



Universidad
Zaragoza



Universidad de Zaragoza
Escuela de Ciencias de la Salud

Grado en Enfermería

Curso Académico 2011 / 2012

TRABAJO FIN DE GRADO

Prevención de la Obesidad Infantil

Autor/a: Lara Lacasta Puyuelo

Tutor/a: Ángel Gasch Gallén

CALIFICACIÓN.

INTRODUCCIÓN

La obesidad infantil es un problema de salud pública cada vez en mayor aumento en nuestro país, es el trastorno nutricional más frecuente en la infancia y la OMS (Organización Mundial de la Salud) lo cataloga actualmente como una auténtica epidemia. En España, su prevalencia se ha triplicado en los últimos 15 años, a pesar de ello se sitúa en un punto intermedio de prevalencia entre los países nórdicos, Francia y Australia que presentan los niveles más bajos y EEUU y los países del este, que en la actualidad son los que presentan una prevalencia más elevada. ^{1, 2, 5,13}

En la gran mayoría de los casos, la obesidad tiene una causa exógena (el 95% de los casos) que viene dada por el balance entre la ingesta calórica y el ejercicio físico realizado. ²

Está demostrada la relación entre la obesidad pediátrica y su continuidad en la vida adulta, así como el elevado potencial de morbimortalidad al que se asocia y las enfermedades crónicas tales como diabetes mellitus, dislipemias, hipertensión arterial, problemas osteomusculares... para las cuales la obesidad y el sobrepeso, son factores de riesgo potenciales. ^{3, 4,11} Con el aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los niños, se espera que varias de estas enfermedades ocurran en etapas más tempranas de la vida causando una mayor discapacidad y muertes prematuras así como el incremento de los gastos en la atención médica de enfermedades crónicas. Cabe destacar también como consecuencias de este problema, el estigma y discriminación social y las alteraciones psicológicas en enfermos que la padecen y sus familias. ⁴

La prevención es la principal arma de ataque a este problema emergente en nuestra sociedad ^{6,4,2,12,13} Los programas de prevención y educación sanitaria tienen como fin fomentar y proteger la salud y se realizan en el medio en que las personas se desenvuelven: familia, colegio y comunidad. La metodología se basa en lanzar mensajes comprensibles, que puedan ser interpretados fácilmente y actividades participativas y atractivas que se

basen en los deseos, necesidades y peticiones de la población a la que se destinan.^{2,3}

Encontramos numerosos estudios y revisiones sobre intervenciones para disminuir y prevenir la obesidad infantil^{4,8,7,1,2,9,10,13,14} en muchos de ellos los resultados son favorables a favor de la actuación preventiva tanto en el ámbito escolar como a través de atención primaria^{7,2,4,8,9,10} estos estudios muestran que las actuaciones en cuanto a prevenir la obesidad infantil a través de programas y educación para la salud juegan un papel fundamental en la reducción de su prevalencia y aparición y conllevan muchas veces, a una mejora en su tratamiento.

Este trabajo pretende valorar la actuación de estos programas y actuaciones desde atención primaria, basándonos en las experiencias vividas por profesionales que trabajan día a día en ellos a través de entrevistas. Posteriormente, realizaremos un análisis y extracción de conclusiones de las mismas y elaboraremos una propuesta de guía de recomendaciones prácticas para distribuir a las familias desde la consulta de pediatría incorporando los conocimientos nuevos y mejoras adquiridas.

En este estudio por lo tanto, evaluaremos estas actuaciones tanto en la bibliografía como en la práctica asistencial, dado que la literatura muestra que muchas veces la teoría y la práctica no se corresponden y que aún queda mucho terreno por explorar en este ámbito^{1,15}. A través de las entrevistas pretendemos extraer información que nos ayude a mejorar la teoría e incorporarla a la práctica en nuestra guía de recomendaciones. Pretendemos esclarecer algunas de las carencias encontradas en la literatura gracias a las experiencias vividas por enfermeras de atención primaria de nuestras zonas básicas de salud.

OBJETIVOS

El primer objetivo de este trabajo es conocer la opinión de las enfermeras sobre la utilidad y aplicación de los programas de prevención de la obesidad infantil recogiendo las opiniones y experiencias personales de profesionales de pediatría en atención primaria.

El segundo objetivo es elaborar una propuesta de guía de recomendaciones de educación para la salud dirigida a prevenir la obesidad infantil desde la consulta de pediatría de atención primaria, que se distribuiría a padres y educadores desde las consultas. Estas recomendaciones se basarían en la bibliografía pero sobre todo en lo que la práctica asistencial nos muestra que es más efectivo y viable, esto lo sabremos a través de la información extraída de las entrevistas.

METODOLOGÍA

Para llevar a cabo el primer objetivo, conocer las opiniones sobre los protocolos de prevención de la obesidad infantil y experiencias laborales en atención primaria de profesionales en la materia, analizaremos una serie de entrevistas semiestructuradas con preguntas abiertas a cuatro enfermeras de pediatría en activo de atención primaria. Este tipo de entrevista nos ofrece la posibilidad de recopilar gran cantidad de información, ya que aunque el guión está estructurado previamente, podemos ir ampliando el número de preguntas y modificando estas en función de lo que vayamos encontrando en el curso de la entrevista. Nos permite producir información sobre áreas que habíamos obviado o pasado por alto. Se le ofrece al entrevistado la posibilidad de responder con libertad y aportar todo su conocimiento sobre el objeto a estudio.

El segundo objetivo será alcanzado tras una revisión bibliográfica de los artículos, protocolos y programas de educación para la salud referidos al tema y de las conclusiones extraídas de las diferentes entrevistas

realizadas. La información bibliográfica la encontramos en los diferentes puntos de búsqueda como: pubmed, scielo, dialnet, google académico y portales como el del Ministerio de Sanidad, entre otros. Tras la revisión y la recopilación de información junto con las entrevistas, se pretende establecer una comparación entre teoría y práctica, viendo así si existen diferencias que nos llamen la atención y si es así, si estas pueden ser interesantes e incorporables a nuestra propuesta de guía de actuación práctica.

DESARROLLO

Las cuatro enfermeras entrevistadas coinciden en que la prevención y promoción de salud por medio de la educación a padres, educadores y población infantil a través de los centros educativos, sanitarios y familias son una de las principales armas de actuación frente a la obesidad infantil. Unos buenos hábitos creados desde la infancia, serán la base de una óptima salud futura, esto es compartido por numerosos estudios consultados en la bibliografía que junto con nuestras enfermeras coinciden en que la alimentación y el ejercicio físico son los pilares de este acto preventivo. En nuestra guía de actuación práctica por lo tanto, hemos hecho especial hincapié en todo ello, al considerarlo el punto de partida para este acto educativo ^{1,2,3,4,7,8,9,11,12,13,14,16,18,19,20,21}.

Varias de las profesionales entrevistadas comparten con el artículo de María Teresa Corrales Llaves sobre la educación para la salud ⁹ la idea de que la obesidad muchas veces pasa desapercibida para los padres que no la perciben como una amenaza o "enfermedad". Las entrevistadas (1, 2,4) coinciden en que los niños de padres obesos o con sobrepeso suelen tener tendencia a elevar su peso y son muchas veces diana de los programas de prevención a la vez que unos duros objetivos "es muy difícil cambiar la mentalidad de los padres y madres que no ven en su estilo de vida error alguno" comenta una enfermera (4). Es por esto que nuestra propuesta va dirigida a todo el núcleo familiar y no sólo a los niños en concreto, ya que

los cambios de hábitos deben hacerse en el conjunto del hogar y favorecer su instauración en todos los miembros. Nos apoyamos una vez más en el artículo de María Teresa ⁹ que afirma "Los hábitos de los hijos/as tienen mucho que ver con los de sus progenitores, y de ahí la necesidad de modificar las costumbres de los padres, cuando no sean adecuadas en materia de alimentación y salud." El núcleo familiar y la situación personal de cada familia, sigue siendo el gran reto de la educación desde atención primaria. La ignorancia y el desconocimiento de muchas personas sobre determinados temas como la obesidad, plantea una barrera, inquebrantable muchas veces, para su prevención y tratamiento. Hay que informar antes de actuar. Acercar la realidad existente sobre el estado de salud y ponernos al mismo nivel de la persona que tenemos delante para así hacer de la comunicación un acto productivo, ha sido y sigue siendo el objetivo que todo educador persigue. Como bien apunta la enfermera ⁴ "Hacernos escuchar, pero sobretodo, hacernos entender". Con nuestra guía pretendemos acercar a las familias y educadores un problema real y presente, pero sin que esto ocasione miedo e incertidumbre, sino integrándolo en el desarrollo del día a día y que pase así de ser una "amenaza desconocida" a una "posibilidad remota" que podemos evitar con estas indicaciones prácticas y un poco de voluntad.

La diferencia de etnias y el aumento de la inmigración son un nexo de unión con el incremento de la obesidad infantil según la experiencia de algunas enfermeras (1, 2,4) que refieren percibir un aumento de los hábitos no saludables en poblaciones migradas. Esto es apoyado por el artículo de la Revista Española de Obesidad ²⁰, este estudio destaca el aumento de la obesidad en colegios con mayor grado de etnicidad. En una sociedad multicultural como es la nuestra, no hay máximos absolutos, sino un amplio intervalo de intermedios entre los que nos movemos, y es en este intervalo en el que debemos saber elegir en cada situación concreta. Elaborar planes personalizados y adaptar la información y formación que se da desde la consulta a los diferentes grupos sociales existentes hoy día, constituye un objetivo prioritario hoy en día. Para que la información llegue y sea comprendida por las personas, tenemos que usar el canal y código adecuado, la misma información para todos, ya no es viable. La sociedad

cambia a pasos agigantados, y debemos estar en constante cambio con ella, es por ello que pretendemos con él usar un lenguaje claro y directo, comprensible pero sin dejar de lado la base científica que lo sustenta.

La modificación de los estilos y ritmo de vida actual de nuestra sociedad, influyen negativamente en la salud de los más pequeños como refiere la enfermera 1 que afirma "la sociedad actual no quiere a los niños ni los ancianos, los más pequeños se pasan el día en la guardería y colegios y eso perjudica su alimentación..." Las entrevistadas coinciden en que la educación comienza en las familias, y es éste núcleo el que debe alimentar y favorecer los buenos hábitos. Esta idea de que el descenso del tiempo que los niños pasan en casa con sus padres aumenta la adquisición de hábitos alimenticios insanos, es compartida por estudios como el artículo "Modificación de los hábitos alimentarios del almuerzo en una población escolar" ²¹. Éste estudio destaca cómo la actuación llevada a cabo en un centro escolar sobre el almuerzo de los niños, favorece la instauración de hábitos saludables y la defensa de la dieta mediterránea, muchas veces olvidada por el frenético ritmo de vida actual, y termina descendiendo los niveles de obesidad en el centro.

El estudio "Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria" ¹⁹ abala también las ideas anteriores y muestra como la actuación y promoción de estilos de vida saludables a través de terapias conductuales en una población adolescente, mejora notablemente los hábitos de este grupo de actuación. El estudio refiere "Se ha demostrado la efectividad de los tratamientos conductuales para modificar los hábitos alimentarios y los patrones de actividad física con el fin de llegar a un estilo de vida saludable. Con el método empleado hemos fomentado estilos de vida "a realizar" no modelos de comportamiento "a evitar" enseñándoles conocimientos y habilidades" ¹⁹. Apoyándonos en estos y otros estudios, en nuestro proyecto de guía de recomendaciones, incluimos por lo tanto no sólo modificaciones de la dieta o

estilo de vida sedentario, sino que añadimos cambios en el comportamiento y conducta. Intentamos abordar el problema multidimensionalmente, tocando todos los puntos que lo conforman y modificando estilos de vida y patrones de actuación incorrectos o susceptibles de mejora, por otros más saludables y que conlleven una promoción de la salud en todas sus dimensiones.

A pesar de ser considerada la prevención como el instrumento más contribuyente a la mejora de la calidad de vida, una de las enfermeras entrevistadas (2) destaca que no ha observado un descenso significativo del peso de los niños con tendencia al sobrepeso, tras las intervenciones y actuaciones preventivas llevadas a cabo en atención primaria. Este desconocimiento o falta de objetivación y cuantificación en los beneficios y aportaciones de los programas de prevención y promoción de salud, son compartidos con ella por muchos estudios que afirman que no se poseen actualmente todavía suficientes datos objetivos sobre los beneficios que reportan todas estas actuaciones, dejando entrever, que existe un vacío de información en este campo,^{1, 6, 15, 17}. Es por tanto que aunque la prevención y promoción de salud, se ha demostrado en la gran mayoría de los casos, que reportan beneficios cuantificables a la sociedad, la medida en que lo hace y cuáles de todas ellas son las más efectivas, son puntos todavía no muy claros. Esta idea queda aquí como un posible objetivo de estudio en el futuro.

CONCLUSIONES

Los programas de educación para la salud constituyen un arma fundamental en la lucha contra la obesidad infantil. La prevención y promoción de salud son primordiales en la infancia, ya que es cuando se están creando los hábitos que perdurarán el resto de la vida. Una correcta alimentación y un estilo de vida saludable son fundamentales para un crecimiento sano y un adecuado IMC, por ello, desde atención primaria se lleva a cabo unos seguimientos y una formación que contribuyen a todo ello muy positivamente.

Sin embargo, la sociedad actual plantea diversas barreras a esto como la inmigración y variedad étnica en incremento, el ritmo caótico del día a día o la actual estructura familiar, dificultan muchas veces, una atención y educación completa y específica al niño.

Todos estos retos y dificultades no deben asustarnos sino servirnos de estímulo para mejorar. Este trabajo nos muestra que la historia y la práctica diaria coinciden en que las actuaciones preventivas y de promoción de salud, no son en vano. El trabajo diario desde atención primaria aporta muchos beneficios a la sociedad, sin embargo, el grado en que todas estas actuaciones son efectivas, constituye todavía un punto de partida para la investigación. Nos muestra que todavía queda mucho que investigar y cuantificar, y que igual que hay actuaciones que son inamovibles, muchas otras son totalmente prescindibles o están obsoletas. Debemos seguir formando tanto a la sociedad, como a nosotros mismos como profesionales.

Nuestra propuesta de guía práctica está basada en las experiencias y opiniones de las enfermeras, es decir que tiene un componente desde la práctica asistencial, realista y aplicada. Por otro lado, este proyecto tiene una base científica, una revisión bibliográfica de trabajos científicos y con base empírica. Para realizarlo se ha partido de la revisión bibliográfica y del trabajo de investigación realizado con las enfermeras a las que se ha entrevistado, es por ello que es un fiel reflejo del trabajo actual que día a

día se lleva a cabo en atención primaria en nuestras zonas básicas de salud, y éstas indicaciones que proponemos están elaboradas basándonos en el trabajo diario y el momento de salud actual que estamos viviendo. Incorporamos a la teoría y los programas de salud tradicionales, las situaciones concretas y matices detectados en la práctica asistencial de nuestro presente, para así enfrentar el futuro con más armas de las que quizás otros dispusieron en su momento.

BIBLIOGRAFÍA

1. Vela Desojo A, García Casal Z, Goñi A, Suinaga I, Aguayo Calcena A, de las Heras Montero J, et al. Plan de intervención en la prevención de obesidad infantil "Erosotasuna Zainduz". *Rev. esp. obes* [revista en internet]. Marzo-abril 2009[acceso 20 marzo de 2012]; 7(2):[91-96]. Disponible en: <http://www.seedo.es/portals/seedo/RevistaObesidad/2009-n2-Inedito-Erosotasuna-Zainduz.pdf>
2. Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. Guía sobre prevención de la Obesidad Infantil para profesionales de Atención Primaria 2007. Ministerio de Sanidad y Consumo; 2007.
3. Edo Martínez Á, Montaner Gomis I, Bosch Moraga A, Casademont Ferrer M.R, Fábrega Bautista MT, Fernández Bueno Á. et al . Estilos de vida, hábitos dietéticos y prevalencia del sobrepeso y la obesidad en una población infantil. *Rev Pediatr Aten Primaria* [revista en la Internet]. 2010 Mar [citado 2012 Abr 16] ; 12(45): 53-65. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322010000100006](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322010000100006&lng=es) <http://dx.doi.org/10.4321/S1139-76322010000100006>
4. Hernández Cordero S. Prevención de la Obesidad Infantil. *Gad. Med. Méx* [revista en internet]. 2011 [acceso marzo 2012];147 Suppl 1:46-50. Disponible en: [http://www.cucs.udg.mx/nutricion/files/File/2011/REVISTA_GM_Suppl_1_2_011-3\[1\].pdf#page=48](http://www.cucs.udg.mx/nutricion/files/File/2011/REVISTA_GM_Suppl_1_2_011-3[1].pdf#page=48)
5. López-Villalta Lozano M J, Soto González A. Actualización en Obesidad. *Cad Aten Primaria* [revista en internet]. 2010 [consultado en Marzo 2010];(17): [101-107]. Disponible en: http://www.agamfec.com/pdf/CADERNOS/VOL17/vol_2/Para_saber_de_01_vol17_n2.pdf
6. Reilly JJ. Prevención temprana de la obesidad infantil. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, Boivin M, eds. *Enciclopedia sobre el Desarrollo de la Primera Infancia* [en línea]. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development; 2010:1-5. Disponible en: <http://www.encyclopedia-infantes.com/documents/ReillyESPxp.pdf>. Consultado [Marzo 2012].

7. Aparicio Rodrigo M, García Vera C. Las actuaciones sobre el nivel educativo de los padres podrían ser prioritarias en la intervención sobre los factores de riesgo de la obesidad. Evidencias en pediatría [revista en internet]. 2010 [acceso abril 2012]; 6(1). Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3248809>
8. Castillo C Álvaro, Kain B Juliana. CONSEJERÍA EN VIDA SANA Y CAMBIO DE CONDUCTAS EN ESCOLARES OBESOS: INTERVENCIÓN CONTROLADA EN MADRES/CUIDADORAS. Rev. chil. nutr. [revista en la Internet]. 2010 Jun [citado 2012 Abr 16] ; 37(2): 155-163. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182010000200003&lng=es. doi: 10.4067/S0717-75182010000200003.
9. Corrales Llaves M T. Educación para la Salud y Obesidad Infantil. Investigación y Educación [revista en internet]. 2006 [consultado en Marzo 2012]; 3(26). Disponible en: http://www.csi-f.es/archivos_migracion_estructura/andalucia/modules/mod_sevilla/archivos/revistaense/n26/26040153.pdf
10. Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. Alimentación Saludable Guía para familias 2007. Ministerio de Sanidad y Consumo; 2007. Disponible en: http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/alimentacion_saludable_familias.pdf
11. Franco M, Sanz B, Otero L, Domínguez-Vila A, Caballero B. Prevention of childhood obesity in Spain: a focus on policies outside the health sector. SESPAS report 2010. Gac Sanit [revista en internet]. 2010 [consultado en Marzo 2012];24(Suppl 1):49–55. Disponible en: http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet? f=10&pident_articulo=13188263&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=138&ty=59&accion=L&origen=elsevier&web=www.elsevier.es&lan=en&fichero=138v24nSupl.1a13188263pdf001.pdf
12. Cano Garcinuño Alfredo, Pérez García Isabel, Casares Alonso Irene. Obesidad infantil: opiniones y actitudes de los pediatras. Gac Sanit [revista en la Internet]. 2008 Abr [citado 2012 Abr 18] ; 22(2): 98-104. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112008000200003&lng=es.
13. Alustiza E. Prevención y tratamiento de la obesidad en Atención Primaria [monografía en Internet]. Donostia: Asociación Vasca de Pediatría de Atención Primaria; Octubre 2004 [consultado en Marzo 2012]. Disponible en: <http://www.avpap.org/index.htm>

14. American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, and National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education. 2010. Preventing Childhood Obesity in Early Care and Education: Selected Standards from Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education, 3rd Edition. Disponible en:
http://nrckids.org/CFOC3/PDFVersion/preventing_obesity.pdf
15. Julie Olsen N, Lykke Mortensen E, Lilienthal Heitmann B, Predisposition to Obesity: Should We Target Those Most Susceptible?. *Curr Obes Rep* [revista en internet] 2012 [consultado Marzo 2012]; 1(1): 35-41. Disponible en:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3302798/?tool=pubmed>
16. MPL Gerards S, C Dagnelie P, WJ Jansen M, HM Van der Goot L, K de Vries N, R Sanders M et al. Lifestyle Triple P: a parenting intervention for childhood obesity. *BMC Public Health* [revista en internet] 2012 [consultado en Abril 2012]; 12(267). Disponible en:
<http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1471-2458-12-267.pdf>
17. Summerbell CD, Waters E, Edmunds LD, Kelly S, Brown T, Campbell KJ. Intervenciones para prevenir la obesidad infantil (Revisión Cochrane traducida). En: *La Biblioteca Cochrane Plus*, 2008 Número 4. Oxford: Update Software Ltd. Disponible en: <http://www.update-software.com>. (Traducida de *The Cochrane Library*, 2008 Issue 3. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.).
18. Rodríguez Caro Alejandro, González López-Valcárcel Beatriz. El trasfondo económico de las intervenciones sanitarias en la prevención de la obesidad. *Rev. Esp. Salud Pública* [revista en la Internet]. 2009 Feb [citado 2012 Abr 16] ; 83(1): 25-41. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272009000100003&lng=es.
19. Martínez M.ª I, Hernández M. D., Ojeda M., Mena R., Alegre A., Alfonso J. L.. Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria. *Nutr. Hosp.* [revista en la Internet]. 2009 Ago [citado 2012 Abr 16] ; 24(4): 504-510. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112009000400017&lng=es.
20. Romero Noreña A, Rodríguez Martínez G, Fuertes Fernández-Espinar J, Rodríguez Torrente M, Lorente Aznar T, González García G et al. Proyecto

de intervención educacional sobre alimentación y actividad física en niños oscenses (PIANO). Prevalencia inicial de obesidad. Rev. esp. obes [revista en internet]. Mayo-Junio 2009 [consultado en Marzo 2012]; 7(3): [166-172]. Disponible en:

<http://www.seedo.es/portals/seedo/revistaobesidad/2009-n3-inedito-piano.pdf>

21. Calleja Fernández A., Muñoz Weigand C., Ballesteros Pomar M.ª D, Vidal Casariego A., López Gómez J. J., Cano Rodríguez I. et al . Modificación de los hábitos alimentarios del almuerzo en una población escolar. Nutr. Hosp. [revista en la Internet]. 2011 Jun [citado 2012 Abr 16] ; 26(3): 560-565. Disponible en:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000300019&lng=es

ANEXOS

ANEXO 1: MODELO DE ENTREVISTA

1. A lo largo de tu carrera profesional como enfermera de pediatría, ¿se ha encontrado gran número de casos de obesidad infantil?
2. ¿Cree que la obesidad infantil es un tema de preocupación actual y grandes dimensiones?
3. ¿Recuerda algún caso en especial en el que hayan tenido que actuar desde atención primaria para prevenir un caso de obesidad infantil? ¿Qué actuaciones llevaron a cabo?
4. ¿Desde atención primaria, cuales son las intervenciones más realizadas para la prevención de la obesidad infantil?

5. ¿Cree que estas medidas son aceptadas y realizadas por los padres y madres de niños obesos o con sobrepeso?
6. ¿qué mejoras incluiría en los programas de prevención de la obesidad infantil actuales?
7. ¿Cuáles cree que son los puntos en lo que habría que hacer un mayor hincapié desde atención primaria en el futuro?

ANEXO 2: GUÍA PRÁCTICA DE DISTRIBUCIÓN A PADRES



GUÍA PRÁCTICA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL





¿Qué es la obesidad infantil?

La obesidad es una enfermedad nutricional que se define por el exceso de grasa corporal resultante del consumo de una dieta de valor calórico superior a las necesidades del niño.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE SU PREVENCIÓN?

La obesidad infantil representa un grave problema de salud pública en todo el mundo.

Se ha establecido claramente relación entre obesidad en edades pediátricas y su continuación en la adultez; en otras palabras, los niños obesos tienen un mayor riesgo de convertirse en adultos obesos. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para enfermedades crónicas, tales como hipertensión, diabetes tipo 2, e intolerancia a glucosa, entre otros.



¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR SU APARICIÓN?

La prevención es la principal arma de ataque a este problema. Acudir a las revisiones periódicas con su enfermera y pediatra y seguir las indicaciones que estos les den y que a continuación vamos a resumir en esta guía, son imprescindibles para evitar su presencia.

Seguir una correcta alimentación, evitar el sedentarismo y adoptar un estilo de vida saludable son los tres pilares básicos sobre los que se apoya esta actuación. El sobrepeso y la obesidad no son sólo un problema exclusivamente de los niños, de manera que invitamos adoptar estas sencillas medidas a todos los miembros de la familia ya que los beneficios que reportan son para todos.

Los niños se encuentran en una etapa de aprendizaje constante. Los hábitos y costumbres que adopten en este periodo evolutivo marcarán el resto de su crecimiento y edad adulta. Es por ello que es importante que todos estos consejos sean seguidos por todos, ya que la imitación es la primera arma de aprendizaje que tienen los niños, y en consecuencia, nuestra mejor aliada.



¿Qué medidas debo adoptar desde casa?

Como hemos citado anteriormente, nos basaremos en tres pilares:





1. ALIMENTACIÓN

Desde casa, es importante promover en el niño una alimentación sana y equilibrada que aporte la cantidad de nutrientes necesarios para soportar la carga diaria y el ritmo de crecimiento infantil. Debemos educar tanto a niños como al resto de integrantes de la familia en base a los siguientes principios:

- Es conveniente repartir los alimentos en 5 comidas al día.
- Establecer un reparto equilibrado de los nutrientes: 55% hidratos de carbono, 30% grasas, 15 % proteínas
- Sustituir al máximo posible las bebidas azucaradas y gaseosas por leche, agua o zumos de frutas naturales.
- Disminuir al máximo las chucherías, dulces y bollerías industriales sustituyendo estas por repostería casera, galletas o piezas de fruta. El elevado consumo de estos alimentos además de sobrepeso puede conducir a la formación de caries.
- Es importante mantener una buena hidratación, debemos fomentar la ingesta de uno / dos litros de agua al día, para que esto no se haga pesado, podemos alternarlo con zumos de frutas naturales y leche.
- El consumo de frutas y verduras proporciona las vitaminas y minerales necesarios para el correcto funcionamiento del organismo y la hidratación de la piel. Es necesario el consumo diario de estas entre 2 y 3 piezas. Para hacerlo más atractivo a los niños, favorecer el consumo de frutas de temporada para no caer en la monotonía y usar recursos como la macedonia, juntar la fruta con yogur o elaborar brochetas con frutas variadas.
- Ingesta diaria de verduras y hortalizas. Si no resulta del agrado del niño, intentar juntarla con otros alimentos que si lo sean, para así hacer que su ingesta sea más llevadera.
- Lactancia materna los 6 primeros meses de vida y recomendable durante el primer año.
- Intentar cocinar y presentar los platos lo más atractivos posibles, la comida entra primero por la vista, podemos usar muchos recursos visuales en la comida como jugar con los colores, tamaños, texturas...

- No dejar a los niños picar entre horas. Esto hace que lleguen a la comida con menos hambre y en consecuencia no coman bien los alimentos que si son beneficiosos para su crecimiento.

1. EJERCICIO FÍSICO

El sedentarismo y la falta de ejercicio físico contribuyen negativamente no sólo al peso de niño sino también a su desarrollo psicomotor y crecimiento corporal. Una vida activa es fundamental a todas las edades, fomentándola desde las edades más tempranas contribuimos a la creación de un hábito saludable de por vida.

- Fomentar el ejercicio físico diario, ya sea con actividades extraescolares deportivas, en el colegio...
- Realizar actividades familiares al aire libre como: excursiones, ir en bicicleta, al parque...
- Acostumbrar a los más pequeños a ir a los sitios andando siempre que sea posible o en bicicleta.



2. CONDUCTA/ESTILO DE VIDA

- Empezar el día con un buen desayuno es fundamental para afrontar el ritmo diario con energía.
- Preparar el almuerzo del colegio la noche anterior para así evitar la pereza matutina y caer en la comodidad que ofrecen los preparados industriales: chocolatinas, bollerías... Lo mismo para la merienda, procurar que esta sea una pieza de fruta, yogur, galletas... alternando estas con lo que se lleven de almuerzo.
- Es conveniente que las comidas se hagan en familia y en ambiente relajado y distendido. Evitar dar de comer primero a los niños, así, al hacerlo con nosotros, adoptan costumbres e imitan conductas de los mayores, además de establecer una rutina de grupo.
- No comer con la televisión encendida. Así fomentamos la comunicación familiar y evitamos que los niños se "eternicen" comiendo.
- Es fundamental que se acostumbren a comer y probar de todo. No dejar que sea el niño quien elija el menú ni monopolice las comidas. Deben comer de todo y no sólo lo que más les guste. Huir del "lo importante es que coma, da igual el qué".
- Tener en cuenta los gustos del niño y no aplicar normas estrictas e ir introduciendo alimentos nuevos paulatinamente.
- No premiar ni castigar con la comida. El niño debe entender que la alimentación no es un juego, y que todo lo que hace es por su bien, esa es su máxima recompensa.
- Los niños no deben ser puestos a dieta. Evitar por todos los medios las restricciones totales de alimentos y las dietas hipocalóricas en etapa de crecimiento. Educar si, restringir no.



RECUERDA!!!

- En la gran mayoría de los casos, la obesidad tiene una causa exógena (en el 95% de los casos) que viene dada por el balance entre la ingesta calórica (dieta) y el ejercicio físico realizado.
- El sobrepeso y la obesidad contribuyen a la aparición de enfermedades en el futuro.
- La prevención es la principal arma de ataque a este problema.
- Los hábitos que se adquieren en la infancia son los que marcarán el resto de nuestra vida.

Educando desde casa y siguiendo estas sencillas recomendaciones podemos evitar el aumento de peso y lograr un estado de salud óptimo en nuestros hijos y en toda la familia, siendo así, ¿por qué no hacerlo?

