

CAPÍTULO 2

Estrategia conoce tu riesgo, peso saludable en estudiantes universitarios con sobrepeso y obesidad

César Augusto Ramírez Correa

Nayibe Endo Collazos

Hydir Lucía Sánchez Elago

Ana Cristina Arango

John Jairo Palacio

Juliana Landázuri

Rosa Motato

CAPÍTULO 2

Estrategia conoce tu riesgo, peso saludable en estudiantes universitarios con sobrepeso y obesidad

Universidad Santiago de Cali

César Augusto Ramírez Correa

<https://orcid.org/0000-0001-7085-6558>

Nayibe Endo Collazos

<https://orcid.org/0000-0003-2501-8736>

Hydir Lucía Sánchez Elago

<https://orcid.org/0000-0002-4673-6051>

Ana Cristina Arango

<https://orcid.org/0000-0003-1047-718X>

John Jairo Palacio

<https://orcid.org/0000-0002-6258-8503>

Juliana Landázuri

<https://orcid.org/0000-0002-0800-0238>

Rosa Motato

<https://orcid.org/0000-0002-0143-130X>

Resumen

El objetivo de esta investigación fue determinar los factores de riesgo cardiovascular y metabólico en estudiantes de primer semestre con índice de sobrepeso y obesidad. Los datos se obtuvieron a partir del cuestionario “Conoce tu riesgo y peso saludable” aplicado a 149 estudiantes (49% Hombres y 51% Mujeres), de éstos, el 79% tiene un rango de edad de los 15 a 25 años. Los resultados indicaron que el 18% de las mujeres y el 40% de los hombres presentan un perímetro abdominal mayor de 90 y 94cm respectivamente, el 67,1% no realiza actividad física y el 22% no consumen frutas y verduras en su dieta. El 20% presentó riesgo metabólico de alto a medio. Se encontró que el 100% tenían riesgo cardiovascular bajo, a pesar de ello el 14,7% son fumadores. Los datos obtenidos afirman la vulnerabilidad y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares de

esta población y la necesidad de aplicar estrategias que cambien las conductas y promuevan un estilo de vida saludable.

Palabras Clave: Estilos de vida, Factores de riesgo, Obesidad, Entorno universitario.

Introducción.

El estudio de la magnitud y frecuencia de factores de riesgo (FR) a la carga de enfermedad crónica y especialmente los asociados a enfermedad cardiovascular (ECV) en población joven y adulta, es particularmente relevante para el desarrollo de las políticas de promoción y prevención y el redireccionamiento de los programas de atención primaria en población joven. Existe amplia evidencia en la relación de factores como el sedentarismo, los pobres estilos de vida saludable, el consumo de alcohol y tabaco con el incremento en las tasas de morbilidad y mortalidad de estas enfermedades, las cuales representan un 40% de los problemas en salud pública a nivel mundial (Hernández-Escolar, Herazo-Beltrán & Valer, 2010).

Los factores de riesgo (FR) cardiovascular y metabólico se han asociado comúnmente a la población adulta, sin embargo, la adopción de conductas de riesgo y estilos de vida poco saludables de los jóvenes, incrementan la probabilidad de muertes causadas por enfermedades crónicas, de la cual no es ajena la población universitaria (Zea-Robles, León-Ariza, Botero-Rosas, Añador-Castañeda & Pinzón-Bravo, 2014). Los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa del ciclo vital clave para la adopción de estilos de vida, que practicarán en el ámbito familiar, social y laboral. En este periodo, los estudiantes adquieren mayor autonomía y asumen la responsabilidad de su autocuidado, por lo cual, se convierte en una etapa crítica para el desarrollo de sus estilos de vida (Morales, Del Valle, Soto e Ivanovic, 2013).

La falta de manifestaciones clínicas en los jóvenes, los lleva a consi-

derarse sanos, sin tomar en cuenta que pueden presentar factores de riesgo con importantes implicaciones en su salud, por su estilo de vida no saludable. Según Morales, Del Valle, Soto e Ivanovic, (2013), existe una alta prevalencia de factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en los universitarios, entre los que destacan pre-hipertensión especialmente en hombres y la hipercolesterolemia en mujeres. También el tabaquismo, sedentarismo, sobrepeso, obesidad, bajo consumo de frutas y verduras, y alto consumo de grasas saturadas. Los estudiantes son sometidos a condiciones particulares al ingresar al sistema universitario.

El ambiente académico puede producir cambios en sus estilos de vida, con implicaciones positivas y negativas. Se encuentran en una etapa crítica para el desarrollo de sus hábitos alimentarios, caracterizados por presentar poco tiempo para comer, saltarse comidas frecuentemente, comer entre horas, alto consumo de comida rápida, entre otros. Sumado a esto, presentan una disminución de la práctica de actividad física por el auge que han tenido los entretenimientos pasivos. Además, se ha registrado un incremento en las prevalencias del consumo de tabaco y alcohol. Estos estilos de vida poco saludables están contribuyendo al desarrollo de factores de riesgo cardiovascular en los estudiantes universitarios (Morales, Del Valle, Soto e Ivanovic, 2013).

El aumento en la prevalencia de estos factores de riesgo y enfermedades de los últimos años, junto con las proyecciones de mortalidad para las próximas décadas, supone un argumento irrefutable acerca del carácter urgente de implementar intervenciones bien planificadas para controlar la pandemia (Castellano, Narula, Castillo & Fuster, 2014).

Los estudiantes universitarios son un grupo de gran relevancia para el estudio de intervenciones en salud, principalmente por

ser una población accesible y homogénea, además por su potencial rol de modelo a nivel familiar, laboral y en la sociedad (Morales, Guillen-Grima, Muñoz, Belmar, Schifferli, Muñoz, *et al.* 2017). Por lo tanto, es importante contar con un diagnóstico en salud cardiovascular actualizado para orientar las acciones de promoción y prevención en salud en el contexto universitario.

En respuesta a lo anterior, a las condiciones de vulnerabilidad, la escasa información de factores de riesgo para enfermedad cardiovascular (ECV) a nivel local, se plantea este estudio en alianza con Bienestar Universitario, utilizando la estrategia del Ministerio de Salud y Protección Social “Conoce tu riesgo y peso saludable” para determinar la presencia de factores de riesgo en los estudiantes con sobrepeso y obesidad que ingresaron a primer semestre en la Universidad Santiago de Cali, con el fin de establecer su ocurrencia y orientar estrategias de promoción de estilos de vida saludables.

Materiales y métodos

Se realizó un estudio observacional de corte transversal, en la población estudiantil de primer semestre con sobrepeso y obesidad de la Universidad Santiago de Cali durante el período 2017. Del total de estudiantes matriculados a primer semestre se tomó una muestra, de 149 quienes tienen un IMC >25, con un intervalo de confianza del 95%. La información se obtuvo de la base de datos generada por Bienestar Universitario al ingreso de los estudiantes al campus universitario, se aplicó el instrumento que permite estratificar el riesgo y determinar la probabilidad de presentar la ECV a 10 años denominado “Conoce tu riesgo y peso saludable” y los estudiantes que durante la entrevista afirmaron consumo de cigarrillo, se les aplicó el test de Fagerström. Posteriormente, los datos obtenidos en los instrumentos se plasmaron en una

base de datos electrónica en Microsoft Excel 2013. A partir de esta información, se efectuó un análisis estadístico mediante el paquete SPSS versión 20. Distribución de las variables; las variables continuas se expresaron como promedio o mediana y las cualitativas como valor absoluto y porcentaje.

Resultados.

La población total fue de 149 estudiantes de primer semestre de todas las facultades de la Universidad Santiago de Cali, con sobrepeso y obesidad; de los cuales el 79,2% tienen entre 15-25 años, se observó que el 52 % de los encuestados son de género masculino. (Ver tabla 1). En la caracterización realizada se estimó que el 86,6% se encuentra en sobrepeso, siendo un factor predisponente descrito en la evidencia científica para desarrollar riesgo cardiovascular y metabólico, (Ver figura 1). Se encontró que el 0,7% refieren tener un diagnóstico de diabetes, es decir que el 99,4% no lo son, así mismo, el 67,1% de los estudiantes no realizan actividad física al menos 30 minutos diarios en su tiempo libre, el 14,7% de los universitarios ingresan con el hábito de fumar, quienes de acuerdo al test de Fagerström el 100% eran poco dependientes a la nicotina.

El 76,5% de los encuestados no todos los días consumen frutas y verduras, se evidenció que el 1,3 % de los jóvenes y adultos jóvenes toman medicamento para la hipertensión arterial, se determinó que el 6,7% en algún control médico tuvieron valores altos de glicemia y que el 50% de los estudiantes no tenían alguna disposición genética para presentar diábetes. De igual forma, se analizó que la EPS con mayor cantidad de estudiantes y que además poseía un bajo riesgo cardiovascular es Comfandi, con 29 estudiantes (19,5%), esta información debe ser entregada constantemente a

las entidades promotoras de salud, para que se generen estrategias e intervenciones de forma inmediata, para evitar que el nivel de riesgo aumente. En este estudio, el 99% poseen un bajo riesgo cardiovascular y solo el 1% presenta riesgo moderado, (Figura 2), lo mismo ocurrió con el riesgo metabólico ya que el 97% tienen un bajo riesgo metabólico y el 3% riesgo moderado, tal como se muestra en la Figura 3.

Tabla 1

Caracterización sociodemográfica de los estudiantes de primer semestre con sobrepeso y obesidad de la Universidad Santiago de Cali

| CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS | | |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------|
| VARIABLES | FRECUENCIA ABSOLUTA | FRECUENCIA RELATIVA |
| GENERO | | |
| FEMENINO | 71 | 51,02% |
| MASCULINO | 78 | 48,98% |
| EIDADES | | |
| DE 15 A 20 | 106 | 54,08% |
| DE 21 A 25 | 50 | 25,51% |
| DE 26 A 30 | 21 | 10,71% |
| DE 31 A 35 | 7 | 3,57% |
| MAYORES DE 36 | 12 | 6,12% |

Fuente: Elaboración propia (2017).

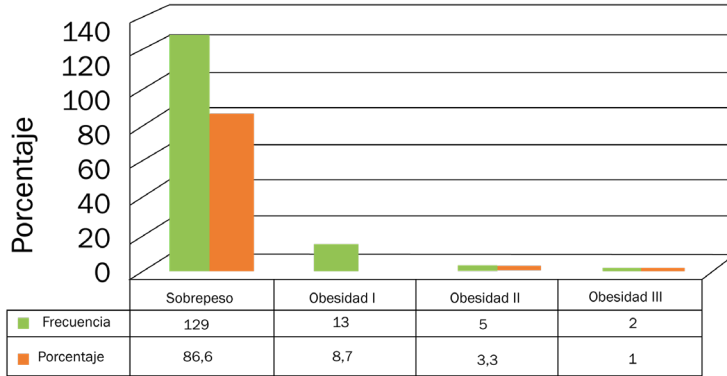


Figura 1
Distribución de la población según el índice de Masa Corporal (IMC) de los estudiantes de Primer Semestre USC 2017

Fuente: Elaboración propia. (2017)

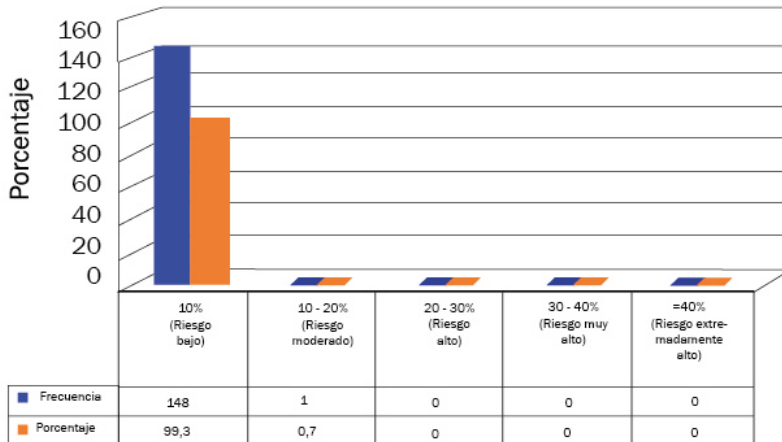


Figura 2
distribución de la población según el riesgo cardiovascular de los estudiantes de primer semestre de la USC

Fuente: Elaboración Propia (2017)

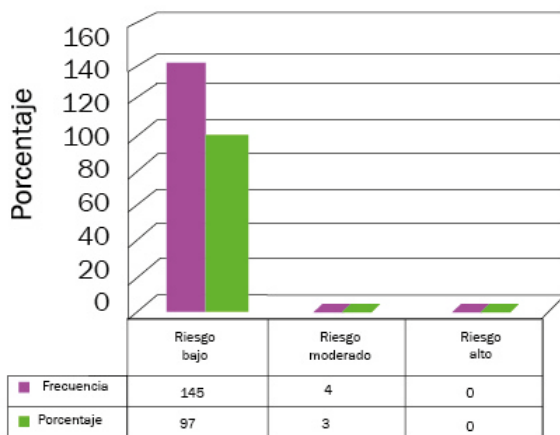


Figura 3
distribución de la población según el riesgo metabólico de los estudiantes de primer semestre de la USC.

Fuente: Elaboración Propia (2017)

Conclusiones

La población objeto de estudio fue de 149 estudiantes pertenecientes a las facultades de Salud, Ingeniería, Comunicación Social y Publicidad, Ciencias Económicas y Empresariales, Ciencias Básicas y Derecho de la Universidad Santiago de Cali, identificados con sobrepeso 86% y obesidad 8,7%, obesidad II 3,3% y obesidad III 1,4% estimado por el IMC, estos resultados se asocian a estilos de vida no saludables, mala nutrición, inactividad física, tabaquismo, entre otros.

Se encontró en relación al nivel de riesgo cardiovascular un resultado por debajo del 10% indicando un bajo riesgo, mientras que el nivel de riesgo metabólico se encontró en bajo y moderado. Estos resultados no se convierten en factores protectores sino que, por el

contrario, pone en alerta a la población pues de no cambiar su estilo de vida puede enfrentarse a un aumento del mismo con el consecuente desarrollo de enfermedad cardiovascular.

La realización de estos estudios en la población estudiantil universitaria, permite identificar de manera temprana el nivel de riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares a partir del reconocimiento de su estilo de vida. En este sentido, la transición a la vida universitaria representa una oportunidad única para orientar las acciones de promoción de la salud e intervenir desde el primer momento en que inician su formación profesional.

El gran porcentaje de no fumadores en nuestro estudio, se puede atribuir a la influencia al responder ya que en la institución educativa USC existe la Resolución de Rectoría No. 049 octubre 31 de 2015, por medio de la cual se declara a la Universidad Santiago de Cali como un sitio libre de humo de tabaco.

En este aspecto la Universidad Santiago de Cali a través de la gerencia de Bienestar Universitario y particularmente el área de salud, aplica una política institucional de promoción del cuidado y autocuidado con programas como educación sexual, actividad física, protección del medio ambiente, apoyo psicológico, entre otros. Es así que, en cumplimiento de esta política, se realizó la alianza con el programa de Terapia Respiratoria a partir de la cual se desarrolló este proyecto de investigación.

Referencias Bibliográficas

Castellano, J.M., Narula, J., Castillo, J. & Fuster, V. (2014). Promoción de la salud cardiovascular global: estrategias, retos y oportunidades. *Rev. Esp. Cardiol.* 67(9). 724-30

Hernández-Escolar, J.; Herazo-Beltrán, Y. & Valer, M.V.(2010). Frecuencia de factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares en población universitaria joven. *Rev. salud pública*, 12, (5) 852-864.

Morales I, G., del Valle R, C., Soto V, Á. e Ivanovic M, D.; (2013). Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 40(4), 391-396.

Morales, G.; Guillen-Grima, F.; Muñoz, S.; Belmar, C.; Schifferli, I.; Muñoz, A. et al. (2017). Factores de riesgo cardiovascular en universitarios de primer y tercer año. *Rev. méd. Chile*. Recuperado de:

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000300003&lng=es

Zea-Robles, A.C.; León-Ariza, H.H.; Botero-Rosas, D.A.; Afanador-Castañeda, H.D. & Pinzón-Bravo, L.A. (2014). Factores de riesgo cardiovascular y su relación con la composición corporal en estudiantes universitarios. *Rev. salud pública*, 16, Número (4), 505-515, ISSN electrónico 2539-3596. ISSN impreso 0124-0064.