

# **Impacto de la orientación del sobrepeso y la obesidad para la adopción de un estilo de vida saludable en la comunidad universitaria de 18 a 65 años de edad**

**GABRIELA VÁZQUEZ GONZÁLEZ**

*Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, Campus I, UNAM, Av. Guelatao No. 66, Col. Ejército de Oriente, Deleg. Iztapalapa, C.P. 09230, Ciudad de México., gabymedicina1303@gmail.com*

## **Introducción.**

La orientación es parte primordial en la prevención y tratamiento del sobrepeso y obesidad, pues representa en México la causa 1ª de morbilidad infantil y 2ª en adultos. ¿Cuál es el impacto de la orientación para disminuir los casos de sobrepeso y obesidad mediante la adopción de una vida saludable dentro de la comunidad universitaria?

## **Metodología.**

El tipo de estudio fue transversal, descriptivo, no experimental y mixto, con recolección de datos mediante encuestas. Los criterios de inclusión fueron todas las personas pertenecientes a la comunidad universitaria entre los 18 a 65 años y con un IMC >18.59, mientras que los criterios de exclusión fueron la comunidad no universitaria, personas que no aceptaran la realización de la encuesta, <18 años o >65 años o con IMC <18.6. Variables: obesidad, sobrepeso, comunidad universitaria, orientación.

## **Resultados.**

Se obtuvieron 297 encuestas, 177 (59.6%) mujeres y 120 (40.4%) hombres. 83.8% fueron estudiantes con edad moda de 18 a 25 años (78%). 52.9% con IMC normal, 34.6% en sobrepeso, 10.8% en obesidad grado I, 1.1% en obesidad grado II y 0.6% en obesidad grado III. Solo el 69.6% habían recibido orientación previa sin embargo el 90.6% están a favor de la orientación. El 68% de la población han modificado su estilo de vida, como factor importante para no poder hacerlo es la falta de tiempo (55.2%). El 94% están dispuestos a acudir a consulta.

## **Conclusiones.**

La orientación es necesaria para la adopción de un estilo de vida saludable para disminuir los casos de sobrepeso y obesidad, y la mejor forma de hacerlo es asegurar una información correcta y comprensible.

## **Financiamiento.**

Por parte del investigador.

## **Palabras Clave.**

ORIENTACIÓN, Sobrepeso, Obesidad, Universitarios.

## **Referencias.**

Cabezas, C., Espallargues, M., Clofent, R., Castell, C., Bel, J. & Rajmil, L. , Intervenciones clínicas en sobrepeso y obesidad: revisión sistemática de la literatura 2009- 2014 (2017) Consultado el 14 de Abril de 2018, de <http://www.analesdepediatría.org/es/intervenciones-clinicas-sobrepeso-obesidad-revision/articulo/S1695403316301503/>