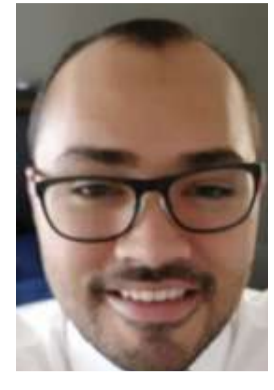
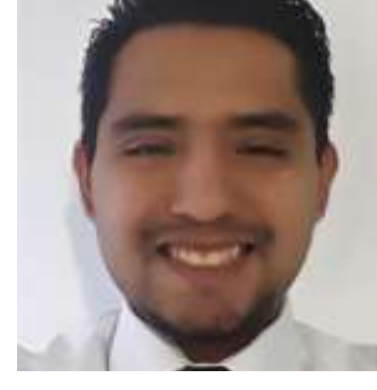




Arnulfo L'Gamiz Matuk
Coordinador del ISPA
algamiz@anahuac.mx



Oscar Cervantes Izaguirre
Investigador del ISPA
oscargci3108@gmail.com



Carlos Fernando Ramos Ortiz
Investigador del ISPA
carlosramosbk@hotmail.com



María del Carmen Eguarte Olvera
Investigadora del ISPA
maria.0422@hotmail.com



Juan J. Palacios Butchart
Investigador del ISPA
jjbutchart@gmail.com

CICSA



INTRODUCCIÓN

Tomando en cuenta el reporte de que México ocupa el primer lugar en obesidad infantil y de la existencia de un alto índice de sedentarismo, acompañado de deficientes hábitos alimenticios, se prevé que a corto plazo se incrementen enfermedades de diversas índoles, disminuyendo la calidad de vida y multiplicando los recursos económicos requeridos para su atención. Por ello es necesario tener un diagnóstico actualizado de la situación de salud, así como indicadores más precisos en los niños en edad escolar, en los diferentes sectores de la población, para poder sugerir ideas novedosas y realizar una prevención más efectiva.

Objetivo: Identificar si la valoración del estilo de vida y de la capacidad funcional de la población escolar, permite ofrecer indicadores adecuados para determinar acciones preventivas que beneficien la salud de este grupo en la región centro del Estado de México en 2018.

MATERIAL Y MÉTODO

Estudio observacional, descriptivo y transversal, en una muestra de 210 alumnos de 9 a 14 años de edad (calculada estadísticamente con base en el censo) del municipio de Lerma (Estado de México). Se aplicó una encuesta sobre el estilo de vida y se midió la capacidad funcional con pruebas físicas, incluyendo: somatometría, equilibrio, flexibilidad, fuerza abdominal, fuerza de brazo, salto vertical, velocidad, agilidad y resistencia. Se obtuvo autorización de padres y autoridades escolares, y se entregaron los resultados y sugerencias de mejora.

RESULTADOS

El 50% de los alumnos pasa más de 9 horas al día sentado o acostado (además de las horas de sueño); 65.7% no realiza actividad física programada (sedentarismo).

El 67% ingiere tres o menos comidas al día, 33% consume verduras, 68% come tortillas o pan tres veces al día y 95.23% ingiere alimentos azucarados. Los resultados mostraron un consumo elevado de alimentos altos en calorías que, combinado con el sedentarismo, revela que el mal estilo de vida de esta población supera los valores señalados en la encuesta nacional y en los indicadores de la OMS.

El 55% de los niños presentan sobrepeso y obesidad (50% tiene un perímetro abdominal mayor a 66 cm). Sólo 30% superó las pruebas de resistencia física.



Trabajo en equipo del ISPA en la comunidad del municipio de Lerma.

Horas sentado al día.

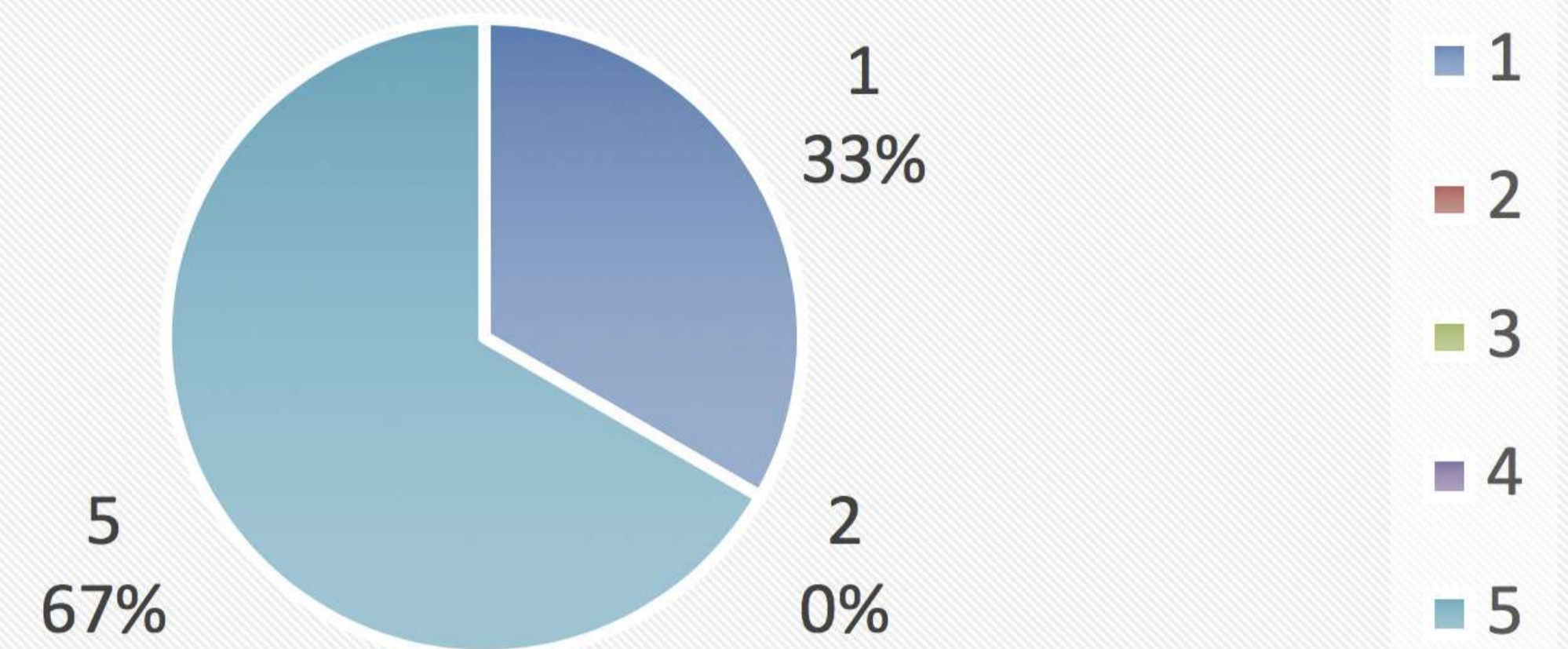


Figura 1. El 50% de los alumnos pasan más de 9 horas al día sentados; 65.7% no hacen actividad física en toda la semana (predominio del sedentarismo).

Perímetro abdominal.

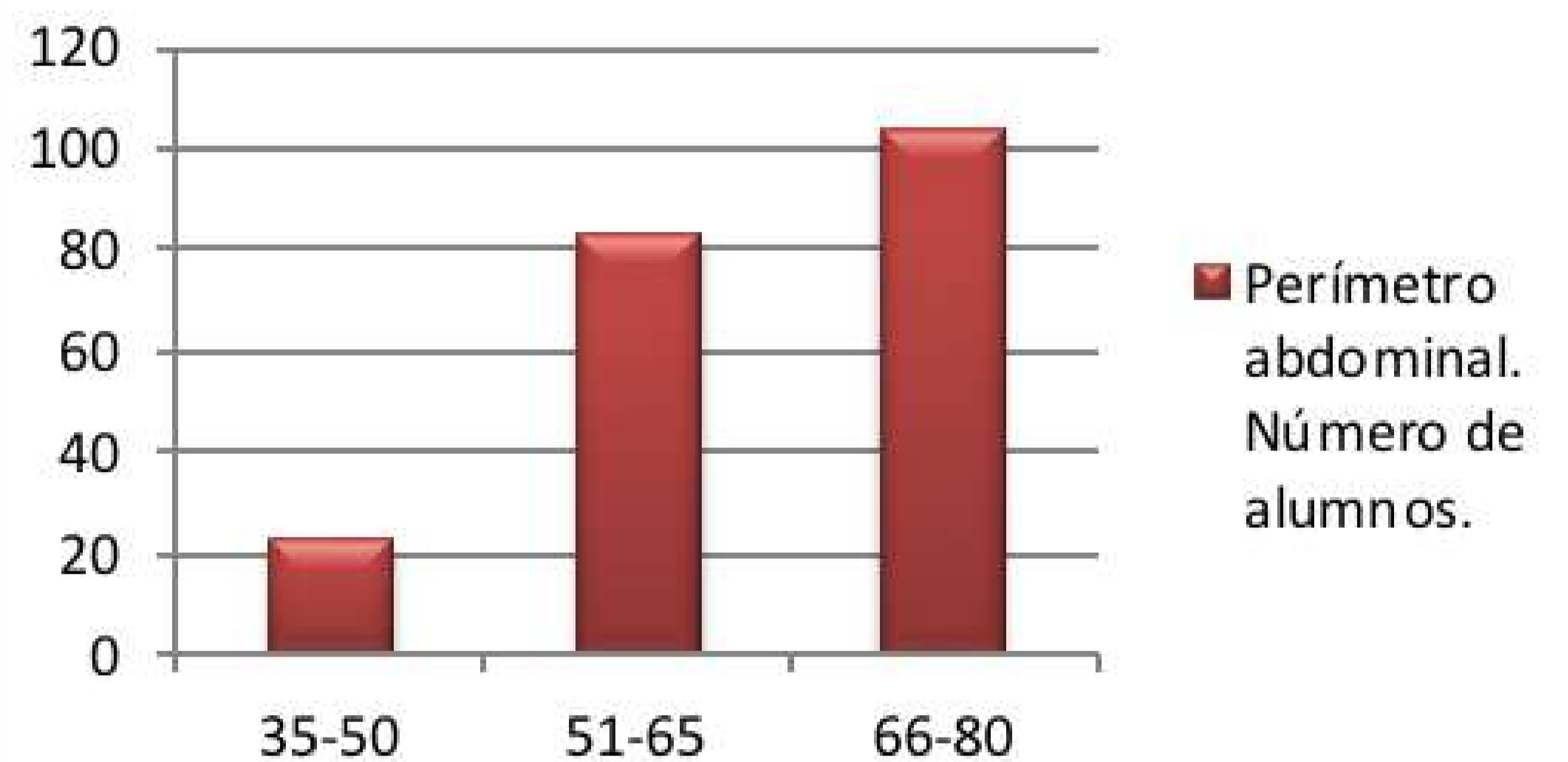


Figura 2. El 45% de los niños tiene un peso óptimo (entre 36 y 50 kg); el 55% restante presenta obesidad o sobrepeso.

DISCUSIÓN

El estilo de vida que predomina en esta población, la poca orientación sobre la salud, el descuido de los progenitores y de los maestros sobre la salud de los escolares, así como el impacto de las costumbres contemporáneas, ha ocasionado que predomine el sedentarismo. Todo esto, sumado a las deficiencias nutricionales, prevé un aumento de las enfermedades crónico-degenerativas a mediano plazo. Sin embargo, en este tipo de poblaciones el incremento será mayor al esperado a nivel nacional, ya que los programas de actividad física de las escuelas son deficientes, los padres descuidan a sus hijos porque ambos trabajan e ignoran los consejos de los especialistas.

REFERENCIAS

- Gobierno Municipal del Estado de México – Lerma de Villada. Inafed.gob.mx. 2017. Disponible en: <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM15mexico/municipios/15051a.html>
- INEGI. Mano Amiga. 2017. Disponible en: <http://www.manoamiga.mx/lerma.html>
- Fundación este país. El deporte en la vida de los mexicanos. Este País, 2010; julio(231):61-64.