de sal e insuficiente de potasio contribuye a la hipertensión arterial que, a su vez, incrementa el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular.

La reducción de la ingesta de sal al nivel recomendado, esto es, menos de 5 gramos diarios, permitiría prevenir 1,7 millones de muertes cada año.



Las personas no suelen ser conscientes de la cantidad de sal que consumen. En muchos países, la mayor parte de la ingesta de sal se realiza a través de alimentos procesados (por ejemplo, platos preparados, carnes procesadas tales como tocino, jamón, salame; queso o tentempiés salados) o de alimentos que se consumen con frecuencia en grandes cantidades (por ejemplo, el pan). La sal también se añade a los alimentos cuando se cocinan (por ejemplo, caldos, concentrados de caldo de distinto tipo, salsa de soja y salsa de pescado) o en el lugar en que se los consume (por ejemplo, la sal de mesa). (MICHAEL LATHAM, 2.019)

Para reducir el consumo de sal se aconseja:

- Limitar la cantidad de sal y de condimentos ricos en sodio (por ejemplo, salsa de soja, salsa de pescado y caldo) al cocinar y preparar alimentos;
- No poner sal o salsas ricas en sodio en la mesa;
- Limitar el consumo de tentempiés salados; y
- Escoger productos con menor contenido de sodio. Algunos fabricantes de alimentos están reformulando sus recetas para reducir el contenido de sodio de sus productos; además, se debería alentar a los consumidores a leer las etiquetas de los alimentos para comprobar la cantidad de sodio que contiene un producto antes de comprarlo o consumirlo.

La ingesta de potasio puede mitigar los efectos negativos de un consumo elevado de sodio en la presión arterial. La ingesta de potasio se puede incrementar mediante el consumo de frutas y verduras frescas. (MICHAEL LATHAM, 2.019)

AZÚCARES



Adultos y niños deberían reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total. Una reducción a menos del 5% de la ingesta calórica total aportaría beneficios adicionales para la salud.

El consumo de azúcares libres o adicionado aumenta el riesgo de caries dental. El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcares libres también contribuye al aumento insalubre de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad.

Pruebas científicas recientes revelan que los azúcares libres influyen en la tensión arterial y los lípidos séricos, y sugieren que una disminución de su ingesta reduce los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares. (OMS, ALIMENTACIÓN SANA, 2015)

La ingesta de azúcar puede reducirse del modo siguiente: Limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, por ejemplo, aperitivos y bebidas azucaradas y golosinas (o sea, todos los tipos de bebidas que contienen azúcares libres, incluidos refrescos con o sin gas; zumos y bebidas de frutas o verduras; concentrados líquidos y en polvo; agua aromatizada; bebidas energéticas e isotónicas; té y café listos para beber; y bebidas lácteas aromatizadas). Comer, como tentempiés, frutas y verduras crudas en vez de productos azucarados.



MALNUTRICIÓN POR EXCESO DE PESO EN LA ACTUALIDAD

Sobrepeso y Obesidad:

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2).

En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación: Sobrepeso: IMC igual o superior a 25. Obesidad: IMC igual o superior a 30. El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no corresponderse con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.

CAUSAS DE LA OBESIDAD

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente:

- Aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa.
- Descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.



La obesidad es una enfermedad crónica multifactorial caracterizada por una acumulación excesiva de grasa. Cuando la ingesta es superior al gasto energético tiene lugar un desequilibrio que se refleja en un exceso de peso. El ascendente número de nuevos casos ha dado lugar a catalogarla como epidemia, hecho que refleja la necesidad de conocer las causas desencadenantes para poder trabajar sobre los factores modificables y el establecimiento de instrumentos correctos de detección y valoración de esta patología. (OMS, 2.021)

FACTORES FAVORECEN EL DESARROLLO DE ESTA PATOLOGÍA

FIGURA 1. FACTORES RELACIONADOS CON LA OBESIDAD



FUENTE: Unidad de prevención primaria en conductas adictivas, 2018.

Entre los factores sociales cabe destacar el desempeño de trabajos de menor cualificación, ser viudo o la maternidad en edades tempranas. En relación con los factores económicos, destaca una mayor prevalencia entre las clases sociales más bajas de los países desarrollados en



contraposición de las clases sociales más altas de los países en vías de desarrollo. Entre los factores ambientales destaca el aumento de la edad, además en la mujer los cambios hormonales producidos a consecuencia de la menopausia favorecen tanto el aumento de la ingesta como la disminución del consumo energético. Es importante destacar el ambiente obesogénico que puede favorecerse en el hogar, donde las figuras paternas pueden reforzar unos hábitos incorrectos.

como la sobrealimentación y el sedentarismo. Sin embargo, uno de los factores más importantes en el desarrollo de la obesidad es el estilo de vida del propio individuo. Éste se verá favorecido en presencia de una alimentación definida por un frecuente consumo de alimentos de elevada densidad energética, un consumo superior a las necesidades, hábitos relacionados con el tamaño de las raciones o el número de ingestas a lo largo del día. Por ejemplo, la ausencia o realización de un desayuno incompleto, en edades tempranas, se ha relacionado con la presencia de la obesidad. Otras alteraciones de la conducta alimentaria como comer rápido, compulsivamente, la presencia de atracones o picar entre horas también se ven relacionados con la presencia de sobrepeso y obesidad. Recientemente también se ha encontrado relación con otros factores como la alteración del sistema circadiano al verse suprimido el ritmo de la melancortina, responsable de la expresión y secreción de leptina y adiponectina; la microbiota intestinal, donde el tipo y cantidad de especies sufren variaciones en función de la edad, administración de un tratamiento farmacológico, estado metabólico o características de la alimentación, existe discrepancia acerca de si los Bacteroidetes se encuentran en mayor o menor proporción entre los sujetos con obesidad; características perinatales relacionadas con la gestante o el propio sujeto también pueden contribuir al desarrollo de la obesidad y posteriores alteraciones



metabólicas. Ejemplo de ello es un Índice de Masa Corporal (IMC) $\geq 25\text{kg/m}^2$ antes o durante el periodo concepcional, la presencia de varios partos, Diabetes Mellitus (DM) o hábito tabáquico durante la gestación, un insuficiente aporte calórico los primeros 2 trimestres del embarazo, ausencia de lactancia materna, un elevado peso al nacer, presencia de exceso de adiposidad previo los 5 años o menarquía precoz. La aparición de la obesidad también puede deberse a una enfermedad de origen endocrino. Las principales alteraciones se encuentran producidas en el eje hipotálamo-hipofisoadrenal, hormona del crecimiento. Por último, nombrar los factores genéticos, donde puede estar implicado un solo gen o varios. Entre los genes relacionados con la obesidad es necesario destacar el gen FTO y MC4R. El polimorfismo rs9939609 del gen FTO se relaciona con un mayor IMC, perímetro de la cintura o niveles de insulina, triglicéridos y adiponectina. También se ha encontrado relación entre variaciones de este gen y hábitos del comportamiento alimentario como la frecuencia de consumo, ingesta, sensación de hambre o saciedad. De modo similar variaciones en el gen MC4R se relacionan con un comportamiento alimentario que favorece el desarrollo de esta enfermedad, así como valores más elevados de masa grasa o IMC. Sin embargo, se encuentra cierta controversia sobre cómo afecta las variaciones de estos genes en las modificaciones de peso producidas en las estrategias terapéuticas de reducción de peso en sujetos con sobrepeso u obesidad. (Unidad De Prevención Comunitaria En Conductas Adictivas, 2.018)

¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS COMUNES DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD PARA LA SALUD?



El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del imc, este es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las siguientes (OMS, 2.021)

- Las enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares), que fueron la principal causa de muertes en 2012.
- La diabetes.
- Los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy incapacitante).
- Algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon).
- Dislipidemia (por ejemplo, niveles altos de colesterol total o de triglicéridos).
- Enfermedad del hígado y de la vesícula.
- Apnea del sueño y problemas respiratorios.
- Artrosis (la degeneración del cartílago y el hueso subyacente de una articulación).
- Problemas ginecológicos (menstruación anómala, infertilidad).

IMPACTO DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN EL DESEMPEÑO LABORAL

En la actualidad el Sobrepeso y Obesidad son condiciones que se enfrentan a las políticas de salud pública y privada, por sus consecuencias y correlaciones con otras enfermedades. En el aspecto económico, se invierte aproximadamente entre el 2 y 9,4% de presupuesto de salud y por tratarse de un trastorno al buen estado de salud, también se ve afectada la parte psicológica



del trabajador y por ello es oportuno comparar si los argumentos referidos al tema y en especial el que indica la (Organización Internacional del Trabajo, 2005) sobre la pérdida de salud y reducción de un 20% la productividad del trabajador, orientan hacia el origen del problema.

Todos los efectos del sobrepeso y la obesidad pueden repercutir negativamente en la actividad laboral. La hipertensión arterial, como complicación cardiovascular, incrementa la probabilidad de infartos o accidentes cerebrovasculares. Su control es vital en actividades laborales de riesgo como trabajos a grandes alturas o en zonas subterráneas y esfuerzos físicos intensos.

La diabetes puede condicionar la aparición de retinopatías que afectan a la visión, así como situaciones de hipoglucemia con riesgo de mareos y desvanecimientos que incrementan la siniestralidad en trabajos manuales y de precisión. La dificultad en la movilidad aumenta la probabilidad de lesiones osteoarticulares, sin olvidar las afecciones psicológicas ya que los problemas de peso corporal pueden influir negativamente en la autoestima, manifestándose como inseguridad, aislamiento social y alteraciones emocionales, esto complica superar los retos laborales. Por otra parte, la Organización Internacional del Trabajo reconoce que “una alimentación no adecuada de un empleado puede disminuir hasta en un 20% la productividad”. Es por ello que la empresa debe tener un papel protagonista en este problema.

METODOLOGÍA Para la elaboración del presente programa se tuvo en cuenta el alto grado visible de sobrepeso y obesidad en la población, por lo que se inicia con el diagnóstico nutricional de la población para la determinación correcta del estado nutricional, esto mediante la antropometría y bioimpedancia. Para lo cual se utilizó la báscula de bioimpedancia



Omron hbf-514c permitiendo identificar de una forma sencilla el porcentaje de grasa, porcentaje de musculo, grasa visceral, requerimiento calórico y edad metabólica de los pacientes, de igual forma se utilizó el referente de la Resolución 2465 del 2.016 para el diagnóstico nutricional mediante Índice De Masa Corporal (IMC) y la determinación del riesgo cardiovascular a través de la toma de medidas de circunferencia de cintura.

FIGURA 2. CLASIFICACIÓN DE IMC SEGÚN RESOLUCIÓN 2465 DEL 2.016 EN ADULTOS DE 18 A 64 AÑOS.

CLASIFICACIÓN IMC Kg/m²	
Delgadez	< 18,5
Normal	≥18,5 a <25
Sobrepeso	≥25 a < 30
Obesidad	≥30

Fuente: resolución 2465 del 26 de junio 2.016

FIGURA 3. CLASIFICACIÓN DE OBESIDAD SEGÚN RESOLUCIÓN 2465 DEL 2.016.

Obesidad	≥ 30
Obesidad grado I	30 a 34,9
Obesidad grado II	35,0 a 39,9
Obesidad grado III	≥ 40,0

Fuente: resolución 2465 del 26 de junio 2.016



FIGURA 4. PUNTOS DE CORTE PARA CLASIFICAR LA OBESIDAD ABDOMINAL CON BASE EN LA MEDICIÓN DE LA CIRCUNFERENCIA DE CINTURA EN ADULTOS DE 18 A 64 AÑOS.

SEXO	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA (cm) (COMO MEDIDA DE LA OBESIDAD CENTRAL)
Hombres	≥ 90
Mujeres	≥ 80

Fuente: resolución 2465 del 26 de junio 2.016

El proceso de valoración nutricional se llevó a cabo de lunes a viernes de 7:00 am a 1:00pm donde se visitaba cada servicio solicitando al personal pendiente por valoración nutricional por primera vez y controles, de esta forma se logró intervenir un total de 1.474 personas hasta la fecha del día 23 de Junio del año 2.022. Durante la valoración nutricional se realizó también educación nutricional de acuerdo a las necesidades de cada personal, de tal forma la intervención fuera efectiva, eficaz e individualizada. Los datos fueron tomados mediante el formato de historia nutricional de la clínica y al finalizar cada jornada de valoración estos datos eran cargados a la base de datos para luego ser analizados. A medida que se realizaban las valoraciones nutricionales se iba desarrollando el diagnóstico nutricional, para el cual se dio su primer avance el día 3 de Mayo del año 2.022 en compañía de la docente supervisora N.D Zayda Paola Hernández Martínez, La docente de prácticas N.D Diana Paola Monroy y la Coordinadora de Practicas N.D NATALIA ESPINEL. Y el Diagnostico nutricional Final fue Socializado el día 24 de Junio de 2022 ante las docentes de practicas N.D Margarita Torres, Yennifer Torres y La docente supervisora N.D. Zayda Paola Hernandez Martinez.



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



1. MATERIALES Y MÉTODOS

Para este proyecto se contó con la participación de 1473 trabajadores de la Clínica medical Duarte ZF S.A.S quienes durante el año 2021 y 2022 han sido valorados nutricionalmente, para estas valoraciones se contó con el formato de historia nutricional suministrado por la coordinación del departamento de nutrición de la clínica Medical Duarte ZS S.A.S el cual fue ajustado de acuerdo a las necesidades evidenciadas y sugeridas.

Con el fin de realizar un diagnóstico completo e individualizado las valoraciones nutricionales estaban comprendidas por la entrevista clínico nutricional en donde se indagaba inicialmente sobre los datos generales como lo son; nombre, sexo, numero de documento de identidad, eps a la que esta afiliado/a, edad, fecha de nacimiento, número telefónico, fecha y motivo de la consulta nutricional. Paso seguido se registraban los datos antropométrico a través de la báscula de bioimpedancia y la cinta métrica flexibles, la báscula de bioimpedancia marca Omron usada permitía la toma de peso, Índice de masa corporal, porcentaje de masa grasa, porcentaje de masa magra, gasto metabólico basal y edad metabólica, con la cinta métrica flexible se tomaba la circunferencia de cintura, abdomen, cadera, cuello, y talla con estimación por método indirecto de talla (si el colaborador no tenía conocimiento de su talla) finalmente se indagaba sobre su estilo de vida refiriéndose específicamente sobre habito de sueño, actividad, física y presencia o no de patrones de ansiedad o estrés.

Datos de gran importancia a la hora de realizar el diagnóstico y clasificación nutricional de cada colaborador con el objetivo hacer un diagnóstico nutricional completo que permitiera promover estilos de vida saludables.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



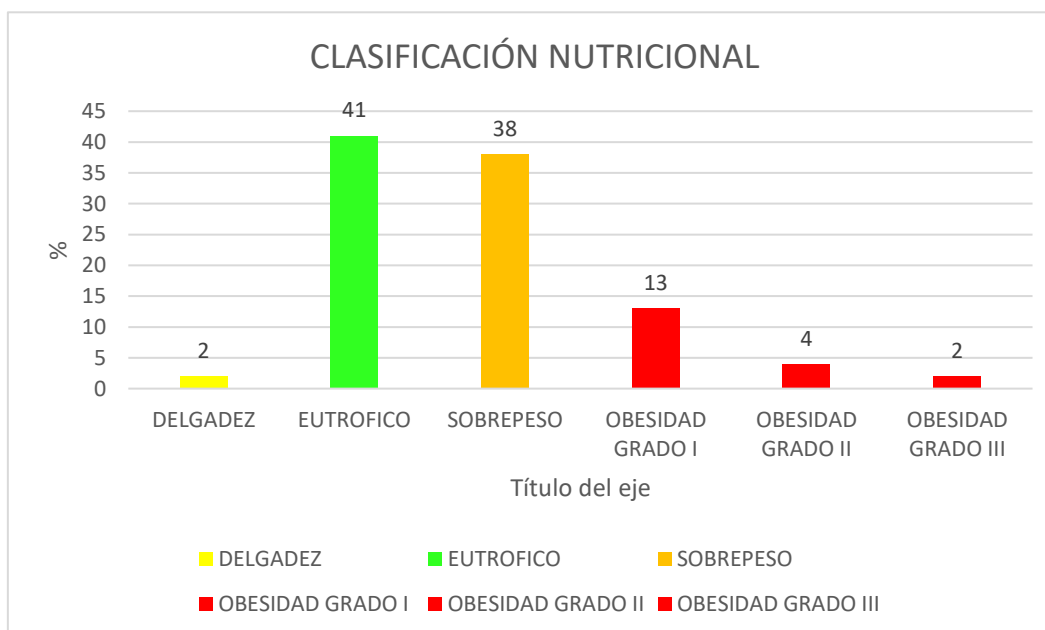
RESULTADOS

TABLA N° 1 CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL SEGÚN IMC

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL	N° PERSONAS	%
Delgadez	35	2
Eutrófico	603	41
Sobrepeso	559	38
Obesidad grado I	192	13
Obesidad grado II	53	4
Obesidad grado III	31	2
Total	1.473	100

Fuente: Alejandro Quiñones, Brayan Andres Chacon.

GRAFICA N°1 CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL SEGÚN IMC



Fuente: Alejandro Quiñones, Brayan Andres Chacon.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



ANALISIS:

En la clasificación nutricional podemos observar que la malnutrición por exceso predomina en los colaboradores de la clínica Medical Duarte ZF S.A.S con un total del 59% en algún grado de malnutrición; sobrepeso, obesidad grado I, obesidad grado II, obesidad grado III, dándose el sobrepeso en mayor proporción (38 %) seguido de Obesidad grado I (13 %). La Globalización con el consecuente cambio de la estructura y hábitos de vida de la población han determinado la aparición de la denominada transición epidemiológica, caracterizada por el aumento del sobrepeso y obesidad dado por la comercialización de productos “chatarra” difundida por los medios masivos de comunicación, la introducción de la tecnología alimentaria transnacional y el sedentarismo, entre otros. Además del sedentarismo que presenta la población objeto, incluyendo a creencias erróneas sobre la alimentación las cuales repercuten negativamente en su estado nutricional, sumado al creciente número de casos de obesidad presentados por causa de la ansiedad sufrida tras la pandemia COVID-19 donde en los trabajadores de la salud se vieron expuestos a situaciones que los obligo a refugiarse en la alimentación como forma de disminuir la ansiedad y miedo generado por el contagio propio o el de sus familias y los riesgos de muerte por dicha pandemia, incrementado además la carga laboral y horarios presentados donde se veía afectado su nivel de descanso o disminución para realizar cualquier actividad que contribuyera a la mejora de su estado nutricional.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



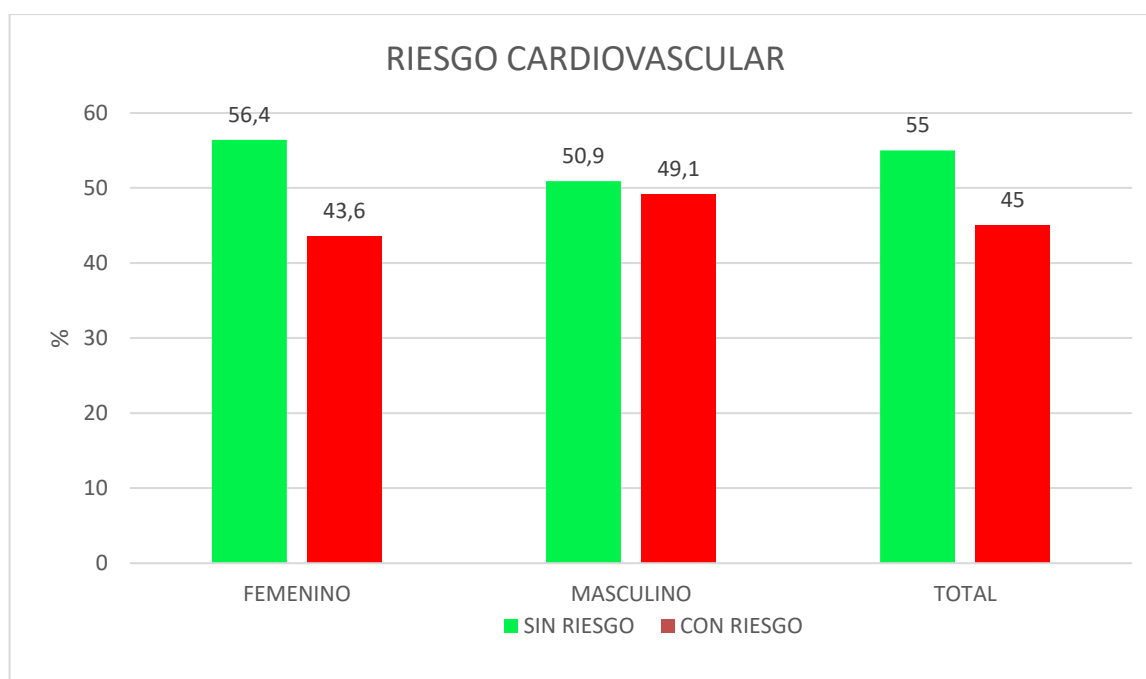
CIRCUNFERENCIA DE CINTURA

TABLA N°2 RIESGO CARDIOVASCULAR

CLASIFICACIÓN	FEMENINO		MASCULINO		Total
	n	%	n	%	%
Sin riesgo	609	56,4	200	50,9	55
Riesgo	471	43,6	193	49,1	45
TOTAL	1080	100	393	100	100

Fuente: Alejandro Quiñones, Brayan Andres Chacon.

GRAFICA N° 2 RIESGO CARDIOVASCULAR



Fuente: Alejandro Quiñones, Brayan Andres Chacon.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



2. Análisis

La circunferencia de cintura (CC) es una medida antropométrica muy frecuente en la práctica clínica para valorar la grasa corporal pero especialmente la grasa visceral; La acumulación de este tipo de grasa ocurre por llevar hábitos de vida poco saludables, principalmente en lo que respecta a una alimentación rica en azúcares, grasas saturadas, trans y alimentos procesados, así como la falta de actividad física y por tanto el riesgo cardiovascular. En la gráfica anterior podemos observar que 496 personas es decir el 47% de la población presentan riesgo cardiovascular en los cuales aumenta la probabilidad de presentar enfermedades no transmisibles (ENT).

En la gráfica anterior podemos observar que 664 personas es decir el 45% de la población presentan riesgo cardiovascular y metabólico asociado a la obesidad abdominal; además queda claro que en esta población la obesidad abdominal es más frecuente en los hombres (49,1%) que en las mujeres (43,6%) esto es especialmente relevante puesto que aumenta la probabilidad de presentar enfermedades no transmisibles (ENT).



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



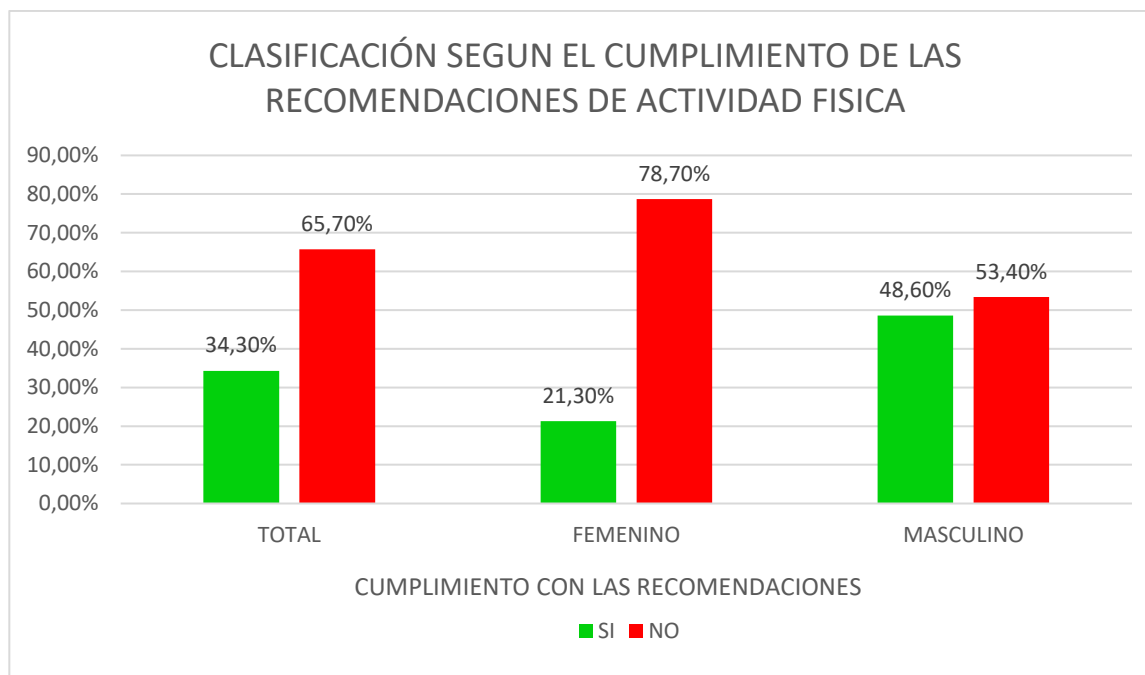
ACTIVIDAD FISICA

TABLA N°3. PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA.

RESPUESTA	POBLACIÓN		FEMENINO		MASCULINO	
	n	%	n	%	n	%
SI	505	34,3	314	21,3	191	48,6
NO	968	65,7%	766	78,7	202	53,4
TOTAL	1.473	100%	1080	---	393	---

Fuente: Alejandro Quiñones, Brayan Andres Chacon.

GRAFICA N° 3. PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA.



Fuente: Alejandro Quiñones, Brayan Andres Chacon.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



ANÁLISIS

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía, en la gráfica anterior se evidencia que el 65,7% de los trabajadores no practica ningún tipo de actividad física dándose con mayor frecuencia en las mujeres con un 78,7 %, A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados. Se podrían evitar hasta 5 millones de fallecimientos al año con un mayor nivel de actividad física de la población mundial. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física. Lo cual aumenta el riesgo en la población objeto de sufrir enfermedades no transmisibles.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



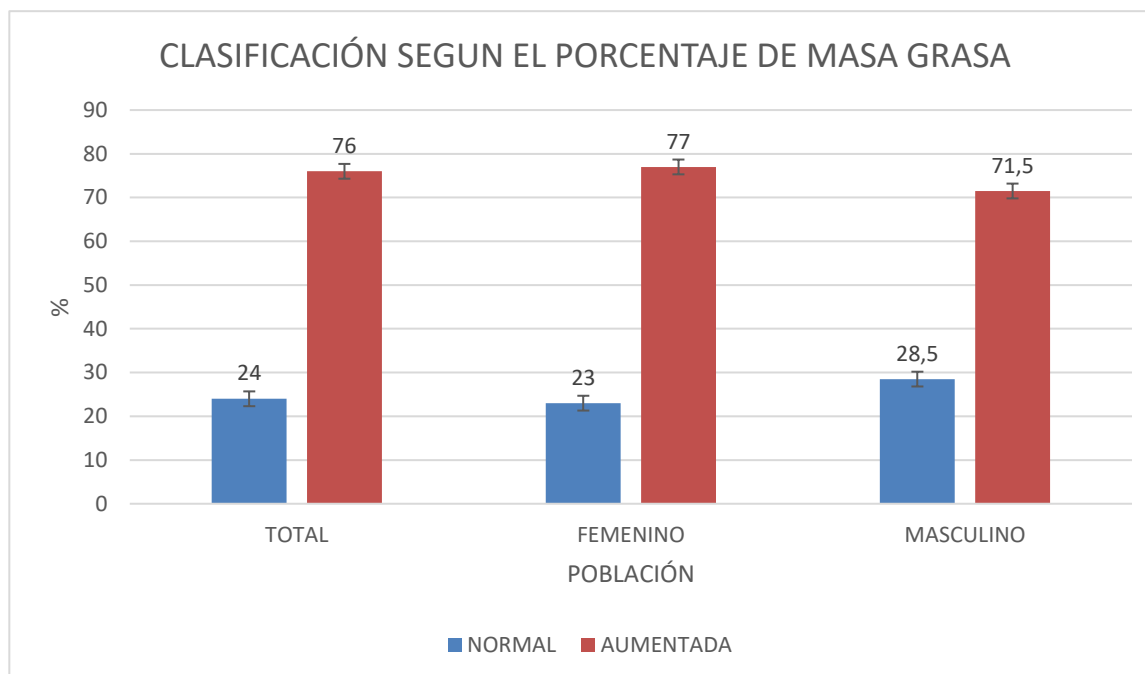
PORCENTAJE DE GRASA

TABLA N°4. PORCENTAJE DE GRASA.

ADECUACIÓN DEL PORCENTAJE DE GRASA				
RESPUESTA	FEMENINO		MASCULINO	
	N	%	N	%
NORMAL	249	23%	95	24 %
AUMENTADA	831	77%	298	76 %
TOTAL	1080	100%	393	100%

Fuente: Alejandro Quiñones, Brayan Andres Chacon.

GRAFICA N° 4. PORCENTAJE DE GRASA.



Fuente: Alejandro Quiñones, Brayan Andres Chacon.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Fuente: Alejandro Quiñones, Brayan Andres Chacon.

ANÁLISIS

El porcentaje de grasa corporal nos indica la cantidad de grasa total que posee un determinado individuo, en las mujeres se considera aumentado cuando este porcentaje es mayor del 30% y en los hombres cuando es mayor del 20%, en la gráfica anterior se evidencia que 832 personas de la población objeto cuentan con porcentajes de grasas aumentados lo que influye negativamente en su estado de salud, siendo más propensos a desarrollar enfermedades no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, diabetes, entre otras.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



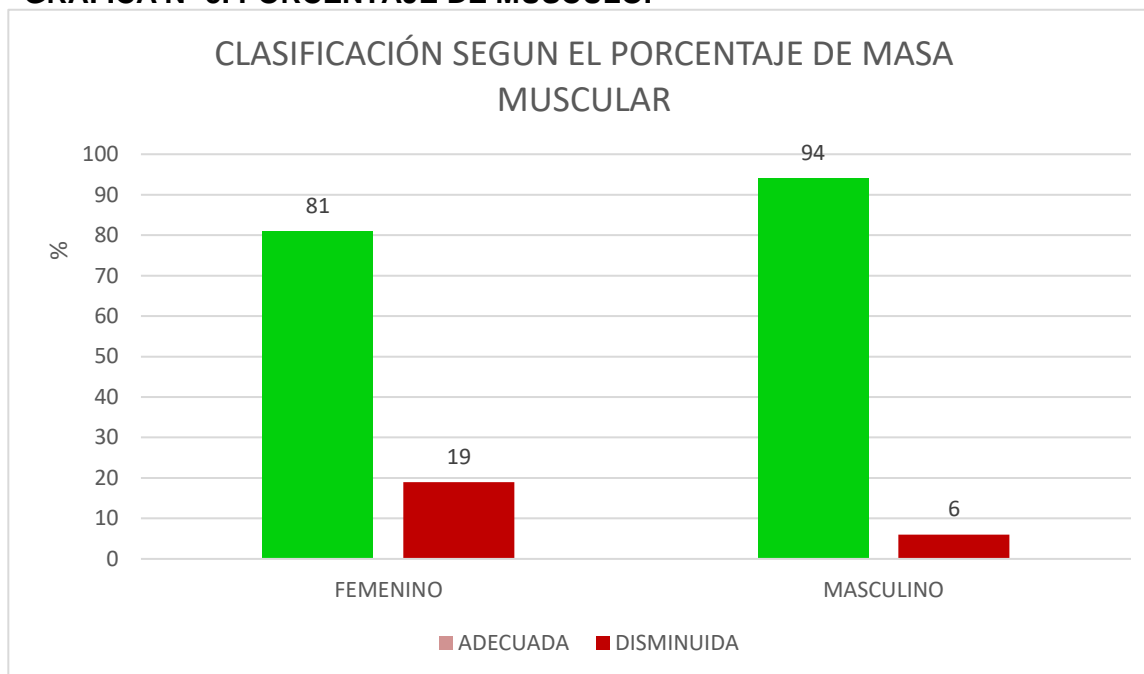
PORCENTAJE DE MUSCULO

TABLA N° 5. PORCENTAJE DE MÚSCULO.

1. PORCENTAJE DE MUSCULO				
RESPUESTA	FEMENINO		MASCULINO	
	N	%	N	%
NORMAL	877	81%	329	94%
DISMINUIDO	203	19%	64	6%
TOTAL	1080	100%	393	100%

Fuente: Alejandro Quiñones, Brayan Andres Chacon.

GRAFICA N° 5. PORCENTAJE DE MÚSCULO.



Fuente: Alejandro Quiñones, Brayan Andres Chacon.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



ANÁLISIS

El porcentaje de musculo es la cantidad de musculo total que recubre un individuo, esta es fundamental en el estado de salud, ya que un nivel apropiado facilita los movimientos corporales, protege además el sistema óseo de enfermedades o fracturas y mejora el rendimiento físico, en los hombres este porcentaje debe ser superior al 30% y en las mujeres al 25% en la gráfica anterior evidenciamos que un alto número de la población se encuentra en niveles adecuados demusculo 1206 personas y disminuido en 267 personas, cabe resaltar que es más frecuente encontrar disminución de la masa muscular en las mujeres (19 %) que en los hombre (6 %) esto asociado generalmente al sedentarismo y la inactividad física que es tan frecuente en las mujeres por motivos como la doble carga laboral.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



ANÁLISIS
TABLA N°6. COMPARATIVO DE CONTROLES EN POBLACIÓN CON SOBREPESO Y OBESIDAD

INDICADORES	PRIMERA VALORACIÓN	
IMC (Kg/m ²)	n	IMC (Kg/m ²)
Sobrepeso	23	Eutrófico
Obesidad g I	12	Sobrepeso
Obesidad g II	6	Obesidad g I
Obesidad g III	3	Obesidad g II
Obesidad g III	2	Obesidad g I

3. Fuente: Alejandro Quiñones, Brayan Andres Chacon.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



ANÁLISIS

Al realizar el comparativo en el primer control se puede evidenciar que gran porcentaje de la población objeto ha logrado una disminución de su peso inicial lo cual es el objetivo del programa de hábitos y estilos de vida saludable desde el componente nutricional, 23 personas que se encontraban en sobrepeso lograron tener un cambio a normalidad, 12 de las que se encontraban en obesidad grado I lograron reducir su peso hasta llegar a sobrepeso, 6 de las que se encontraban en obesidad grado II lograron reducir su peso hasta llegar a Obesidad grado I, 5 personas que se encontraban en obesidad grado III lograron reducir su peso hasta llegar a Obesidad grado I y 3 a Obesidad grado II por lo cual se busca incentivar estilos de vida saludable para así alcanzar el mayor número de trabajadores en normalidad.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



4. CONCLUSIONES

Se logró evidenciar que un gran número de trabajadores se encontraban en algún grado de malnutrición por exceso lo cual es un factor de riesgo en la aparición de múltiples enfermedades que disminuyen su calidad de vida y rendimiento laboral.

Aproximadamente el 50 % los trabajadores de la Clínica Medical Duarte presentan riesgo cardiovascular y metabólico asociado a la obesidad abdominal y medido a través de la circunferencia de cintura esto principalmente a factores como alimentación, actividad física, horas de descanso que aumentan la probabilidad de enfermedades cardiovasculares las cuales influyen negativamente en su estado de salud.

Las valoraciones nutricionales tuvieron gran acogida por parte de los trabajadores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S, lo cual ha contribuido en la mejora de sus estilos de vida, siendo un aspecto positivo en la mejora de su estado Nutricional y bienestar general.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona

Pamplona, Norte de Santander, Colombia



ÁREA EDUCATIVA



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



INFORME PLAN EDUCATIVO CONCEPTOS BASICOS EN ALIMENTACION Y NUTRICIÓN DE LA CLINICA MEDICAL DUARTE ZF S.A.S.

INTRODUCCION

La alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes y la alimentación complementaria adecuada; proporcionando una dieta completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes (López C, 2005).

La inadecuada alimentación genera problemas en el estado nutricional de las personas, Causando malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad); esto puede acarrear problemas de mayor impacto como enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, entre otras alteraciones a la salud que se han incrementado por los hábitos y estilos de vida poco saludables, además de otros factores.

Para gozar de una buena nutrición y salud, además de tener acceso a los alimentos, es necesario que la población conozca y sea consciente de lo que constituye una alimentación que le proporcione salud, asegurando que las experiencias de aprendizaje en alimentación y nutrición le permitan estar en capacidad de tomar decisiones autónomas, informadas y responsables con relación a la elección de alimentos para el consumo (ICBF, 2016).

Por esto es importante conocer y diferenciar los conceptos básicos en alimentación y nutrición permitiendo a la población, la adopción voluntaria de hábitos y comportamientos alimentarios que les permitan disfrutar de buena salud y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles.



JUSTIFICACION

Se ha considerado de gran importancia realizar intervenciones educativas nutricionales a la población de trabajadores de la clínica Medical Duarte ZF S.A.S. debido a la falta de conocimientos básicos que demostró la población en general durante la ejecución de las valoraciones nutricionales, allí se percibe un alto grado de desinformación por parte de la población, siendo primordial el trabajo educativo con el personal, especialmente en la resolución conceptos en esta población ya que estos pueden limitar la buena alimentación en los individuos generando alteraciones en su estado nutricional y por consiguiente un deterioro progresivo de su salud, lo cual influye directamente en su desempeño físico afectando las funciones laborales y el cumplimiento de sus obligaciones.



OBJETIVOS

GENERAL:

- Orientar a la población sobre conceptos básicos en alimentación y nutrición que contribuyan a mantener una alimentación equilibrada, suficiente y saludable.

ESPECIFICOS:

- Establecer los conceptos sobre alimentación y nutrición.
- Elaborar material educativo que contenga información adecuada para diferenciar los conceptos básicos de alimentación y nutrición.
- Evaluar los conocimientos que presenta la población en conceptos básicos de alimentación y nutrición.

CANALIZACIÓN

- **Población objeto:** Colaboradores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S.
- **Fecha de Intervención:** 18 de marzo del 2022
- **Lugar de Intervención:** Clínica Medical Duarte



RESULTADOS

FASE DE PLANEACION

Para llevar a cabo el plan educativo se hizo uso de la herramienta educativa infografía “conceptos básicos en alimentación y nutrición” además se realizó la revisión bibliográfica de los siguientes Conceptos Básicos en Alimentación y Nutrición:

- **ALIMENTACIÓN:** Proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer.
- **ALIMENTO:** Producto natural o elaborado susceptible de ser ingerido y digerido, cuyas características lo hacen apto y agradable al consumo, constituido por una mezcla de nutrientes que cumplen determinadas funciones en el organismo.
- **NUTRICIÓN:** Proceso involuntario, autónomo, de la utilización de los nutrientes en el organismo para convertirse en energía y cumplir sus funciones vitales.
- **NUTRIENTE:** Sustancias químicas contenidas en los alimentos que se necesitan para el funcionamiento normal del organismo. Los cinco principales tipos de nutrientes son: proteínas, carbohidratos, grasas, minerales y vitaminas.
- **DIGESTIÓN:** Proceso mediante el cual los nutrientes de los alimentos se convierten en elementos básicos que pueden ser usados por el organismo.
- **MALNUTRICIÓN:** Carencias, excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona. Abarcan: desnutrición, malnutrición relacionada con los micronutrientes y sobrepeso/obesidad.
- **DESNUTRICIÓN:** Severo déficit de peso causado por una ingesta alimentaria insuficiente y enfermedades infecciosas frecuentes. Disminuye las defensas del organismo y aumenta la mortalidad.
- **MALNUTRICIÓN RELACIONADA POR MICRONUTRIENTES:** Ingesta inadecuada de vitaminas y minerales. El organismo necesita micronutrientes para producir enzimas, hormonas y otras sustancias esenciales.



- **OBESIDAD:** Enfermedad caracterizada por una cantidad excesiva de grasa corporal o tejido adiposo con relación a la masa corporal.

El sobrepeso y la obesidad pueden ser consecuencia de un desequilibrio entre las calorías consumidas (demasiadas) y las calorías gastadas (insuficientes).

FASE DE INTERVENCIÓN

Se implementó software “Canva” para el diseño de la infografía planteado en formato pendón, se inició con un saludo abordando a los funcionarios de la clínica para que participaran en el plan educativo, luego se socializaron los conceptos básicos en alimentación y nutrición, los cuales fueron: Alimentación, Nutrición, nutriente, alimento, digestión, malnutrición, desnutrición y obesidad, por último se planteó un juego interactivo llamado “adivinando ando”, el cual consistía en adivinar donde se encontraba el concepto de la palabra asignada al participante. Se realizó entrega de una porción de fruta.

Para la intervención se tuvo en cuenta una proyección de 90 participantes:

$$\%De\ participación = \frac{N^{\circ}\ población\ intervenida}{N^{\circ}\ Población\ proyectada} \times 100$$

$$\%De\ participación = \frac{81}{90} \times 100 = 90\%$$



INFORME PLAN EDUCATIVO SOBREPESO Y OBESIDAD DE LA CLINICA MEDICAL DUARTE ZF S.A.S.

INTRODUCCION

En la actualidad, el exceso de peso (sobrepeso y obesidad) constituye uno de los problemas más importantes de salud pública en el mundo, dada su magnitud, la rapidez de su incremento y el efecto negativo que ejerce sobre la salud de la población que lo padece. La importancia del sobrepeso y la obesidad estriba en que son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (incluidas las cardiovasculares, la diabetes y el cáncer) y en que aumentan significativamente el riesgo de muerte prematura y el uso de los servicios de salud (OMS 2015)

La obesidad (índice de masa corporal ≥ 30 kg/m²) es una enfermedad sistémica, crónica y multicausal, no exclusiva de los países económicamente desarrollados, que involucra a todos los grupos de edad, de las distintas etnias y de todas las clases sociales. Esta enfermedad ha alcanzado proporciones epidémicas en el orbe; de ahí que la Organización Mundial de la Salud (OMS 2015) la haya denominado “la epidemia del siglo XXI”; tiene un origen multifactorial en el que se involucran la susceptibilidad genética, los estilos de vida y el entorno, con influencia de diversos determinantes subyacentes como la globalización, la cultura, la condición económica, la educación, la urbanización y las condiciones sociopolíticas. Se estima que en la mayoría de los países la obesidad es responsable de 1 a 3 % de los gastos de atención médica (5 a 10 % en Estados Unidos), proporción que aumentará en los próximos años debido a las enfermedades relacionadas con esta enfermedad.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



JUSTIFICACION

El sobrepeso y la obesidad son causa de empobrecimiento porque disminuyen la productividad laboral y provocan gastos catastróficos relacionados con las enfermedades crónicas. Actualmente 12 % de la población que vive en pobreza tiene diabetes y 90 % de esos casos es atribuible al sobrepeso y a la obesidad (**SECRETARIA DE SALUD MX, 2010**).

Estas patologías se asocian con incremento en la incidencia de diabetes mellitus tipo 2, cáncer y enfermedades cardiovasculares. Los pacientes con IMC de 35 kg/m² o más tienen un incremento en el riesgo de mortalidad cardiovascular. Los factores de riesgo cardiovascular asociados con la obesidad en la infancia y la adolescencia son la hipertensión arterial, las dislipidemias, la hiperinsulinemia y las alteraciones en la masa ventricular cardiaca izquierda. La obesidad, además de incrementar la morbilidad cardiovascular en la población infantil, puede ocasionar otros efectos adversos en la salud, tales como apnea del sueño, reflujo gastroesofágico, infiltración grasa en hígado y problemas ortopédicos. Existe asociación entre obesidad e incremento en el riesgo de desarrollar leucemia, cáncer de mama, de vesícula biliar, páncreas, próstata, colon, esófago, ovario, endometrio y células renales.

Por consiguiente, se ha considerado importante abordar dicha problemática a través de las intervenciones educativas nutricionales a la población de trabajadores de la clínica Medical Duarte ZF S.A.S. debido a la alta prevalencia de sobre peso y obesidad que se ha evidenciado a partir de las valoraciones nutricionales y el diagnóstico de la situación nutricional.



OBJETIVOS

GENERAL

Concientizar a los Colaboradores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S sobre el sobrepeso y Obesidad a través de estrategias lúdico-educativas.

ESPECIFICOS

- Establecer los conceptos y las implicaciones del sobrepeso y obesidad.
- Elaborar material educativo que permita concientizar sobre las implicaciones en la salud del exceso de peso.
- Evaluar los conocimientos que presenta la población sobre las implicaciones en la salud del exceso de peso y estrategias para prevenirlo.

CANALIZACIÓN

- **Población objeto:** Colaboradores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S.
- **Fecha de Intervención:** 24 de marzo del 2022
- **Lugar de Intervención:** Clínica Medical Duarte



RESULTADOS

FASE DE PLANEACION

Para el siguiente plan educativo se realizó una revisión bibliográfica acerca de la temática sobrepeso y obesidad; abarcando el concepto, causas, consecuencias y recomendaciones nutricionales para tener un peso saludable, a partir de esta se diseña el material educativo “Guía de medidas básicas para prevenir la obesidad”, seguido de esto se planifica la dinámica “Activos por mi salud” con la que se busca evaluar y afianzar los conocimientos impartidos.

FASE DE INTERVENCIÓN

Para iniciar la actividad se realizó un saludo de bienvenida por parte de los estudiantes, dándoles a conocer la temática a tratar, posteriormente se muestra el material educativo “guía básica para prevenir la obesidad” se imparten las recomendaciones para mantener una vida saludable, dichas recomendaciones incluyen: estrategia 5 al día; tener una alimentación rica en frutas y verduras, actividad física, dieta equilibrada y variada, limitar el consumo de alimentos ultra procesados. Posterior a esto se desarrolló la actividad didáctica la cual consistía en colocar una escalera de coordinación en el suelo, extendida a lo largo para que los participantes cruzaran de un extremo al otro por medio de saltos, al final del recorrido debían lanzar un dado de colores el cual dependiendo del color se asignaba una pregunta referente al tema socializado, el participante que lograba contestar adecuadamente se le incentivaba con un detalle. Finalizando se obsequió una porción de fruta y se agradeció por la atención y participación.

Para la intervención se tuvo en cuenta una proyección de 60 participantes:

$$\%De\ participación = \frac{N^{\circ}\ poblaci3n\ intervenida}{N^{\circ}\ Poblaci3n\ proyectada} \times 100$$

$$\%De\ participaci3n = \frac{59}{60} \times 100 = 98\%$$



INFORME PLAN EDUCATIVO DIA MUNDIAL DE LA SALUD “NUESTRO PLANETA, NUESTRA SALUD” CLINICA MEDICAL DUARTE ZF S.A.S.

INTRODUCCION

En la actualidad, los sistemas alimentarios son responsables de una parte significativa (20-33%) de las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) y constituyen un importante factor en la conversión de tierras, la deforestación y la pérdida de biodiversidad. La agricultura por sí sola, representa aproximadamente el 70% de las extracciones mundiales de agua dulce, mientras que es también una actividad que origina contaminación de agua. Si se toma en cuenta que para el 2050, se predice que la población mundial se expandirá hasta los 9 700 millones de personas, las presiones e impactos ambientales descritos anteriormente hacen que los sistemas alimentarios actuales no sean sostenibles. El Panel Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC), en su informe más reciente, reconoció que “el consumo de dietas saludables y sostenibles presenta mayores oportunidades para reducir las emisiones de GEI de los sistemas alimentarios y mejorar los resultados a nivel de salud” (**Herman, K.M. et al. 2015**). Teniendo en cuenta el efecto perjudicial sobre el medio ambiente que tienen los sistemas alimentarios actuales y las inquietudes planteadas sobre su sostenibilidad, existe una necesidad urgente de promover dietas que sean saludables y tengan bajo impacto ambiental. Estas dietas también deben ser socioculturalmente aceptable y económicamente accesibles para todos.

En **el 2016, LA FAO**, identifico los hábitos alimentarios poco saludables como el segundo factor de riesgo más importante para las muertes y años de vida ajustados en función de la discapacidad (AVAD) a nivel mundial; mientras que en el 2017 fueron responsables de aproximadamente 11 millones de muertes y 255 millones de AVAD. Para abordar efectivamente la malnutrición es necesario mejorar la calidad de la alimentación. Sin embargo, este constituye un reto exigente puesto que los factores que influyen la alimentación actual son múltiples e incluyen la urbanización, la globalización de los mercados y el comercio agrícola, los ingresos, la penetración de los supermercados y la comercialización masiva de alimentos. Por lo tanto, para mejorar la alimentación se debe tener en cuenta todo el sistema alimentario, que abarca la gama de actores (e instituciones) que intervienen en la producción, el agrupamiento, el procesamiento y distribución (**Springmann, M; et al 2018**).



JUSTIFICACION

La malnutrición en todas sus formas y la degradación del medio ambiente y los recursos naturales constituyen dos de los principales desafíos de nuestro tiempo. Ambos están sucediendo a un ritmo acelerado. El informe sobre el Estado de la Seguridad Alimentaria y la Nutrición en el Mundo (SOFI 2019) muestra que el número de personas desnutridas ha aumentado lentamente durante varios años consecutivos mientras, al mismo tiempo, el número de personas con sobrepeso y obesidad en todo el mundo se incrementa a un ritmo alarmante.

La alimentación inadecuada es un factor que contribuye de manera importante a la creciente prevalencia de la malnutrición en todas sus formas. Además, las dietas poco saludables y la malnutrición se encuentran entre los diez principales factores de riesgo que contribuyen a la carga mundial de morbilidad.

A esto se suma que la forma en que producimos y consumimos los alimentos está afectando el medio ambiente y la base de recursos naturales. Un ejemplo de ello es que la producción de alimentos representa el uso del 48% de los recursos de la tierra y el 70% de los recursos de agua a nivel mundial. Por todo esto es necesario intervenir a todos los actores que hacen parte activa de la cadena y más aún a aquellos que como los colaboradores de la Clínica Medical Duarte intervienen a la población sirviendo de transmisores de hábitos y estilos de vida que favorezca a la salud humana y del planeta.



OBJETIVOS

GENERAL:

Incentivar el consumo de una alimentación sostenible en los colaboradores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S. de forma que no comprometa las bases económicas, sociales y ambientales.

ESPECIFICOS:

- Diseñar el material educativo alusivo a la alimentación sostenible y acciones por el clima desde la alimentación.
- Establecer acciones desde la alimentación que contribuyan al sostenimiento de los ecosistemas y los recursos naturales presentes en el planeta tierra.
- Indicar los beneficios que aporta la alimentación sostenible desde lo económico, social, ambiental y su impacto positivo en la salud individual y colectiva.

CANALIZACIÓN

- **Población objeto:** Colaboradores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S.
- **Fecha de Intervención:** 7 de abril del 2022
- **Lugar de Intervención:** Clínica Medical Duarte



RESULTADOS

FASE DE PLANEACION

Se realizó la revisión bibliográfica en conmemoración al 7 de abril día mundial de la salud, que este año conto con el lema “nuestro planeta, nuestra salud”, A partir de esto se investigó acerca de la alimentación sostenible y que acciones por medio de la alimentación benefician el planeta, como estrategia se diseñó una infografía “Acciones por el clima desde la alimentación”, finalmente se realizó un juego didáctico evaluativo “Nutrisoup”, para observar si la población comprendió la información de manera correcta

FASE DE INTERVENCIÓN

Inicialmente se hizo entrada con un saludo respetuoso a los colaboradores de la Clínica Medical Duarte, seguido una breve descripción sobre la importancia de la conmemoración del día mundial de la salud, enfocados en el impacto de la alimentación sobre el medio ambiente, se implementó el software “Canva” para el diseño de la estrategia para la cual se hizo uso de una infografía como recurso educativo. Para finalizar se realizó la retroalimentación mediante una sopa de letras “Nutrisoup” en la que cada uno de los participantes busca una palabra con relación a la temática expuesta.

Para la intervención se tuvo en cuenta una proyección de 90 participantes:

$$\%De\ participación = \frac{N^{\circ}\ poblaci3n\ intervenida}{N^{\circ}\ Poblaci3n\ proyectada} \times 100$$

$$\%De\ participaci3n = \frac{85}{90} \times 100 = 94\%$$



INFORME PLAN EDUCATIVO LOS NUTRIENTES Y SUS FUNCIONES DE LA CLINICA MEDICAL DUARTE ZF S.A.S.

INTRODUCCIÓN

En el cuerpo humano existen diversas actividades y reacciones bioquímicas que se llevan a cabo para el adecuado funcionamiento de este y que por medio de la alimentación se busca garantizar la ingesta de nutrientes para dar paso a los procesos metabólicos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que los nutrientes esenciales son determinantes para apoyar la reproducción, buena salud y crecimiento de una persona. La OMS divide estos nutrientes esenciales en dos categorías: micronutrientes y macronutrientes. Siendo el primero, requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares. En el caso de una deficiencia, se pueden ocasionar una salud ocular deficiente, bajo peso al nacer y un impacto negativo en el desarrollo físico y cognitivo de los niños, y aumenta el riesgo de enfermedades crónicas en los adultos. Por otra parte, los macronutrientes son los nutrientes que una persona necesita en cantidades más grandes y son sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

Los nutrientes esenciales están clasificados en 6 grupos (Proteínas, Carbohidratos, Grasas, Vitaminas y Minerales), por lo cual es necesario dar a conocerlos para promover de forma adecuada su consumo y mejorar la calidad de vida de las personas ya que la OMS especifica que las Proteínas son necesarias para que las células del cuerpo funcionen adecuadamente por sus propiedades de reparación de tejidos, los carbohidratos son una de las principales fuentes de energía para las células y tejidos, las grasas además de aportar energía son vitales en la coagulación de la sangre, generar células nuevas, además de mejorar la absorción de vitaminas y minerales. En cuanto las vitaminas, estas estimulan el sistema inmunitario, ayudan en la absorción de ciertos minerales y al metabolismo de proteínas y carbohidratos. Por último, los minerales se requieren para procesos en el transporte de oxígeno, mejorar la presión sanguínea y apoyo en el sistema inmunitario de las personas.

Por lo anterior, es importante cumplir con el objetivo de explicar las funciones de los nutrientes en los colaboradores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S. como promoción al consumo de los diferentes grupos de alimentos para una adecuada nutrición que permita cubrir sus necesidades básicas y biológicas.



JUSTIFICACIÓN

Realizar educación en los colaboradores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S. es de vital importancia porque permite afianzar los conocimientos en nutrición, de esta manera se busca que inicien cambios para mejorar los hábitos y estilos de vida. Por eso es necesario que comprendan las funciones de los nutrientes esenciales como son las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales para que implementes en sus comidas, todos los grupos de alimentos.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



OBJETIVOS

GENERAL:

Explicar las funciones de los nutrientes en los colaboradores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S. como promoción al consumo de los diferentes grupos de alimentos para una adecuada nutrición que permita cubrir sus necesidades básicas y biológicas.

ESPECÍFICOS:

- Diseñar el material educativo alusivo a la temática los nutrientes y sus funciones
- Indicar los diferentes tipos de nutrientes, sus funciones y sus características.
- Evaluar los conocimientos adquiridos durante la aplicación del plan educativo.

CANALIZACIÓN

- **Población objeto:** colaboradores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S.
- **Fecha de intervención:** 21 de abril del 2022
- **Lugar de intervención:** Clínica Medical Duarte



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



RESULTADOS

FASE DE PLANEACIÓN:

Los hábitos y estilos de vida inadecuados se han presentado en las personas por diversos factores ya sea desde lo socioeconómico, cultural, creencias, ambientales, edad, sexo, entre otros. De esta forma se presenta un consumo excesivo y/o restringido que conllevan a desarrollar alteraciones en la salud. De esta manera se decide dar educación en el tema de “los nutrientes y sus funciones”, siendo conveniente establecer la clasificación de los nutrientes (macronutrientes y micronutrientes) y según el grupo (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales).

Para la socialización se requiere material de apoyo el cual se realizará una infografía con software “canva” para su edición, que presente las funciones de los grupos de nutrientes acompañado de imágenes alusivas a la información, que permita a la población identificar los alimentos que contienen los diversos nutrientes. Además de diseñar una tarjeta de invitación que será enviada vía e-mail para que haya participación de los colaboradores y una actividad dinámica “Nutralita Loca” para cerrar el tema.

FASE DE EJECUCIÓN

Se inició con saludo y bienvenida a la actividad, seguido de una breve introducción del tema para que los participantes se familiaricen con la importancia de consumir variedad de alimentos para un aporte adecuado de los diferentes nutrientes. Luego se procedió a dar la educación de las funciones de los nutrientes con apoyo de la infografía que se ploteó en formato de pendón, al finalizar la socialización, se dio un espacio para aclarar dudas que hayan quedado y por último se procedió a ejecutar la dinámica de la Nutruleta loca, que consistió en girar una ruleta que contenía según la celda de color, una imagen de los diversos grupos de alimentos según la clasificación de los nutrientes, cada imagen presentaba una pregunta acerca del tema “los nutrientes y sus funciones” para evidenciar si el tema fue claro. Para cerrar con el plan educativo se dieron los agradecimientos por la participación de los colaboradores y con motivo de promocionar el consumo de frutas, se obsequió una fruta como refrigerio.

Para la intervención se tuvo en cuenta una proyección de 90 participantes:

$$\%De\ participación = \frac{N^{\circ}\ población\ intervenida}{N^{\circ}\ Población\ proyectada} \times 100$$

$$\%De\ participación = \frac{87}{90} \times 100 = 97\%$$



INFORME DEL PLAN EDUCATIVO CASINO DE LA ALIMENTACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

INTRODUCCIÓN

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos. Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. (OMS, 2020)

Por su parte, también es de gran relevancia conocer los puntos más importantes en la alimentación, como reconocer la calidad y como saber la cantidad que se necesita para sentirnos satisfechos y llevar un equilibrio constante. Ahora bien, una dieta correcta debe cumplir con las 5 leyes de la alimentación. De acuerdo con la OMS, la alimentación debe ser completa o variada, en donde nos indica que debemos consumir los 3 grupos de alimentos “todos los nutrientes”; equilibrada, es decir, en proporciones correctas de carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales; suficiente para cubrir tus necesidades calóricas; Adecuada a tu edad, actividad física y estado fisiológico (salud o enfermedad); e inocua, ósea libre de gérmenes y sustancias tóxicas. Teniendo en cuenta la información anterior, podemos construir una alimentación diaria personalizada. (UDEM, 2021)

Los hábitos saludables en el trabajo son aquellas conductas y comportamientos propios que inciden directamente en el bienestar físico, mental y social; que incluyen tomar pausas cortas, respetar los tiempos de cada actividad, proteger los músculos y articulaciones, así como mantener un buen descanso ya que después de los esfuerzos diarios se requiere un reposo acorde a las necesidades que debemos respetar y favorecer en lo posible. Entre estos hábitos se incluye mantener una alimentación balanceada, mantener la mente ocupada y plantearse objetivos para mantener un bienestar físico y mental, realizando actividades que mantengan la mente activa como la lectura, el estudio, espectáculos, entre otras. Los hábitos saludables también incluyen plantearse metas y objetivos a corto, mediano y largo plazo tanto laborales como físicos y personales que aumenten la motivación en las

personas y contribuyan a mejorar su autoestima y su felicidad, controlando el estrés. G. (2016).

Por consiguiente, la promoción de la es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como "el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud". En términos



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



más sencillos, la promoción de la salud fomenta cambios en el entorno que ayudan a promover y proteger salud. Estos cambios incluyen modificaciones en las comunidades y los sistemas, programas que garanticen el acceso a los servicios de salud o políticas que establezcan parques públicos para la actividad física de las personas y su convivencia. A su vez la prevención de la enfermedad representa es una estrategia de la Atención Primaria, que se hace efectiva en la atención integral de las personas. Esta considera al ser humano desde una perspectiva biopsicosocial e interrelaciona la promoción, la prevención, el tratamiento, la rehabilitación y la reinserción social con las diferentes estructuras y niveles del sistema Nacional de Salud. Por lo anterior se dice que la prevención implica promover la salud, así como diagnosticar y tratar oportunamente a un enfermo, también rehabilitarlo y evitar complicaciones o secuelas de su padecimiento, mediante sus diferentes niveles de intervención. (Redondo, 2004).

Además hay que tener en cuenta que todas las instituciones deben contar con una serie de herramientas encaminadas a la mejora y el mantenimiento de un adecuado ambiente laboral, priorizando el manejo de factores fundamentales enfatizados en conservar, mantener y optimizar las relaciones interpersonales de sus integrantes, ya que esto favorecerá un entorno motivacional para los empleados. Las actividades realizadas por el grupo de personas deben estar comprendida en un sistema coordinado donde es indispensable que se cuente con una comunicación fluida, motivación laboral y la supeditación de un jefe al mando el cual dirija de forma adecuada las tareas a efectuar. En toda organización existe un clima organizacional. García (2009). El cual está descrito como la autopercepción que tiene el empleado sobre su satisfacción social y su comodidad en la realización de su labor. La importancia de este clima laboral radica en la sustentabilidad de situaciones u actividades que permitan la mejora continua de la misma. Pritchard y Karasick, (2013).



OBJETIVOS

GENERAL:

Educar en temas de hábitos y estilos saludables por medio de actividades participativas fomentando el trabajo individualizado y colectivo en pro de mejor calidad de vida en los colaboradores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S. durante el 2022-01

ESPECÍFICOS:

- Establecer los temas de educación en hábitos y estilos de vida saludable que mejoren la calidad de vida y las relaciones interpersonales en el trabajo.
- Organizar por stand de colores los temas a tratar durante la actividad para abarcar más población de forma ordenada.
- Diseñar actividades lúdicas que fomenten el trabajo individualizado y colectivo.

CANALIZACIÓN.

Población objeto: Colaboradores de la Clínica Medical Duarte.

Fecha de intervención: 05/Mayo/2022.

Lugar de intervención: Auditorio piso 11 Clínica Medical Duarte.



RESULTADOS.

FASE DE PLANEACIÓN

- Para la socialización del subtema PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD identificado con el color naranja, se realizó la consulta de diferentes fuentes bibliográficas confiables, las cuales nos aportaron el conocimiento necesario para tener claro el tema y, por ende, comenzar a organizar de forma lúdica la manera de impartir la información, gracias a esto se elaboró y explicó un poster acerca de las recomendaciones generales de la promoción de la salud y prevención de la enfermedad conjunto a esto se decide elaborar una segunda ayuda educativa con el fin de mostrar por medio de un panfleto nueve consejos para promover la salud. Para culminar se llevó a cabo la estrategia *“Escalando por tu salud”* con el objetivo de retroalimentar en los participantes los conocimientos previamente obtenidos.
- Para la socialización del subtema ACTIVIDAD FÍSICA identificado con el color azul, se realizó una respectiva revisión bibliográfica para obtener y aportar conocimiento necesario para aportarlos de manera breve y concisa a los colaboradores de la clínica medical duarte, esto lo realizamos un la ayuda de una experto como lo es un profesional en educación física el cual nos ayudó con sus conocimientos aportándolos de manera breve y correcta la información donde también se elaboró material educativo como fue un poster con los distintos tipo de actividad física y además de eso una rutinas tanto para hombre como para mujer con fin de incentivar el ejercicio en casa. Para culminar se llevó a cabo la estrategia *“La Granja”* con el objetivo de que los participantes confiaran es sus compañeros y además realizaran un poco de actividad física sacándolos de la rutina laboral por un tiempo.
- Para la socialización del subtema LAS 5 LEYES DE LA ALIMENTACIÓN identificado con el color amarillo, se tuvo en cuenta de manera inicial una revisión de diferentes revisiones bibliográficas con el fin de tener información precisa y necesaria para poder implementarlo mediante en nuestro stand y así de manera pedagógica y didáctica enseñarlo a los colaboradores de la Clínica Medical Duarte, seguidamente para el desarrollo del stand se diseñó un poster con imágenes alusivas a las leyes de la alimentación en donde se decide explicar de manera concisa cada ley con su imagen representativa. Para culminar se llevó a cabo una actividad llamada *“La cadena de la alimentación”* con el objetivo de retroalimentar en los participantes la información previamente obtenida.
- Para llevar a cabo la socialización del subtema de RELACIONES INTERPERSONALES se adecuo un stand de color rojo, previo a esto se realizó la consulta de fuentes



bibliográficas que permitieron identificar diferentes estrategias para tener una buena convivencia en el entorno laboral , teniendo claridad de la temática se procede a organizar la forma lúdica en que se dará a conocer el tema, en este caso a través de la explicación de una cartelera alusiva, el cual permitirá informar sobre algunos tips para mejorar la relaciones interpersonales en el trabajo, asimismo la aplicación de la actividad de un rompecabezas para fortalecer el trabajo en equipo.

FASE DE INTERVENCIÓN

- Stand naranja de Promoción de la salud y Prevención de la enfermedad - Escalando por tu salud: Después de impartir la información referente a los nueve consejos para promover la salud y las acciones a realizar diariamente para promover la salud y las que se deben evitar para prevenir las enfermedades, se prosigue a mostrar la actividad, la cual consiste en que cada participante escoge el color de la ficha, seguidamente se redireccionan al tablero de juego el cual cuenta con representaciones de dos escaleras que los ayudan a avanzar y tres serpientes que hacen al participante retroceder, además el tablero cuenta con distintas imágenes alusivas al tema en donde al caer en ellas se realizan preguntas al igual que distintas penitencias. La persona que ganara la partida tenía una recompensa que fue un recipiente plástico para guardar sus alimentos. (Anexo 1,2)
- Stand azul ACTIVATE Y JUEGA - ACTIVIDAD FISICA: Después de dar a conocer la charla a los colaboradores de la clínica medical duarte referente a los tipos y beneficios de realizar actividad física en casa y con ayuda del profesional de educación física realizando ejercicios de estiramiento, datos curiosos todo referente a la realización de actividad física, ya se prosigue a realizar un estiramiento de manera corta y se empieza con la explicación de la actividad de LA GRANJA la cual consiste en que los participantes se hicieran en parejas y uno de ellos llevara los ojos vendados así tendrá que confiar a su compañero que le servirá de guía para recoger la mayor cantidad posible de maíz (fichas) la pareja que consiga ganar más fichas entre los dos participantes ganadores se rifara un termo para incentivar el consumo de agua (Anexo 3,4,5)
- Stand amarillo, 5 LEYES DE LA ALIMENTACIÓN – VEN Y APRENDE A ALIMENTARTE: Después de impartir la información referente a las cinco leyes de la alimentación para garantizar una forma digna de alimentarse, se prosigue a mostrar la actividad, la cual consiste en que grupos de 2 o más personas armen de manera secuencial con ayudas de unas flechas el orden de una serie de imágenes representativas acerca de las cinco leyes de la alimentación en un lapso de 2 minutos. Luego se verifica si el orden puesto por el



grupo de personas es el correcto. El grupo de participantes que ganaron se hace un sorteo de un recipiente de plástico para guardar alimentos. (Anexo 6,7)

- Stand rojo, RELACIONES INTERPERSONALES – ARMA TU EQUIPO: Una vez impartida la información sobre las relaciones interpersonales, la cual la cual engloba tips generalizados para un fortalecimiento de habilidades comunicativas asertivas que apuntan a enriquecer las relaciones interpersonales, mejorando directamente el ambiente laboral de los colaboradores de la clínica medical Duarte. Después de socializar a los visitantes del stand la importancia de mantener unas buenas relaciones en el ámbito laboral y generar un ambiente ameno de trabajo se hizo empleo de dos rompecabezas. El juego consta de la participación de 2 grupos integrados por dos personas por grupo. El objetivo es armar un rompecabezas el cual estará dispuesto en el centro de una mesa. El equipo ganador será el que realice el rompecabezas correctamente en el menor tiempo posible. Se buscará que los equipos empleen los tips mencionados en el stand como lo son la comunicación fluida, el trabajo en equipo, aceptación de opiniones por parte del compañero de grupo para realizar un fortalecimiento de la relación interpersonal de cada competidor. (Anexo 8, 9, 10)
- Stand verde, HÁBITOS SALUDABLES EN EL TRABAJO – TRABAJA Y CUÍDATE: Posterior a impartir la información acerca de los hábitos saludables en el trabajo, la cual tiene en cuenta los tiempos destinados para cada actividad que se lleva a cabo en el trabajo y así mismo recomendaciones acerca de los hábitos que se deben implementar. Se continúan con la actividad de retroalimentación la cual consiste en la elección de una de las tarjetas que se encuentran boca abajo las cuales contienen diferentes imágenes que representan los distintos hábitos saludables en el trabajo, cada jugador tendrá que seleccionar una tarjeta y de acuerdo con la imagen deberá establecer el tiempo destinado para esta actividad en un reloj. Entre las personas que establecen el tiempo de manera correcta se llevara a cabo una rifa de una pelota antiestrés. (Anexo 11,12)

Para la intervención se tuvo en cuenta una proyección de 150 participantes:

$$\%De\ participación = \frac{N^{\circ}\ población\ intervenida}{N^{\circ}\ Población\ proyectada} \times 100$$

$$\%De\ participación = \frac{162}{150} \times 100 = 108\%$$



INFORME PLAN EDUCATIVO TALLER PRÁCTICO EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LA CLINICA MEDICAL DUARTE ZF S.A.S.

INTRODUCCIÓN

La insuficiencia cardíaca es una afección grave pero común. Cuando existe una insuficiencia cardíaca, el corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo (NIH).

La insuficiencia cardíaca se puede desarrollar por diversos factores, según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, es causada por otras enfermedades o afecciones que dañan el músculo cardíaco, como la enfermedad coronaria, los ataques cardíacos, la diabetes y la presión arterial alta. Existen otros factores que conllevan aumentar el riesgo de padecer las enfermedades anteriormente mencionadas, como lo son los hábitos y estilos de vida inadecuados, desempeñando un rol importante la nutrición.

Es importante que las personas identifiquen los síntomas que puede llegar a presentar esta afección ya que una detección tardía, puede conllevar consecuencias como daño renal, desnutrición, afecciones cardíacas, hipertensión arterial (NIH).

Para prevenir y/o tratar la afección, la nutrición es fundamental, siendo importante una alimentación saludable para conseguir una mejor calidad de vida. La Fundación del Corazón establece que, para una buena salud cardiovascular, una dieta es imprescindible, por lo que un exceso de grasas trans, saturadas y colesterol, pueden disminuir el flujo de sangre. Además, en la insuficiencia cardíaca, la hipertensión arterial y la retención de líquidos pueden empeorar el estado de salud, por lo que un método sencillo es evitar la adición de sodio (sal) en las comidas.

Otro factor que se debe tener en cuenta para reducir los riesgos de presentar esta afección y si se presenta con ella, disminuir sus complicaciones es el peso corporal, según el servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico Universitario, se debe presentar un peso adecuado ya que se evita una mayor exigencia de trabajo al corazón.

Por lo anterior, es necesario cumplir con el objetivo propuesto para esta actividad “Educar a los usuarios de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S. sobre la alimentación saludable a seguir como método de prevención y tratamiento de la insuficiencia cardíaca que mejore su calidad de vida”.



JUSTIFICACION

La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. (Minsalud), para lograrlo es necesario conocer los grupos de alimentos e identificar los nutrientes. La nutrición es fundamental para la prevención de cualquier tipo de enfermedades, además mejora la calidad de vida y la autoestima. Para la prevención de enfermedades cardiovasculares es indispensable el cambio del estilo de vida, llevar una alimentación saludable, limitar el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas, manejar el estrés, realizar actividad física, el control de la tensión arterial y los niveles de azúcar en sangre, son acciones que mejoran la salud en general y la salud del corazón.

Cuando se cursa con Insuficiencia cardiaca la educación de los pacientes y los cuidadores es indispensable para lograr un manejo exitoso de la enfermedad a largo plazo. El paciente y su familia deben aprender a llevar una alimentación baja en sodio, la restricción de sodio en la dieta ayuda a limitar la retención de líquido, rica en frutas, verduras, proteínas de alto valor biológico, cereales, cumplir con la terapia farmacológica y aprender a tener un peso saludable.

Por último, el plan educativo se ejecutó con el fin de brindar la educación a usuarios y cuidadores, sobre el manejo de la enfermedad a nivel nutricional, en donde se trataron temas de plato saludable, recomendaciones para la alimentación de los pacientes con insuficiencia cardiaca, y etiquetado nutricional de productos industrializados, por medio de actividades creativas de aprendizaje para la mayor comprensión de la información suministrada.



OBJETIVOS

GENERAL

Educar a los usuarios de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S. sobre la alimentación saludable a seguir como método de prevención y tratamiento de la insuficiencia cardíaca que mejore su calidad de vida.

ESPECIFICOS

- Establecer el concepto de insuficiencia cardíaca.
- Determinar los síntomas y tratamiento de la insuficiencia cardíaca.
- Indicar la importancia del plato saludable de las familias colombianas.
- Especificar las recomendaciones nutricionales en personas con insuficiencia cardíaca.
- Elaborar material educativo con el tema de insuficiencia cardíaca.

CANALIZACIÓN

- **Población objeto:** Usuarios de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S.
- **Fecha de Intervención:** 9 de mayo del 2022
- **Lugar de Intervención:** Clínica Medical Duarte



RESULTADOS

FASE DE PLANEACION

Para iniciar con la intervención acerca de la insuficiencia cardiaca la cual fue programada para usuarios de la Clínica medial Duarte que padecen la enfermedad y sus acompañantes, se generó la estrategia “Taller práctico en alimentación saludable” para la cual se realizó la consulta de fuentes bibliográficas que dieran a conocer el concepto, los síntomas, consecuencias, tratamiento y como llevar una alimentación saludable cuando se cursa con insuficiencia cardiaca, lo que llevo a establecer una serie de actividades lúdicas de aprendizaje que permitieran conocer la claridad en cuanto al tema expuesto.

Contando con la aprobación de la docente supervisora, se procedió a elaborar el material educativo, por medio del software “canva” se realizaron las diapositivas para la explicación del tema “taller práctico en alimentación saludable”. Para la dinámica Descubriendo el contenido de sodio en los alimentos se hizo uso de una gramera digital y una cuchara para observar cuanta sal presentan algunos alimentos. Mientras para el siguiente juego llamado aprendiendo a dividir el plato en porciones se utilizó un plato y diferentes tipos de alimentos.

FASE DE INTERVENCIÓN

Descubriendo el contenido de sodio en los alimentos:

Con la ayuda de una gramera digital, al usuario que participara se le asignaba un producto alimentario, donde este debía colocar con cucharas cuanta sal consideraría que tenía ese producto, y de esta forma enseñarles el verdadero contenido de sodio presente.

Aprendiendo a dividir el plato saludable en porciones:

Para indicarles a los participantes como distribuir los alimentos en el plato, se les mostro en un plato, como se debía dividir en 3 partes para que en cada tercio coloquen un alimento del grupo de proteínas (carne, leguminosas, huevos) en otras verduras y en otro tercio los cereales, raíces, tubérculos y plátanos. Los usuarios tuvieron la oportunidad de organizar su plato como ellos considerarían que fuera saludable.

Con estas actividades se les enseñó la importancia de la porción servida, la variedad de alimentos que pueden incluir en sus tiempos de comidas, la elección de los adecuados métodos de cocción además el verdadero contenido de sodio presente en algunos alimentos. Por último, se realizó entrega de una porción de frutas.



Para la intervención se tuvo en cuenta una proyección de 15 participantes:

$$\%De\ participación\ \frac{N^{\circ}\ población\ intervenida}{N^{\circ}\ Población\ proyectada} \times 100$$

$$\%De\ participación\ \frac{15}{15} \times 100 = 100\%$$



INFORME PLAN EDUCATIVO PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL DE LA CLÍNICA MEDICAL DUARTE ZF S.A.S.

INTRODUCCIÓN

Se entiende por tensión arterial como la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias, las cuales son grandes vasos por los que circula la sangre en el organismo. Se considera que la persona presenta hipertensión cuando su tensión arterial es demasiado elevada. Una presión arterial elevada puede llegar a afectar otros órganos además del corazón, como el cerebro o los riñones.

De la tensión arterial se conocen dos valores, el primero es la tensión sistólica que corresponde al momento en que el corazón se contrae o late, mientras que el segundo, la tensión diastólica, representa la presión ejercida sobre los vasos cuando el corazón se relaja entre un latido y otro. Para establecer el diagnóstico de hipertensión se debe realizar un seguimiento de tensión arterial donde en la lectura la tensión sistólica debe ser superior o igual a 140 mmHg y la diastólica superior o igual a 90 mmHg.

Se estima que en el mundo hay 1280 millones de adultos de 30 a 79 años con hipertensión y la mayoría de ellos vive en países de ingresos bajos y medianos, el 46% de los adultos hipertensos desconocen que padecen esta afección, la hipertensión se diagnostica y trata a menos de la mitad de la población adulta que la presenta (42%). Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en la mayoría de los países, Una de las metas mundiales para las enfermedades no transmisibles es reducir la prevalencia de hipertensión arterial en un 25% en el 2025 (OMS).

La OPS ha impulsado políticas para que sea tratada desde la salud Pública la prevención de la hipertensión arterial a través de políticas para disminuir el consumo de sal, promover alimentación saludable, actividad física y prevención del sobrepeso y obesidad, también apoya proyectos que facilitan el acceso a medicamentos esenciales para su tratamiento.

Cada 17 de mayo se celebra el día mundial de la Hipertensión bajo el lema “Conozca sus cifras de tensión arterial”, con la finalidad de promover la concientización por medio de la promoción de hábitos saludables y la importancia del control periódico de la presión arterial para prevenir, diagnosticar y controlar la hipertensión arterial.



JUSTIFICACION

Es importante destacar que la hipertensión es una enfermedad que se puede prevenir por medio de hábitos y estilos de vida saludables en nuestra vida. La malnutrición por exceso (sobrepeso u obesidad), un alto consumo de sal, bajo consumo de frutas y verduras, uso excesivo del alcohol, inactividad física, patologías como diabetes, colesterol alto son los principales factores de riesgo para tener hipertensión.

Hacer cambios en la alimentación es una forma comprobada de ayudar a controlar los niveles de tensión arterial, además contribuyen a la pérdida de peso y a la probabilidad de sufrir una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular. La sal tiene un rol esencial para la prevención de la hipertensión, pero no es la única alternativa a la hora de cuidar las arterias. Alimentos ricos y nutritivos como el consumo de frutas, verduras, productos lácteos descremados, legumbres, nueces, carbohidratos de preferencia integral y grasas no saturadas también ayudan a la prevención de esta enfermedad.

Debido a esto se considera de manera fundamental brindar a los colaboradores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S recomendaciones a nivel nutricional para contribuir al tratamiento y control de la hipertensión arterial.



OBJETIVOS

GENERAL:

Promover una alimentación saludable para la prevención de la hipertensión arterial en los colaboradores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S.

ESPECIFICOS:

- Establecer que es la hipertensión arterial.
- Determinar los factores de riesgo en la hipertensión arterial.
- Instaurar las recomendaciones nutricionales para prevención de la hipertensión arterial.
- Elaborar material educativo con información adecuada para la prevención de la hipertensión arterial.

CANALIZACIÓN

- **Población objeto:** Colaboradores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S.
- **Fecha de Intervención:** 19 de mayo del 2022
- **Lugar de Intervención:** Clínica Medical Duarte



RESULTADOS

FASE DE PLANEACION

Para la socialización del tema Recomendaciones nutricionales para la prevención de la hipertensión se realizó la consulta de fuentes bibliográficas que permitieron conocer por que se celebra este día, que es la tensión arterial, la prevalencia de hipertensión en el mundo y algunas recomendaciones a nivel nutricional para su cuidado y tratamiento como evitar alimentos ricos en sal como pescados curados y embutidos, consumir frutas y vegetales, realizar ejercicio, entre otras, teniendo la claridad de la temática se planteó la estrategia Infografía “Recomendaciones Nutricionales”, luego de la explicación de la temática se procede a realizar una actividad lúdica-recreativa “Sacude tu cuerpo, activa tu corazón”.

FASE DE INTERVENCIÓN

Se implementó software “Canva” para el diseño de la infografía la cual se ploteo en un pendón, también se hace empleo de una caja la cual contiene 3 pelotas de pin pon sujeta a un cinturón, en que los participantes se colocan el cinturón, y deberán lograr expulsar las pelotas por medio de movimientos corporales (sacudirse), el primer participante que lo logre será el ganador del juego.

Para la intervención se tuvo en cuenta una proyección de 90 participantes:

$$\%De\ participación = \frac{N^{\circ}\ poblaci3n\ intervenida}{N^{\circ}\ Poblaci3n\ proyectada} \times 100$$

$$\%De\ participaci3n = \frac{89}{90} \times 100 = 99\%$$



INFORME PLAN EDUCATIVO MITOS Y VERDADES EN LA ALIMENTACION DE LA CLINICA MEDICAL DUARTE ZF S.A.S.

INTRODUCCION

Se entiende por alimentación como el proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer (FAO). En el transcurso de la historia la alimentación no es solamente una necesidad fisiológica, sino que se ha visto influenciada por la cultura, las creencias religiosas, cuestiones político- socioeconómicas, por costumbres y modas, que actualmente son favorecidas por los diferentes medios de comunicación masivos. Durante la evolución de la alimentación la invención de mitos alimentarios crece día a día. Se entiende por mito alimentario como las creencias populares que la mayoría de las personas consideran verdaderas ya que crecen en su entorno y se arraigan a su estilo de vida desde pequeños, sin embargo, estas creencias la mayoría de las veces carecen de fundamento científico afectando la salud de la población. En 1969, la Conferencia de la Casa Blanca sobre Alimentación, Nutrición y Salud afirmó: "Probablemente, en el terreno de la salud de una población, no hay ningún área tan afectada por el engaño y la falsa información como la de la nutrición, el público cae en la farsa de muchas burdas imitaciones, que le estafan enormes cantidades de dinero, además de redundar en perjuicio de su salud" (Zamora, NS). Por este motivo el profesional en nutrición y dietética brinda a la población explicaciones lógicas y con fundamento científico acerca de las recomendaciones que se escuchan en el entorno sobre la alimentación y la relación que tienen estos mitos alimentarios con la salud humana.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



JUSTIFICACION

Los mitos alimentarios tienden a confundir a la población además pueden influir en la creación de hábitos alimentarios y perjudicar la salud. Por este motivo con este plan educativo se busca informar con evidencia científica acerca de la realidad de algunos mitos alimentarios que tienen los Colaboradores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S, debido que se percibe un alto grado de creencia en estos mitos por parte de la población lo que contribuye a inadecuados hábitos y estilos de vida saludables.



OBJETIVOS

GENERAL:

Aclarar al personal de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S. con fuentes científicas los mitos en la alimentación y que se han difundido para crear malos hábitos y estilos de vida.

ESPECIFICOS:

- Determinar los mitos más comunes que se difunden en la sociedad.
- Informar adecuadamente con bases científicas la realidad de los mitos.
- Especificar la importancia del consumo de frutas enteras frente a los batidos.
- Elaborar material educativo de apoyo audiovisual para educar a la población.

CANALIZACIÓN

- **Población objeto:** Colaboradores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S.
- **Fecha de Intervención:** 1 de junio del 2022
- **Lugar de Intervención:** Clínica Medical Duarte



RESULTADOS

FASE DE PLANEACION

Para llevar a cabo la socialización de la temática Mitos y verdades en la alimentación, se efectuó una revisión bibliográfica donde se seleccionaron los mitos más comunes de la población, además se realizó una comparativa de batidos de frutas versus el consumo de la porción de fruta entera, ya que existe un sesgo de información en estos temas por parte de los colaboradores, una vez con la información obtenida se procede a realizar el material educativo, utilizando como herramienta diapositivas “Mitos y verdades en la Alimentación”, además como retroalimentación de la temática expuesta se realizó un juego llamado Pacman de mitos y verdades, por medio de la actividad se logró el objetivo la población captó de manera receptiva y positiva la información, y salieron de su zona de confort divirtiéndose mediante el juego planteado.

FASE DE INTERVENCIÓN

Se inició con un saludo de bienvenida, seguido una pequeña introducción del tema a tratar, se implementó software “Canva” para el diseño de las diapositivas en donde se expusieron los mitos más comunes de la alimentación además se expuso la diferencia de los batidos de frutas y el consumo de la fruta en porción, al finalizar la socialización se permitió un espacio para aclarar dudas, finalmente se procedió a ejecutar la dinámica creativa “Pacman falso o verdadero” en el que se proyectó en pantalla un link, con el juego de pacman, en este se encontraban preguntas con opciones de respuesta el cual consistía en llevar a pacman hacia la respuesta correcta, evadiendo los fantasmas que al tocarlos, el participante pierde un intento. Para esta actividad se hizo uso del computador portátil y el participante debía manipular el teclado para guiar a pacman, al tener 3 intentos fallidos pierde. Se compartió una fruta en porción.

Para la intervención se tuvo en cuenta una proyección de 90 participantes:

$$\%De\ participación = \frac{N^{\circ}\ población\ intervenida}{N^{\circ}\ Población\ proyectada} \times 100$$

$$\%De\ participación = \frac{86}{90} \times 100 = 96\%$$



INFORME PLAN EDUCATIVO DIABETES “GLUCOSA EN SANGRE” CLINICA MEDICAL DUARTE ZF S.A.S.

INTRODUCCION

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre, la hiperglucemia crónica se asocia con lesiones a largo plazo en diversos órganos, particularmente ojos, riñón, nervios, vasos sanguíneos y corazón. En adultos generalmente la diabetes tipo 2 es la más común, esta ocurre cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o no produce la suficiente. En las últimas 3 décadas se estima que 62 millones de personas presentan diabetes, la mayoría de la población vive en países de ingresos bajos y medianos, tanto el número de casos como la prevalencia de la diabetes tipo 2 aumento en el mundo. En las Américas, en 2019, la diabetes fue la sexta causa principal de muerte, con un estimado de 244,084 muertes causadas directamente por la diabetes. (OPS)

La ciencia ha identificado 3 diferentes tipos de diabetes, la diabetes tipo 1 la cual se define como una deficiencia absoluta en la secreción de insulina, donde el sistema inmunitario que combate las bacterias o virus ataca y destruye las células pancreáticas que se encargan de producir insulina, provocando la acumulación de azúcar en el torrente sanguíneo, mientras la diabetes tipo 2 es una combinación de resistencia a la acción de la insulina, donde el páncreas no logra producir la cantidad suficiente de insulina para superar la resistencia. En lugar de pasar a las células el azúcar como fuente de energía, se acumula en el torrente sanguíneo. Por último, la diabetes gestacional un tipo de diabetes que aparece por primera vez durante el embarazo en mujeres embarazadas que nunca padecieron esta enfermedad. En algunas mujeres, la diabetes gestacional puede afectarles en más de un embarazo.

La diabetes es la principal causa de ceguera, insuficiencia renal, ataques cardiacos, derrame cerebral y amputación de miembros inferiores, la diabetes mal controlada aumenta las probabilidades de estas complicaciones. El sobrepeso, la obesidad, la inactividad física son los principales factores de riesgo de la diabetes tipo 2.

La creación de hábitos y estilos de vida saludables como una alimentación sana, realizar actividad física, mantener un peso corporal adecuado, evitar el consumo de tabaco y alcohol, contribuyen a la prevención de enfermedades no transmisibles como la diabetes.

Finalmente, con el plan educativo ejecutado se busca informar a los colaboradores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S sobre recomendaciones nutricionales para el manejo y la prevención de la enfermedad, desde la creación de hábitos saludables en la población.



JUSTIFICACION

Los hábitos saludables son prácticas que responden a nuestras conductas y cultura de bienestar que, al llevarlas a cabo por un periodo de mediano a largo plazo, generan efectos positivos sobre nuestra salud mental, física, nutricional y social. Por otra parte, los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos. (FAO)

La aparición de enfermedades no transmisibles va directamente relacionada con hábitos saludables inadecuados, por ejemplo, el excesivo consumo del alcohol y el tabaco, no dormir las horas recomendadas, una alimentación rica en azúcares y grasas saturadas, una inadecuada hidratación, el sedentarismo, entre otros. Para la prevención de estas enfermedades es indispensable llevar un estilo de vida sano.

Por medio de las diferentes valoraciones nutricionales realizadas a los colaboradores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S se ha logrado evidenciar que la mayoría en el transcurso de su vida ha llevado un estilo de vida inadecuado, a causa de esto se ha evidenciado malnutrición por exceso ya sea sobrepeso u obesidad, y enfermedades como la diabetes, hipertensión, enfermedades producidas por la glándula tiroides entre otras, que contribuyen a causas de ausentismo y estrés laboral. Por último, se realizó el plan educativo con el fin de informar a la población acerca de la enfermedad de la diabetes, como tratarla, y como evitar su aparición por medio de la nutrición y la adherencia a un estilo de vida saludable que no solo previene la enfermedad de la diabetes si no todas las enfermedades no transmisibles.



OBJETIVOS

GENERAL:

Educar al personal de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S. en el tema de la Diabetes glucosa en sangre junto las recomendaciones nutricionales que previenen y tratan la enfermedad.

ESPECIFICOS:

- Establecer los conceptos de la diabetes y sus tipos.
- Indicar los factores de riesgo que conllevan a presentar diabetes.
- Especificar las recomendaciones nutricionales que deben seguir las personas como tratamiento y prevención de la diabetes.
- Elaborar material educativo de apoyo audiovisual para educar a la población.

CANALIZACIÓN

- **Población objeto:** Colaboradores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S.
- **Fecha de Intervención:** 9 de junio del 2022
- **Lugar de Intervención:** Clínica Medical Duarte



RESULTADOS

FASE DE PLANEACIÓN

Para la socialización del tema del plan educativo a ejecutar se realizó una revisión bibliográfica, acerca de la enfermedad de la diabetes, que es, cuáles son sus tipos, las causas, los factores de riesgo, los síntomas y como abarcarla a nivel nutricional, la estrategia de la capacitación se realizó por medio de diapositivas “Diabetes, glucosa en sangre”, también se utilizó como recurso didáctico dos tipos de juegos realizados por medio de la internet, llamados pacman y buscando la pareja correcta, para evaluar si la población comprendió la información.

FASE DE INTERVENCIÓN

Se inició con un saludo de bienvenida, seguido de esto una pequeña pausa activa en donde se realizó ejercicios de estiramiento incentivando al movimiento para que la población estuviera más receptiva a la información presentada, se estableció una breve introducción del tema y luego se entró en contexto, para finalizar se realizó el juego para observa si la población estuvo atenta a la capacitación. Se obsequió una fruta.

Para la estrategia se implementó software “Canva” para el diseño de las diapositivas en donde se expuso el tema de la enfermedad de la diabetes, también se realizó una dinámica donde por medio de un link se dio entrada a una plataforma que presentaba la actividad evaluativa, Pacman “Glucosa en sangre”, en este se encontraban preguntas con opciones de respuesta el cual consistía en llevar a pacman hacia la respuesta correcta, evadiendo los fantasmas que al tocarlos, el participante pierde un intento, el participante debe manipular el teclado para guiar a pacman, al tener 3 intentos fallidos pierde, también se hizo uso de otro juego el cual consistía en encontrar la pareja, este contaba con diferentes cartas donde cada carta tenía una pregunta y una imagen si el participante contestaba de manera correcta podía buscar la otra carta idéntica, el ganador será el que encuentre todas las parejas, para esto tendrá que contestar a todas las preguntas de manera acertada. Para estas actividades se hizo uso del computador portátil y el proyector de video.

Para la intervención se tuvo en cuenta una proyección de 60 participantes:

$$\%De\ participación = \frac{N^{\circ}\ población\ intervenida}{N^{\circ}\ Población\ proyectada} \times 100$$

$$\%De\ participación = \frac{69}{60} \times 100 = 115\%$$



INFORME PLAN EDUCATIVO ALIMENTACION SALUDABLE Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA DONANTES DE SANGRE CLINICA MEDICAL DUARTE ZF S.A.S.

INTRODUCCION

Los nutrientes son todos aquellos elementos que necesita el cuerpo humano para garantizar el normal desarrollo de sus funciones. Son productos que ingerimos y que son captados por las células para luego transformarlos y procesarlos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que los nutrientes esenciales son determinantes para apoyar la reproducción, buena salud y crecimiento de una persona. La OMS divide estos nutrientes esenciales en dos categorías: micronutrientes y macronutrientes.

La mayoría de las personas se nutren de manera deficiente, su excesivo consumo de alcohol, calorías, azúcares, repercuten en carencias de nutrientes, el cual llegan a incidir en la salud y el bienestar e incrementar el riesgo de padecer enfermedades y problemas de salud como: sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial, osteoporosis entre otras.

Una nutrición adecuada debe ser completa es decir que cuente con todos los grupos de alimentos, equilibrada cada uno de los grupos de alimentos deben ser suministrados en las porciones adecuadas, suficiente, que las personas reconozcan las señales de hambre y saciedad para que establezcan las porciones correctas y adecuada ajustándose al requerimiento, estado de salud y ciclo de vida de cada individuo, es importante tener en cuenta que la salud y la nutrición son un pilar fundamental para nuestro organismo.

Para brindar educación nutricional a la población es fundamental que conozcan el plato saludable de la familia colombiana, el cual, invita a la comunidad a reunirse en familia para consumir alimentos frescos y variados de sus 6 grupos como son: 1. Cereales, raíces, tubérculos, plátanos y derivados, 2. Frutas y verduras, 3. Leche y productos lácteos, 4. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas, 5. Grasas y 6. Azúcares. Además de ayudar a elegir una alimentación sana y variada para cada tiempo de comida en porciones adecuadas, a consumir alimentos autóctonos que se producen y preparan en las regiones de nuestro país como parte de la cultura colombiana.

Finalmente, el objetivo del plan educativo a ejecutar es Indicar la importancia de una adecuada alimentación, donde se incluya todos los grupos de alimentos que aporten nutrientes esenciales para un óptimo estado de salud en usuarios y colaboradores de la Clínica Medical Duarte



JUSTIFICACION

Es importante que como profesionales de la salud brindemos a la población educación nutricional para por medio de la alimentación mejorar la calidad de vida de ellos. El plato saludable es una herramienta fundamental para enseñar ya que por medio de este pueden entender de manera más fácil, los diferentes grupos de alimentos que existen, el concepto de nutrientes, que es una alimentación saludable además el plato promueve el consumo de agua, la realización de actividad física y la práctica de volver a la mesa para compartir en familia.

Una alimentación sana influye en un estilo de vida saludable, el cual es importante para la salud propia ya que previene diferentes enfermedades, y las de los demás, al momento de donar sangre, debido a que un donante puede ayudar hasta a 3 personas con una sola donación, la donación de sangre es una acción solidaria que ayuda a salvar vidas y mantener saludables a muchas personas con determinadas enfermedades.

A nivel nutricional para donar sangre es indispensable antes de realizar la donación dormir bien la noche anterior y consumir una comida ligera que no sea con alto contenido de grasa y azúcar. Así mismo después de la donación, el donante debe consumir alimentos ricos en hierro (carnes rojas, vísceras, verduras de hojas verdes oscuras, leguminosas, harina de trigo enriquecida, buena hidratación esta permite recuperar rápidamente el volumen de la sangre, y evitar consumir alimentos con alto contenido de grasa. El plan educativo ejecutado se realizó con la intención de enseñar acerca del plato saludable de la familia colombiana, la importancia de conocer los nutrientes, y establecer recomendaciones nutricionales para donantes de sangre, para el cuidado de la población en general.



OBJETIVOS

GENERAL:

Indicar la importancia de una adecuada alimentación, donde se incluya todos los grupos de alimentos que aporten nutrientes esenciales para un óptimo estado de salud en usuarios y colaboradores de la Clínica Medical Duarte.

ESPECIFICOS:

- Promover el consumo de los diferentes grupos de alimentos por medio del plato saludable de las familias colombianas.
- Educar sobre la importancia de los nutrientes en el organismo.
- Establecer recomendaciones nutricionales para donantes de sangre.
- Elaborar material educativo que contenga información del plato saludable de las familias colombianas.

CANALIZACIÓN

- **Población objeto:** Colaboradores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S.
- **Fecha de Intervención:** 14 de junio del 2022
- **Lugar de Intervención:** Clínica Medical Duarte



RESULTADOS

FASE DE PLANEACION

Para la socialización del subtema Alimentación saludable y recomendaciones nutricionales para donantes, se realizó la consulta en diferentes fuentes bibliográficas que permitieron conocer la importancia del plato saludable de la familia colombiana, como llevar una adecuada alimentación y su influencia en donantes de sangre, teniendo claridad de la temática se generó la estrategia por medio de un plotter del plato saludable, además se planifico la actividad lúdico- recreativa en la cual se evaluara si el tema fue aclarado, para este juego el cual lleva como nombre “Encesta el tomate” se hará uso de un arco para encestar y figuras plásticas en forma de tomate.

FASE DE INTERVENCIÓN

La intervención se realiza con usuarios y colaboradores de la Clínica Medical Duarte, se inicia invitando a la población a acercarse al stand por medio de un respetuoso saludo, una vez focalizada la población ya sean usuarios o colaboradores se comienza con la introducción al tema hablando de alimentación saludable y seguido de esto acerca del plato saludable de la familia colombiana y recomendaciones nutricionales para las personas que vayan a donar sangre, terminada la capacitación se prosigue al juego de retroalimentación llamado Encesta el tomate, esta actividad consiste en

Para la intervención se tuvo en cuenta una proyección de 90 participantes:

$$\%De\ participación = \frac{N^{\circ}\ población\ intervenida}{N^{\circ}\ Población\ proyectada} \times 100$$

$$\%De\ participación = \frac{88}{90} \times 100 = 98\%$$



INFORME DEL PLAN EDUCATIVO FIBRA DIETARIA

INTRODUCCIÓN

La fibra dietética es la fracción de la pared celular de las plantas compuestas por la lignina y polisacáridos no almidónicos, resistentes a la hidrólisis de las enzimas digestivas del ser humano. Se clasifica en base a su solubilidad en agua como fibra soluble e insoluble. La fibra soluble contiene mayoritariamente pectinas, gomas y algunas hemicelulosas (Arabinoxilanos y Arabinogalactanos) y la fibra insoluble contiene celulosa, lignina y algunas hemicelulosas (Arabinoxilanos y Arabinogalactanos). Las propiedades funcionales tecnológicas que presenta la fibra dietética como la capacidad de retención de agua y aceite, tienen efectos benéficos en los productos alimentarios y efectos fisiológicos en el organismo del ser humano. Su consumo previene distintas enfermedades como el cáncer de colon, diabetes, enfermedades cardiovasculares, ayuda a la disminución del colesterol, etc. El contenido de fibra dietética se encuentra mayormente en las frutas y hortalizas, así como en sus subproductos, como las cáscaras y hojas, las cuales pueden ser aprovechadas mediante procesos tecnológicos para la obtención de fibra dietética. (Matos-Chamorro, s.f.).

Para brindar información sobre los tipos de fibra y sus beneficios se llevó a cabo un plan educativo en la Clínica Medical Duarte, por parte de las estudiantes de IX semestre de Nutrición y dietética, en dicha jornada se realizó educación en los diferentes pisos al personal de la clínica como personal de enfermería, médicos y demás colaboradores por medio de un poster educativo y una actividad lúdica.



OBJETIVOS

GENERAL:

Brindar educación nutricional al equipo interdisciplinario de la clínica Medical Duarte acerca de los tipos de fibra y los beneficios que aporta a organismo con el fin de incluirla en la alimentación diaria, por parte de los estudiantes de IX semestre del programa de nutrición y dietética de la Universidad de Pamplona durante el primer semestre del año 2022.

ESPECÍFICOS:

- Indicar las generalidades de la fibra y los tipos de fibra que podemos encontrar en los diferentes alimentos, así mismo su respectiva función
- Mencionar por medio de una actividad lúdico-creativa los diferentes beneficios o ventajas que trae el incluir el consumo de fibra en la alimentación diaria.

CANALIZACIÓN

Población objeto: personal administrativo, médicos y enfermeros de la clínica Medical Duarte

Fecha de intervención: 03/06/2022

Lugar de intervención: Clínica Medical Duarte.



RESULTADOS

FASE DE PLANEACIÓN

Para la socialización referentes a la fibra dietaria, se realizó la consulta en diversas fuentes bibliográficas que permitió plantear una serie de recomendaciones y de información la cual fuera fácil de entender y de interpretar, posteriormente se planteó la creación de material didáctico “infografía” que contenía dicha información y así lograr que la información suministrada fuera de más fácil recepción

Se plantea actividad lúdica creativa la cual consistía en brindar información clara sobre los beneficios del consumo de fibra por medio de un poster del sistema digestivo, y una actividad que consiste en lanzar un dado y dependiendo del número que salga se realiza actividad dinámica y se brinda la respectiva recomendación

A continuación, se procede a realizar la educación nutricional por los diferentes pisos de la clínica Medical Duarte

FASE DE INTERVENCIÓN

Como grupo de rotación de medicina interna nos dirigimos a los diferentes pisos en donde se socializo sobre el concepto de fibra dietaria, tipos y recomendaciones acerca de su ingesta , fue muy emotivo el encuentro con el personal de igual manera al finalizar la socialización del tema abordar se realizó la actividad lúdico educativa en la cual contábamos con un sistema digestivo con números del 1 al 6 ,cada número era un tips sobre el beneficio que aportaba el consumo de fibra, los participantes debían lanzar un dado y primeramente antes de darles el respectivo tip se realizaban diferentes actividades con respecto al número que les correspondía (sentadillas, tijeras, saltos)

Al finalizar la intervención se dieron unas respectivas recomendaciones sobre el tema tratado de igual manera se entrega frutas (mango) a los participantes, y se pidieron firmas y fotografías como evidencia de la intervención.

Para la intervención se tuvo en cuenta una proyección de 50 participantes:

$$\%De\ participación = \frac{N^{\circ}\ poblaci3n\ intervenida}{N^{\circ}\ Poblaci3n\ proyectada} \times 100$$

$$\%De\ participaci3n = \frac{49}{50} \times 100 = 98\%$$



INFORME PLAN EDUCATIVO MITOS Y VERDADES EN LA ALIMENTACIÓN

INTRODUCCIÓN

La alimentación, como sabemos, es necesaria para que nuestro organismo incorpore sustancias con el objetivo de formar y mantener los tejidos y obtener la energía necesaria para el desarrollo de las funciones vitales.

Según la organización mundial de la salud (OMS), la promoción de la salud permite que las personas tengan un mayor control sobre su propio estado de salud. Lo cual abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales, como lo es la educación sanitaria. Por ejemplo, con respecto a la alimentación de las personas, el objetivo fundamental es que estas adquieran los conocimientos, actitudes e información suficiente que les permita elegir opciones nutricionales saludables. (T. Mesa.2020)

A lo largo de la historia la alimentación del ser humano ha estado influenciada por creencias religiosas, aspectos económicos, costumbres, modas y en los últimos años han influido de forma muy importante las nuevas tecnologías de la información y comunicación. En este sentido la palabra mito es conocida y relacionada con cuentos, fábulas, personas o cosas a las que se asocian características y cualidades que no poseen. Estos mitos son verdades para los que creen en ellos, pero en realidad carecen de fundamento científico. (T. Mesa.2020). Los mitos y falsas creencias van creciendo continuamente y pueden influir negativamente en la salud de la población, constituyendo un importante reto para el profesional que trata de dar a sus pacientes recomendaciones basadas en la evidencia científica, adaptadas a la situación de cada paciente.

En la actualidad vivimos en la sociedad donde las informaciones brindadas por los medios de comunicación actúan de transmisores inmediatos de mensajes, recomendaciones y opiniones; constituyendo para una gran parte de la población la única fuente de conocimiento. La sociedad de consumo se caracteriza por una enorme oferta en productos y servicios a unos consumidores



sin capacidad de realizar una elección racional entre ellos. Originando modas y tendencias con recomendaciones positivas de determinados productos, que en la mayoría de las ocasiones no están sustentadas por el rigor científico, conduciendo al consumidor a tomar decisiones equivocadas.

En 1969, la Conferencia de la Casa Blanca sobre Alimentación, Nutrición y Salud afirmó: "Probablemente, en el terreno de la salud de una población, no hay ninguna área tan afectada por el engaño y la falsa información como la de la nutrición, el público cae en la farsa de muchas burdas imitaciones, que le estafan enormes cantidades de dinero, además de redundar en perjuicio de su salud" (G.Murillo, et al.2017) Actualmente la nutrición se ha convertido, para bien y para mal, en un tema de conversación en el que cualquier persona opina. En este sentido, el tema de la nutrición es único, ya que las opiniones de cada persona pueden guiarse simplemente por una experiencia individual.



OBJETIVOS

General

Aclarar la información tergiversada por los medios de comunicación, las creencias religiosas, aspectos socioeconómicos y costumbres, respecto a los mitos alimentarios, basándonos en evidencia científica, concientizando a los colaboradores de la Clínica Medical Duarte, ejecutado por los estudiantes de IX semestre del programa de Nutrición y Dietética de la universidad de Pamplona durante el primer semestre académico 2022.

Específicos

- Educar al personal trabajador de la clínica Medical Duarte sobre los mitos y verdades en la alimentación, con el fin de brindar claridad respecto a este tema.
- Realizar un breve análisis de los mitos alimentarios más comunes, proporcionando detalles explicativos para su comprensión.
- Proporcionar información por medio de material educativo sobre mitos y verdades alimentarias con la finalidad de recalcar lo aprendido durante la intervención.

CANALIZACIÓN

Población objeto: Equipo interdisciplinario de salud

Fecha de intervención: 27/05/2022

Lugar de intervención: Auditorio Clínica Medical Duarte



RESULTADOS

FASE DE PLANEACIÓN

- Para la socialización del subtema MITOS Y VERDADES EN LA ALIMENTACION, se realizó una previa revisión bibliográfica de fuentes confiables, las cuales aportaron el conocimiento necesario para tener claro el tema a abordar con la población, para con ello organizar de manera creativa y concisa la respectiva información en una herramienta educativa como lo son las diapositivas y así por medio de esta herramienta socializar la información con el público.
- Teniendo la información organizada en una herramienta educativa, se planea brindar como refrigerio saludable una fruta correspondiente al banano. Así mismo teniendo en cuenta la información recolectada por medio de las fuentes bibliográficas se organiza esta información en una herramienta educativa didáctica como lo es la infografía para posterior a la intervención entregarla al público como un recordatorio de la información brindada.
- Habiendo organizado la información en las herramientas educativas se realiza un postest correspondiente a los mitos y verdades en la alimentación que consiste en tres preguntas de selección múltiple, para posterior a la entrega del refrigerio saludable hacer entrega del postest y así poder evaluar los conocimientos adquiridos por parte de la población.

FASE DE INTERVENCIÓN

Se dio inicio a la intervención haciendo una presentación en diapositivas donde exponíamos los mitos de nutrición más comunes en la actualidad, aclarando cada uno con su respectiva verdad, luego de esto se incentivó al personal de la Clínica Medical Duarte a participar de una dinámica la cual consistió en girar una ruleta enumerada, cada participante la girará quedando seleccionado un número que corresponde a una práctica alimentaria, donde el participante debía definir si se trataba de un mito o una verdad de la alimentación y el porqué, seguido de la actividad se procedió a entregar una infografía con información relacionada a lo anteriormente explicado y al finalizar se dio una fruta como incentivo saludable.



Para la intervención se tuvo en cuenta una proyección de 60 participantes:

$$\%De\ participación\ \frac{N^{\circ}\ población\ intervenida}{N^{\circ}\ Población\ proyectada} \times 100$$

$$\%De\ participación\ \frac{60}{60} \times 100 = 100\%$$



INFORME PLAN EDUCATIVO OBESIDAD Y ACTIVIDAD FÍSICA

INTRODUCCIÓN

La obesidad se define como una acumulación anormal o exceso de grasa corporal (OMS, 2022), la cual puede traer consigo diferentes alteraciones metabólicas que llegan a desencadenar enfermedades crónicas no transmisibles tales como, diabetes, enfermedad cardiovascular, hipertensión, entre otras. La OMS considera a la obesidad como epidemia mundial que afecta a países a nivel global y a todos los grupos de edad. Se estima que cada año mueren 2.8 millones de personas a causa de estas enfermedades y Colombia no es la excepción, según cifras de la última Encuesta Nacional de Salud realizada en 2015, el 52% de los colombianos tiene sobrepeso u obesidad. Además, uno de cada cinco colombianos padece esta enfermedad. (ENSIN, 2015). Reconociendo por ello a la obesidad como un reto importante para la salud pública. (OPS, 2021). La lucha contra las enfermedades no transmisibles es una de las principales preocupaciones de la salud pública en la actualidad, y el creciente consumo de alimentos ultra procesados representa una nueva línea de batalla. Entendemos por alimentos ultra procesados que son preparaciones altamente procesadas, al punto que su fuente vegetal o animal original es irreconocible. La mayoría de estos alimentos son producidos para su consumo inmediato o para calentar y servir. No requieren preparación alguna; fueron diseñados para ser consumidos de modo rápido y fácil. El consumo de productos ultra procesados aumenta el riesgo de padecer determinadas enfermedades como diabetes, enfermedad cardiovascular y diferentes tipos de cáncer, según recientes estudios. Esto podemos atribuirlo no solo a los componentes perjudiciales que éstos contienen (grasas saturadas, azúcares añadidos etc.) sino a que generalmente, su consumo desplaza el de otros más saludables, como frutas o verduras, que poseen elementos que además de no ser perjudiciales, aportan grandes beneficios a nuestra salud. Además, según evidencia disponible los azúcares añadidos y las grasas saturadas, muy presentes a menudo en los productos ultra procesados, aumentan el riesgo de padecer enfermedades coronarias mediante la resistencia a la insulina y la hiperinsulinemia. Una dieta rica en azúcares añadidos triplica el riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular. Existe un mayor riesgo de padecer hipertensión arterial y enfermedad cardiovascular asociado al consumo de ultra procesados. De todas las muertes causadas por el cáncer, hasta un 35% están asociadas con la dieta y la alimentación. Además, los productos ultra procesados tienen en su lista de ingredientes compuestos proinflamatorios. Un estado de inflamación crónica en el organismo está muy relacionado con la actividad de agentes carcinógenos. El consumo de ultra procesados aumenta la progresión de aterosclerosis, enfermedad de causa inflamatoria y oxidativa. Por otro lado, su consumo se asoció a una mayor prevalencia de síndrome metabólico en un grupo de adolescentes. (O'Keefe, 2018) De esta manera como estudiantes de práctica formativa de noveno semestre, del programa de Nutrición y Dietética de la Universidad de Pamplona, se llevó a cabo el plan educativo, con el fin de incluir la actividad física en la rutina



diaria de los colaboradores de la clínica medical Duarte, ya que el aumento de minutos de actividad física por día podría actuar como factor protector de la salud. Además, promover una alimentación balanceada, para conseguir un estado nutricional óptimo, mediante la implementación de estrategias informativas y educativas.



OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERAL:

Promocionar la importancia de la Actividad Física y la prevención de la Obesidad mediante la implementación de estrategias lúdicas que fomenten la práctica efectiva de hábitos y estilos de vida saludables, concientizando a los colaboradores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S, ejecutado por los estudiantes de IX semestre del programa de Nutrición y Dietética de la Universidad de Pamplona durante el primer semestre académico del 2022.

ESPECÍFICOS:

- Capacitar al personal trabajador de la clínica Medical Duarte sobre los beneficios de una alimentación saludable diaria para evitar el sobrepeso y la obesidad.
- Establecer estrategias de bajo consumo de alimentos procesados y altos calorías que mejoren la alimentación. Así mismo, exponer recomendaciones generales sobre hábitos y estilos de vida saludables para la prevención de la obesidad a los colaboradores de la Clínica Medical Duarte.
- Diseñar material educativo sobre actividad física para fomentar esta práctica como un estilo de vida saludable y una alternativa para prevenir el sobrepeso y la obesidad.

CANALIZACIÓN

Población objeto: Equipo interdisciplinario de salud

Fecha de intervención: 28/04/2022

Lugar de intervención: Clínica Medical Duarte ZF S.A.S.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



RESULTADOS

FASE DE PLANEACIÓN

Para la organización del plan educativo de Obesidad y Actividad física, se realizó la revisión exhaustiva de diferentes fuentes bibliográficas, lo que nos permitió la recolección de información de interés con base en la evidencia científica para dar inicio a la ejecución del plan educativo. Mediante una charla se dará a conocer a los colaboradores de la Clínica Medical Duarte las principales causas que llevan a las personas a desarrollar la enfermedad de obesidad y a su vez todas las consecuencias que se desencadenan con la presencia de esta enfermedad. Seguidamente, se hablará sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable. Una vez dada a conocer la importancia de los estilos de vida saludables, se les enseñará por medio de una cartelera los cinco tips que deben tener en cuenta para poder adquirir estos hábitos saludables y por cada tip se da una pequeña explicación de cuál es la importancia que cada uno tiene en la salud. Los tips que se darán a conocer son los siguientes:

- 1) Aliméntate balanceado;** en este se les darán recomendaciones a los participantes de cómo llevar una alimentación balanceada tales como: importancia de comer más frutas y verduras, de reducir ingesta de grasas saturadas, de limitar el consumo de azúcares y dulces, así mismo limitar el consumo de sal y la importancia de beber agua.
- 2) Duerme bien;** en este tip se dará a conocer la importancia los efectos positivos que tiene el dormir bien y así mismo los efectos negativos de no dormir lo suficiente.
- 3) Realiza actividad física;** en este tip se explicará la importancia de tener una vida activa y los diferentes tipos de actividad física que pueden realizar.
- 4) Evita el alcohol, tabaco y drogas;** en este tip se manifestará a los participantes lo perjudicial que puede ser el consumir este tipo de sustancias.
- 5) Cuida de forma preventiva tu salud;** aquí se dará a conocer a los participantes los efectos positivos en la salud que traen consigo el asistir a revisiones médicas periódicamente. Así mismo, se hará una contextualización general de los alimentos ultra procesados (cuáles son, cómo reconocerlos y qué efectos causan a la salud), además se realizará mediante una dinámica el reconocimiento del contenido real de sodio (sal) y azúcar añadido en productos industrializados más reconocidos, mediante un tablero, en el cual se plasmaron diferentes productos industrializados y el participante de la actividad deberá mencionar que producto de los expuestos consume y cuál considera que es el contenido de sal o azúcar de dicho producto para posteriormente indicar la cantidad de su contenido real. Al finalizar la primera actividad se hará entrega del material educativo; la infografía titulada “El mundo pesa más” con el fin de educar a



la población sobre el tema a tratar. La infografía tiene unos puntos relevantes con su mayor información concreta y específica sobre enfermedades relacionadas con la obesidad, acerca de la parte nutricional y hábitos saludables para evitar la obesidad y el sobrepeso, cuánto tiempo y que actividades se debe realizar en actividad física, cuánta cantidad de agua consumir y a que tiempos hacerlo correctamente durante su uso diario, por último, lo más relevante es la actividad física, en donde se programó un circuito cardiovascular que mediante la realización de una serie de ejercicios, como lo son el salto con lazo, Step, tijera y Jumping Jacks, se realizará, una mini competencia entre dos personas, cada uno debe realizar los mismos ejercicios y quien llegue de último, tiene que responder una pregunta escogida al azar de los temas que se le expusieron en el transcurso de la intervención. Esto con el fin de dar a conocer algunos de los ejercicios que se pueden realizar desde casa y en un corto tiempo, sin necesidad de salir o ir a un centro de acondicionamiento físico. Así, suministrando la respectiva información de los beneficios de realizar actividad física y las consecuencias a futuro de tener una vida sedentaria.

FASE DE INTERVENCIÓN

Contenido de sal y azúcar en productos industrializados: Se incentivó al personal de la clínica a participar de la dinámica, la cual consistió en que se debía elegir uno de los productos plasmados en el tablero, con el que el participante más se familiarizara o consumiera con frecuencia, para posteriormente indicar cual se creía que era el contenido de sodio o azúcar dependiendo el alimento en la gramera, para luego hacer una comparación con lo que realmente aporta el producto elegido. Esta dinámica, causó gran impacto en los participantes debido a que, al indicar la cantidad real tanto de sodio como de azúcar de estos productos, fue mucho mayor al que ellos creían en realidad. Por lo tanto, se espera que mediante la actividad y la educación nutricional brindada haya concientización y así mismo un decremento en el consumo de estos. Circuito Cardiovascular: Mediante una serie de ejercicios, como lo son el salto con lazo, Step, tijera y Jumping Jacks, se finalizó la intervención, con el fin de incrementar la actividad física y evitar consecuencias a futuro con nuestra salud. El circuito consistió en que cada persona tomara su posición de inicio o partida, y a la orden se iniciara la carrera, en el primer ejercicio, tuvieron que hacer 10 saltos con lazo, seguido, 15 saltos en los cajones de madera, luego, 10 tijeras y finalizaron con 15 Jumpings Jacks. La persona que llegara de primera a la meta era la ganadora.

Para la intervención se tuvo en cuenta una proyección de 90 participantes:

$$\% \text{De participación} = \frac{N^{\circ} \text{ población intervenida}}{N^{\circ} \text{ Población proyectada}} \times 100$$

$$\% \text{De participación} = \frac{88}{90} \times 100 = 98\%$$



INFORME DEL PLAN EDUCATIVO HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

INTRODUCCIÓN

Alcanzar la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de un consumo per cápita mínimo de 5 porciones ó 400 g de frutas y verduras diarios, como un estilo de vida, es un desafío para las políticas en salud en Colombia y otros países del mundo (Rodríguez, 2019). Las frutas son alimentos de baja densidad energética, es decir, aportan pocas calorías con relación al volumen de alimento consumido, favoreciendo el mantenimiento del peso corporal de forma saludable.

Las frutas y verduras son fuente significativa de agua y nutrientes como las vitaminas, minerales y fibra, componentes que les confieren propiedades nutritivas y apariencia, textura y color específicas a este grupo de alimentos. Existe una amplia evidencia científica acerca de los beneficios para la salud humana del consumo de frutas y verduras, debido a las propiedades derivadas de su composición y combinaciones de nutrientes; así como la presencia de compuestos químicos que intervienen en el metabolismo y liberación de energía en el organismo humano (Rodríguez, 2019).

Las fibras tienen un importante impacto fisiológico en el tracto gastrointestinal, ya que pueden volverse viscosas y secuestrar agua, unirse a minerales y sales biliares, realizar degradación microbiológica, reducir la ingesta de energía, afectando el vaciado gástrico, el tránsito intestinal, la digestión y la absorción de nutrientes. Las fibras solubles retrasan el proceso de vaciado gástrico, ya que forman un gel ofreciendo al paciente una sensación de saciedad. Además, contribuye a la pérdida de peso, reduce la absorción de glucosa y colesterol LDL, limitando el contacto con la luz intestinal. Las fibras insolubles son responsables de acelerar el tránsito intestinal, aumentar el peso de las heces, contribuyendo así a la reducción del riesgo de enfermedades del tracto gastrointestinal. (Costa, 2016)



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Por este motivo, contribuyen a la salud humana, puesto que reducen los accidentes cardiovasculares y enfermedades cardíacas debido a la reducción de presiones sanguíneas sistólicas y diastólicas, descenso de cáncer y la mortalidad total del mismo modo disminuye cuando se asocia el consumo de fibras con las propiedades nutricionales de las frutas, además mejora el estado mineral óseo en hombres y mujeres además de considerarse que existen múltiples fitoquímicos que de forma individual o combinándolos benefician la salud humana, pues actúan como antioxidantes, anticancerígenos e inmunomoduladores (Pérez, 2019).

El propósito de promover el aumento del consumo de frutas y verduras es generar hábitos alimentarios que fomenten la salud de las personas y eviten las enfermedades no transmisibles, a través de la generación de capacidades, infraestructuras, bienes y servicios que permitan la disponibilidad, el acceso, la calidad e inocuidad y consumo de alimentos frescos, sanos y naturales, en el marco de la promoción de alimentación saludable.

Para brindar información sobre los hábitos y estilos de vida saludable con relación en el consumo de frutas y batidos, se llevó a cabo un plan educativo en la Clínica Medical Duarte por parte de los estudiantes de IX semestre de Nutrición y Dietética, en dicha jornada se realizó educación nutricional a la población usuaria y administrativa por medio de actividades recreativas y recursos didácticos.



OBJETIVOS

GENERAL:

Brindar educación sobre los hábitos y estilos de vida saludable con relación al valor nutricional de la fruta entera frente a los batidos dirigida al personal de la clínica Medical Duarte por parte de los estudiantes de IX semestre del programa de nutrición y dietética de la Universidad de Pamplona durante el primer semestre del año 2022.

Específicos:

- Determinar los beneficios que aportan las frutas al consumirlas en su estado natural, frente al consumo de ellas en forma de batidos.
- Indicar los métodos de conservación de las frutas para prevenir la alteración o descomposición de esta.
- la influencia que tiene el consumo de batidos.

CANALIZACIÓN

Población objeto: Equipo interdisciplinario de salud

Fecha de intervención: 31/03/2022

Lugar de intervención: Clínica Medical Duarte. 6 piso



RESULTADOS

FASE DE PLANEACIÓN

Para la organización del plan educativo de hábitos y estilos de vida saludables relacionado con el consumo de frutas y batidos, se realizó la revisión de diversas fuentes bibliográficas, que nos permitió la recolección de información de interés con base en la evidencia científica, para proseguir con el diseño del material educativo que correspondió a un pendón donde se identificaron los beneficios del consumo de la fruta entera y las desventajas del consumo de batidos, continuamente se planificaron las actividades lúdicas e interactivas para evaluar y transmitir el mensaje de acuerdo al tema planteado, desarrollando así las estrategias del dado saludable y los emojis nutricionales, para la elaboración del dado saludable se consideró que en cada cara lleva un número que corresponde al mismo número de la pregunta que se le realiza al personal de salud, para completar la anterior estrategia se diseñaron unas paletas con emojis “feliz o triste indicando si están de acuerdo o en desacuerdo con las especificaciones dadas frente a los batidos y al consumo de las frutas.

FASE DE INTERVENCIÓN

Dado nutricional: Con la ayuda de un dado didáctico elaborado por los estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, se incentivó al personal de la clínica a participar de la dinámica, la cual consistió en responder una serie de preguntas frente a los temas expuestos sobre el consumo de batidos y de las frutas, las preguntas estaban marcadas del 1 al 6, de tal manera que al tirar el dado se seleccionaba la pregunta en relación con el número que cayera.

Emojis saludables: Esta actividad se relacionaba con la anterior, ya que al realizar las preguntas se tenía que responder si era verdadera o falsa la pregunta planteada, si la persona respondía de manera correcta se entregaba el emoji de una naranja sonriendo, y si se respondía de manera incorrecta el emoji correspondía a un limón enojado, de esta manera se motiva a prestar atención a las recomendaciones dadas para no recibir el emoji de limón.

Para la intervención se tuvo en cuenta una proyección de 90 participantes:

$$\%De\ participación = \frac{N^{\circ}\ población\ intervenida}{N^{\circ}\ Población\ proyectada} \times 100$$

$$\%De\ participación = \frac{88}{90} \times 100 = 98\%$$



INFORME DEL PLAN EDUCATIVO LAS GRASAS SATURADAS

INTRODUCCIÓN

Las grasas y aceites son importantes para una buena salud. Aunque las grasas y aceites no se consideran un grupo de alimentos, se recomienda que los consumamos en pequeñas cantidades. Las grasas proporcionan a su cuerpo energía y ácidos grasos esenciales y permiten que su cuerpo absorba las vitaminas liposolubles (A, D, E, K). Los aceites son necesarios en la dieta en pequeñas cantidades porque son una fuente importante de vitamina E, la cual tiene propiedades antioxidantes. El ácido linolénico, un ácido graso omega-3 y el ácido linoleico, un ácido graso omega-6, son esenciales para la salud (Fernández, 2011).

Hay muchos tipos diferentes de grasas y aceites. Estos incluyen grasas saturadas, grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas y grasas trans. Todas las grasas y aceites contienen una mezcla de grasas saturadas e insaturadas, pero en cantidades diferentes. En general, las grasas sólidas contienen una mayor proporción de grasas saturadas que los aceites líquidos. Las grasas saturadas se encuentran principalmente en los alimentos provenientes de los animales (como la carne y los productos lácteos), pero también se encuentran en las comidas fritas y en algunas comidas envasadas. Las grasas saturadas no son saludables porque aumentan los niveles de LDL, (“el colesterol malo”) en el cuerpo y aumentan el riesgo de padecer enfermedades al corazón. Muchas grasas saturadas son grasas “sólidas” que pueden verse, como la grasa de la carne. Otras fuentes de estas grasas incluyen: Quesos con alto contenido de grasa, cortes de carne con alto contenido de grasa, crema y leche entera, Mantequilla, Helados y productos con helado, Aceites de palma y coco. (Cabezas, 2016)

La OMS recomienda reducir el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria, ya que ayuda a prevenir el aumento insalubre de peso entre la población adulta, Además, para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles es preciso: limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria, limitar el consumo de grasas trans a menos del 1%, y sustituir las grasas saturadas y las grasas trans por grasas no saturadas, en particular grasas poliinsaturadas.

Con la finalidad de brindar información y educación al personal administrativo de la clínica Medical Duarte se realizó una intervención sobre qué son las grasas saturadas, en qué alimentos las podemos encontrar, el efecto que tienen estas en la salud y cómo podemos reducir el consumo para así mismo reducir la aparición de enfermedades cardiovasculares y mejorar la calidad de vida.



OBJETIVOS

GENERAL

Capacitar a la población de la Clínica Medical Duarte sobre la regulación y consumo de las grasas saturadas en la dieta, a cargo de los estudiantes de IX semestre del programa de Nutrición y Dietética de la Universidad de Pamplona.

ESPECÍFICOS

- Identificar los alimentos con alto contenido de ácidos grasos saturados y los efectos producidos en la salud.
- Fortalecer los conocimientos a través del juego educativo “Encuentra la pareja”, los alimentos con gran contenido de grasas.

CANALIZACIÓN

- **Población objeto:** Personal administrativo de la Clínica Medical Duarte
- **Fecha de intervención:** 16 de junio del 2022
- **Lugar de intervención:** Piso 11 de la Clínica Medial Duarte



RESULTADOS

FASE DE PLANEACIÓN

Para la realización de la intervención “consumo de grasas saturadas” primero que todo se llevó a cabo una búsqueda de fuentes bibliográficas acerca del tema a exponer, generando de esta manera un documento base con información precisa y concisa. De igual forma se realizó un material educativo de memoria “encuentra la pareja”, el cual consiste en que cada persona debe girar una ficha y encontrar la ficha similar, de esta manera poder impartir la información, hacer más llamativa y creativa la actividad y sobre todo conocer los alimentos que contienen mayor cantidad de grasas saturadas, por otro lado, se organizó la compra de bananos para brindarles a todos los participantes de la charla educativa.

FASE DE INTERVENCIÓN

- **Aprendo y aplico:** sabiendo que la grasa es una fuente de energía importante y ayuda a su cuerpo a absorber las vitaminas. También es importante para tener un crecimiento adecuado y para mantenerse sano. No sería saludable llevar una alimentación sin ningún tipo de grasa; sin embargo, es importante consumir grasa con moderación. Existen 4 tipos de grasa principales: Grasas monoinsaturadas, Grasas poliinsaturadas, Grasas saturadas, Grasas trans, en este caso hablaremos de las grasas saturadas, las cuales se encuentran principalmente en los alimentos provenientes de los animales (como la carne y los productos lácteos), pero también se encuentran en las comidas fritas y en algunas comidas envasadas. Las grasas saturadas no son saludables porque aumentan los niveles de LDL, (“el colesterol malo”) en el cuerpo y aumentan el riesgo de padecer enfermedades al corazón. Muchas grasas saturadas son grasas “sólidas” que pueden verse, como la grasa de la carne. **RECOMENDACIONES** limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria, limitar el consumo de grasas trans a menos del 1%, sustituir las grasas saturadas y las grasas trans por grasas no saturadas, en particular grasas poliinsaturadas.
- **Memoriza y aprende:** se hace empleo del material educativo realizado por las estudiantes de la rotación con el fin de hacer más llamativa e interactiva la intervención y sobre todo conocer aquellos alimentos que contienen mayor cantidad de grasas saturadas mediante la dinámica de memoria el cual los participantes giraban una ficha que contenía una imagen de un alimento con grasa saturada y debían girar otra ficha hasta encontrar la pareja.



Para la intervención se tuvo en cuenta una proyección de 60 participantes:

$$\% \text{De participación} = \frac{N^{\circ} \text{ población intervenida}}{N^{\circ} \text{ Población proyectada}} \times 100$$

$$\% \text{De participación} = \frac{60}{60} \times 100 = 100\%$$



ÁREA INVESTIGATIVA



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN TRABAJADORES DE UNA CLÍNICA DE ALTA COMPLEJIDAD EN ZONA DE FRONTERA NORTE DE SANTANDER, COLOMBIA. EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID 19.

Andres Chacon, Alejandro Quiñones, Zayda Hernandez

RESUMEN

El sobrepeso y la obesidad son una problemática actual de la sociedad, ésta no sólo atañe a los países desarrollados sino también aquellos que se encuentran en vía de desarrollo. Este fenómeno ha desencadenado el crecimiento acelerado de un sin número de enfermedades crónicas no transmisibles que hasta hace unas décadas eran poco frecuentes; y por ende ahora son la principal causa de morbilidad en prácticamente todo el mundo. El objetivo de esta investigación fue describir el estado nutricional de los trabajadores de una institución prestadora de servicios de salud de alta complejidad presente en el nororiente colombiano. El estudio fue descriptivo de corte transversal, se tomó como base la evaluación nutricional realizada a 1287 trabajadores de dicha institución, con edades entre 18 y 64 años, de ambos sexos. A cada individuo se le realizó evaluación antropométrica y dietética. El análisis de los datos arrojó que el 62,5 % de los trabajadores se encontraba en malnutrición; dándose el exceso de peso en un 60,7 % del total de los evaluados nutricionalmente. Se concluye que existe una enorme prevalencia de sobrepeso y obesidad, por lo que es apremiante crear y mantener programas institucionales enfocados a promover hábitos y estilos de vida saludable y que a su vez permita mejorar el estado nutricional y bienestar general de los trabajadores que desempeñan sus labores en las instituciones que prestan servicios de salud.

PALABRAS CLAVE: Obesidad; Sobrepeso; Enfermedad Crónica.

ABSTRACT

Overweight and obesity is a current problem in society, not only in developed countries but also in developing countries. This phenomenon has triggered the accelerated growth of a number of chronic noncommunicable diseases that until a few decades ago were rare, and therefore are now the leading cause of morbidity and mortality in virtually the entire world. The objective of this research was to describe the nutritional status of workers in a highly complex health care institution located in northeastern Colombia. The study was a descriptive cross-sectional study, based on the nutritional evaluation of 1287 workers of this institution, aged between 18 and 64 years, of both sexes. Each individual underwent an anthropometric and dietary evaluation. The analysis of the data showed that 62,5 % of the workers were malnourished; 60,7 % of the total number of those nutritionally evaluated were overweight. It is concluded that there is a huge prevalence of overweight and obesity, so it is urgent to create and maintain institutional programs focused on promoting healthy habits and lifestyles and in turn to improve the nutritional status and general welfare of workers who perform their work in the institution.

KEY WORDS: Obesity; Overweight; Chronic disease.

INTRODUCCIÓN

La obesidad es un problema de salud que ha afectado ampliamente a la sociedad, esta es causada por factores genéticos, psicológicos, sociales, biológicos, culturales y económicos,²² además de una vida sedentaria y una alimentación inadecuada. Esta es una enfermedad crónica,

recurrente y multifactorial,¹ como se define en la Clasificación Internacional de Enfermedad (CIE).^{2,3} También es un factor de riesgo importante para una serie de otras enfermedades no transmisibles (ENT) como la diabetes, las enfermedades del corazón y el cáncer, Entre otras.

El sobrepeso y la Obesidad se definen como la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.⁶ Parte de la

fisiopatogenia de la obesidad se explica en la acumulación del tejido adiposo disfuncional caracterizado por hipertrofia de los adipocitos, inflamación exacerbada, aumento de la fibrosis y deterioro de la función y estructura vascular. El tejido adiposo influye y se comunica con muchos otros órganos. liberando moléculas bioactivas proinflamatorias o antiinflamatorias llamadas adipocinas.²³

Esta Hipertrofia e Hiperplasia del adipocito que ocurre en el paciente obeso favorece un aumento de citoquinas proinflamatorias como la IL-6 y el FNT α 28 que junto a otras citoquinas generan resistencia a la insulina y trastorno del metabolismo de la glucosa, que terminan en un círculo vicioso que facilita el crecimiento del adipocito con el consecuente desarrollo de enfermedades como la diabetes mellitus tipo 2 y trastorno del perfil lipídico por aumento de los ácidos grasos no esterificados y daño endotelial, que finalmente son promotores de enfermedad cardiovascular.²⁹

Aunque un aumento en la grasa corporal total se asocia con un aumento de riesgo para la salud, la cantidad de grasa abdominal, particularmente, cuando se encuentra dentro de la cavidad abdominal, se ha asociado con un mayor riesgo de comorbilidad y mortalidad por diferentes razones: diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, accidente cerebrovascular, apnea del sueño, hipertensión, dislipidemia, resistencia a la insulina, la inflamación, y algunos tipos de cáncer.²⁴

Para identificar el sobrepeso y obesidad en las personas adultas es necesario el uso del indicador antropométrico índice de Masa Corporal (IMC) obtenido por la relación entre el peso y la talla. El Ministerio de Salud y Protección Social (Minsalud) bajo la Resolución 2465 del 2016, establece que la clasificación del IMC junto con la medición de la obesidad abdominal predice el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y metabólicas en la población adulta en Colombia.⁸

En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años (un 39% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso. Así mismo alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos. Siendo la causa fundamental del sobrepeso y

obesidad un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.⁶

Según la Organización Panamericana de Salud. El Sobrepeso afecta a casi la mitad de la población de todos los países de América Latina y el Caribe salvo por Haití, Mientras que el hambre y la desnutrición disminuyen, el sobrepeso y la obesidad han aumentado de manera preocupante.⁷

Por su parte en Colombia, según datos de la Encuesta Nacional de la Situación Alimentaria y Nutricional (ENSIN) para el 2015 el 56,4% de la población presento exceso de peso, lo que significa un incremento de 10,6 puntos porcentuales con respecto al 2005. Y La obesidad es más frecuente en las mujeres (22,4%) que en los hombres (14,4%)⁹.

Esto es alarmante puesto que Un IMC alto contribuyó a un estimado de 4 millones de muertes a nivel mundial en 2015. Y se han encontrado fuertes asociaciones entre el IMC y la mortalidad por todas las causas. observándose que la obesidad es asociada con una reducción en la esperanza de vida en varones y mujeres, cuando se compara con individuos de peso saludable, con mayores reducciones en la esperanza de vida estimadas para las personas con Obesidad grado 35.

Por ello resulta especialmente relevante observar que tan frecuente son estas afecciones en el personal que laboran en las instituciones prestadoras de servicios de salud en el contexto de la pandemia por COVID 19. Puesto que el exceso de peso se ha asociado a un riesgo significativamente mayor de complicaciones, muerte y requerir ventilación mecánica y cuidados intensivos en comparación con los individuos de peso normal.^{30,31,32}

MARCO METODOLÓGICO:

Se realizó un Estudio observacional descriptivo, de corte transversal. La población de estudio corresponde a el personal que laboran en una institución prestadora de servicios de salud de alta complejidad presente en Cúcuta, Colombia. Los participantes Fueron Seleccionados mediante muestreo no probabilístico a conveniencia.

Se excluyeron de la investigación a los menores de 18 años y los adultos que tienen 65 años cumplidos o más, Madres gestantes e individuos con

patologías o condiciones específicas que alteren sus parámetros antropométricos. La muestra quedó comprendida por 1287 individuos entre 18 y 64 años, de ambos sexos. Todos los participantes manifestaron su consentimiento en forma oral. Se utilizó el Programa Estadístico EPI INFO 7.2.5.0, las variables semicuantitativas y cualitativas (se presentarán en gráficos de frecuencia y porcentaje).

Valoración Nutricional.

La valoración antropométrica, fue realizada por personal capacitado y supervisado por un nutricionista dietista, esta valoración incluyó toma de peso, talla, circunferencia de cintura, circunferencia de cadera, así como el índice de

masa corporal. Cada indicador se contrastó según la resolución 2465 de 2016 del Ministerio de Salud Nacional que a su vez tuvo en consideración los indicadores dados por la organización mundial de la salud.

En este sentido, se consideró delgadez un IMC < 18.5 kg/m². Peso adecuado 18.50 – 24.99 Kg/m², sobrepeso 25.00 kg/m² – 29.99 kg/m², Obesidad Grado I 30.00 Kg/m² – 34.99 Kg/m², Obesidad Grado II 35.00 Kg/m² – 39.99 Kg/m², Obesidad Grado III > 40.00 Kg/m². Para Obesidad abdominal se consideró la circunferencia de cintura >90 cm en hombres y >80 cm en mujeres.

Para la toma de peso se utilizó una báscula de Bioimpedancia marca Omron modelo Hbf-514c, para lo cual se consideró, antes de proceder a pesar, que la báscula estuviera en cero y calibrada. Los trabajadores se retiraron todos los objetos que pudieran interferir en las mediciones y se pesaron con ropa ligera. Para la toma de talla se utilizó un tallímetro rígido marca seca. Del mismo modo, se midió la circunferencia de cintura haciendo uso de una cinta métrica flexible, y para ello se ubicó la cinta en la parte más angosta del torso, registrando dicha medición.

RESULTADOS:

Características de la muestra.

Se incluyen en el estudio 1287 participantes entre los 18 y 64 años de edad, de los cuales 953 son mujeres (72,57 %) y 353 son hombres (27,43 %); la edad media es de 32,6 ± 8,5 años; Encontrándose la mayor proporción entre el grupo de 18 a 29 años

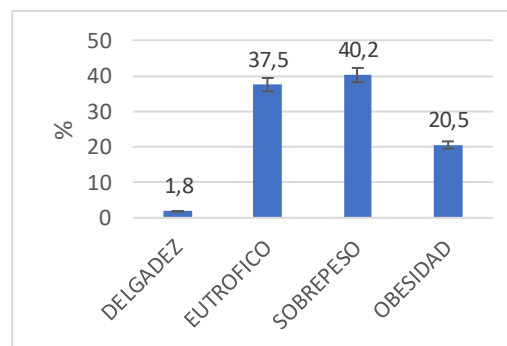
(44,76 %) seguido del grupo de 30 a 41 años (40,4 %).

El 37,5 % de los sujetos del estudio presentaban normopeso (n= 483), el 60,7 % de los sujetos del estudio presentaban exceso de peso (n= 781), dándose el sobrepeso en un 40,2 % (n= 517) y la obesidad en un 20,5 % (n= 264).

Tabla 1. Características demográficas del personal que participo en el estudio (que labora en la institución).

VARIABLES	n: 1287	%
EDAD (años) X= 32,6 ; DE= 8,5		
18 a 29 años	576	44,76
30 a 41 años	520	40,4
42 a 53 años	161	12,51
54 a 65 años	30	2,33
SEXO		
Femenino	934	72,57
Masculino	353	27,43

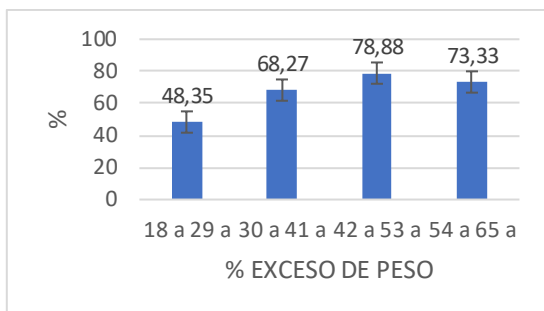
Gráfico 1. Estado nutricional por IMC de los trabajadores.



Exceso de Peso por grupo etario.

El Exceso de peso es mayor a más edad dado que el grupo de 18 a 29 años presento menos exceso de peso que el resto de grupos (48,35 %); y el valor aumentaba significativamente hasta llegar al grupo de edad de 42 a 53 años siendo el que presento mayor exceso de peso (78,88 %) seguido por el grupo de 54 a 65 años (73,33 %).

Gráfico 2. Prevalencia de Exceso de peso por grupo de edad



Ansiedad y el estado nutricional.

Hubo asociación significativa ($p < 0,001$) entre ansiedad y estado nutricional (IMC y CC) encontrándose que la población que más refería tener ansiedad eran en mayor medida los que presentaban sobrepeso (51,93 %) y obesidad (71,86 %) y los clasificados por circunferencia de cintura con riesgo cardiovascular y metabólico (59,87 %).

Tabla 2. Asociación entre la presencia de ansiedad y estado nutricional de los trabajadores que participaron

VARIABLES	PRESENTA ANSIEDAD				P*
	NO		SI		
	n	%	n	%	
IMC					
Eutrófico	267	54,71	221	45,29	<0,001
Obesidad	74	28,14	189	71,86	
Sobrepeso	249	48,0	269	51,93	
CIRCUNFERENCIA DE CINTURA					
Sin Riesgo	345	52,11	317	47,89	<0,001
Con Riesgo	251	40,3	373	59,87	

Inactividad Física y Exceso de peso

Hubo asociación significativa ($p < 0,001$) entre el cumplimiento mínimo de actividad física recomendado por la OMS (150 min por semana) y el estado nutricional (IMC y CC); el 79,09 % de los sujetos que son obesos y el 65,06 % de los que tienen sobrepeso no cumplían con las recomendaciones de actividad física. Además de que el 74,92 % de los clasificados con riesgos cardiovascular por circunferencia de cintura tampoco cumplía con las recomendaciones de actividad física.

Tabla 3. Asociación entre el cumplimiento de las recomendaciones de Actividad física y características antropométricas de los trabajadores que participo en el estudio.

VARIABLES	ACTIVIDAD FISICA				P*
	NO		SI		
	N	%	n	%	
IMC					
Eutrófico	289	59,34	198	40,66	<0,001
Obesidad	208	79,09	55	20,91	
Sobrepeso	337	65,06	181	34,94	
CIRCUNFERENCIA DE CINTURA					
Sin Riesgo	382	57,79	279	42,21	<0,001
Con Riesgo	467	74,92	157	25,20	

DISCUSIÓN

En el estudio realizado, se evidenció que el personal que labora en la institución tiene edad promedio de 32,6 +/- 8,5 años, respecto al sexo se estableció que el mayor porcentaje fue Femenino. Se han encontrado porcentajes similares en estudios de personal que labora en instituciones prestadora de servicios de salud;²¹ esto puede deberse a la mayor adherencia a las profesiones de la atención y los cuidados de salud por parte del sexo Femenino; dado que el personal de enfermería constituye la mayor proporción del personal que labora en dichas instituciones como en el presente caso.²¹

En cuanto al IMC se obtuvo una prevalencia total de exceso de peso de 60,7 %, superior a los datos Nacionales expuestos en la ENSIN 2018,⁹ que fue de 56,5 % y a un estudio realizado recientemente en el personal asistencial de unidades de atención primaria de Bogotá que fue de 49 %; ¹⁰ Pero más baja que lo encontrado en el personal asistencial desempeñaba sus labores en turnos rotativos en Cartagena 73,4 %.²¹ En relación específica con la obesidad, el presente estudio obtuvo una prevalencia de 20,5 % siendo superior a las estadísticas nacionales 18,7 % de prevalencia de obesidad.⁹

ALIMENTACIÓN EMOCIONAL Y OBESIDAD

Con respecto a la presencia de ansiedad reconocida por la propia persona, se determinó la asociación estadísticamente significativa con valores $p < 0,001$ entre este y las variables de estado nutricional (IMC y CC). Puede deberse a las características laborales de la población en estudio ya que es frecuente encontrar altos niveles de estrés y ansiedad en el personal asistencial que hacen parte de instituciones de salud.¹⁶ Situación que ha podido empeorar en el contexto de la pandemia y podría haber generado cambios significativos en los estilos de vida del personal; reduciendo las actividades físicas. Alterando hábitos como el descanso y hábitos alimentarios cotidianos (debido al limitado acceso por el horario restringido y reducción en la disponibilidad de productos saludables según horarios especialmente aquellos que desempeñan sus labores en turnos nocturnos).^{34,35,36} Estos cambios finalmente pueden generar incremento del IMC.³⁶ Como se ha demostrado existe asociación significativa entre el manejo emocional, los estados alimentarios alterados y el peso.²⁶ La tendencia a comer en respuesta a desencadenantes emocionales, no debido a la necesidad fisiológica, que resulta en un aumento del IMC, la circunferencia de la cadera y la grasa corporal²⁶, se denomina "ingesta emocional", que se asemeja a comportamientos adictivos que son factores de riesgo para la obesidad²⁷

El personal ha sufrido gran impacto en la salud mental^{17,18}; son comunes los estudios que demuestran la alta prevalencia en el personal de salud de síntomas depresivos, ansiedad generalizada, estrés y alteraciones del sueño como consecuencia de la pandemia^{19,20}.

Además la presencia o no y el manejo de la ansiedad es especialmente relevante puesto que los pacientes con obesidad que informaron tener síntomas de ansiedad tienen menor confianza en sí mismos para manejar su alimentación y una alimentación más emocional que los pacientes con síntomas de ansiedad baja.¹³ La alimentación emocional es una variable a través de la cual la sintomatología depresiva se vincula con obesidad.¹²

Por su parte un estudio realizado en Perú ha demostrado la asociación entre la necesidad de comer más y el problema de sueño que venían presentado los médicos residentes durante la crisis sanitaria surgida por la pandemia de COVID 19.¹⁵

INACTIVIDAD FÍSICA Y EXCESO DE PESO

En cuanto a las recomendaciones de actividad física se evidenció que tan solo el 33,87 % de los participantes cumple con lo recomendado por la OMS. Esto es bajo considerando la media nacional colombiana en la población adulta que es de 51,3% del cumplimiento.⁹ y que el cumplimiento de actividad física fue de 55 % en un estudio realizado en personal que labora en el sector salud¹⁰

Así mismo se determinó la asociación estadísticamente significativa con valores $p < 0,001$ entre el cumplimiento de actividad física recomendada y las variables de estado nutricional (IMC y CC) Ya que el incumplimiento de la actividad física fue más frecuente entre el personal obeso (79,09 %) y con sobrepeso (65,06 %)

Esto es preocupante puesto que, a nivel mundial, se estima que del 6 al 10 % de la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes mellitus tipo 2 y algunos tipos de cáncer pueden ser atribuibles a la inactividad física. Adicionalmente, la realización de actividad física reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad³³

CONCLUSIÓN

En el contexto de la pandemia se debe preparar al sistema de salud para afrontar el evidente aumento de factores de riesgo que pueden aumentar las ENT y la Obesidad tras la emergencia sanitaria. Se deben promover los estilos de vida saludable en todas sus dimensiones, especialmente en poblaciones como el personal sanitario. Se sugieren programas de educación nutricional personalizada y de actividad física enfocados a los distintos grupos de población de acuerdo a sus necesidades y prioridades, unido a estrategias para incentivar la práctica de estilos de vida saludables, que pueden ser implementadas durante las evaluaciones nutricionales. Adicionalmente, se debe contar con la evaluación periódica de los parámetros antropométricos, para de esta manera, mejorar o mantener un adecuado estado de salud, reducir los factores de riesgo y de

esta forma el personal pueda desempeñar adecuadamente sus funciones laborales.

Además, será necesario evaluar a profundidad cuáles son las variables que más influyen en la prevalencia de exceso de peso y obesidad teniendo en cuenta a su vez una herramienta que permita indagar más sobre los hábitos de consumo y la ingesta real del personal que labora en las instituciones y como puede impactar los programas de intervención nutricional en el estado nutricional para así crear con certeza estrategias costo efectivas que ayuden a resolver la problemática presente.

BIBLIOGRAFIA.

- 1) Bray, G. A., Kim, K. K., Wilding, J. P. H. Obesity: a chronic relapsing progressive disease process. A position statement of the World Obesity Federation. *Obesity Reviews*, 2017 18: 715–723. doi: 10.1111/obr.12551.
- 2) World Obesity Federation. Obesity is a disease. 2021. Disponible en: www.worldobesityday.org/assets/downloads/Obesity_Is_a_Disease.pdf
- 3) International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (11th ed.; ICD-11; World Health Organization, 2019)
- 4) GBD Obesity Collaborators. Health effects of overweight and obesity in 195 countries over 25 years. *N Engl J Med* 2017; 377: 13–27
- 5) Bhaskaran K, Dos-Santos-Silva I, Leon DA, Douglas IJ, Smeeth L. Association of BMI with overall and cause-specific mortality: a population-based cohort study of 3-6 million adults in the UK. *Lancet Diabet Endocrinol*. 2018; 6: 944–53.
- 6) Organización Mundial de la Salud. Sobrepeso y Obesidad. Ginebra: OMS; 2021 [acceso: 15/04/2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- 7) Organización Panamericana de Salud (OPS). Sobrepeso en América Latina. OPS; 2017 [acceso: 15/04/2022]. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=12911:overweight-affects-half-population-latin-america&Itemid=1926&lang=es
- 8) Ministerio de Protección Social. Resolución 2465 de 2016. Minsalud; 2016. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Forms/DispForm.aspx?ID=4909
- 9) Instituto Colombiano Bienestar Familiar, Ministerio de protección social. Encuesta Nacional de Situación Nutricional. Portal ICBF - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF; 2015. Disponible en: <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>
- 10) Sanchez; et al. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en personal de salud de un centro de atención primaria en Bogotá, 2020. Disponible en: <https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/30688>
- 11) Pajuelo J, Torres L, Agüero R, Bernui I. El sobrepeso, la obesidad y la obesidad abdominal en la población adulta del Perú. *An. Fac. Med.* 2019 [acceso:17/05/2022]; 80(1): 21-7. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832019000100004
- 12) Salinas-Rehbein, B., Schleef, J., Neira-Vallejos, S., Ortiz, M.S. Apoyo social y obesidad: el papel de los síntomas depresivos y la alimentación emocional en un modelo estratificado por sexo (2022) *Global Health Promotion*, <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85130143396&doi=10.1177%2f17579759221076584&partnerID=40&md5=10.1177/17579759221076584> DOI: 10.1177/17579759221076584
- 13) Cifuentes L, Campos A, Silgado MLR, Kelpin S, Stutzman J, Hurtado MD, et al. Association between anxiety and eating behaviors in patients with obesity. on behalf of Obesity Medicine Association. 2022; Disponible en: (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).
- 14) Hernández L, Santos R, Sánchez C, Romero E, Rodríguez A, Barriga M, Cubero J. Análisis nutricional y hábitos alimentarios en personal sanitario con turnos rotatorios. *Revista española de nutrición comunitaria*. 2012; 18:32–8.
- 15) Arriola Torres LF, Palomino Taype KR, Quintana Castro L. Calidad de sueño y antojo por azúcares en médicos residentes durante la

- pandemia de COVID-19 en el Perú [Quality of sleep and sugar craving among resident physicians during the COVID-19 pandemic in Peru]. *Neurología Argentina*. 2021;13(1):7-13. doi:10.1016/j.neuarg.2021.01.004
- 16) Sarsosa-Prowesk K, Charria-Ortiz VH. Estrés laboral en personal asistencial de cuatro instituciones de salud nivel III de Cali, Colombia. *Univ. Salud*. 2018;20(1):44-52. DOI: <http://dx.doi.org/10.22267/rus.182001.108>
 - 17) N. Shaukat, D.M. Ali, J. Razzak. Physical and mental health impacts of COVID-19 on healthcare workers: a scoping review. *Int J Emerg Med.*, 13 (2020), p. 40
 - 18) G. Salazar de Pablo, J. Vaquerizo-Serrano, A. Catalan, et al. Impact of coronavirus syndromes on physical and mental health of health care workers: Systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord.*, 275 (2020), pp. 48-57
 - 19) G. Salazar de Pablo, J. Vaquerizo-Serrano, A. Catalan, et al. Impact of coronavirus syndromes on physical and mental health of health care workers: Systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord.*, 275 (2020), pp. 48-57
 - 20) Y. Huang, N. Zhao. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatr Res.*, 288 (2020), p. 112954
 - 21) Murillo B, Castillo C. Influencia de las horas de trabajo en los hábitos alimenticios del personal que trabaja en turnos en el área de salud de la ciudad de Cartagena de Indias, Colombia. 2021
 - 22) Delgado J. Estado del arte sobre la obesidad en niños. 2021, pp 12-17 Disponible en: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/41084/1/2021_estado_arte_obesidad.pdf
 - 23) Unamuno X, Gómez J, Rodríguez A, Beceril S, & Catalán V. Adipokine dysregulation and adipose tissue inflammation in human obesity. *European Journal of Clinical Investigation*, (2018) e12997. doi:10.1111/eci.12997
 - 24) Suárez W, Sánchez A, & González J. Fisiopatología de la obesidad: Perspectiva actual. *Revista chilena de nutrición*, 44, 3 (2017), 226-233. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182017000300226>
 - 25) Rosero R, Palacio J, Jaramillo M, Polanco P, Cubillos P, Uribe A, Cossio I, Álzate P, y Cendales G. Acercamiento multifactorial a la fisiopatología de la obesidad. Modelo de abordaje COD2: COD2 approach model. *Revista Repertorio de Medicina y Cirugía*. 28, 3 (2019), 145–151.
 - 26) Braden A, Musher-Eizenman D, Watford T, Emley E. Eating when depressed, anxious, bored, or happy: Are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates? *Appetite*. 2018; 125:410-7. doi: 10.1016/j.appet.2018.02.02212.
 - 27) Bourdier L, Orri M, Carre A, Gearhardt AN, Romo L, Dantzer C, et al. Are emotionally driven and addictive-like eating behaviors the missing links between psychological distress and greater body weight? *Appetite*. 2018; 120:536-46. doi: 10.1016/j.appet.2017.10.013.
 - 28) Pedersen BK. Anti-inflammatory effects of exercise: role in diabetes and cardiovascular disease. *European journal of clinical investigation*. 2017;47(8):600-11. doi: 10.1111/eci.12781.
 - 29) Bowden K, Sprung V, Norman J, Thompson A, Mitchell K, Halford J, et al. Short-term decreased physical activity with increased sedentary behaviour causes metabolic derangements and altered body composition: effects in individuals with and without a first-degree relative with type 2 diabetes. *Diabetologia*. 2018;61(6):1282-94. doi: 10.1007/s00125-018-4603-5
 - 30) Radwan Kassir. Riesgo de COVID-19 para pacientes con obesidad. *Obesity Reviews*. 2020. 21(6). Doi: <https://doi.org/10.1111/obr.13034>
 - 31) Simonnet A, Chetboun M, Poissy J, Raverdy V, Noulette J, Duhamel A, Labreuche J, Mathieu D, Pattou F, Jourdain M. High Prevalence of Obesity in Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) Requiring Invasive Mechanical Ventilation. *Obesity (Silver Spring)*. 2020; 28(7):1195-1199. doi:10.1002/oby.22831

- 32) Tenorio-Mucha J, Hurtado-Roca Y. Revisión sobre obesidad como factor de riesgo para mortalidad por COVID-19. *Revista Acta Med Peru.* 2020; 37(3):324-9. doi: <https://doi.org/10.35663/amp.2020.373.1197>
- 33) World Health Organization WHO. *Global recommendations on physical activity for health.* Geneva; 2010.
- 34) Mattioli A, Sciomer S, Cocchi C, Maffei S, Gallina S. Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2020 [acceso: 12/05/2022]; 30(9):1409-17. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7260516/>
- 35) Mayasari N, Ho D, Lundy D, Skalny A, Tinkov A, Teng IC, et al. Impacts of the COVID-19 Pandemic on Food Security and Diet-Related Lifestyle Behaviors: An Analytical Study of Google Trends-Based Query Volumes. *Nutrients.* 2020 [acceso:13/02/2021]; 12(10):3103. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7601866/>
- 36) Parekh N, Deierlein A. Health behaviours during the coronavirus disease 2019 pandemic: implications for obesity. *Public Health Nutr.* 2020; 23(17): 3121-5. DOI: 10.1017/S1368980020003031