



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Tesis para Optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería;

Denominada:

**Factores de riesgo para la obesidad y sobrepeso en adultos mayores
del centro salud José Quiñones Gonzáles, Chiclayo 2012-2013**

AUTORAS:

Bach. CHAVEZ CRUZADO MILAGROS LYZET

Bach. PAICO NIÑO MARTHA CATHERINE

PIMENTEL - PERÚ

2013

RESUMEN

La presente investigación, nace a raíz de un problema que se da día a día, la dieta en todo el mundo ha cambiado rotundamente esto se debe a diferentes factores, uno de los que ha tenido mayor incidencia es el ritmo de vida acelerado y estresante que lleva la población en la actualidad. Hay que también reconocer que se ha comenzado a ingerir la llamada comida chatarra o rápida la cual contienen muchas grasas, carbohidratos, preservantes, colorantes y carece de todo tipo de vitaminas, proteínas y nutrientes, y una de las consecuencias es que los cúmulos de grasa se almacenan en el tejido adiposo, por ello tuvo como objeto de estudio determinar, identificar y conocer los factores de riesgo para el sobrepeso y la obesidad en los adultos mayores del Centro Salud José Quiñones Gonzáles que sirvió de base para la implementación de estrategias eficaces de prevención orientadas a cambios en el estilo de vida y control de estos factores de riesgo..

El instrumento utilizado incorpora Información general, parámetros antropométricos (peso, talla e Índice de Masa Corporal (IMC), parámetros dietéticos (frecuencia de consumo de alimentos, y frecuencia de actividad física), datos socioeconómicos y psicológicos. Los resultados indican que el 29.7% de mujeres tienen un estado nutricional normal, también más de la mitad de ellas (51.4%) de ellas padecen de sobrepeso, mientras que el 18.95 de ellas sufre de obesidad. En tanto los hombres un 43.5% de ellos padecen de sobrepeso y solo un 13% sufre de obesidad. El grupo estudiado presenta conductas alimentarias no adecuadas y un nivel de actividad física bajo, predominio de poca actividad física diaria debido a una vida sedentaria.

Palabras clave: Sobrepeso, obesidad, hábitos alimentarios, actividad física.

ABSTRACT

This research known risk factors for obesity and overweight in older adults in the health center José Quiñones González, Chiclayo 2013, created as a result of a problem that occurs day to day diet worldwide has completely changed this should different factors, one of which has had the greatest impact is the pace of life and stressful carrying the population today. This is why children (as), adolescents and adults, carry a little variety and unbalanced diet, and a sedentary lifestyle. We must also recognize that they have started to eat junk or fast call which contain a lot of fat , carbohydrates , preservatives, food colorings and lacks any kind of vitamins, proteins and nutrients, and one of the consequences of ingesting fast food is the clumps of fat stored in adipose tissue , thus had as a study to determine , identify and understand the risk factors for overweight and obesity in Older Adults Center Health Jose Quiñones González that formed the basis for the implementation of effective prevention strategies aimed at changes in lifestyle and control of these risk factors are related descriptively .

The study population consisted of Older Adults who responded to a survey made by a " Mini Nutritional Assessment " , a tool that incorporates general information, anthropometric measurements (weight and height were measured and body mass index (BMI) was calculated dietary parameter (frequency of food consumption, and frequency of physical activity) , psychological and socioeconomic data. Variables were analyzed using statistical descriptive. Los results indicate that 29.7 % of women have a normal nutritional status, also more than half of them (51.4 %) of them are overweight, while 18.95 of them suffer from obesity. Meanwhile men 43.5 % of them are overweight and only 13% is obese. 's group has studied eating behaviors not appropriate and low level of physical activity, low prevalence of daily physical activity due to sedentary.

Keywords: Overweight, obesity, eating habits, physical activity.