

## FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES DE SOBREPESO EN ADOLESCENTES

---

*Maura Liliana Llamas Estrada*

Facultad de Enfermería, Mazatlán, Sinaloa,  
México

0000-0003-3033-2682

*Rubí Pamela Alcalá Rentería*

Escuela Superior de Enfermería, Mazatlán,  
Sinaloa, México

*Susana Calderón Cortez*

Facultad de Enfermería, Mazatlán, Sinaloa,  
México

*Wendy Nayelly Loera Tellez*

Facultad de Enfermería, Mazatlán, Sinaloa,  
México

All content in this magazine is licensed under a Creative Commons Attribution License. Attribution-Non-Commercial-Non-Derivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).



**Resumen:** El propósito de esta investigación fue identificar los factores modificables de sobrepeso en adolescentes, teniendo como objetivos, identificar los hábitos alimenticios e identificar la actividad física. El desarrollo metodológico del estudio se ubicó en la modalidad proyecto factible con apoyo de un estudio descriptivo, de campo, bajo un enfoque cuantitativo no experimental de tipo transversal, la información fue suministrada por 168 estudiantes matriculados en una Preparatoria de Mazatlán Sinaloa, la recogida de datos se recopiló una ficha para recolectar información sociodemográfica de los participantes la cual incluyen seis ítems. (Frecuencia de alimentos de consumos diarios, práctica de ejercicio físico, conocimiento de factores de riesgo atribuibles al desarrollo de la diabetes tipo 2). Luego de analizada e interpretada la información, surge los resultados: En los resultados referente a la alimentación, el 36.7% consumen fruta muy frecuentemente, el 43.3% consumen carne frecuentemente, un 33.3% consume golosinas de manera ocasional y el 50% comida rápida ocasionalmente y la actividad física de los estudiantes, el 46.7% caminatas muy frecuentemente, 30% corre frecuentemente, un 40% realiza algún deporte, el 90% nunca ha realizado yoga y el 63.3% si cuenta con un factor hereditario. Esto llevando a la conclusión: Muchos factores de riesgo modificables afectan el sobrepeso en los adolescentes, lo cual es un asunto complicado. Un enfoque integral que integre regulaciones de medios, intervenciones escolares, educación y políticas públicas es necesario para abordar estos elementos.

**Palabras-clave:** alumno, educación, alimentación, deporte, estilo de vida.

## INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano producido posterior a la niñez y antes de la edad adulta, comprendido entre los 10 y los 19 años (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019). La obesidad es definida como una enfermedad inflamatoria, sistémica, crónica y recurrente, caracterizada por el exceso de grasa corporal y un sinnúmero de complicaciones en todo el organismo (Perea et. al, 2014). La etiología de la obesidad es compleja y multifactorial, y en ella influyen factores individuales, biológicos y comportamientos que inciden hasta llegar al desarrollo de esta (Güemes & Muñoz, 2015).

Los individuos con obesidad están caracterizados por contar con adipocitos en mayor número y tamaño; por ello, la obesidad se clasifica en dos tipos: la hiperplásica y la hipertrófica, de las cuales la primera es la más comúnmente asociada a comorbilidades (Suárez et. al, 2017).

Los estilos de vida son considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud del individuo. Los estilos de vida están determinados por la presencia de factores de riesgo y/o factores protectores para el bienestar por lo que son definidos por los comportamientos, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos. Se define el factor de riesgo como un determinante que puede ser modificado por medio de la intervención y que por lo tanto permite reducir la probabilidad de que aparezca una enfermedad u otros resultados específicos. (Venez, 2010)

La influencia de la familia se puede observar también cuando uno o ambos padres padecen obesidad; aquellos con algún progenitor obeso presentan un mayor peso neonatal y tienen una mayor afectación del metabolismo, por lo que se propone que la obesidad parental

determina una mayor gravedad de la obesidad en sus hijos y se acentúa cuando la obesidad es materna o de ambos padres (Martínez et. al, 2019). El sedentarismo también es un factor de riesgo importante: en adolescentes que permanecen más de seis horas sentados la prevalencia de obesidad es elevada; además, este estilo de vida puede ir acompañado del consumo de alimentos hipercalóricos (Machado et. al, 2018).

Según la NORMA Oficial Mexicana NOM-174-SSA1-1998, Para el manejo integral de la obesidad, incluyendo al sobrepeso como un estado premórbido, es una enfermedad crónica caracterizada por el almacenamiento en exceso de tejido adiposo en el organismo, acompañada de alteraciones metabólicas, que predisponen a la presentación de trastornos que deterioran el estado de salud. (Secretaría de salud, 2000).

La obesidad y el sobrepeso en los adolescentes se han convertido en un problema de salud pública en todo el mundo, incluido México. Los jóvenes no solo se ven afectados por estas condiciones, sino que también los predisponen a una serie de problemas de salud a corto y largo plazo, como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y problemas psicológicos. Para crear estrategias de prevención eficaces y fomentar estilos de vida saludables, es fundamental comprender los factores de riesgo modificables que contribuyen al sobrepeso en esta población.

## **METODOLOGÍA**

Los objetivos de la investigación se basan en teniendo como objetivos, Identificar los hábitos alimenticios y Identificar la actividad física. El enfoque del estudio es cuantitativo, con un alcance descriptivo, diseño no experimental de tipo transversal, La población está constituida por 168 estudiantes matriculados en una preparatoria pública de Mazatlán Sinaloa. El muestreo se

realizó de manera Probabilística, de tipo por conglomerados. Se recopiló una ficha para recolectar información sociodemográfica de los participantes la cual incluyen seis ítems. (Frecuencia de alimentos de consumos diarios, práctica de ejercicio físico, conocimiento de factores de riesgo atribuibles al desarrollo de la diabetes tipo 2). Se realizaron con preguntas cerradas, el patrón de respuesta se basará en la escala de Likert.

## **RESULTADOS**

En los resultados referente a la alimentación, el 36.7% menciona que consumen fruta muy frecuentemente, el 36.7% consumía frutas de manera frecuente, el 43.3% consumen carne de manera frecuente, un 33.3% consume golosinas de manera ocasional y el 50% consume comida rápida ocasionalmente.

Referente a los resultados en el exceso de consumo de alimentos, el 56.7% menciona que no comía más de las 3 veces al día, 60% menciona si comer alimentos con mucha grasa, 53.3% si consume alimentos con mucha azúcar y el 63.3% si hace ejercicio.

Por último, referente a la actividad física de los estudiantes, el 46.7% realiza caminatas muy frecuentemente, el 30% corre frecuentemente, un 40% realiza algún deporte muy frecuentemente, el 90% nunca ha realizado yoga y el 63.3% si cuenta con un factor hereditario que le pueda generar obesidad.

## **CONCLUSIONES**

Muchos factores de riesgo modificables afectan el sobrepeso en los adolescentes, lo cual es un asunto complicado. Un enfoque integral que integre regulaciones de medios, intervenciones escolares, educación y políticas públicas es necesario para abordar estos elementos.

Un factor clave en el desarrollo del sobrepeso es la alimentación. Las dietas de los adolescentes suelen ser pobres en nutrientes esenciales y con muchas calorías, azúcares y grasas saturadas. El exceso de peso está significativamente relacionado con el consumo de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas y snacks poco saludables. Para evitar el sobrepeso, es esencial promover una dieta equilibrada que incluya granos enteros, proteínas magras, frutas y verduras.

Otro factor de riesgo significativo es la inactividad física. Los adolescentes gastan menos energía diariamente debido a la transición hacia un estilo de vida más sedentario, que se ve agravado por el uso de

dispositivos electrónicos y la disminución de actividades al aire libre. Para mantener un peso saludable y mejorar el bienestar general, es fundamental fomentar la actividad física regular, como caminatas, deportes y ejercicios recreativos.

Podemos disminuir la prevalencia del sobrepeso en los adolescentes y mejorar su salud y bienestar a largo plazo al fomentar hábitos saludables y crear ambientes que faciliten el acceso a alimentos nutritivos y a la actividad física. Es responsabilidad de toda la sociedad colaborar para garantizar que nuestros jóvenes tengan la oportunidad de desarrollarse y crecer en un ambiente que apoye su bienestar y salud.

## REFERENCIAS

- Güemes-Hidalgo M, Muñoz-Calvo MT (2015). *Obesidad en la infancia y adolescencia*. *Pediatr Integral*; 19(6):412-27.
- Machado K, Gil P, Ramos I, Pérez C (2018). *Sobrepeso/obesidad en niños en edad escolar y sus factores de riesgo*. *Arch Pediatr Urug*;89 Supl 1:s16-25
- Martínez-Villanueva J, González-Leal R, Argente H, MartosMoreno GA (2019). *La obesidad parental se asocia con la gravedad de la obesidad infantil y de sus comorbilidades*. *An Pediatr (Barc)*. 90(4):224-31. doi: 10.1016/j.anpedi.2018.06.013
- Organización Mundial de la Salud [OMS], (2019). *Salud del adolescente*. *Ginebra: Organización Mundial de la Salud*. Disponible en: [https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
- Perea-Martínez A, López-Navarrete GE, Padrón-Martínez M, Lara-Campos AG, Santamaría-Arza C, Ynga-Durand MA, et al (2014). *Evaluación, diagnóstico, tratamiento y oportunidades de prevención de la obesidad*. *Acta Pediatr Mex*. 35 (4):316-37.
- Secretaría de salud. (2000, Febrero 16). *NORMA Oficial Mexicana NOM-174-SSA1-1998, Para el manejo integral de la obesidad*. Secretaría de salud: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/174ssa18.html>
- Suárez-Carmona W, Sánchez-Oliver AJ, González-Jurado JA. *Fisiopatología de la obesidad: Perspectiva actual*. *Rev Chil Nutr*. 44(3):226-33. doi: 10.4067/ s0717-75182017000300226
- Venez, A. (2010, Diciembre ). *Factores de riesgo modificables para enfermedad cardiovascular en niños*. scielo: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522010000200006](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522010000200006)