

Conocimiento, autopercepción y situación personal de estudiantes de enfermería respecto al sobrepeso y la obesidad

Nora Angélica Núñez Guzmán,* Jaime Carranza Madrigal*

RESUMEN

Antecedentes: la mala alimentación trae como consecuencia mal estado nutricional (desnutrición u obesidad), que es un problema de salud pública nacional que requiere atención por parte de los profesionales de la salud.

Objetivo: determinar el grado de conocimiento acerca del sobrepeso y la obesidad, los hábitos alimentarios, la autopercepción y el estado real de estudiantes de Enfermería.

Pacientes y método: estudio observacional, prospectivo, transversal, tipo encuesta descriptiva, efectuado en 133 alumnos de la Escuela de Enfermería y Salud Pública de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

Resultados: la mayoría de los encuestados refirió saber qué es la obesidad, 96% la reconocen como enfermedad grave y un problema de salud pública. También supieron cuáles son sus principales causas; sin embargo, más de la mitad aceptó no tener una alimentación adecuada, sólo 52% supo cómo diagnosticarla, y la autopercepción de su peso no concordó con la realidad porque 77% consideraron que tenían un peso normal y 15% se consideraron "flacos". Sólo 8% se consideraron obesos, mientras que al hacer el cálculo de su IMC se obtuvo que solamente 60% tenían peso normal, 11% sobrepeso, 28% obesidad, y únicamente un estudiante tuvo bajo peso.

Conclusiones: a pesar de conocer el concepto de obesidad y saber que se trata de una enfermedad grave, el nivel de conocimiento de los estudiantes dista de ser el ideal, pues no se ha logrado la repercusión necesaria para crear conciencia acerca de la importancia de cuidar su alimentación; además, prevalece la incongruencia entre la percepción de su imagen corporal y la realidad.

Palabras clave: obesidad, alimentación, estado nutricional.

ABSTRACT

Background: A poor diet results in pathological conditions like malnutrition or obesity. Obesity is a public health problem that deserves preventive approaches by health professionals.

Objective: To determine dietary habits and nutritional status of nursing students, and the relationship between their complexion and perception of themselves in terms of body weight.

Material and Method: An observational, prospective, cross-sectional descriptive survey type, a total of 133 students from the School of Nursing and Public Health at the UMSNH.

Results: The majority of respondents know what obesity means, 96% recognized the issue as a serious illness and a public health problem and know the main causes of this pathological state. However, more than a half of them agree not to have adequate food habits. Only 52% know how to diagnose obesity and self-perception with regard to its weight does not accord with reality and that 77% of them believe they have a normal weight and 15% are considered "weak" only 8% were obese, while making the calculation of their BMI was found that only 60% have normal weight, overweight 11%, 28% are obese, and only 1 student had low weight.

Conclusions: Although they know the concept of obesity and know that it is a serious problem, the level of knowledge among students is still not ideal, because it has not had the impact required to create awareness in them about importance of caring for their food, and it continues to be a mismatch between their body self-perception and reality.

Key words: Obesity, Food, Nutritional Status

* Escuela de Enfermería y Salud Pública de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México.

Correspondencia: Dr. Jaime Carranza Madrigal. Av. Ventura Puente 455-B, Chapultepec Norte, Morelia 58260, Michoacán. Correo electrónico: jcmavocat@yahoo.com.mx
Recibido: 19 de agosto 2011. Aceptado: noviembre 2011.

Este artículo debe citarse como: Núñez-Guzmán NA, Carranza-Madrigal J. Conocimiento, autopercepción y situación personal de estudiantes de enfermería respecto al sobrepeso y la obesidad. Med Int Mex 2012;28(1):1-5.

www.nietoeditores.com.mx

Hoy en día, algunos de los principales problemas asociados con el estilo de vida, en países industrializados como en vías de lograrlo, son los relacionados con el exceso de peso.¹ La obesidad es un cuadro clínico complejo, con importante componente genético, cuya expresión está influida, principalmente, por factores sociales, culturales y ambientales. En la actualidad, los parámetros más usados como criterio diagnóstico de obesidad son: el índice de masa corporal ($\text{IMC} \geq 27 \text{ kg/m}^2$) y el perímetro de la cintura tomando como referencia en mujeres $\geq 80 \text{ cm}$ y en hombres $\geq 90 \text{ cm}$ (OMS 2009). En población pediátrica (niños de 6- 10 años) se sugiere utilizar como parámetro la talla al cuadrado: el resultado es la medida que debe tener la circunferencia del abdomen, si ésta es mayor deberá considerarse obesidad.²

El aumento en la frecuencia de obesidad es un fenómeno mundial que no distingue edad, sexo, raza, religión, ni clase social y lamentablemente México no está exento.³ En épocas prehispánicas se consideraba esta situación como un signo de buena salud y prosperidad, pero en la actualidad se sabe que esta enfermedad constituye un importante factor de riesgo para diabetes mellitus tipo 2, enfermedad cardiovascular y cerebrovascular por aterosclerosis, que en nuestros días son las principales causas de muerte en la República Mexicana. Además, la obesidad tiene importantes consecuencias negativas en el ámbito psicológico y social, que afectan la autoestima de quienes la padecen, sobre todo si son adolescentes. Sin embargo, aun cuando se tiene esta información, hoy en día no existen estrategias de prevención, diagnóstico y tratamiento eficaces para lograr una atención oportuna en la mayoría de los casos. Por estas razones, la obesidad se ha convertido en un serio problema de salud pública en todo el mundo. En los últimos años ha crecido el interés de los investigadores del área de la salud en el estudio de la obesidad, y se ha conseguido mayor conocimiento del problema. No obstante, en virtud de la relevancia de este padecimiento en la salud de la población, se requieren estrategias de carácter científico que acorten los tiempos en la generación de conocimientos en el personal de salud y permitan diseñar modelos de prevención y tratamiento. También se ha sugerido la reestructuración del plan de estudios de algunas carreras de Medicina, en el que actualmente no se imparten asignaturas acerca de nutrición clínica, que resultaría conveniente implantar con el propósito de que los estudiantes que serán res-

ponsables, durante sus prácticas y servicio social, de la atención de primer contacto, cuenten con la información necesaria para orientar a sus pacientes a que observen una alimentación adecuada, con carácter preventivo. La meta se alcanzará cuando los modelos de prevención y tratamiento sean operables a través de programas asistenciales, y se logre crear conciencia en el personal de salud responsable de la atención primaria, y en la población, acerca de la importancia de disminuir la frecuencia de la obesidad y de sus complicaciones. Este reporte explora el conocimiento, la actitud, la autopercepción y estado real de los estudiantes de enfermería respecto al sobrepeso y la obesidad.

PACIENTES Y MÉTODO

Estudio observacional, prospectivo, transversal, tipo encuesta descriptiva, efectuado en 133 alumnos de la Escuela de Enfermería y Salud Pública, de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, del primero al tercer año de la carrera de enfermería a nivel técnico. Se realizaron dos tipos de encuesta: 1) sobre alimentación y estado nutricional de estudiantes de enfermería de la Escuela efectuada a 66 estudiantes; 2) sobre alteraciones del estado nutricional realizada a 67 estudiantes. El total de encuestados fue de 133 de los que 66 alumnos tuvieron como límites de edad 14 y 18 años (49.6%), 52 alumnos 19 y 25 años (39%) y 15 alumnos fueron mayores de 26 años de edad (11.2%), de ellos 68 alumnos cursaban el primer grado (51.1%), 28 el segundo (21%) y 37 el tercer grado (27.8%). El 80.3% de los encuestados corresponden al sexo femenino. Posteriormente se obtuvo el peso y talla de 126 (94.7%) de los alumnos encuestados, y se realizó el cálculo de su IMC.

RESULTADOS

Encuesta sobre alimentación y estado nutricional a estudiantes de enfermería de la UMSNH

Se aplicó a 35 estudiantes (53%) de 14 a 18 años, 25 (38%) de 19 a 25 años y seis estudiantes (9%) mayores de 26 años de edad. De ellos, 53 correspondieron al sexo femenino (80.3%), 12 al masculino (18.1%) y 1 alumno (1.5%) no contestó. Al momento de la encuesta 42 alumnos se encontraban en primer grado (64%), 14 (21%) en segundo y 10 (15%) en tercero.

De acuerdo con las encuestas, 36 estudiantes (54.5%) desayunan diariamente, 10 refieren no desayunar todos los días (15.1%) y 20 "a veces" (30.3%). A la pregunta: ¿Qué desayunaste hoy? 42 encuestados (63.6%) respondieron "leche con cereal o con pan, yogurt, atole o avena" 17 (25.7%) "huevo, frijoles, pollo, carne"; 13 (19.6%) "frutas, jugos o gelatina"; 9 (13.6) "nada"; 8 estudiantes (12.1) tomaron café o té; 4 (6%) "tacos o quesadillas"; 3 (4.5%) "torta o sandwich" (la mayoría tomó más de un tipo de alimento).

Cuando se les preguntó: ¿Qué cenaste ayer? 23 estudiantes (34.8%) respondieron "leche con cereal, pan o atole", 21 (31.8%) "tacos, quesadillas, chilaquiles o tortillas", 15 estudiantes (22.7%) respondieron algún tipo de "guisado", 2 estudiantes (3%) contestaron: "hamburguesa y refresco", otros 2 (3%) "verdura", 1 estudiante (1.5%) cenó *hot dog*, 1 (1.5%) gelatina y galletas, 1 más (1.5%) té y pan, y 7 estudiantes (10.6%) "nada".

De los 66 alumnos encuestados, 52 (78.7%) prefieren tomar agua cuando tienen sed, 12 (18.1%) optan por refresco, 1 (1.5%) respondió "*Gatorade*", y 1 más (1.5%) agua y refresco.

Veintiséis estudiantes (39.3%) consumen entre comidas alimentos "chatarra", como: dulces, papas industrializadas, galletas, etc., 18 (27.2%) refieren consumir "chatarra y fruta"; 12 (18.1%) sólo "fruta", 2 (3%) consumen "carne o comida", 2 (3%) informaron no consumir "nada" entre comidas, 1 estudiante prefiere "fumar" y 3 (4.5%) no contestaron.

El 62% de los estudiantes encuestados (41) no tiene "ningún" restaurante favorito. El 20% (13) respondió "KFC, Pollo Coa y Domino's" 3% (2) "Burger King o Mc Donald's", y 15% (10) contestó "otro" ("El Pescador" (1), comida china (1), comida japonesa (1), barbacoa y tacos (1), tacos y hamburguesas (1), mi casa (2), bistec (1), las queguas (1), mariscos (1).

En el cine: 23 (34.8%) estudiantes prefieren comer "palomitas o nachos", 15 (22.7%) "palomitas con café o refresco", 10 (15.1%) alumnos consumen el "combo" (palomitas, nachos y refresco o agua), 6 (9%) "nachos y refresco o agua", 2 (3%) toman "café o refresco", 1 estudiante (1.5%) come "cualquier dulce" y sólo cuatro alumnos (6%) no comen "nada", tres (4.5%) "esperan que termine la película para comer bien" y dos estudiantes (3%) "no van al cine", de manera que la mayoría, es decir 57 de los 66 estudiantes encuestados, consumen en el cine este tipo de alimentos, que corresponde a 86.3%.

Se les solicitó asignar una calificación del 1 al 10, a la educación en cuanto a alimentación recibida en el hogar, tomando el 10 como la mejor educación, y el 1 como la peor; 20 alumnos (30.3%) respondieron 10, 12 (18.1%) contestaron 9 y 12 más (18.1%) 8 de calificación, 6 alumnos (9%) respondieron 7, 3 (4.5%) otorgaron 6, 7 (10.6%) respondieron 5, 4 (6%) dijeron 4, 1 estudiante contestó que 3 y 1 más no dio respuesta.

De igual manera, y siguiendo el mismo procedimiento, se les solicitó asignar una calificación del 1 al 10 a la preocupación de sus padres por proporcionarles una buena alimentación; 30 alumnos (45.4%) respondieron 10, es decir la mejor; 15 (22.7%) dieron una puntuación de 9, tres (4.5%) asignaron ocho de calificación, 4 (6%) contestaron 7, tres (4.5%) respondieron que 6, 7 alumnos (10.6%) señalaron una puntuación de 5, 2 (3%) respondieron 4, 1 alumno dio una calificación de 0 y 1 más no contestó.

El 57.5% de los alumnos encuestados (38%) refirió hacer ejercicio para "practicar deporte y estar saludables", 10 (15%) para "quemar calorías y verse bien", 1 para "quemar calorías, verse bien, practicar deporte y estar saludable", 2 estudiantes respondieron "baile", y 15 alumnos (23%) declaró no hacer ejercicio.

El 77% (51 alumnos) se consideraron físicamente "normales", 15% (10 alumnos) "flacos" y 8% (5 alumnos) obesos. El 92% de los encuestados (61 estudiantes) refirió conocer la pirámide alimentaria o el plato del bien comer, mientras que cinco estudiantes (8%), los desconocen. El 45% de los estudiantes (30) consideró que sí comen de acuerdo con lo que establece la pirámide alimentaria y el plato del bien comer, 34 (51.5%) respondió que no comían de acuerdo con lo establecido, 1 estudiante respondió "a veces" y 1 estudiante más no dio respuesta.

Encuestas acerca de las alteraciones del estado nutricional

El 46% de los estudiantes encuestados (31) tenían entre 14 y 18 años de edad, 40% (27) entre 19 y 25 años y 13% (9) más de 26 años de edad. De ellos, 26 (39.3%) cursaban el primer grado, 14 (21.2%) el segundo y 27 (40.9%) el tercero.

Sesenta y cinco de los 67 estudiantes encuestados (97%) refirieron que sí sabían qué es la obesidad, y sólo 2 estudiantes (3%) no supieron lo que es. El 96% (64 estudiantes) expresaron que la obesidad se puede considerar una enfermedad grave, mientras que 3 alumnos no creyó que lo sea.

El 98.5% (66 estudiantes) consideró que la obesidad infantil es un problema de salud pública en nuestro país, sólo 1 estudiante refirió no saber si lo es. El 88% (59 alumnos) consideró que en nuestro país la obesidad y el sobrepeso son más frecuentes que la desnutrición, mientras que 12% (8 alumnos) por el contrario consideró más frecuente el problema de la desnutrición que la obesidad y el sobrepeso.

El 79.1% (53 estudiantes) reconoció que la obesidad y el sobrepeso son en nuestro país más graves por su frecuencia que la desnutrición, 13 (19.4%), por el contrario, consideró que la desnutrición es más grave que la obesidad y el sobrepeso, y 1 estudiante refirió que los tres padecimientos (obesidad, sobrepeso y desnutrición) son igual de graves.

El 68.6% (46 alumnos) refirió conocer más de cuatro personas con obesidad o sobrepeso, 17 (25.3%) menos de tres personas, y sólo cuatro estudiantes (5.9%) no conocer alguna persona con estos problemas. De nuevo, 46 alumnos (68.6%) determinarían si una persona se encuentra en obesidad, sobrepeso o desnutrición por su "peso y talla", 12 (17.9%) por su "aspecto externo", siete (10.4%) por "lo que come habitualmente" y dos estudiantes (2.9%) lo determinarían tomando en cuenta todo, es decir: "peso, talla, aspecto externo, y lo que comen".

El 52.2% (35 estudiantes) refirió que las siglas IMC significan Índice de Masa Corporal, 4 que significan "incremento de masa corporal", un estudiante que "es lo que pesamos", uno más que es "una medida para saber si las personas están en sobrepeso o si su peso es normal", otro estudiante dijo que es "el incremento a la complexión robusta", uno más que es "el peso que debes tener de acuerdo a tu talla", dos estudiantes refieren saber pero no mencionan el significado, y 22 de los 67 estudiantes encuestados, es decir 32.8%, no saben qué es el IMC.

El 49% (33 estudiantes) reconoció que la mala alimentación asociada a la falta de ejercicio, son factores que favorecen la obesidad; ocho estudiantes (12%) refirieron como factores la mala alimentación asociada con factores genéticos o enfermedades, ocho (12%) la mala alimentación asociada con la falta de tiempo y estilo de vida; ocho más (12%) refirió la mala alimentación como único factor para padecer obesidad; tres estudiantes (4%) refirieron saber cuáles son los factores pero no mencionaron ninguno y siete (10%) no supieron cuáles son.

El 52.2% (35 estudiantes) mencionó que la hipertensión arterial y la diabetes mellitus son las enfermedades más comunes asociadas con la obesidad, siete (10.4%) consideraron que son la hipertensión arterial y el paro cardíaco o cardiopatías, seis (8.9%) mencionaron a la diabetes mellitus, aterosclerosis y cardiopatías; dos (2.9%) a la diabetes mellitus; un estudiante refirió enfermedades respiratorias y cardiovasculares; otro estudiante la diabetes y la preeclampsia; otro más las enfermedades renales y la diabetes; otro estudiante la hipertensión arterial y otro más dijo conocer las enfermedades pero no mencionó ninguna; 12 (17.9%) estudiantes desconocían las enfermedades vinculadas con la obesidad.

El 97% de los encuestados (65 estudiantes) consideró que nuestra sociedad no se está alimentando de manera adecuada, y sólo el 3% restante (dos estudiantes) consideró que sí. De ellos, 26 estudiantes (38.8%) refieren que el motivo son los "malos hábitos alimentarios y la economía", 13 (19.4%) consideran que "el tiempo y ritmo de vida", 7 (10.4%) "factores culturales y educativos", 7 (10.4%) "alimentos de mala calidad", 5 (7.4%) "hay mucha obesidad y sobrepeso, muchos enfermos", 4 (5.9%) lo asocian con la "publicidad e influencia estadounidense"; y 5 estudiantes (7.4%) no refieren la causa de esa mala alimentación en nuestra sociedad.

Resultados del índice de masa corporal

Se encontró que 76 de los 126 estudiantes analizados (60%) tenían IMC entre 18.5 y 24.9 kg/m², lo que los coloca en los parámetros normales; sin embargo, 14 estudiantes (11%) se encontraron en límites de 25 a 26.9 kg/m², por lo que se deduce tienen sobrepeso; 35 estudiantes (28%) tuvieron un IMC mayor de 27 kg/m², por lo tanto padecen obesidad. Sólo un estudiante de los 126 encuestados se encontró con peso bajo.

DISCUSIÓN

En la formación de recursos humanos para la salud es indispensable la enseñanza de los principales problemas de salud pública, entre ellos la obesidad. Sin embargo, además de la información, los estudiantes requieren una formación integral que modifique sus actitudes personales respecto a dicho problema, de manera que además puedan ofrecer una imagen de salud que comunique más intensamente el mensaje de salud y no sea contradictoria a su contenido.

En este reporte se muestra cómo la mayoría de los estudiantes encuestados reconoció que la obesidad es un problema de salud pública en nuestro medio; sin embargo, su alimentación se basa en carbohidratos simples y complejos y fuentes de grasa saturada, con escaso consumo de vegetales, igual que los hábitos encontrados en población general de diferentes ámbitos de nuestro país^{4,5} y coincide con lo reportado para estudiantes universitarios de otros países⁶ en donde el conocimiento de aspectos nutricionales no parece influir en la conducta alimentaria de los estudiantes de las áreas de la salud. Otro hecho notable es la falta de concordancia entre la percepción de la educación familiar recibida en cuanto a alimentación como de la imagen corporal y la realidad de estos dos aspectos entre nuestros estudiantes. Muchos de quienes tienen sobrepeso u obesidad siguen considerándose "normales", situación que también coincide con reportes de la bibliografía de otras zonas del país.⁶ Esto refleja la dificultad que se tiene aun entre los estudiantes de la salud para reconocer, en sí mismos, al sobrepeso y la obesidad como enfermedades aunque conocen debidamente el concepto de la gravedad de las mismas. Esto refleja la necesidad de insistir en la parte formativa de la educación de nuestros estudiantes, para poder modificar en ellos sus hábitos de vida inadecuados y, de esa forma, garantizar a la sociedad una atención en salud por profesionales que, además de enterados, sean un ejemplo en actitudes y hábitos correctos para la prevención y tratamiento de la obesidad.

CONCLUSIONES

A pesar de conocer el concepto de obesidad y saber que se trata de una enfermedad grave el nivel de conocimiento de los estudiantes aún no es el ideal, debido a que no se ha logrado la repercusión necesaria para crear conciencia en ellos acerca de la importancia de cuidar su alimentación. Además, sigue habiendo una incongruencia entre su propia percepción corporal y la realidad, lo que provoca que no ofrezcan una imagen que corresponda con su misión de ser promotores de salud.

REFERENCIAS

1. Sánchez-Castillo CP, Pichardo-Ontiveros E, López-RP. Epidemiología de la obesidad. *Gac Méd Méx* 2004;140(Supl 2):S3-S20.
2. Saenz NE, Gallegos EC. Efecto de la intervención física sobre alimentación y actividad física en adolescentes mexicanos con obesidad. *Red de revistas científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal. Universidad Autónoma del Estado de México*, 2004;17-25.
3. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2006.
4. Muñoz-Ibarra AI, Carranza-Madrigal J. Perfil alimentario de una población rural de Michoacán y su asociación con obesidad, diabetes e hipertensión. *Med Int Mex* 2010;26(1):24-30.
5. Macedo-Ojeda G, Bernal-Orozco MF, López-Uriarte P, Hunot C, et al. Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara, México. *Antropo* 2008;16:29-41. www.didac.ehu.es/antropo
6. Montero-Bravo A, Úbeda-Martín N, García González A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr Hosp* 2006;21(4):466-473.
7. Rodríguez-Guzmán LM, Rodríguez-García R. Percepción de la imagen corporal, índice de masa corporal y sobrepeso en estudiantes universitarios del Sureste. *Rev Mex Pediat* 2001;68:135-138.