

La obesidad como un problema de salud.

Migdalia Guerra-Rodríguez. Dirección de Deporte Niquero. Granma-Cuba.

Resumen:

El artículo que se está ofreciendo recoge la esencia de los resultados de una estrategia educativa, para prevenir la progresión de la obesidad en un grupo de mujeres adultas con sobrepeso, pertenecientes a la comunidad “Los Tanques” en el municipio Niquero, desde las perspectivas de la Cultura Física Terapéutica. En el mismo se exponen los principales problemas detectados y la propuesta de las acciones formativas que le dan solución.

Palabras clave: obesidad / estrategia educativa

Abstract:

This article gathers the essence of the results of an educative strategy to prevent the progression of obesity in a group of overweight adult women from de community “Los Tanques” in the municipality of Niquero. It also shows the most importan problems fuond during the investigations and the proposal of formative actions that offers the solution.

Words key: obesity / educational strategy

Introducción:

El incremento de la obesidad y el sobrepeso crece aceleradamente en el planeta Tierra. Los cambios sociales, el rápido desarrollo de la tecnología, los cambios del medio ambiente y el comportamiento humano como consecuencia del desarrollo económico, traen aparejados enormes cambios en la dieta y la inactividad física, aumentando cada vez más el sedentarismo. Esta tendencia afecta al mismo tiempo todos los países del mundo, sin excluir grupos de edades, etnia, ni sexo, y con mucha más frecuencia de la que podía predecir la casualidad. La comunidad “Los Tanques” en el municipio Niquero no escapa de la necesidad de intervenir en ellas y dar solución a esta problemática, la cual está considerada como un factor de riesgo de muchas otras enfermedades.

Los profesores y especialistas de Cultura Física desempeñan una labor importante en el contexto para prevenir la progresión de la obesidad, en estrecha relación con la familia y la comunidad, tratando de advertir posteriores alteraciones en el desarrollo de estas personas.

La realización de acciones educativas para promover hábitos correctos en la alimentación, intentar que las personas incorporen la actividad física en la rutina de la vida diaria, deben tener

carácter multidisciplinario, donde no solo participe el especialista de la Cultura Física, sino que se involucre en ello al médico de familia y el nutriólogo, logrando de esta manera el éxito de la intervención comunitaria.

Desarrollo:

La comunidad “Los Tanques” es bañada por el oleaje del mar Caribe, su posición costera la hace vulnerable a las penetraciones del mar, existe en esta zona una pequeña playa de unos 160 metros, donde asisten los pobladores del lugar para recrearse.

La comunidad lleva ese nombre producto a que en tiempos remotos la Mew Niquero Sugar Company construye allí unos tanques inmensos para el depósito de miel y de petróleo.

Como tradición cultural existen los bailes de órganos y las comparsas, en el ámbito de la cultura física se emplea el tiempo por algunos adultos en el juego de dominó, juegos acuáticos, se practican ejercicios de musculación, voleibol, béisbol y fútbol; en áreas rústicas, creadas por los pobladores de la comunidad en terrenos libres, se realizan actividades recreativas como juegos de mesa aprovechando los portales de la base de pesca deportiva, de forma general, se aprecia un movimiento deportivo en la zona, señalando que en las actividades mencionadas anteriormente, es escasa la participación del sexo femenino, por lo que existe alto nivel de sedentarismo entre ellas, considerando que esto junto a otros factores pudiera favorecer la progresión de la obesidad en las mujeres adultas con sobrepeso que residen en el lugar.

Con el propósito de prevenir la progresión de la obesidad en las mujeres adultas con sobrepeso de la comunidad “Los Tanques” se diseña una estrategia educativa desde la Cultura Física, en la que se desarrollan una serie de acciones con carácter sistémico orientadas a transformar las conductas inadecuadas y modificar factores de riesgos.

Objetivo General de la estrategia.

La estrategia pretende educar las mujeres adultas con sobrepeso en la prevención de la progresión de la obesidad desde un enfoque integral físico-educativo.

Objetivos Específicos.

- ✓ Elevar el nivel de conocimiento de las mujeres adultas relacionado con los beneficios que aporta el ejercicio físico y las generalidades de la obesidad.
- ✓ Promover cambios de hábitos alimentarios que permitan disminuir el sobrepeso, aumentar el consumo de hortalizas.

- ✓ Prevenir la progresión de la obesidad, en las mujeres objeto de investigación, con la disminución de su peso corporal.
- ✓ Lograr que las mujeres adultas de las comunidades mantengan una vida activa y saludable.

Características que posee la estrategia.

De proyección hacia el futuro. Esta característica tiene sus fundamentos en la realidad, en cómo se previene la patología, modificando los estilos de vida de las mujeres con sobrepeso.

Carácter Científico. La estrategia toma como base un estudio diagnóstico de las mujeres donde se conoce su Índice de Masa Corporal (IMC), los elementos del conocimiento y el estado actual que presenta la prevención de obesidad, a partir de la aplicación de diversos métodos, vías y formas que ofrecen las ciencias.

Carácter integrador. El carácter integral radica en que no solo las acciones que se proponen se quedan en el marco de la prevención de la obesidad, a partir del desarrollo de conocimientos, y la modificación de los hábitos personales, sino que fomenta una conciencia hacia el mejoramiento de la calidad de vida. Manifestándose además, que en su concepción, implementación y evaluación no participan solo las mujeres, sino que involucra a profesores de Cultura Física, médico, familia y dirigentes comunitarios, dirigentes de Combinados Deportivos, haciendo patente que la prevención y tratamiento del sobrepeso y la obesidad es tarea de todos.

Carácter dinámico. La propuesta que se realiza debe tener entre sus presupuestos el carácter dinámico, pues las características del proceso así lo exigen. Cuando la modificación de hábitos personales requiere el papel activo del sujeto, el vínculo con el contexto social, el trabajo individual y grupal, es evidente que todo esto requiere dinamismo, lo cual no está en contradicción con el rigor de la prevención que se desarrolla, pues todo lo que se realiza obedece a objetivos concretos.

El carácter dinámico en la estrategia que se presenta se evidencia en la toma de decisiones oportunas en correspondencia con las variaciones que se produzcan tanto en el contexto en el cual se aplica la estrategia, como en la muestra sobre la cual se ejerce la influencia.

Participativa. Para el diseño de acciones se desencadenó un proceso de intercambio con todos los elementos que tienen responsabilidades en la prevención de las enfermedades en la comunidad, dentro de ellas la obesidad. Los elementos participantes se sienten comprometidos con las acciones a emprender y sobre todo con los resultados que se aspiran a obtener.

Optimista. Significa enfrentar el proceso de prevención con la convicción de poder llegar a modificar sus hábitos personales, alcanzar los conocimientos necesarios e incrementar su cultura alimenticia, incluir la actividad física en la rutina de la vida diaria, lograr que la familia se incorpore en el proceso preventivo.

Para lograr que la estrategia sea exitosa, se requiere de una planificación y del acompañamiento respectivo de otros factores, por lo que tendrá un carácter multidisciplinario, hay que tener presente que la planificación que se desarrolla debe ser flexible, es decir, debe permitir realizar ajustes durante su implementación para garantizar una acción eficaz.

La estrategia va dirigida a un grupo de mujeres adultas con sobrepeso de 35 a 46 años de edad, que pueden estar propensas a padecer incremento de la obesidad, responde a las exigencias físicas, educativas, en función de la dieta y el aporte del ejercicio físico para la salud, tiene la pretensión de modificar el ambiente, impulsando cambios para mejorar la oportunidad de realizar actividad física, cambios en los hábitos alimentarios y ayudar a mantener los cambios en la dieta y los patrones de la actividad física. Participa la familia, los profesores de Cultura Física, el médico de la familia, los medios de difusión masiva que existen en el territorio como el Telecentro Portada Visión y Radio Portada de la Libertad, en los que se divulgan todas las acciones y los éxitos logrados.

Desde el punto de vista físico la estrategia propuesta asume elementos importantes de la actividad física.

En individuos con sobrepeso u obesos, aunque la evidencia aún no es concluyente, se ha podido observar que la oxidación de grasas no varía como consecuencia del ejercicio de baja intensidad, que es el que por razones obvias se le recomienda a los obesos.

De estas observaciones se desprende la importancia de que en una primera etapa de trabajo, el objetivo sea el de aumentar la capacidad física del sujeto con sobrepeso u obesidad, independientemente de la baja de peso, así como aumentar la tolerancia al esfuerzo, ya que los sujetos sedentarios y obesos dependerán en gran parte de la energía de origen anaeróbico, con la consiguiente formación de ácido láctico, lo que inhibe la glucólisis mediante la acción de este, sobre la enzima reguladora, que es la fosfofructokinasa (PFK), y por ende la capacidad de trabajo disminuye.

Algunos estudios aseguran que para lograr beneficios, el ejercicio físico debe generar al menos un gasto energético adicional diario de 200 Kcal. De los beneficios más directos que produce el ejercicio físico en individuos obesos está la disminución de la presión tanto sistólica como diastólica en individuos hipertensos, también normaliza los lípidos sanguíneos, aumentando la HDL y disminuyendo los triglicéridos en los individuos con valores inicialmente altos, y una mejoría significativa de la sensibilidad a la insulina.

En el tratamiento de personas con sobrepeso es fundamental la asociación de ejercicio físico y dieta. Esta combinación acelera la pérdida de grasa, preserva o aumenta levemente la masa magra y previene o desacelera la disminución de la tasa de metabolismo basal (TMB), más efectivamente que la dieta sola (16,48). La mayoría de los estudios publicados evidencian que el ejercicio físico es útil en la mantención de la masa magra.

Desde el punto de vista educativo la estrategia recoge un conjunto de operaciones, pasos, planes, rutinas que se utilizarán para que a las mujeres con sobrepeso se les facilite la obtención de elementos del conocimiento sobre la nutrición, ejercicio físico y aspectos generales de obesidad.

Es necesario que las personas obesas conozcan que la nutrición es muy importante para promover y mantener la buena salud durante toda la vida y que están bien establecidas sus funciones como factores determinantes de enfermedades no transmisibles crónicas, y eso la convierte en componentes de la actividad de prevención. Los ajustes alimentarios no solo influyen en la salud del momento, sino que pueden determinar que un individuo padezca o no de enfermedades, sin embargo esta idea aún no ha llevado a modificar la estrategia de la alimentación con respecto a la salud.

Se planifican actividades que desde el hogar puedan realizar, para la estimulación a modificar los hábitos personales en las mujeres adultas con sobrepeso, teniendo en cuenta los conocimientos acerca del beneficio de los ejercicios y la correcta alimentación, así como las consecuencias que trae aparejado la obesidad para la salud de las personas, se les explica a las familias la utilidad de la puesta en práctica de sus conocimientos.

Actividades.

“Educación para mi salud”. Tiene el propósito de dar a conocer todo lo relacionado con la obesidad, el ejercicio y la alimentación, se proyectan videos relacionados con la obesidad y formas correctas de alimentarse, se darán mensajes prácticos (frutas y vegetales) y guías alimentarias, se enseña a las mujeres cómo llevar el control de sus alimentos y ejercicios y compararlos con los

éxitos logrados, además se le brinda elementos de los beneficios que aportan los ejercicios para la salud.

“Caminatas en contacto con la naturaleza”. Se realiza dos veces por semana, para ello se localiza el lugar donde se desarrollará la misma, al llegar al lugar se dan consejos para la siembra de alimentos (verduras, frutas) en la comunidad, se habla de los problemas globales locales del medio ambiente y las vías de solución para aquellos que se localizan en las comunidades donde viven estas personas, al personal que asiste se le recomienda llevar agua y fruta para consumir.

“Bailando ejercito mi cuerpo”. Se desarrolla diariamente utilizando la Sanabanda (combinación de bailes populares cubanos con ejercicios de bajo impacto), la pretensión de la misma radica en prevenir la posibilidad de enfermedades secundarias, derivadas de la obesidad, modificar los factores de riesgo modificables que propician esta enfermedad e incorporar la actividad física a la rutina de la vida diaria.

Principales resultados.

Las mujeres adultas con sobrepeso que participaron en la estrategia lograron disminuir su peso corporal. Tenían un Índice de Masa Corporal de 27, 20 Kg/m² como promedio y disminuyeron a un 24, 14 Kg/m², mostrándose la efectividad de la estrategia. Con la aplicación de la estrategia se logró la participación de los familiares a las diferentes actividades planificadas, lo que permitió que las mujeres se sintieran apoyadas para el logro de los resultados personales. Las mujeres, sus familiares y miembros de la comunidad elevaron sus conocimientos en cuanto a los beneficios que aportan los ejercicios físicos, las consecuencias que trae aparejado ser una persona obesa y sobre los correctos modos de alimentarse.

Conclusiones:

- ❖ El éxito de una estrategia de prevención para prevenir la obesidad dependerá de la participación multidisciplinaria en su ejecución.
- ❖ No se precisan acciones concretas para el trabajo de la prevención de la obesidad en la comunidad.

Bibliografía:

- 1- Dalia Navarro. (1998). Conferencia de Aeróbic Deportivo en Grupos y Modalidades. Orientaciones Metodológicas. La Habana, Editorial Deportes.
- 2- E. L. FOX. (1987). Fisiología del ejercicio: Actividades deportivas y consumo energético. Editorial Panamericana.
- 3- Migdalia Estevez Cullell. (2006). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. La Habana, Editorial Deportes.
- 4- Raúl Mazorra Zamora. (1988). Actividad Física y Salud. La Habana, Editorial Científico Técnica.
- 5- Elisa M Sánchez Acosta, Matilde González García. (2004). Psicología General y del desarrollo La Habana, Editorial Deportes.
- 6- Jorge P Alfonzo Guerra. (2008). Obesidad Epidemia del siglo XXI. La Habana, Editorial Científico Técnica.