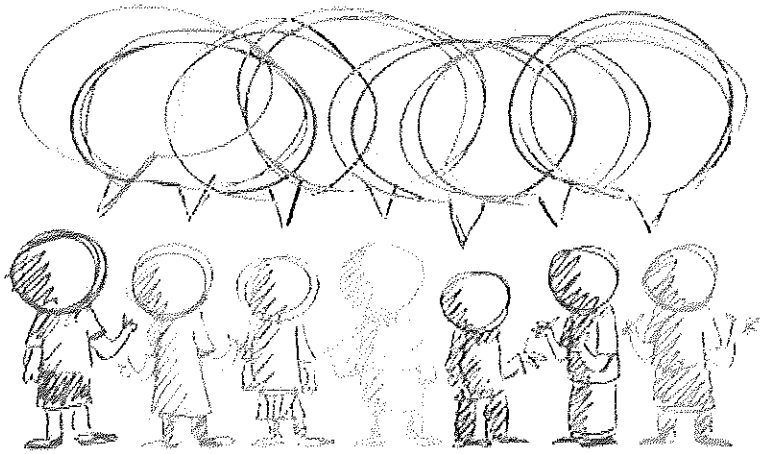
HONORABLE AYUNTAMIENTO DE ALMOLOYA DE JUÁREZ

PROGRAMA DE ENTORNOS Y COMUNIDADES SALUDABLES

PROYECTOS MUNICIPALES

PROYECTO GANADOR 2014:

PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN ESCOLARES DE ALMOLOYA DE JUÁREZ



ING. VICENTE ESTRADA INIESTA

PRESIDENTE CONSTITUCIONAL DEL MUNICIPIO ALMOLOYA DE JUÁREZ

DR. NARCISO FUENTES MEDINA

DIRECTOR DE SALUD DEL MUNICIPIO DE ALMOLOYA DE JUÁREZ

INTRODUCCIÓN

La estrategia de Municipios y Comunidades Saludables, ha permitido el desarrollo de diversos tipos de acciones innovadoras en el campo de la Promoción de la Salud, resaltando la acción participativa a un nivel más local y fomentando la participación de las autoridades Municipales y la población.

La Promoción de la Salud es definida por la Organización Mundial de la Salud como "el proceso que le permite a las personas incrementar el control sobre su salud", este concepto se pone en práctica usando enfoques participativos, así mismo se reconoce que la salud no es el producto simplemente de condiciones médicas u otras directamente relacionadas con la salud, sino que se trata de un tema integral, determinado por un conjunto de factores sociales y ambientales.

La obesidad, considerada como enfermedad crónica, compleja y multifactorial, suele iniciarse en la infancia - adolescencia y tiene su origen en una interacción entre factores genéticos, ambientales o conductuales; de todos los factores ambientales podemos destacar aquellos que por su frecuencia, magnitud y posibilidad de intervención pueden considerarse como modificables desde un punto de vista sociocultural tales como hábitos alimentarios, actividad física, grado de sedentarismo y el ambiente familiar en el que se desenvuelven los individuos si este es obesogénico o no.

Diversos estudios señalan que la adopción de estilos de vida saludables por un periodo prolongado de tiempo y de forma constante impacta de forma positiva la salud de los individuos disminuyendo el riesgo de éstos de desarrollar enfermedades crónicas no trasmisibles, o bien disminuyen las probabilidades de desencadenar secuelas que limiten de forma importante su desarrollo biológico, social y económico.

Derivado de los conocimientos previamente plasmados se considera de vital importancia coadyuvar a la formación de hábitos saludables justo en el momento en que los individuos están afianzando los mismos, basándose en información de calidad para coadyuvarlos en la toma de decisiones informadas.

JUSTIFICACIÓN

Históricamente la obesidad no había sido considerada como una enfermedad, sin embargo, se ha asociado directamente con la incidencia, prevalencia y como un factor precipitante para el desarrollo de complicaciones de diversas enfermedades crónico degenerativas convirtiéndola en uno de los principales problemas de salud pública de la actualidad. Una de las causas de éste panorama podrían ser los diversos rezagos sociales, culturales y de los servicios de salud existentes para la prevención, detección y tratamiento oportuno del sobrepeso y obesidad.

Según la ENSANUT 2012, en el Estado de México 7 de cada 10 adultos padecen sobrepeso u obesidad, en la población escolar (5 a 11 años) la prevalencia del sobrepeso es de 19.8% y la obesidad es de 14.6%. La prevalencia de hipertensión arterial y diabetes fue del 16.8% y 9.2 % respectivamente. Almoloya de Juárez cuenta con datos alarmantes en relación a los daños a la salud causados por las Enfermedades Crónico Degenerativas, siendo su primer causa de mortalidad la diabetes mellitus, afectando hasta un 9.2% de la población del país, según su diagnóstico municipal de salud 2013. Ante éste panorama resulta vital la intervención en población escolar con acciones preventivas que disminuyan la aparición a mediano y largo plazo de enfermedades crónicas degenerativas y sus complicaciones, las cuales disminuyen la calidad de vida de sus habitantes y merman su desarrollo social.

Como es bien sabido el sobrepeso y la obesidad son dos de las principales factores de riesgo para el desarrollo de múltiples enfermedades crónicas no trasmisibles, la primera de éstas y la que más años de vida perdidos causa es la diabetes mellitus, de igual forma deja secuelas importantes y en la mayoría de los casos limitaciones físicas para el desarrollo de las personas que padecen esta enfermedad y no tienen un control adecuado de sus cifras metabólicas; le sigue las enfermedades cardiovasculares, trastornos del aparato locomotor, algunos tipos de cáncer principalmente del endometrio, mama y colón. Es de marcada importancia la relación de la obesidad infantil, la cual en nuestro país se ha incrementado dramáticamente, con un aumento en las probabilidades de desarrollar algún tipo de discapacidad y muerte prematura en la edad adulta; así mismo los niños que padecen obesidad poseen un mayor riesgo de presentar fracturas, hipertensión, así como marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular, resistencia a la insulina y efectos psicológicos.

OBJETIVOS

GENERAL:

Coadyuvar en la disminución de la prevalencia del sobrepeso y obesidad en los escolares de educación primaria de la zona centro de Almoloya de Juárez, a través de la promoción de la alimentación correcta y la activación física.

ESPECÍFICOS:

- ✓ Difusión del proyecto a través de perifoneo, para dar a conocer a toda la población las actividades que se llevaran a cabo en relación al proyecto, siendo éste un medio de comunicación masiva.

- ✓ Realizar talleres de sensibilización con autoridades de salud, municipales, educativas, sobre la importancia de la prevención del sobrepeso, obesidad y diabetes.

- ✓ Realizar una intervención educativa que fomente una alimentación correcta, el consumo de agua simple y la realización de actividad física.

- ✓ Implementar una ciclovía, fomentando ambientes saludables dentro de las familias de Almoloya de Juárez, la cual estará funcionando a partir del 05 de octubre del 2014, y así el primer domingo de cada mes.

- ✓ Fomentar la participación de la comunidad escolar en el autocuidado de la salud, a través de materiales de promoción a la salud (carteles, vinilonas, stickers), así como talleres educativos y actividades deportivas.

- ✓ Fomentar la actividad física con la coordinación de un torneo deportivo y un concurso inter escolar de baile o tabla rítmica en los cuales participen las 15 escuelas con las que se trabajará el Proyecto Municipal.

- ✓ Llevar a cabo ferias de salud con el tema de "kermes escolar"

- ✓ Implementar un sistema de referencia a los servicios de salud con los que cuenta el Municipio para la atención de escolares que cursen con alguna alteración del estado nutricional.

RESULTADOS

A continuación se plasma un cuadro comparativo donde se especifican las acciones programadas, las acciones realizadas y el porcentaje de cumplimiento alcanzado. Ver cuadro 1.

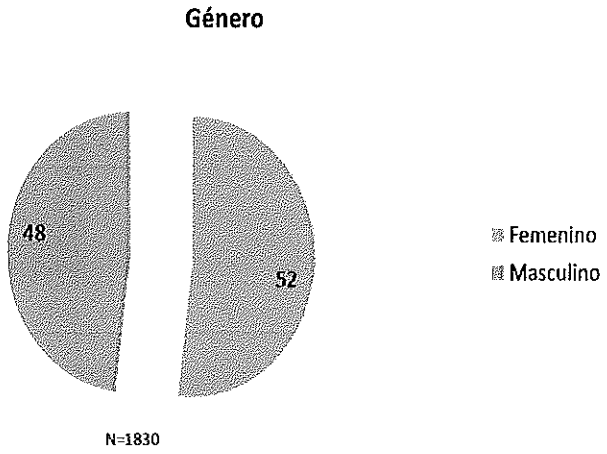
ACTIVIDADES	PROGRAMADAS	REALIZADAS	%
Capacitación a personal de salud y personal de la dirección de salud del H. Ayuntamiento de Almoloya de Juárez	8	5	63
Total de Autoridades Escolares Sensibilizadas	150	142	95
Personal de Salud Capacitado	160	137	86
Comités Escolares de Salud constituidos	15	15	100
Ferias de salud con temática de kermes escolar	15	15	100
Torneos Deportivos	1	1	100
Concursos de tabla rítmica/baile	1	1	100
Ciclovías	1	1	100
Cantidad de días con ciclovia activa	3	2	67
Cartas Descriptivas Estandarizadas	8	8	100
Número de talleres impartidos a grupos de primer y segundo grado	48	30	63
Total de alumnos capacitados	2,300	1830	80
Demostraciones de preparación de alimentos a padres de familia y cooperativas escolares	15	15	100
Cantidad de magnas activaciones físicas realizadas en las escuelas primarias	15	15	100
Numero de mensajes de perifoneo emitidos para dar a conocer el proyecto a la población	56	56	0
Total de cuestionarios aplicados a alumnos de primer grado antes de la intervención	1,035	0	0
Total de cuestionarios aplicados a alumnos de segundo grado antes de la intervención	1,265	0	71
Total de cuestionarios aplicados a alumnos de primer grado después de la intervención	1,035	935	90
Total de cuestionarios aplicados a alumnos de primer grado después de la intervención	1,265	895	71
Total de encuestas de satisfacción aplicadas	50	50	100
UTILITARIOS			
Cantidad total de loncheras distribuidas	2,300	2,416	105
Cantidad total de cilindros de agua distribuidos	2,300	2,416	105
Cantidad total de manteletas distribuidos	2,300	2,416	105
Cantidad total de stickers distribuidos	2,300	2,416	105
Cantidad total de imanes distribuidos	2,300	2,416	105
Cantidad total de calendarios distribuidos	2,300	2,416	105
Cantidad Total de Utilitarios distribuidos	13,800	14,496	105

A continuación se presentan los resultados de la intervención educativa realizada en las 15 escuelas designadas para dicho proyecto, cabe hacer mención que los resultados aquí plasmados sólo corresponden a las evaluaciones posteriores a la intervención educativa, la evaluación previa a dicha intervención no se realizó debido a que el tiempo otorgado por las escuelas primarias participantes resulto ser muy limitado, ya que los docentes y sus autoridades fueron muy celosos del tiempo que nos permitieron estar con sus alumnos justificando dicha limitación con base en la reforma educativa.

El análisis incluye solamente la aplicación de una única prueba posterior a la intervención educativa realizada en 1830 alumnos de primero y segundo de primaria, en escuelas del municipio de Almoloya de Juárez, Estado de México.

En el análisis descriptivo encontramos que el total de alumnos que participaron en la intervención se encuentran distribuidos en partes similares de mujeres y hombres (52 y 48 por ciento respectivamente). Figura 1

Figura 1. Población Encuestada en Escuelas Primarias por Género de Almoloya de Juárez 2015.



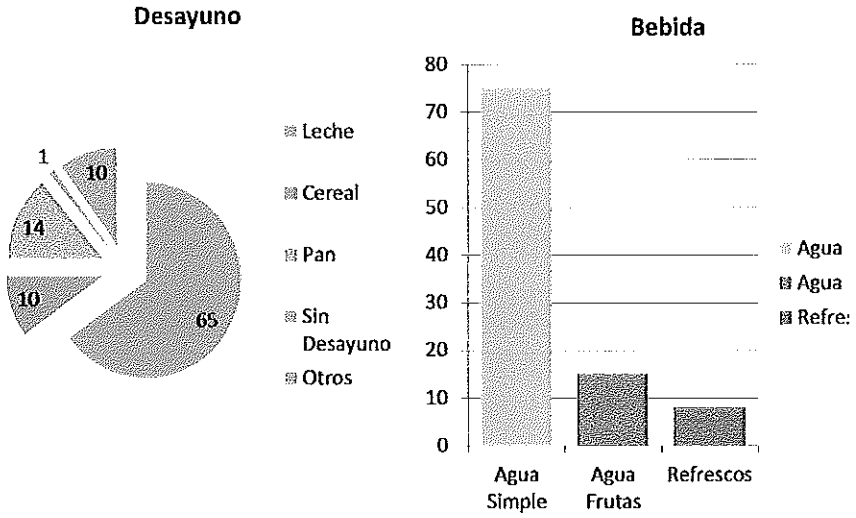
Fuente: Encuestas Post de la Intervención Educativa "Prevención del Sobrepeso y la Obesidad en escolares de Almoloya de Juárez"

El 89 % de los encuestados consumen en el desayuno leche, cereal y/o pan, siendo la respuesta

más frecuente leche con 65% de las respuestas, sólo el 1% de los encuestados manifestó no haber desayunado el día de la encuesta. No se encontró asociación entre las variables "desayuno y sexo" mediante la prueba de Spearman.

En cuanto al tipo de bebida que se consume con mayor frecuencia durante el día se encontró que se consume en 75% agua simple, 15% agua de frutas naturales y 8% refrescos, cabe resaltar que el 23% de los encuestados consume bebidas azucaradas la mayor parte del día. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre el tipo de líquido consumido y el sexo, ni asociación entre estas dos variables mediante la prueba de Spearman. Figura 2.

Figura2. Tipo de desayuno y Tipo de bebida consumidos en población escolar Almoloya de Juárez 2015.



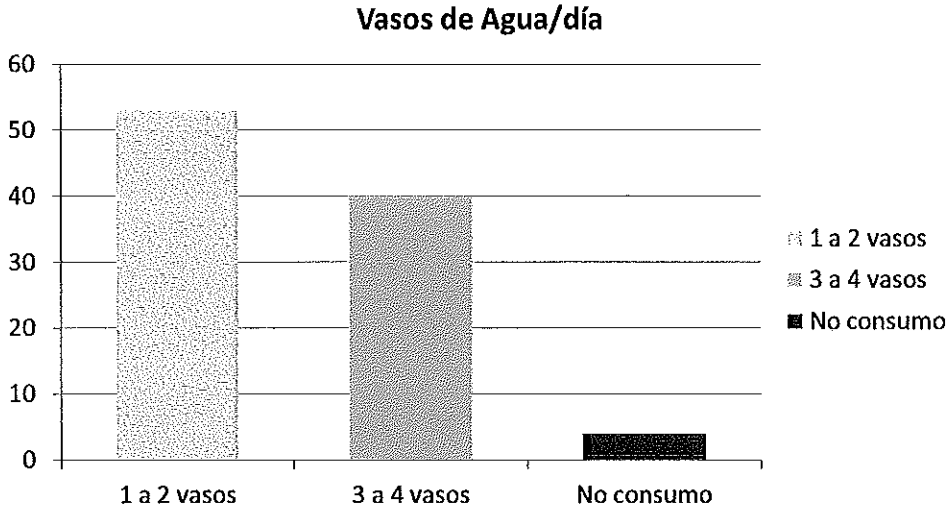
N=1830

Fuente: Encuestas Post de la Intervención Educativa "Prevención del Sobrepeso y la Obesidad en escolares de Almoloya de Juárez"

En cuanto a la cantidad de consumo de agua "simple" sólo el 40% de los encuestados tienen un consumo "aceptable" con un consumo de 3 a 4 vasos de agua, el 53% contestaron un consumo

bajo con 1 a 2 vasos de agua y 4 % que no consumen agua "simple" durante el día. No se encontró diferencia estadísticamente significativa entre la cantidad de vasos de agua consumida y la variable género. Figura 3.

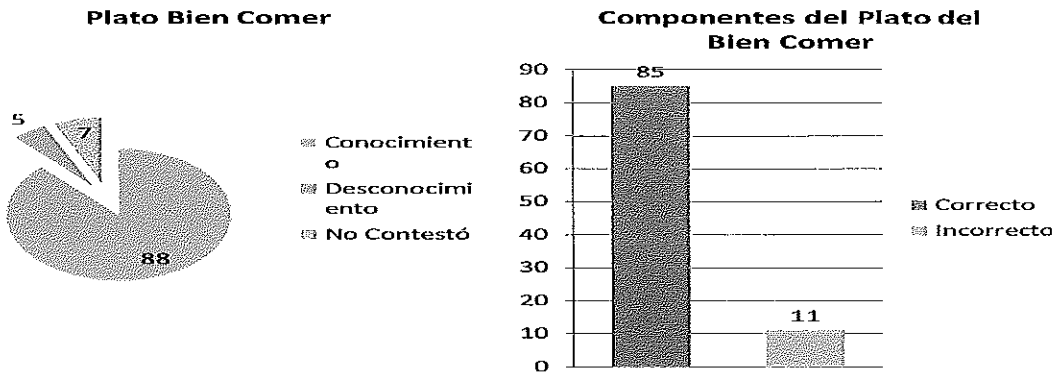
Figura 3. Consumo vasos/día en encuestados Almoloya de Juárez 2015.



N=1830
Fuente: Encuestas Post de la Intervención Educativa "Prevención del Sobrepeso y la Obesidad en escolares de Almoloya de Juárez"

En el componente de conocimiento del plato del bien comer y los grupos alimentarios que los componen se correlacionan los hallazgos, ya que el 88% de los encuestados respondieron conocer el plato del bien comer y 85% de los mismos contestaron adecuadamente acerca de los componentes alimentarios. No se observaron diferencias por género y/o correlación con alguna otra variable. Figura 4.

Figura 4. Conocimiento del Plato del Bien comer y de sus componentes. Almoloya Juárez 2015.

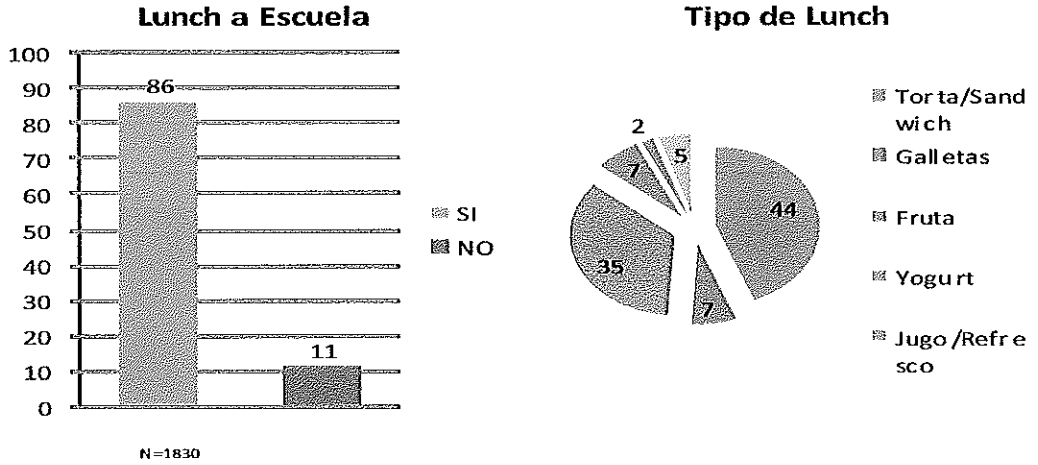


N=1830

Fuente: Encuestas Post de la Intervención Educativa "Prevención del Sobrepeso y la Obesidad en escolares de Almoloya de Juárez"

En relación al "lunch" para el recreo se encontró que el 86% de los encuestados llevaban algún tipo de alimento para la ingesta en la escuela; los tipos de alimento más frecuentes fueron: Torta/sándwich con 44%, Fruta con 35% y Yogurt y galletas con 7% cada uno. No se observaron

Figura 5. Lunch y tipo de lunch que se lleva a la escuela por encuestados, Almoloya de Juárez 2015.



N=1830

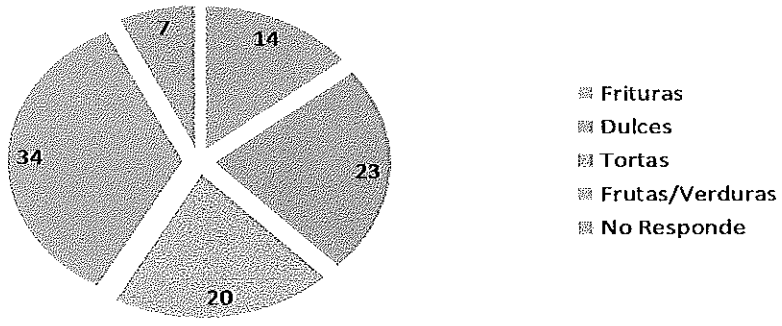
diferencias por género y/o correlación con alguna otra variable. Figura 5.

N=1830

Fuente: Encuestas Post de la Intervención Educativa "Prevención del Sobrepeso y la Obesidad en escolares de Almoloya de Juárez"

Los productos q se compran más por los encuestados en las tiendas escolares son frutas y verduras con el 34% de respuestas, aunque cabe señalar que los dulces con 23% y frituras con el 14% con un total de 37% siguen dentro de las preferencias de consumo dentro de dichas tiendas. Figura 6.

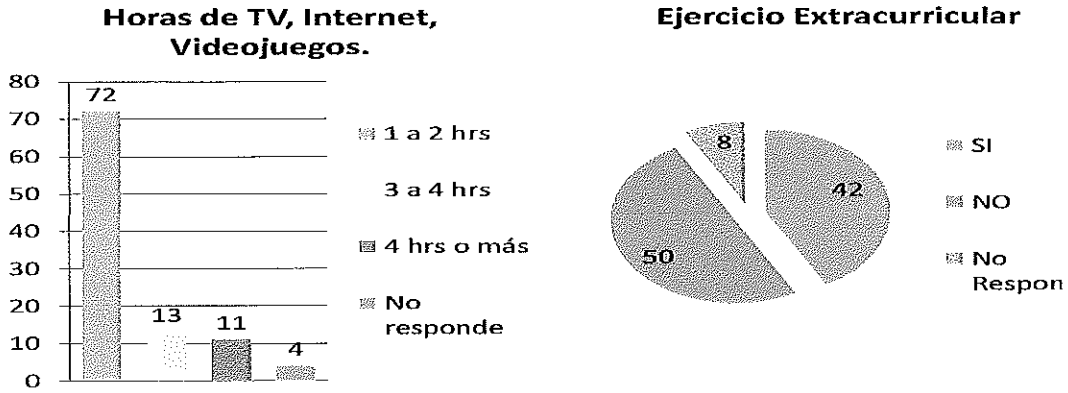
Figura 6. Alimentos que compran los encuestados en tiendas escolares. Almoloya 2015



N=1830
Fuente: Encuestas Post de la Intervención Educativa "Prevención del Sobrepeso y la Obesidad en escolares de Almoloya de Juárez"

Haciendo mención a las horas de sedentarismo en casa se preguntó un rango promedio de utilización de actividades relacionadas, como ver televisión, uso de computadora, uso de video juegos, entre otros; teniendo como resultado que el 72% de los encuestados realiza estas actividades entre 1 a 2 horas al día, 13% entre 3 a 4 horas y el 11% más de 4 horas al día. Estos resultados no se relacionan con la práctica de ejercicio extracurricular, ya que sólo el 42 % de los encuestados realiza ejercicio aparte del que realizan en la escuela. El ejercicio frecuente entre los encuestados son actividades de atletismo, seguido por el fútbol. Estos resultados no se relacionan por el género ni tienen correlación con alguna otra variable de la encuesta, aunque sin ser estadísticamente significativo, los encuestados quienes se perciben con obesidad ven 25% más horas de TV que el resto. Figura 7.

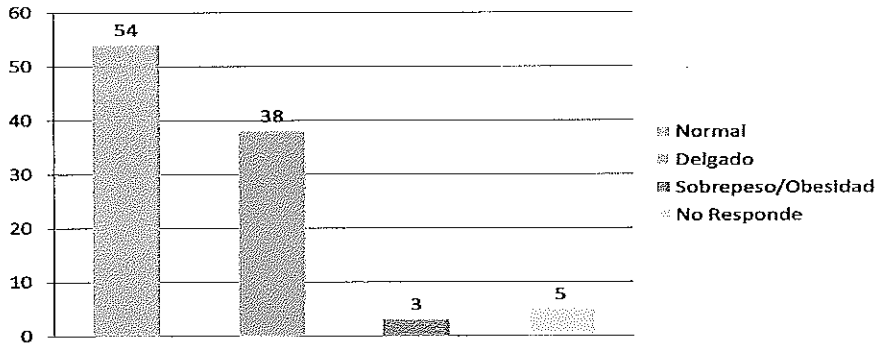
Figura 7. Horas de Pantalla al día y Ejercicio Extracurricular. Almoloya de Juárez 2015.



N=1830
Fuente: Encuestas Post de la Intervención Educativa "Prevención del Sobrepeso y la Obesidad en escolares de Almoloya de Juárez"

Referente a la percepción corporal de los encuestados, en la pregunta se colocaron 3 figuras de cuerpo humano con una apariencia "normal, delgada y con obesidad" para que señalaran con cuál de estas 3 figuras se auto percibían. La mayoría con un 58% respondió en la figura "normal", el 38% en la figura "delgada" y sólo 3% con "obesidad y sobrepeso" Figura 8.

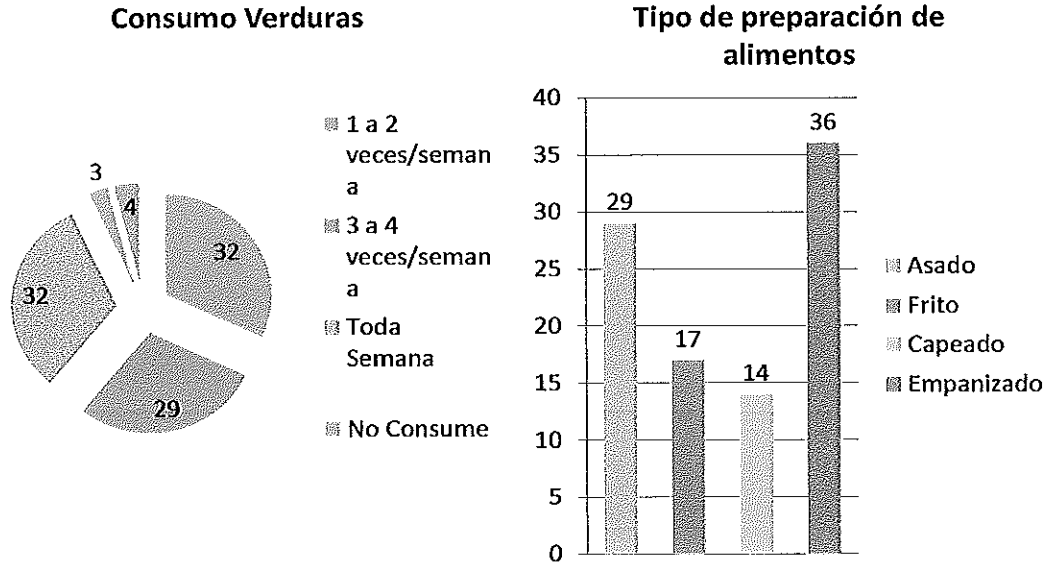
Figura 8. Percepción corporal de los encuestados. Almoloya de Juárez 2015.



N=1830
Fuente: Encuestas Post de la Intervención Educativa "Prevención del Sobrepeso y la Obesidad en escolares de Almoloya de Juárez"

Para finalizar se les preguntó acerca de sus hábitos de consumo de verduras a la semana y su tipo de preparación de alimentos preferida. En cuanto al consumo de verduras todas las respuestas obtuvieron resultados similares, más del 90% de los encuestados respondió que consumen alguna vez a la semana verduras (en diversa frecuencia) y sólo 3% no consume verduras. En relación a la preparación de alimentos preferida 2/3 de los encuestados prefieren preparaciones fritas, capeadas o empanizadas, sólo el 29% prefieren tipo de preparación asada. Aunque no se tuvo significancia estadística el 50% de los encuestados que se auto perciben con obesidad prefieren una preparación de alimentos empanizados. Figura 9.

Figura 9. Consumo de verduras semanal y Preparación preferida de alimentos. Almoloya de Juárez 2015.



N=1830

Fuente: Encuestas Post de la Intervención Educativa "Prevención del Sobrepeso y la Obesidad en escolares de Almoloya de Juárez"

En relación al conocimiento entre la población sobre el Proyecto "Prevención de Sobrepeso y

Obesidad en Escolares de Almoloya de Juárez" y la satisfacción en la ejecución del mismo los resultados fueron se describen a continuación:

Se realizaron 50 encuestas semiestructuradas a la población del Municipio de Almoloya de Juárez siendo totalmente voluntarios aleatorios los encuestados, con la finalidad de obtener información cualitativa que ayude a completar la evaluación.

Aspectos Éticos

El quipo evaluador se comprometió a no hacer uso del material de audio ni de la información recolectada para fines diferentes a la realización del presente informe.

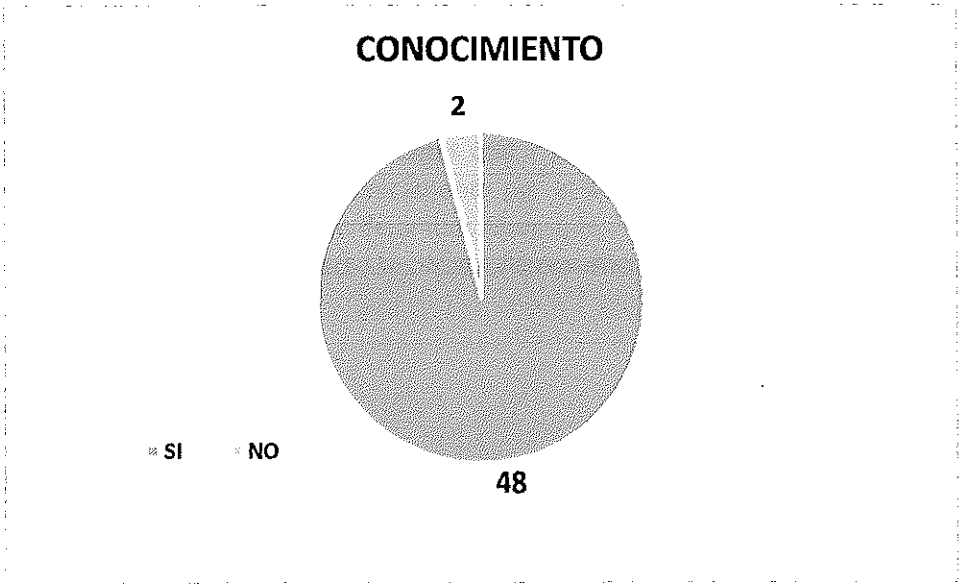
Participación social

Tras la revisión de diversos documentos de concertación, minutas de reuniones y listas de asistencia se puede comprobar que la comunidad escolar, los comités escolares de padres de familia, así como las diferentes direcciones municipales del H. Ayuntamiento y de ISEM, se comprometieron a formar parte del proyecto y participaron de forma activa durante toda la ejecución del proyecto.

RESULTADOS DE LA ENCUESTA

A continuación se presenta el análisis descriptivo de los resultados de la encuesta aplicada después de dar a conocer y llevar acabo las actividades del proyecto.

En esta grafica se muestra que de las 50 personas encuestadas solo 2 desconocen el nombre del proyecto.



N=50

1. ¿Sabe que su municipio desarrollo el proyecto que se mencionó anteriormente?

2. TIPO DE FINANCIAMIENTO

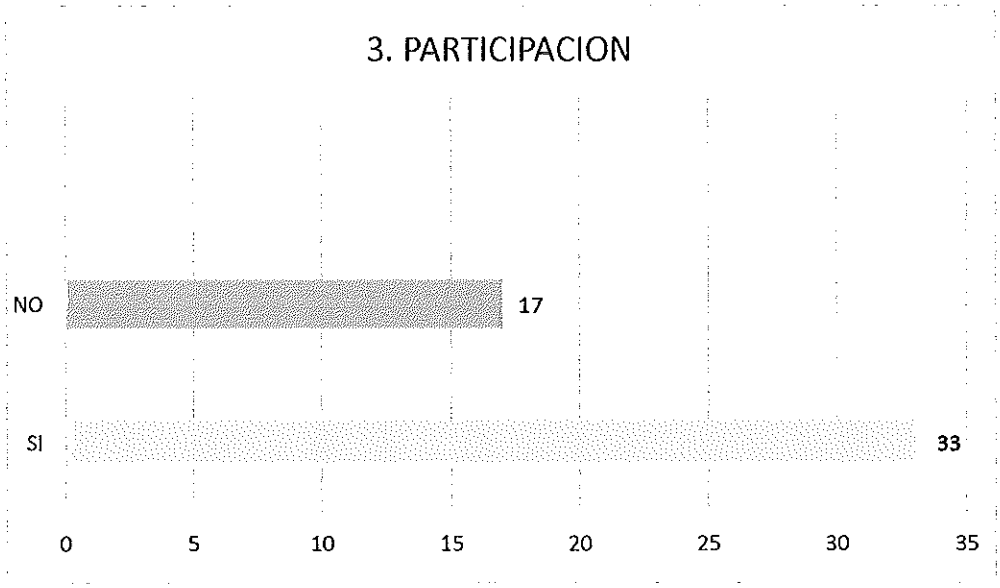


N=50

3. ¿Tuvo participación en el proyecto?

Las personas beneficiadas directamente en el proyecto son los escolares de primero y segundo grado en 15 escuelas, la participación de maestros y padres de familia es fundamental. Pero uno de los objetivos del proyecto es concientizar a la población en general sobre el problema de obesidad y sobrepeso; según la encuesta solo 33 personas de 50 participaron continuamente en las actividades del proyecto, *mientras que el resto dicen no haber participado en el proyecto.*

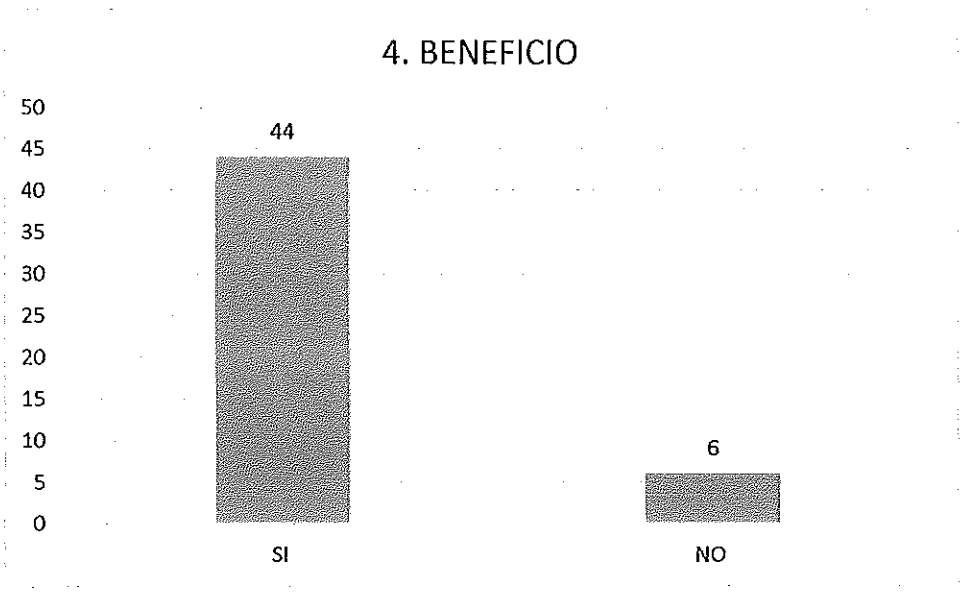
3. PARTICIPACION



N=50

4. ¿Considera que el proyecto trajo algún beneficio para la salud de la comunidad?

Cada una de las actividades que se realizaron en el proyecto tiene como objetivo promover una alimentación equilibrada, el consumo de agua simple y la realización de algún tipo de actividad física para tener un estilo de vida saludable y de esta manera beneficiar a toda la población. 44 personas de los 50 encuestados afirman que el proyecto trajo beneficios que mejoran la salud de la población y promueve una vida saludable. Mientas que solo 4 personas opinan lo contario.

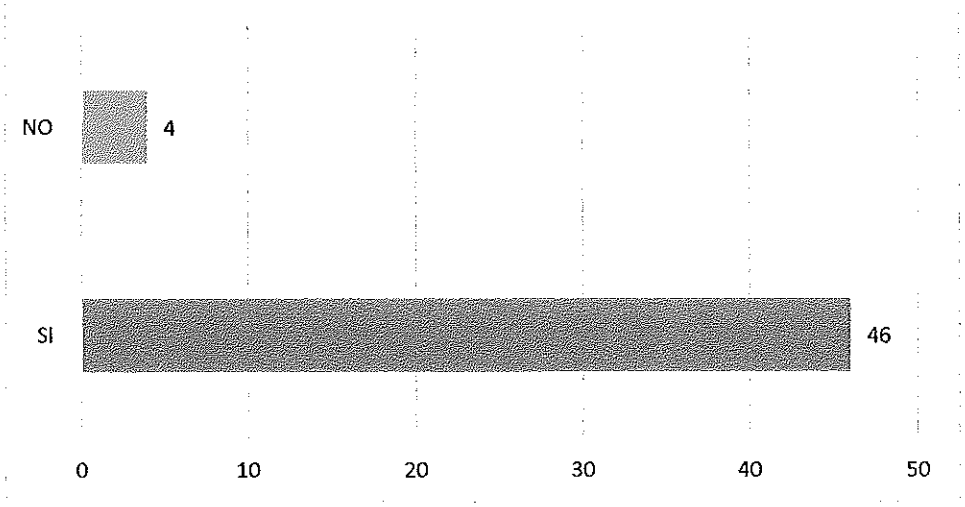


N=50

5. ¿Considera que el proyecto debe continuar?

Es importante que se dé continuidad a estos proyectos, sobre todo si son bien recibidos por la población en general, la encuesta nos revela que 46 personas creen conveniente dar seguimiento al proyecto y 4 de los 50 encuestados piensan que no lo es.

5. CONTINUACIÓN DEL PROYECTO



N=50

CONCLUSIONES

- El trabajar con niños durante el tiempo en el cual están aprendiendo a definir sus hábitos alimentarios aumenta las posibilidades de que estos adopten estilos de vida saludables, sin embargo el ambiente familiar y social en el cual se desenvuelven constituye un factor definitivo para el reforzamiento de conductas saludables.

- Resulta más complejo y difícil, incluso desde la disposición y actitud para participar en las diferentes modalidades de la intervención, el trabajo con adultos.

- Pese a que el personal operativo que llevo a cabo el proyecto fue capacitado específicamente sobre los temas que iban a abordar, resulta clara la necesidad de contratar personal con perfiles académicos específicos para poder lograr los resultados deseados.

- El tiempo limitado que se tuvo para realizar las diferentes dinámicas educativas en las escuelas, jugo un papel importante que impacto en la calidad de toda la intervención.

- El aprendizaje lúdico definitivamente conlleva a una mejor respuesta en cuanto a la participación de la población en las intervenciones educativas.

- Los utilitarios entregados jugaron un papel estimulante para la participación de la población en las diferentes actividades.

- La activación física realizada de forma grupal en cada escuela, despertó el interés de otras escuelas pertenecientes a las zonas de las escuelas que participaron en el proyecto, por lo que han solicitado al ayuntamiento incluirlas el cronograma de actividades. Así mismo las madres de familia participantes han demostrado mucho entusiasmo para la realización de magnas clases de activación física.

- La evaluación interna de la intervención educativa fue deficiente ya que no se cuenta con un punto de partida claro, que nos permita valorar la efectividad de la intervención.

- Se sugiere que se dé continuidad a las actividades del presente proyecto aun después del cambio de administración.