

“FACTORES DE RIESGO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS DE 4 A 12 AÑOS DE EDAD DE UNA UMF DEL SUR DE VERACRUZ”

Autores: ¹DR. JOSE MARIA JARA DOMINGUEZ, ²Dra. Claudia Ivonne Ramírez Santiago

¹INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

DELEGACIÓN VERACRUZ SUR

HOSPITAL GENERAL DE ZONA CON MEDICINA FAMILIAR NO. 32

²RESIDENTE DE TERCER AÑO DE LA ESPECIALIDAD DE MEDICINA FAMILIAR ADSCRITA A

UMF/H 11 SAN MARTÍN TEXMELUCAN, PUEBLA

¹Correo electrónico: jomajado@hotmail.com

²Correo electrónico: kapri_ivonne@hotmail.com

RESUMEN

Objetivo: Determinar la prevalencia y los factores de riesgo asociados a sobrepeso y obesidad en niños de 4 a 12 años de una UMF. Material y métodos: Diseño de estudio, descriptivo, observacional, transversal analítico, Universo de trabajo, se realizó en los pacientes que acudieron al servicio de Medicina familiar entre 4 y 12 años de edad, con la intención de analizar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la comunidad infantil, se identificó mediante la medición de peso y talla y comparados con las tablas de percentiles de la OMS para niños, los factores de riesgo son la actividad física, el tipo de alimentación el nivel sociodemográfico, se hizo un tipo de muestreo no probabilístico. Tipo censo, en un periodo comprendido de entre julio 2021 a febrero 2022. Se realizó en los consultorios de Medicina Familiar del Hospital General de Zona con Unidad de Medicina Familiar 32 Minatitlán, Veracruz, situado en la colonia centro de dicha ciudad. Resultados: La población de estudio niños y niñas de 4 a 12 años de edad, que se presentaron al servicio de consulta externa por alguna enfermedad, contestaron el cuestionario con consentimiento del padre o madre y de ellos. Estos cuestionarios están diseñados con el fin de identificar las variables dependientes de prevalencia de sobre peso con un estándar de medición del IMC (Índice de Masa corporal) mayor o igual a 25 kg/m² y la variable de prevalencia de obesidad con una referencia estándar de IMC igual o mayor a 30 kg/m² Dentro del análisis de las variables independientes son la edad, la edad que conformó la mayoría de la población estudiada son niños y niñas de 6 y 7 años, que son los que inician un cambio de escolaridad del nivel preescolar a la primaria, donde el cambio o la vigilancia en la alimentación del menor ya no es tan estricta como en niños menores. En la variable de género, la población analizada presenta en su mayoría a hombres con un 64% y el 36% mujeres. Respecto a la variable independiente del consumo de fibra que se relaciona con una alimentación de calidad se obtuvo un 73% que si comen sano como frutas, verduras, fibra, agua pura o de frutas y un 27%, no llevan un control en su alimentación, y que además en su dieta se consideran alimentos con alto contenido en azúcares, carbohidratos, grasas y bebidas

“FACTORES DE RIESGO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS DE 4 A 12 AÑOS DE EDAD DE UNA UMF DEL SUR DE VERACRUZ”

azucaradas como gaseosas, esto basando el estudio en el plato del buen comer como una referencia para elegir los alimentos en cantidad y calidad ideal para su edad, así como el consumo de agua. Los principales factores de riesgo que sobresalen en el análisis son una mala alimentación, no todos se preocupan por comer en cantidades exactas, además del consumo de golosinas varias veces durante el día. Se puede rescatar del presente estudio que los factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en la población infantil están relacionados con el nivel de sedentarismo, adicional la herencia familiar que atiende a la hipótesis alterna planteada en el presente documento acorde a la significancia estadística epidemiológica recabada durante el proceso de investigación. Palabras clave: sobrepeso, obesidad, prevalencia, niños.

Palabras clave: *Acoso laboral; desigualdad; género; discriminación; trabajo*

Correspondencia:

Artículo recibido: 12 de mayo de 2023. Aceptado para publicación: 29 de junio de 2023.

“RISK FACTORS FOR OVERWEIGHT AND OBESITY IN CHILDREN AGED 4, 12 YEARS OLD FROM A UMF IN SOUTH VERACRUZ”

ABSTRACT

Objective: To determine the prevalence and risk factors associated with overweight and obesity in children from 4 to 12 years of age in a FMU. Material and methods: Study design, descriptive, observational, cross-sectional, analytical, Universe of work, was carried out in patients who attended the Family Medicine service between 4 and 12 years of age, with the intention of analyzing the prevalence of overweight and obesity. in the children's community, it was identified by measuring weight and height and compared with the WHO percentile tables for children, the risk factors are physical activity, the type of diet, the sociodemographic level, a type of sampling was made not probabilistic. Census type, in a period from July 2021 to February 2022. It was carried out in the Family Medicine offices of the General Hospital of the Zone with Family Medicine Unit 32 Minatitlán, Veracruz, located in the center of said city. Results: The study population, boys and girls from 4 to 12 years of age, who presented to the outpatient service for some disease, answered the questionnaire with the consent of the father or mother and their. These questionnaires are designed in order to identify the dependent variables of the prevalence of overweight with a measurement standard of BMI (Body Mass Index) greater than or equal to 25 kg/m² and the variable of prevalence of obesity with a standard reference of BMI. equal to or greater than 30 kg/m² Within the analysis of the independent variables are age, the age that made up the majority of the population studied are boys and girls aged 6 and 7, who are the ones who start a change of level of education. preschool to primary school, where the change or vigilance in the child's diet is no longer as strict as in younger children. In the gender variable, the population analyzed presents mostly men with 64% and 36% women. Regarding the independent variable of fiber consumption that is related to a quality diet, 73% were found to say that if they eat healthy fruits, vegetables, fiber, pure water or fruit, and 27% do not control their diet. , and that also in their diet are considered foods with a high content of sugars, carbohydrates, fats and sugary drinks such as soft drinks, this basing the study on the plate of good eating as a reference to

“FACTORES DE RIESGO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS DE 4 A 12 AÑOS DE EDAD DE UNA UMF DEL SUR DE VERACRUZ”

choose foods in quantity and quality ideal for their age as well as water consumption. The main risk factors that stand out in the analysis are a poor diet, not everyone worries about eating in exact amounts, as well as eating sweets several times during the day. It can be rescued from the present study that the risk factors for overweight and obesity in the child population are related to the level of sedentary lifestyle, in addition to family inheritance that meets the alternate hypothesis proposed in this document according to the epidemiological statistical significance collected during the research process. Keywords: overweight, obesity, prevalence, children.

Keywords: Workplace bullying; inequality; gender; discrimination; job

INTRODUCCIÓN

Uno de los problemas principales en México en relación con la salud pública es la obesidad, que se presenta como consecuencia de malas prácticas en alimentación, el sedentarismo, efectos genéticos y que en gran parte de la población al llegar a la edad adulta repercute en problemas de salud como sobrepeso, obesidad, trastornos circulatorios, diabetes e hipertensión. Se entiende por obesidad al exceso de tejido adiposo que se encuentra en el organismo originado por diversos factores como son una mala alimentación, sedentarismo, factores genéticos, que pueden acarrear otros problemas.

Se traduce como una enfermedad de tipo multifactorial, compleja y de curso crónico, se caracteriza por el consumo calórico mayor que excede el gasto de energía, dando lugar al aumento de depósitos de grasa corporal derivado de dicho excedente, además de causar un trastorno metabólico que incluye cambios significativos en los hábitos alimenticios. Por ello es importante buscar estrategias para atender este problema, que se aterrice y detecte desde una edad temprana, es necesario detectar los factores de prevalencia de obesidad en niños de 4 a 12 años, por tal motivo la presente investigación busca generar información relevante para contrarrestar esta enfermedad, y formar en los niños hábitos sanos de alimentación para reducir problemas de obesidad y relacionados con otras morbilidades durante su edad adulta.

Este estudio tiene como objetivo brindar un panorama a cerca de la frecuencia de sobrepeso y obesidad en los niños y niñas que acuden a consulta externa, así como establecer sus principales factores de riesgo con lo cual, utilizando los criterios de Índice de Masa Corporal con el fin de poder identificar a los niños que tienen sobrepeso y obesidad y con ello poder realizar líneas estratégicas para la prevención y control de la obesidad con esto se pretende alertar a las autoridades de salud en nuestro país para que estas adopten nuevas medidas en los programas de atención, formulen estrategias, se haga la promoción de nuevos estilos de vida saludable y prevenir posibles complicaciones que se generan a la exposición de las enfermedades que conjunta la obesidad. La obesidad al igual que el sobrepeso están afectando a la población especialmente a la infancia, contribuyendo a tener complicaciones y a dejar secuelas lo que ocasiona que el desarrollo de un país sea lento, los costos generados por la atención de este tipo complicaciones en los de pacientes con sobrepeso y obesidad sean altamente elevados y la consulta se vea incrementada, el abasto de medicamentos se vea reducido y la morbilidad por otras enfermedades sea mayor, también la morbilidad y la mortalidad por este tipo particular de patologías sea elevada

“FACTORES DE RIESGO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS DE 4 A 12 AÑOS DE EDAD DE UNA UMF DEL SUR DE VERACRUZ”

METODOLOGÍA

DISEÑO DE ESTUDIO:

Descriptivo, observacional, transversal analítico.

UNIVERSO DE TRABAJO:

Se realizó en los pacientes que acudieron al servicio de medicina familiar que tengan entre 4 y 12 años de edad.

LUGAR DONDE SE DESARROLLO EL ESTUDIO:

En los consultorios de medicina familiar del Hospital General de Zona con Unidad de Medicina Familiar 32 Minatitlán, Veracruz, situado en la colonia centro de dicha ciudad.

TIEMPO DEL ESTUDIO:

Julio de 2021 a febrero de 2022.

16

DETERMINACIÓN DEL TAMAÑO Y TIPO DE MUESTREO.

DEFINICIÓN DE LA POBLACIÓN DE ESTUDIO:

Todo aquel sujeto de estudio que tenga una edad entre 4 y 12 años que acuda a los servicios de medicina familiar del HGZ/UMF 32 de Minatitlán Veracruz en el turno matutino de todos los consultorios.

TIPO DE MUESTREO:

No probabilístico. Tipo censo, en un periodo comprendido de julio de 2021 a febrero de 2022

CRITERIOS DE SELECCIÓN.

INCLUSION:

- Todos los niños de 4 a 12 años que acudieron a la consulta de medicina familiar.
- Que acudieron por cualquier tipo de consulta.
- Que sus padres aceptaron participar por medio de un consentimiento informado.

EXCLUSION:

- Niños con discapacidades que tengan vida sedentaria.
- Niños bajo tratamiento endocrinológico.
- Niños bajo tratamiento para el control de peso.

ELIMINACION:

- Aquellos que tuvieron un cuestionario contestado menor al 80%

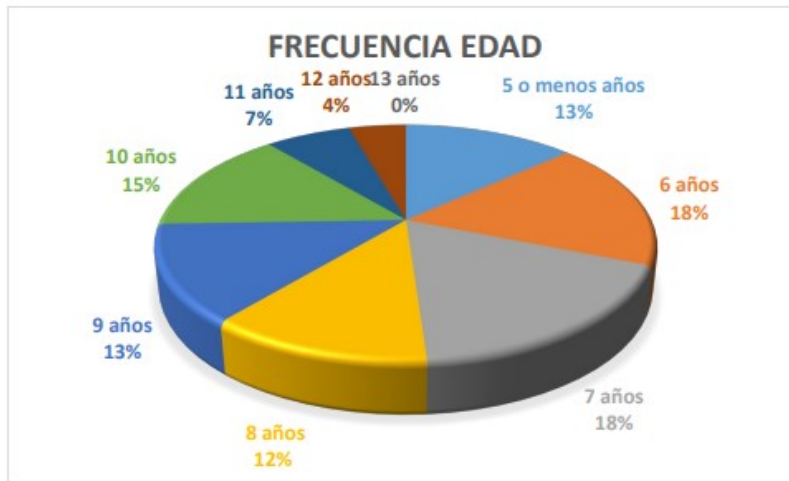
DESCRIPCIÓN GENERAL DEL ESTUDIO.

1. A partir de un listado nominal de los pacientes de 4 a 12 años de edad se seleccionaron todos los sujetos que acudieron al servicio de medicina familiar a una consulta de rutina.
2. Una vez seleccionados los sujetos de estudio, se les invitó a los padres que dejaran participar a sus hijos. A cada sujeto que aceptó participar, se le revisaron los criterios de inclusión
3. En el caso en que los padres aceptaron que sus hijos participaran, cumpliendo los criterios de selección, firmaron el padre o tutor una carta de consentimiento informado.
4. A todos los sujetos incluidos se les aplicó una encuesta guiada, estructurada que contiene las diferentes secciones e instrumentos.
5. Adicionalmente a la encuesta guiada, se realizó las medidas antropométricas.
6. Una vez contestada la encuesta guiada y terminada la realización de la toma de las medidas antropométricas se despidieron al alumno y padre de familia agradeciendo nuevamente su participación. Se les dio cualquier información adicional que requirió con respecto al estudio, así como, los números de teléfono de contacto del investigador responsable (ver "Aspectos éticos").
7. Los datos de las cédulas de acopio fueron recabados a partir de la revisión del expediente electrónico.
8. Los datos de los cuestionarios y cédulas de acopio fueron capturados en una base de datos electrónica la cual se analizó a través del programa SPSS 25.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

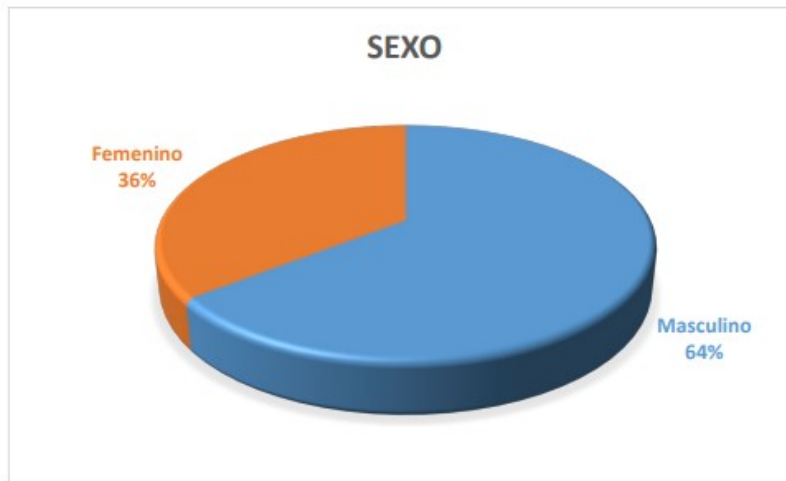
Se analizó una muestra de 90 niños y niñas de entre 4 a 12 años de edad, que acudieron a consulta de Medicina Familiar al HGZ con MF 32, arrojando los siguientes resultados, del 100% de la muestra 13% son menores de 5 años, 18% de 6 años, 18% de 7 años, 12% de 8 años, 13% 9 años, 15% de 10 años, 7% de 11 años y 4% de 12 años. Los grupos de edad que reflejaron un mayor porcentaje en el estudio son niños y niñas de 6, 7 y 10 años.

“FACTORES DE RIESGO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS DE 4 A 12 AÑOS DE EDAD DE UNA UMF DEL SUR DE VERACRUZ”



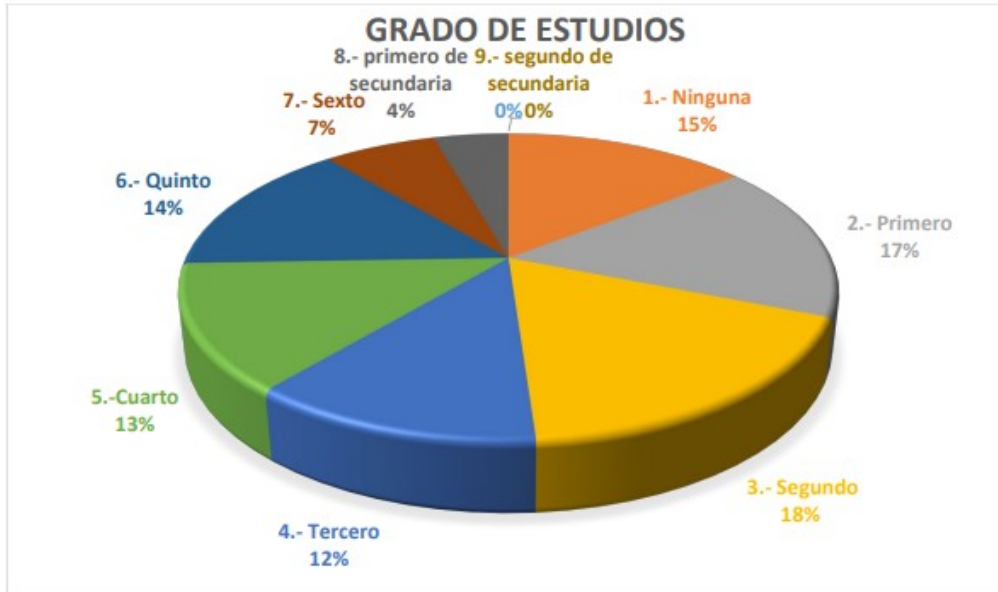
FUENTE: Base de datos del protocolo de investigación "Factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en niños de 4 a 12 años de una UMF del sur de Veracruz"

Dentro de la variable de género con las variables Masculino o Femenino, el estudio arrojó que de la muestra de 90 pacientes el 64% son Masculino y el 36% son femenino.



FUENTE: Base de datos del protocolo de investigación "Factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en niños de 4 a 12 años de una UMF del sur de Veracruz"

En la variable grado o nivel de estudios, los niños y niñas que tuvieron la mayor participación se encuentran cursando primaria 17% primer año, 18% segundo año, 12% tercer año, 13% cuarto año, 14% quinto año, 7% sexto año y solo el 4% en primero de secundaria. La distribución es muy uniforme.



FUENTE: Base de datos del protocolo de investigación "Factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en niños de 4 a 12 años de una UMF del sur de Veracruz"

Se aplicó un cuestionario para identificar aspectos relacionados con la actividad física, e identificar su influencia en la disminución de la obesidad en la muestra. El 34 % afirmaron realizar actividad física, el 66% indican no realizarla, lo que indica que una de las variables que busca el estudio y que es un factor de riesgo para obesidad en esta muestra es la inactividad física



FUENTE: Base de datos del protocolo de investigación "Factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en niños de 4 a 12 años de una UMF del sur de Veracruz"

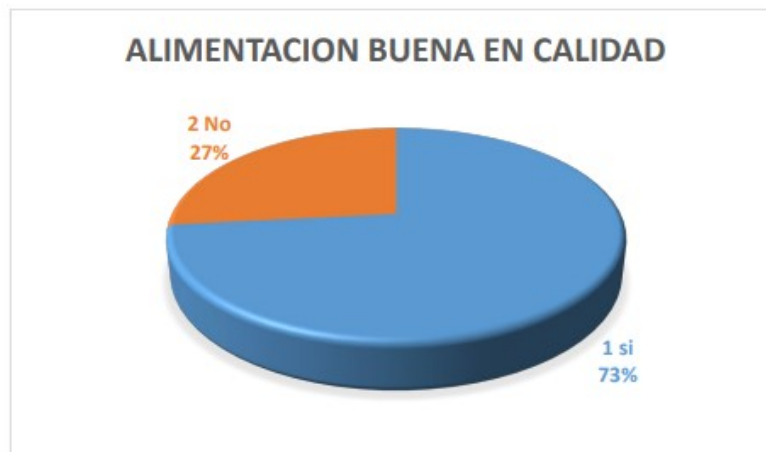
Otra variable directa es en relación con la alimentación, en la variable que a continuación se muestra es en relación con la cantidad de alimento y cada una de las tomas que realiza, se generó un indicador estándar de si es satisfactorio y cumple con los requisitos de una ingesta diaria o no satisfactorio y sobrepasa o queda por debajo de la ingesta diaria. De la muestra de 90 niños y niñas 51% nos indicó que es satisfactorio y el 49% que no es satisfactorio. Para profundizar en esta variable también se analiza la calidad de la alimentación.

“FACTORES DE RIESGO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS DE 4 A 12 AÑOS DE EDAD DE UNA UMF DEL SUR DE VERACRUZ”



FUENTE: Base de datos del protocolo de investigación “Factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en niños de 4 a 12 años de una UMF del sur de Veracruz”

Para el factor de la alimentación se les pidió señalaran los alimentos que consumen con frecuencia en cada comida, y se clasifican con los indicados en el plato del buen comer, los que proveen los nutrientes necesarios de una alimentación de calidad, y otros como no necesarios, el 73% indicó alimentos que nutritivos y el 27 % alimentos poco nutritivos. Esto indica que además de tener una alimentación de calidad existen otros factores que son parte importante de análisis en este estudio.



FUENTE: Base de datos del protocolo de investigación “Factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en niños de 4 a 12 años de una UMF del sur de Veracruz”

Al estudio se agregó identificar el consumo de golosina, por la edad que representa nuestra muestra, son vulnerables a saciar su hambre con golosinas que no son parte de una alimentación de calidad. El 2% indicaron comer una golosina al día, el 92% 2, y el 6% e veces al día. Es un factor importante ya que no se consideran dentro del plato del buen comer y el consumo de 2 veces al día indica ser un factor de riesgo en éste estudio.



FUENTE: Base de datos del protocolo de investigación "Factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en niños de 4 a 12 años de una UMF del sur de Veracruz"

Atendiendo a la variable de actividad física, se optó por profundizar en la información de esta variable, se aplicaron otras preguntas para conocer más sobre las actividades que realizan los niños y niñas bajo el conocimiento que en la escuela también realizan actividades físicas y que en ocasiones incluso lo realizan como parte de su rutina diaria, de igual forma otros permanecen en sedentarismo. Al preguntarles si realizan actividad física en su escuela el 13% indica que no algo similar a descansar) el 64 % indica que caminar (poca actividad), el 22% moderada (similar a trotar) y el 1% mucha (similar a correr). De esta variable observamos que la actividad física que para esta muestra aplica el porcentaje mayor es 64% que es poca actividad física algo similar a caminar.



FUENTE: Base de datos del protocolo de investigación "Factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en niños de 4 a 12 años de una UMF del sur de Veracruz"

La siguiente variable es respecto a sus actividades los fines de semana, el 12% descansan o no realizan actividad física, el 59% poca actividad similar a caminar, el 27% algo similar a trotar, llegan a agotarse y el 2% correr o actividad fuerte. Se observa que prevalece la de poca actividad física con un 59% de la muestra.

“FACTORES DE RIESGO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS DE 4 A 12 AÑOS DE EDAD DE UNA UMF DEL SUR DE VERACRUZ”



FUENTE: Base de datos del protocolo de investigación “Factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en niños de 4 a 12 años de una UMF del sur de Veracruz”

Adicional se consultó si realizan actividad extraescolar o pertenecen a algún equipo en el que realicen actividad deportiva o entrenamiento, el 13% de la muestra indica afirmativo y el 7% negativo, es un factor muy importante, ya que solo ese 13% están realizando actividades y el resto pueden encontrarse en sedentarismo.



FUENTE: Base de datos del protocolo de investigación “Factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en niños de 4 a 12 años de una UMF del sur de Veracruz”

Para finalizar se calculó el IMC de cada elemento de la muestra y se clasificó de acuerdo al indicador que se menciona en la descripción de las variables, los datos obtenidos se muestran en la siguiente tabla con su respectivo estándar.

IMC	Muestra
Desnutrición menor a 18	22
Peso Normal 18.5 - 24.99	29
sobrepeso 25- 29.99	38
Obesidad grado 1 30-34.99	1
Obesidad grado 2 35-39.99	0
Obesidad mórbida mayor a 40	0

FUENTE: Base de datos del protocolo de investigación "Factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en niños de 4 a 12 años de una UMF del sur de Veracruz"

Como podemos observar los resultados generados muestran que el 25% de la muestra se encuentra en desnutrición, el 32% en un peso normal, el 42% en sobrepeso, el 1% obesidad grado 1 y 0% obesidad grado 2. El sobrepeso es el estado que representa mayor porcentaje en la muestra, es importante señalar que también la desnutrición se ve reflejada con un 25% de la población analizada.



FUENTE: Base de datos del protocolo de investigación "Factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en niños de 4 a 12 años de una UMF del sur de Veracruz"

La población de estudio niños y niñas de 4 a 12 años de edad, que se presentaron al servicio de Medicina Familiar por alguna enfermedad, contestaron el cuestionario con consentimiento del padre o madre y de ellos. Estos cuestionarios están diseñados con el fin de identificar las variables dependientes de prevalencia de sobre peso con un estándar de medición del IMC (Índice de Masa corporal) mayor o igual a 25 kg/m² y la variable de prevalencia de obesidad con una referencia estándar de IMC igual o mayor a 30 kg/m². Dentro del análisis de las variables independientes son la edad, la edad que conformó la mayoría de la población estudiada son niños y niñas de 6 y 7 años, que son los que inician un cambio de escolaridad del nivel preescolar a la primaria, donde el

“FACTORES DE RIESGO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS DE 4 A 12 AÑOS DE EDAD DE UNA UMF DEL SUR DE VERACRUZ”

cambio o la vigilancia en la alimentación del menor ya no es tan estricta como en niños menores. En la variable de género, la población analizada presenta en su mayoría a hombres con un 64% y el 36% mujeres. Respecto a la variable independiente del consumo de fibra que se relaciona con una alimentación de calidad se obtuvo un 73% que si comen sano como frutas, verduras, fibra, agua pura o de frutas y un 27%, no llevan un control en su alimentación, y que además en su dieta se consideran alimentos con alto contenido en azúcares, carbohidratos, grasas y bebidas azucaradas como gaseosas, esto basando el estudio en el plato del buen comer como una referencia para elegir los alimentos en cantidad y calidad ideal para su edad, así como el consumo de agua. Los principales factores de riesgo que sobresalen en el análisis son una mala alimentación, no todos se preocupan por comer en cantidades exactas, además del consumo de golosinas varias veces durante el día. Se puede rescatar del presente estudio que los factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en la población infantil están relacionados con el nivel de sedentarismo, adicional la herencia familiar que atiende a la hipótesis alterna planteada en el presente documento acorde a la significancia estadística epidemiológica recabada durante el proceso de investigación.

DISCUSIÓN

En el presente estudio “Factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en niños de 4 a 12 años de una UMF del sur de Veracruz” cuyo objetivo de estudio es Determinar la prevalencia y los factores de riesgo asociados a sobrepeso y obesidad en niños de 4 a 12 años de una UMF, tuvo la finalidad de identificar los factores de riesgo que desde edades tempranas pueden ser heredadas por el entorno familiar donde se desarrolla el menor, mediante hábitos alimenticios poco sanos o de mala calidad, por enfermedades hereditarias, sedentarismo, así como la comorbilidad que son el conjunto de enfermedades que presenta el paciente aunado a un padecimiento actual por el cual acude al servicio de Medicina Familiar. La obesidad y el sobrepeso son padecimientos que se encuentran en constante aumento, y que al paso de los años tiene consecuencias fatales en la población, asociado a los padecimientos que suelen aparecer por estos factores que pueden atenderse en edades tempranas como lo son la diabetes, hipertensión, problemas coronarios, respiratorios, que aquejan a la población adulta y de la tercera edad en la actualidad. Es importante generar programas para mantener control de peso e intervenciones adecuadas del médico familiar ante estas

patologías, en la edad infantil, es necesario hacer conciencia de las consecuencias que se pueden tener si no siguen una sana alimentación y de calidad, así como actividad física. La población de estudio son niños y niñas de 4 a 12 años de edad, que se presentaron al servicio de urgencia por alguna enfermedad, y se solicitó contestar el cuestionario con consentimiento del padre o madre y de ellos. Estos cuestionarios están diseñados con el fin de identificar las variables dependientes de prevalencia de sobre peso con un estándar de medición del IMC (Índice de Masa corporal) mayor o igual a 25 kg/m² y la variable de prevalencia de obesidad con una referencia estándar de IMC igual o mayor a 30 kg/m². Dentro del análisis de las variables independientes son la edad, la edad que conformó la mayoría de la población estudiada son niños y niñas de 6 y 7 años, que son los que 36 inician un cambio de escolaridad del nivel preescolar a la primaria, donde el cambio o la vigilancia en la alimentación del menor ya no es tan estricta como en niños menores. En la variable de género, la población analizada presenta en su mayoría a hombres con un 64% y el 36% mujeres. Respecto a la variable independiente del consumo de fibra que se relaciona con una alimentación de calidad se obtuvo un 73% que si comen sano como frutas, verduras, fibra, agua pura o de frutas y un 27%, no llevan un control en su alimentación, y que además en su dieta se consideran alimentos con alto contenido en azúcares, carbohidratos, grasas y bebidas azucaradas como gaseosas, esto basando el estudio en el plato del buen comer como una referencia para elegir los alimentos en cantidad y calidad ideal para su edad, así como el consumo de agua. Los principales factores de riesgo que sobresalen en el análisis son una mala alimentación, no todos se preocupan por comer en cantidades exactas, además del consumo de golosinas varias veces durante el día. Otro factor importante es la cantidad de actividad física que realizan los niños en el rango de edad, es mínima debido a la situación actual de pandemia fue reducida al dejar de asistir a la escuela, los resultados confirman que el 66% de los encuestados no realizan actividad física y el 34% si realiza actividad física. Este factor se profundizó con fin de identificar en qué momento y que tipo de actividad realizan, generalmente es en la escuela cuando realizan alguna actividad por solicitud de su docente, o durante el receso, algo similar a caminar. Para conocer sus hábitos fuera de la escuela al preguntarles si realizan actividad física por la tarde el 13% indica que no algo similar a descansar) el 64 % indica que caminar (poca actividad), el 22% moderada (similar a trotar) y el 1% mucha

“FACTORES DE RIESGO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS DE 4 A 12 AÑOS DE EDAD DE UNA UMF DEL SUR DE VERACRUZ”

(similar a correr). De esta variable observamos que la actividad física que para esta muestra aplica el porcentaje mayor es 64% que es poca actividad física algo similar a caminar y sólo el 1 % realiza alguna actividad que implica un esfuerzo mayor. Para profundizar en este factor se encontró que de todos los encuestados sólo el 13% pertenecen a algún equipo deportivo o realizan actividad deportiva en forma y el 87% no lo tienen considerado como un hábito constante en su día a día. 37 La edad más afectada es posterior al cambio de preescolar a primaria, entre los 7 a 10 años, que es donde los niños cambian hábitos, son un poco más independientes en la elección de sus alimentos en las escuelas y también optan por otras opciones de entretenimiento como lo son el uso de tecnología celular para ver videos o jugar videojuegos ocasionando un desinterés por los juegos que implican la actividad física. Se puede rescatar del presente estudio que los factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en la población infantil están relacionados con el nivel de sedentarismo, adicional la herencia familiar que atiende a la hipótesis alterna planteada en el presente documento. Los resultados arrojaron indicadores en los cuales muestra que los principales factores de riesgo de sobrepeso son el sedentarismo, en los niños en el rango de edad que fueron encuestados realizan poco o nula actividad física, y un porcentaje mínimo está inscrito a alguna actividad deportiva constante, esto hace validar la hipótesis alterna. Respecto a la herencia como factor de riesgo, la muestra fue aplicada a niños que acudieron a urgencias a la Unidad de Medicina Familiar del sur de Veracruz por comorbilidad que es la presencia de más padecimientos asociados al padecimiento primario por el cuál acuden al hospital. Muchos de estos padecimientos pueden ser hereditarios. Es importante que las unidades de salud en apoyo con las instituciones de educación desarrollen planes de acción para minimizar estos riesgos implementando estrategias para disminuir el sedentarismo, y enseñar buenas prácticas alimenticias a los niños y padres y madres con hijos en estas edades, llevar un control real de peso, talla, IMC, para que en el momento que exista un incremento poder atenderlos y prevenir el sobre peso y la obesidad de manera anticipada

CONCLUSIONES

En México se tiene una prevalencia combinada de obesidad y sobrepeso del 33.2% en niños. El objetivo de este trabajo fue hacer una revisión bibliográfica de los factores asociados con la obesidad en niños mexicanos, como factores genéticos, patrones de alimentación entre otros hallazgos, como el sedentarismo así como hacer hincapié en la significancia estadística epidemiológica sobre dichos factores de riesgo que están relacionados la herencia familiar que atiende un factor de la hipótesis alterna, y el consumo de alimentos procesados con alto contenido en azúcar, carbohidratos, grasas, sodio; así como bebidas azucaradas, y el bajo consumo de alimentos ricos en fibra como frutas y vegetales que conforman parte de los hallazgos, ocasionando problemas futuros y comorbilidades como niveles altos de colesterol y triglicéridos, presión arterial elevada, y es posible que el único síntoma que se manifiesta en la edad temprana sea el peso corporal por encima de los indicadores y parámetros normales que se puede detectar verificando con el IMC.

Es importante que desde el sector salud, en apoyo con las escuelas y las familias, se aborden estos problemas y se generen estrategias para prevenir y atender el sobrepeso y la obesidad. Como la construcción de hábitos de consumo de alimentos saludables, reducir el consumo de bebidas azucaradas y su venta en escuelas, construir hábitos con mayor actividad física y menos sedentarismo. El sobrepeso y la obesidad infantil pueden provocar diabetes, niveles altos de colesterol y triglicéridos, presión arterial elevada, y es posible que el único síntoma que se manifiesta en la edad temprana sea el peso corporal por encima de los indicadores y parámetros normales.

Los factores principales o factores de riesgo ante estos padecimientos en niños y niñas son el consumo de alimentos procesados con alto contenido en azúcar, carbohidratos, grasas, sodio; así como bebidas azucaradas, y el bajo consumo de alimentos ricos en fibra como frutas y vegetales. La cantidad de actividad física que realizan los niños y niñas también ha disminuido y es un factor que amplía el problema, ya que sustituyen una distracción que implica movimiento, quema calórica, ya sea aerobia o anaerobia, hablando de cualquier actividad física al aire libre o en lugar cerrado, por la distracción en medios tecnológicos, como televisión, computadora, tabletas, celulares. Una de las mejores opciones para conseguir un peso saludable en esta población es

“FACTORES DE RIESGO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS DE 4 A 12 AÑOS DE EDAD DE UNA UMF DEL SUR DE VERACRUZ”

mejorar los hábitos alimenticios y de ejercicio para ellos y para toda la familia, ya que nuestros hábitos como adultos son el reflejo de los hábitos en los niños.

Es importante que desde el sector salud, en apoyo con las escuelas y las familias, se aborden estos problemas y se generen estrategias para prevenir y atender el sobrepeso y la obesidad. Como la construcción de hábitos de consumo de alimentos saludables, reducir el consumo de bebidas azucaradas y su venta en escuelas, construir hábitos con mayor actividad física y menos sedentarismo.

LISTA DE REFERENCIAS

1. Bahamonde Calaforra D. Factores relacionados con la mortalidad a largo plazo en las personas de mediana edad de la provincia de Castellón: Universitat Jaume I; 2020; 1:1-109.
2. Bogantes CÁ, Monge MFH, González EH, Víquez GV, Vargas GAA. Sobrepeso, obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez centroamericana: un análisis comparativo entre países. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 2020;1:238-246.
3. Iraheta BE, Bogantes CÁ. Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña. MHSalud. 2020;17:1-18.
4. De Céspedes Montealegre C. ¿Por qué la selección natural no ha eliminado las enfermedades? Acta Médica Costarricense. 2020;62:4-6.
5. Roselló GdlCU, Llovet JAI, Sidenko AS, Labrada CdICP, Álvarez R. Complicaciones cardiovasculares en pacientes con diabetes mellitus y su impacto en la sociedad. Ciencias Básicas Biomédicasl. 2020;1:1-19.
6. Pineda-Burgos BC, Hernández-Ruiz PE, Balazar-Martínez A, Legorreta Soberanis J, Paredes-Solís S, Ponce JL. El sobrepeso y obesidad en estudiantes de primaria de dos municipios de la Costa Chica de Guerrero, México. Enfermería Actual de Costa Rica. 2020:151-162.
7. Shamah-Levy T, Campos-Nonato I, Cuevas-Nasu L, Hernández-Barrera L, Morales-Ruán MdC, Rivera-Dommarco J, et al. Sobrepeso y obesidad en población mexicana en condición de vulnerabilidad. Resultados de la Ensanut 100k. salud pública de México. 2020; 61:852-865.

8. Medina-Zacarías MC, Shamah-Levy T, Cuevas-Nasu L, Gómez-Humarán IM, Hernández-Cordero SL. Factores de riesgo asociados con sobrepeso y obesidad en adolescentes mexicanas. *salud pública de México*. 2020;62:125-136.

9. Antonio-Anderson C, Félix-Verduzco G, Flores LG. Relación entre factores socioeconómicos y obesidad abdominal en adultos mexicanos. *Estudios Sociales Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*. 2020;30:1-5.