ISSN: 2007-5502

Psic-Obesidad

Boletín electrónico de Obesidad desde una perspectiva cognitivo conductual

Volumen 13, Número 49
enero-marzo 2023

ISSN: 2007-5502

Psic-Obesidad

Boletín electrónico de Obesidad desde una perspectiva cognitivo conductual

N.R. 04-2010-100813543100-203
10.22201/fesz.20075502e.2023.13.49

www.revistas.unam.mx/index.php/psic/issue/view/5932
www.zaragoza.unam.mx/psic-obesidad

Contenido

volumen 12, número 48, octubre-diciembre de 2022

3 **Editorial**

5 **Trabajos de difusión en investigación**
Día mundial de la obesidad 2023
Ingrid Consuelo Silva Palma

8 **F54 Factores psicológicos... [316]**
Enfoque médico de las adicciones y la obesidad
Brenda Carolina Téllez Silva

11 **Acérquese... ricos tamales**
Obesidad y estrés en el trabajo: más allá del atracón
Raquel del Socorro Guillén Riebeling, Dolores Patricia Delgado Jacobo

16 **Como, luego existo**
Trabajo, alimentación y obesidad en adultos
Maricruz Morales Salinas

19 **Colaboraciones**
Revisión de la obesidad en niños
Angélica Jiménez Almanza

22 **Normas de publicación**

open access

Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Psic-Obesidad, Año 13, No. 49, enero - marzo de 2023, periodicidad trimestral, editada por la Universidad Nacional Autónoma de México con domicilio en Ciudad Universitaria, c.p. 04510, Delegación Coyoacán, México D.F., por la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, domicilio Av. Guelatao No. 66, Colonia Ejército de Oriente, Delegación Iztapalapa, C.P. 09230, Ciudad de México, Tel: 56230612, Correo electrónico: boletinpsicobesidad@yahoo.com.mx, Editor responsable: DRA. RAQUEL DEL SOCORRO GUILLÉN RIEBELING, Reserva de Derechos al uso exclusivo No. 04-2010-100813543100-203, ISSN: 2007-5502, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número: Lic. Azucena Reyo González del Departamento de Comunicación y Difusión Académica de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, Av. Guelatao No. 66, Colonia Ejército de Oriente, Delegación Iztapalapa, C.P. 09230, fecha de la última modificación el día 20 de junio de 2023. La presente publicación académica es elaborada sin fines comerciales para favorecer la difusión de la información contenida. Son señaladas las referencias de los documentos contenidos en direcciones web que fueron publicados electrónicamente. Los documentos literarios y gráficos incluidos han sido compilados desde sitios de acceso público con la referencia correspondiente. El contenido de los artículos es responsabilidad exclusiva de los autores. Todos los derechos están reservados, en términos de la Ley Federal de Derechos de Autor, y en su caso de los tratados internacionales aplicables. Se permite su uso, reproducción por cualquier medio para fines no comerciales y siempre que se cite el trabajo original.

Directorio UNAM

Dr. Enrique Graue Wiechers
Rector

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas
Secretario General

Dr. Luis Agustín Álvarez Icaza Longoria
Secretario Administrativo

Dr. Patricia Dolores Ávila Aranda
Secretaria de Desarrollo Institucional

Lic. Raúl Arcenio Aguilar Tamayo
Secretario de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria

Dr. Alfredo Sánchez Castañeda
Abogado General

Dra. Guadalupe Valencia García
Coordinadora de Humanidades

Dr. William Henry Lee Alardín
Coordinador de Investigación Científica

Dra. Rosa Beltrán Álvarez
Coordinadora de Difusión Cultural

Lic. Néstor Martínez Cristo
Director General de Comunicación Social

Directorio FES Zaragoza

Dr. Vicente Jesús Hernández Abad
Director

Dra. Mirna García Méndez
Secretaria General

Dr. José Luis Alfredo Mora Guevara
Secretario de Desarrollo Académico

CD. Yolanda Lucina Gómez Gutiérrez
Secretaria de Asuntos Estudiantiles

Dra. María Susana González Velázquez
División de Planeación y Desarrollo Académico

Dr. David Nahum Espinosa Organista
División de Estudios de Posgrado e Investigación

Mtra. Gabriela C. Valencia Chávez
Jefa de la Carrera de Psicología

Mtro. Gabriel Martin Villeda Villafaña
Coordinador de Psicología Clínica y de la Salud

Directorio Psic-Obesidad

Dra. Raquel del Socorro Guillén Riebeling
Editora

Consejo Editorial

Dra. Lucy María Reidl Martinez
Facultad de Psicología, UNAM

Dra. Margarita Lagarde Lozano
Facultad de Psicología, UNAM

Dra. Mirna García Méndez
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM

Dr. Marco Eduardo Murueta Reyes
Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM

M.C. Dolores Patricia Delgado Jacobo
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM

Mtro. Pedro Vargas Ávalos
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM

Lic. Félix Ramos Salamanca
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM

Equipo de colaboradores

Lic. Maricruz Morales Salinas
Asistente editorial

Lic. Carlos Raziel Leaños
Diseño de portada
Jefe del Depto. de Publicaciones

Lic. Claudia Ahumada Ballesteros
Diseño y formación de Interiores

Colaboraciones e informes:
55 56 23 06 12
boletinpsicobesidad@yahoo.com.mx
raquelguillen2010@gmail.com

Editorial

año 13 número 49

10.22201/fesz.20075502e.2023.13.49.87638

Tierra a la vista o *el Fin de la pandemia está a la vista*.
Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la OMS
14 de septiembre de 2022

La esperanza nunca muere.

Seguimos navegando en las aguas de pandemia.

México se encuentra en su sexta ola de contagios por COVID 19 con disminución de casos en defunciones y contagios como lo señala el gobierno federal en sus informes semanales. Desde las organizaciones mundiales de la salud OMS y OPS, mantienen las mismas propuestas para frenar el avance del sobrepeso y la obesidad. La OPS "*…trabaja con los países en la aplicación de estrategias probadas para prevenir y reducir el problema. Entre ellas:*

- *Proteger, fomentar y apoyar la lactancia materna, que reduce en un 13% el riesgo de sobrepeso y obesidad infantil;*
- *Mejorar la nutrición y fomentar la actividad física en centros preescolares y escolares;*
- *Establecer impuestos sobre las bebidas azucaradas y regular la comercialización de alimentos procesados y ultra-procesados;*
- *Desarrollar acciones intersectoriales de promoción, vigilancia, investigación y evaluación de la salud* (PAHO, 2023).

De manera presencial se reunieron en diciembre de 2022, integrantes de la OPS en la capital de Brasil, Brasilia con representantes de países de américa latina entre ellos México para realizar hojas de ruta nacionales para implementar el Plan en las Américas. Por otra parte se llevó a cabo el Día Mundial de la Obesidad el 4 de marzo convocado por la Federación Mundial de la Obesidad para "*concienciar sobre la urgente necesidad de hacer frente a la epidemia mundial de obesidad"*, bajo el lema *Cambiando las perspectivas: Hablemos de obesidad.* En México el evento se llevó a cabo en el Auditorio del Centro Médico Siglo XXI, del IMSS con ponencias magistrales y coloquios. En la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM, se llevaron a cabo actividades de promoción a la Salud y detección de riesgo en Campus I por el programa O.S.S.E.A. de Servicio Social por las carreras de Medicina y Psicología. Reforzando el trabajo multidisciplinario al servicio de las personas con problemas crónico degenerativo.

¿Cuál es el cambio de perspectiva? Incorporar el conocimiento de las ciencias sociales al estudio y atención de la obesidad. Para la Organización Panamericana de Salud (OPS) insta a los países a hacer frente a la obesidad al considerarse la principal causa de enfermedades no transmisibles en América

En México la política mundial de Salud para la prevención de la Obesidad se muestran en el etiquetado de alimentos procesados y la propuesta de atención bajo el enfoque multidisciplinario. El Dr. Barquera muestra optimismo en la reducción de las tasa de incidencia de la Obesidad en México: "*Posiblemente vamos a ser el primer país del mundo en estar en control de la obesidad. Encontramos que ya hay un equilibrio de saturación respecto a la tendencia que venía en años anteriores"…en cinco años, tan sólo el programa de Etiquetado de Advertencia en Alimentos permitirá disminuir en 1.5 millones el número de personas que viven con obesidad y generar ahorros por más de mil millones de pesos"* (Barquera, en Poy Solano, 2023).

Sánchez Montiel (2023) muestra sus reservas sobre la efectividad de los programas de prevención. Se apoya en los resultados de la ENSANUT 2021 sobre COVID-19, donde los resultados muestran el aumento de personas con presencia de Obesidad, en edad productiva de 30 a 59 años de edad, habitantes de zonas urbanas. Mientras que aumenta el sobrepeso en personas de zonas rurales.

Añade que para la prevención de la obesidad se requiere del regreso "a los sistemas agroalimentarios, cambiar los hábitos alimenticios, estilos de vida, comer correctamente, hacer ejercicio, dormir ocho horas diarias como mínimo, y no estar en contacto con pantallas y celulares hasta altas horas de la noche" (Sánchez Montiel en Peralta Vázquez, 2023) .

Datos sobresalientes de la Encuesta de COVID 19 señalan:

> *… regiones Centro, Estado de México y Pacífico-Sur presentaron los mayores porcentajes de hogares con disminución en el consumo de frutas y carne roja, pollo y pescado (cerca de uno de cada cuatro hogares). En grupos de alimentos como dulces o chocolates, botanas, pan dulce, pastelillos o postres, las regiones Pacífico-Norte, Centro, CDMX y Estado de México, presentan las mayores proporciones de hogares con disminución en su consumo, cambio deseable para aumentar la calidad de la dieta* (cuadro 3.2.1) (ENSANUT 2021, 2022, página 71). Sobresale el cambio de consumo alimenticio y el aumento de la presencia de sobrepeso y obesidad: Niños menores de cinco y de 12 a 19 años de edad. Entre los alimentos de mayor consumo se encuentran las bebidas azucaradas, botanas, lácteos y frutas. En el patrón de conducta se redujo la actividad física y aumento la duración de actividades sedentarias. "*En cuanto al consumo de grupo de alimentos de manera habitual se encontró que una importante proporción consume alimentos no recomendables como las bebidas endulzadas (69.3%)"* (ENSANUT 2021, 2022, página 14).

La enfermedad de COVID 19 continua y las medidas de prevención en todas las esferas de la actividad humana deben de continuar, acompañadas de la Resiliencia, Empatía y actividades productivas que por mínimas que sean brindan oportunidades para salir adelante.

Referencias

ENSANUT CONTINUA 2021 (2022). *Encuesta nacional de salud y nutrición 2021 sobre COVID-19*, Resultados Nacionales. https://www.insp.mx/resources/images/stories/2022/docs/ 220801_Ensa21_digital_29julio.pdf

OPS (2023) *https://www.paho.org/es/noticias/3-3-2023-ops-insta-hacer-frente-obesidad-principal-causa-enfermedades-no-transmisibles*

Py-Solano, L. (1-03-2023). Posible, que México sea de las primeras naciones en bajar la tasa de obesidad. *La Jornada,* página 13. https://www.jornada.com.mx/notas/2023/03/01/politica/posible-que-mexico-sea-de-las-primeras-naciones-en-bajar-la-tasa-de-obesidad/

Peralta-Vázquez, C. (1-02-2023). Reducción de obesidad, principal reto de los nutriólogos. *Universo Sistema de Noticias de la UV.* https://www.uv.mx/prensa/general/reduccion-de-obesidad-principal-reto-de-los-nutriologos/

Saludos desde el Balcón 2022 Archivo personal RSGR

Día Mundial de la Obesidad 2023

World Obesity Day 2023

Ingrid Consuelo Silva Palma
Universidad Autónoma Metropolitana
ingridconsuelosilvap@gmail.com

10.22201/fesz.20075502e.2023.13.49.87642

Resumen

El Día Mundial de la Obesidad es celebrado desde el año 2020 el 4 de marzo. Es un día que tiene el propósito de abordar la epidemia mundial de obesidad que se vive, para el año 2023, la campaña para llevar a cabo esta conmemoración, tomo como lema "Cambiando las perspectivas: Hablemos sobre la obesidad". Diversas organizaciones internaciones se unieron a esta campaña, entre ellos la Organización Panamericana de la Salud, la propia Organización Mundial de la Salud incrementando así la visualización de las acciones que se dirigen a la promoción para la implementación de las estrategias que pretenden detener el aumento del sobrepeso y la obesidad. En este artículo se realiza una breve revisión de las características y acciones que se han tomado para la prevención y atención del sobrepeso y la obesidad, a partir de la implementación del Día Mundial de la Obesidad, que van desde la promoción de la lactancia materna, la mejora en la nutrición y fomentó de la actividad física en centros educativos, hasta el manejo de las propuestas de políticas públicas y el desarrollar y puesta en marcha de acciones de promoción, vigilancia, investigación y evaluación de la salud.

Palabras clave: salud, sobrepeso, promoción, acciones de salud, obesidad.

Abstract

World Obesity Day is celebrated since 2020 on March 4. It is a day that aims to address the global epidemic of obesity that is experienced, for the year 2023, the campaign to carry out this commemoration, took as its motto "Changing perspectives: Let's talk about obesity". Several international organizations joined this campaign, including the Pan American Health Organization and the World Health Organization itself, thus increasing the visualization of actions aimed at promoting the implementation of strategies to stop the increase in overweight and obesity. In this article, a brief review is made of the characteristics and actions that have been taken for the prevention and attention of overweight and obesity, from the implementation of the World Obesity Day, ranging from the promotion of breastfeeding, the improvement of nutrition and the promotion of physical activity in educational centers, to the management of public policy proposals and the development and implementation of actions for health promotion, surveillance, research and evaluation.

Keywords: health, overweight, promotion, health actions, obesity.

Recibido el 7 de marzo de 2022.
Aceptado el 22 de mayo de 2022.

Las cifras actuales de sobrepeso y obesidad en México se contabilizan en un aproximado de 50 millones de personas adultas con esta condición de peso (Instituto Nacional de Salud Pública, 2022), con dichos números se generado que México se ubique en primer lugar a nivel mundial en obesidad infantil y el segundo en adultos. De acuerdo con datos de la Instituto de Salud para el Bienestar (2022), alrededor de 800 millones de personas en el mundo viven con obesidad y la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut, 2022), estima que para el año 2030, se puedan alcanzar los 250 millones de casos, debido al incremento en la obesidad infantil, en México.

El sobrepeso y la obesidad, al convertirse en un problema de salud pública por las cifras elevadas a nivel mundial de personas con este padecimiento y las afecciones crónicas que se asocian esta, como lo son las enfermedades cardiovasculares, especialmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, los trastornos como la osteoartritis y algunos tipos de cáncer como los de endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon.

Con la finalidad de sumar esfuerzos de los diferentes sectores sociales como los profesionales de salud, de la academia, investigadores y organizaciones de la sociedad civil, para la prevención, atención y control del sobrepeso y obesidad, además de proponer soluciones prácticas para ayudar a la población a alcanzar y mantener un peso saludable, para revertir la crisis de obesidad, desde el año 2020 se ha establecido el 4 de marzo como el Día Mundial de la Obesidad.

Como principal respuesta a la crisis de salud generada por el sobrepeso y la obesidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), establece como elementos fundamentales para la prevención y manejo, entornos y comunidades que contribuyan en las tomas de decisiones adecuadas de las personas, es decir, que la opción más sencilla, que involucra la mayor accesibilidad, disponibilidad y asequible, sea la más saludable en cuanto a los alimentos y actividad física.

En el especto individual, se propone que la persona puede tener como primeras opciones: limitar la ingesta de exceso calórico que se consume de la cantidad de grasa total y de azúcares; aumentar el consumo de frutas, verduras y legumbres, cereales integrales y frutos secos; optar por realizar una actividad física periódica, con un promedio de 60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales en el caso de los adultos.

Ya que estas recomendaciones pueden tener efecto si las personas tienen acceso a un modo de vida sano, por lo que aquí se tiene que contemplar el plano social, en el que la importancia radica en ayudar a las personas a seguir las recomendaciones mencionadas, esto con la implementación de políticas demográficas y basadas en pruebas científicas que permitan que la actividad física constante y las opciones alimentarias que sean más saludables estén disponibles para toda la población.

En el marco del Día Mundial de la Obesidad 2023, en el que se adoptó como lema de campaña “Cambiando las perspectivas: Hablemos sobre la obesidad”, se realizó el foro titulado “Intercambiando perspectivas, hablemos de obesidad”, que organizo el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) de la Secretaría de Salud del Gobierno de México y que se realizó en las instalaciones del Centro Médico Nacional Siglo XXI en la Cuidad de México el viernes 3 de marzo de 2023. En este foro se conto con la participación del director general del Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades (Cenaprece), Ruy López Ridaura; el director del Centro de Investigación en Nutrición y Salud del INSP, Simón Barquera Cervera; la asesora de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Vivían Pérez Jiménez; el jefe de Nutrición del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) en México, Mauro Brero y la secretaria de Salud de la Ciudad de México, Oliva López Arellano, quienes destacaron la importancia del trabajo conjunto para el abordaje del sobrepeso y la obesidad, considerando indispensable trabajar en estrategias relacionadas con la atención primaria de salud y la necesidad de la promoción de la lactancia materna y la alimentación saludable, en la mejora de los entornos sociales, especialmente los escolares de alimentación y actividad física, continuar con las políticas públicas y la regulación de la comercialización y etiquetado de alimentos ultraprocesados y seguir con las acciones de vigilancia, investigación y evaluación.

Como parte de las acciones relevantes tomadas en esta fecha, se firmó la *Alianza para la Prevención y el Control de Enfermedades Crónicas*, que tiene el objetivo de

que los sectores involucrados, desde los profesionales de salud hasta las organizaciones de la sociedad civil, implementen acciones que contribuyan a la mejora de la salud, disminución y control de la obesidad desde una perspectiva multidisciplinaria.

En su comunicado de prensa Instituto Nacional de Salud Pública, destaco que la obesidad no se resuelve con "moverse más y comer menos", pero la actividad física sin duda alguna mejora la salud física, metabólica y mental de todas las personas. Por lo que es imprescindible que en el país se pueda incentivar la realización de actividad física o la práctica de algún deporte, así como mejorar el entorno construido para ello y crear estrategias que permitan contribuir a la adquisición de hábitos de vida activos y saludables que permitan a su vez la prevención de la obesidad y otras enfermedades crónico degenerativas, que además permite mejoras en el bienestar, la salud mental y la calidad de vida de la población.

Además del foro, realizado el Centro de Investigación en Nutrición y Salud del Instituto Nacional de Salud Pública de México (CINyS-INSP) organizó dos actividades más:

- 08 de marzo. Simposio. *La obesidad en México, una responsabilidad compartida*.

Organizado por la Academia Nacional de Medicina. Evento virtual como Sesión Académica. Transmitida por https://www.anmm.org.mx/index.php

- 12 de marzo. *Paseo Dominical, Muévete en Bici.* En la que se realizaron diversas actividades dirigidas a la población en general para la promoción de la alimentación saludable, la actividad física y el juego activo. Se realizo en el Ángel de la Independencia de la Ciudad de México, de las 8:00 a las 13:30 horas.

De forma particular la Organización Panamericana de la Salud (2023) también se encuentra ocupada en la propuesta de trabajo con los países de las Américas para la implementación de Plan de Aceleración de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que tiene la finalidad de frenar el avance de la obesidad destacando la prevención y reducción de la obesidad, dicho plan fue discutido en la 75ª Asamblea Mundial de la Salud en 2022.

El Día Mundial de la Obesidad se celebra cada año el 4 de marzo para concienciar sobre la urgente necesidad de hacer frente a la epidemia mundial de obesidad. El tema de 2023 es Cambiando las perspectivas: Hablemos de obesidad**.**

Referencias

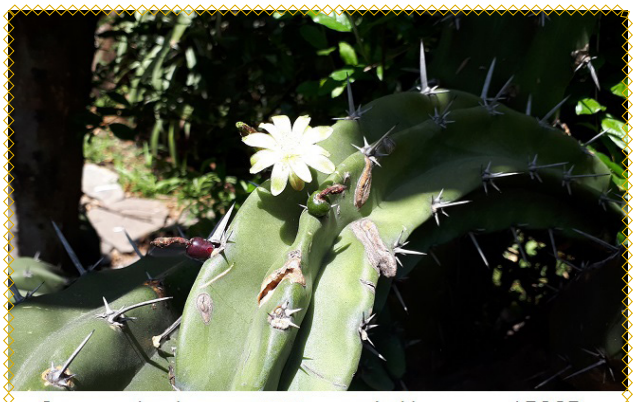
Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) (2022). *Presentación de resultados*. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/index.php

Instituto Nacional de Salud Pública (2022). *Día Mundial contra la Obesidad*. Gobierno de México. https://www.gob.mx/insabi/articulos/dia-mundial-contra-la-obesidad-4-de-marzo?idiom=es

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Obesidad y sobrepeso*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2023). La OPS insta a hacer frente a la obesidad, principal causa de enfermedades no transmisibles en las Américas. https://www.paho.org/es/noticias/3-3-2023-ops-insta-hacer-frente-obesidad-principal-causa-enfermedades-no-transmisibles

World Obesity Day Global Advisory Group (2023). *Let's talk about... Life with obesity*. https://es.worldobesityday.org/people-living-with-obesity



Se acerca la primavera 2023 Archivo personal RSGR

Enfoque médico de las adicciones y la obesidad

Medical approach to addictions and obesity

Brenda Carolina Téllez Silva
Egresada de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM
kro_brenda@hotmail.com

10.22201/fesz.20075502e.2023.13.49.87643

Resumen

La obesidad representa un importante problema de salud pública, no solamente por el número de personas afectadas, sino por las severas complicaciones médicas y los costes sanitarios que esta ocasiona. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), desde la década de 1980 hasta la actualidad se ha duplicado la prevalencia mundial de la obesidad, este aumento tanto en adultos como en población infantil hace indispensable profundizar sobre las múltiples causas que lo generan. Diversos estudios han mostrado factores que contribuyen al sobrepeso y la obesidad, incluyendo el acceso a la comida hipercalórica, las cantidades consumidas que se convierten en exageradas y la reducción de la actividad física. Se ha generado mayor interés en los últimos años en la explicación de este problema de salud desde la perspectiva de la adicción a la comida, por lo que en este trabajo se abordan algunas de las similitudes que los investigadores dan a conocer y que son parte de la justificante para proponer el termino de "Adicción a la comida" y la relación con el sobrepeso y la obesidad.

Palabras clave: obesidad, recompensa, trastorno, alimento, comportamientos adictivos.

Abstract

Obesity represents a major public health problem, not only because of the number of people affected, but also because of the severe medical complications and health costs it causes. According to the World Health Organization (WHO, 2021), from the 1980s to the present, the global prevalence of obesity has doubled, and this increase in both adults and children makes it essential to delve deeper into the multiple causes that generate it. Several studies have shown factors that contribute to overweight and obesity, including access to hypercaloric food, quantities consumed that become exaggerated and reduced physical activity. More interest has been generated in recent years in explaining this health problem from the perspective of food addiction, so this paper addresses some of the similarities that researchers report and that are part of the rationale for proposing the term "food addiction" and the relationship with overweight and obesity.

Keywords: obesity, reward, disorder, food, addictive behaviors.

Recibido el 18 de octubre de 2022.
Aceptado el 07 de abril de 2023.

open access
Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

La obesidad tienen un origen multifactorial y que además es un problema de salud pública mundial, que ha llevado al análisis de múltiples propuestas para abordar su prevención y manejo, con la finalidad de disminuir no solo las cifras elevadas de población que la padece, sino también con la finalidad de aminorar el impacto de este padecimiento en la salud integral de la población, que deriva de los padecimientos asociados al exceso de peso y acumulación de grasa corporal (Vigarello, 2011. En Torres, Felipe y Rojas, Agustín, 2018). Con ello se han derivado también líneas de investigación para el estudio tanto del sobrepeso como de la obesidad, considerando que los factores individuales y contextuales tienen relación, por lo que esta problemática se conceptualiza como un fenómeno dinámico que es necesario abordar con un enfoque integral para superar los factores de riesgo del proceso salud-enfermedad y también la influencia directa del entorno socioeconómico y cultural.

Más allá de las perspectivas que asocian elementos epidemiológicos, conductuales, socioeconómicos, o de la dinámica de los sistemas complejos, destaca el enfoque que otorga al ambiente propiciado un peso preponderante para la proliferación de la obesidad. El ambiente construido y el alimentario conforman el ambiente obesogénico que conduce a la creación de patrones de acumulación de grasa corporal. El sustento es que la información biológica de cada individuo está sujeta a las condiciones del ambiente desde la gestación y durante toda su vida. Tal ambiente se configura por las dimensiones estatal, industrial y sociocultural (Martínez, 2017. En Torres, Felipe y Rojas, Agustín, 2018).

Por lo que desde hace por lo menos una década se propuso un factor adicional que puede influir en las personas para padecer obesidad. Rubio y López, en 2021, hablaron de la asociación de la obesidad con la conducta adictiva, el planteamiento gira en torno a una propuesta teórica, que refiere que ciertos individuos experimentar una respuesta similar al consumo de drogas al ingerir alimentos con alto contenido de grasa o carbohidratos refinados como lo es el azúcar, basándose en , particularmente en el caso de la obesidad son: preocupación por la comida, comer en exceso a pesar de los riesgos para la salud, perder el control sobre la ingesta, malestar cuando se hace régimen de adelgazamiento, deterioro de la vida social debido al sobrepeso, cronicidad del trastorno y tendencia a las recaídas.

Es importante dejar claro, en primer lugar, lo que implica la palabra *adicción*, ya que en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales en su versión V (DSM-V, 2013), no se utiliza este término para el diagnóstico, aunque sea común para la descripción de los problemas graves relacionados con el consumo compulsivo y habitual de sustancias, más bien se utiliza la expresión *trastorno por consumo de sustancias*, para poder describir y referirse a este trastorno, desde un estado leve a uno grave de consumo compulsivo y continuamente repetido, ha sido omitida de la terminología oficial del diagnóstico de consumo de sustancias del DSM-5 ya que tiene una definición incierta y una connotación negativa. Taylor, Curtis, & Davis (2010), refieren que el termino adicción ha sido utilizado para considerar la activación de las vías mesolímbicas de la recompensa por ciertas sustancias que la provocan, pero actualmente incluye los “comportamientos adictivos”, un ejemplo de ello, es cuando se hace referencia médica al sistema meso límbico que es activado por actividades placenteras adictivas, un sistema de recompensa que genera la conducta adictiva.

Ahora bien, en el caso del sobrepeso y la obesidad, se encuentran dentro de la clasificación *Otros problemas que pueden ser objeto de atención clínica (395)* como *Incumplimiento del tratamiento médico (414)*, con los códigos 278.00 (E66.9). Sobrepeso u obesidad (415) y que se refiere al uso de esta categoría se puede utilizar cuando el objeto de la atención clínica es el sobrepeso o la obesidad, por lo que no es considerada una condición que se tipifique como Trastorno Mental (DSM-V, 2013).

Hasta ahora la referencia de la adicción a los alimentos, se relaciona por el patrón adictivo a ciertos componentes de la dieta y es similar al comportamiento adictivo de otras sustancias. Es por ello que la teoría de la presencia de adicción a la comida como una posible explicación para la presencia y mantenimiento de la obesidad, es controvertida, ya que las investigaciones

que se han dedicado a la identificación de los posibles elementos adictivos en los alimentos, como lo puede ser el azúcar añadido o los edulcorantes, aún están en etapas iniciales (Tripodi, 2018).

Taylor, Curtis, & Davis en 2010, destaco que tanto en la conduta de abuso de sustancias como en casos de personas con obesidad y posible adicción a los alimentos se presentan síntomas de abstinencia, como distrés o disforia, cuando hay interrupción de la ingesta, así como mayor probabilidad de recaídas, por ello es que algunos investigadores consideran que la "adicción" a los alimentos tendría que clasificarse como un Trastorno Mental con la finalidad de proponer una intervención psiquiátrica efectiva.

Algunos hallazgos recientes destacan la relación de la búsqueda de un sistema de recompensas para el disfrute de la comida en niños con sobrepeso u obesidad, lo tiene como consecuencia, que estos menore tengan mayor probabilidad de comer en exceso cuando los alimentos "sabrosos", hipercalóricos y altos en azúcar estén disponibles. Se menciona por Santos y colaboradores (2021), que la exposición frecuente, por las madres o cuidadores primarios hacia menores, de los alimentos hipercalóricos, altos en grasas, azúcares y sodio, produce una alteración en el sistema de recompensas que los menores tienen lo que lleva al aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos, en frecuencia y cantidad.

La obesidad y sus complicaciones son actualmente unos de los grandes problemas que se encuentran en la consulta clínica. Los profesionales de la salud, además de enfrentarse a la baja eficacia de los tratamientos propuestos, hace a esta condición de enfermedad sea de baja adherencia al tratamiento. Si bien ha dejado de ser considera como una enfermedad únicamente metabólica por multifactorial, se puede relacionar con la categoría de las adicciones por los patrones conductuales de consumo de alimentos. Si bien ya se han mencionado las limitaciones de esta visión, esta propuesta puede ayudar en la búsqueda más específica de la prevención y tratamiento multidisciplinario del sobrepeso y la obesidad.

Referencias

American Psychiatric Association (APA). (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5* (5a. ed.). Médica Panamericana.

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2021). *Sobrepeso y obesidad*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Rubio-Villadolid, G. & López-Múñoz, F. (2010). *Obesidad y adicción a la comida: un problema emergente de salud pública*. Universidad Complutense de Madrid. https://theconversation.com/obesidad-y-adiccion-a-la-comida-un-problema-emergente-de-salud-publica-160821

Santos-Flores, J. M., Cárdenas-Villarreal, V. M., Gutiérrez-Valverde, J. M., Pacheco-Pérez, L. A., Paz-Morales, M. Á., & Guevara-Valtier, M. C. (2021). Sensibilidad a la recompensa, adicción a la comida y obesidad en madres e hijos. *Sanus, 6*, 187-195. https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.187

Taylor, V. H., Curtis, C. M., & Davis, C. (2010). The obesity epidemic: the role of addiction. *Canadian Medical Association journal, 182*(4), 327–328. https://doi.org/10.1503/cmaj.091142https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=90379

Torres, F., & Rojas, A. (2018). Obesidad y salud pública en México: transformación del patrón hegemónico de oferta-demanda de alimentos. *Problemas del desarrollo, 49(*193), 145-169. https://doi.org/10.22201/iiec.20078951e.2018.193.63185

Tripodi, D. (2018). Semejanzas entre obesidad y dependencia a sustancias: señalamiento de la clínica y la neurobiología en común. *Vértex, 29*(138),1-8. https://www.fundacionfemeba.org.ar/blog/farmacologia-7/post/semejanzas-entre-la-obesidad-y-la-dependencia-a-sustancias-45869

Obesidad y estrés en el trabajo: más allá del atracón

Obesity and stress at work: beyond binge eating

Raquel del Socorro Guillén Riebeling
Carrera de Psicología, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM
raqso@unam.mx
Dolores Patricia Delgado Jacobo
Carrera de Medicina, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM
biomedicas_dj@comunidad.unam.mx

10.22201/fesz.20075502e.2023.13.49.87644

Resumen

México cuenta con una norma sobre el trabajo y los factores de riesgo psicosociales vinculados, su método de identificación, análisis y su prevención, la NOM, 035-STPS, 2018. Su enfoque es ambiental y en relaciones interpersonales, relacionado con el bienestar en general y para las condiciones propicias para el buen desempeño de los equipos de trabajo que reditúan en óptimo desempeño, relaciones cordiales, estado de salud integral sano y buen manejo de la presión laboral. Por el contrario, las relaciones negativas en el trabajo repercuten en el bienestar integral: en cogniciones y comportamientos anómalos, predominio de emociones negativas; en lo físico-corporal con cambios metabólicos de riesgo a otras enfermedades como la mental y la condición de peso corporal. La obesidad y el estrés laboral ha sido estudiada su relación principalmente desde los campos clínico, social, laboral y educativo, por las repercusiones en cada ámbito. En este trabajo se revisan los conceptos de trabajo, estrés, estrés laboral y sus relaciones con el sobre peso y obesidad presentados por la bibliografía científica. Se dan líneas de abordaje para estudiar las relaciones de la Obesidad, las condiciones laborales y su estrés.

Palabras clave: obesidad, estrés, laboral, salud, factores de riesgo.

Abstract

Mexico has a standard on work and related psychosocial risk factors, its method of identification, analysis and its prevention, NOM, 035-STPS, 2018. Its focus is environmental and on interpersonal relationships, related to well-being in general and for conditions conducive to the good performance of work teams that result in optimal performance, cordial relationships, healthy integral health status and good management of work pressure. On the contrary, negative relationships at work have repercussions on integral wellbeing: in abnormal cognitions and behaviors, predominance of negative emotions; in the physical-bodily with metabolic changes of risk to other diseases such as mental and body weight condition. The relationship between obesity and work stress has been studied mainly from the clinical, social, labor and educational fields, due to the repercussions in each area. This paper reviews the concepts of work, stress, work stress and their relationship with overweight and obesity presented by the scientific literature. It provides lines of approach to study the relationship between obesity, working conditions and stress.

Keywords: obesity, stress, work, health, risk factors.

Recibido el 27 de julio de 2022.
Aceptado el 21 de febrero de 2023.

open access
Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Antecedente

Para el desarrollo de las condiciones óptimas de trabajo se ha procurado establecer un ambiente laboral favorable en las relaciones entre los empleados y los empleadores, entre la producción, los sueldos y las familias. Gastos de operación fuera de presupuesto, accidentes de trabajo y el bajo desempeño son factores que pueden ser considerados como "zonas de riesgo laboral", donde los empleados o trabajadores reciben capacitación para evitar dichas zonas de riesgo como: asumir su responsabilidad como trabajador no como jefe o empleados, prevenir accidentes y desempeñar su trabajo en tiempo y forma. Mientras más se conozca del trabajo, mejor desempeño se tendrá. Por el contrario, la baja capacitación y el desconocimiento de la labor, genera la activación de recursos psicobiológicos extras que tienen por objetivo adaptarse de la mejor manera para desempeñar el trabajo. Si bien tiene un buen propósito esta activación extra, las consecuencias son perjudiciales por un lado para su salud integral del individuo y por el otro sobre el entorno socio-laboral. La evaluación de las condiciones de salud de las personas involucradas en el trabajo es una prioridad para el personal de salud.

México cuenta con una norma sobre el trabajo y los factores de riesgo psicosociales vinculados, su método de identificación, análisis y su prevención, la NOM, 035-STPS, 2018. Su enfoque es ambiental y en relaciones interpersonales con bienestar en general condiciones propicias para el buen desempeño de los equipos de trabajo que reditúan en óptimo desempeño, relaciones cordiales, estado de salud integral sano y buen manejo de la presión laboral. Le anteceden la NOM-019, sobre seguridad e higiene y la NOM 030, relativa al diagnóstico de salud ocupacional o bienestar del trabajador (STPS-NOM035, 2018). A nivel mundial, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) propuso en 2017 considerar tres dimensiones incluyentes al desempeño: familia-trabajo-persona. Dos factores de riesgo que destacan son la salud mental y la obesidad.

Para la Organización Mundial de Salud el estrés es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción… un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia. Tres tipos de Estrés:

Eustrés. Estrés positivo, la relación con las impresiones del mundo externo no producen un desequilibrio orgánico, sino que el cuerpo es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtiene sensaciones placenteras.

Distrés, Estrés negativo o desagradable, va acompañado de un desorden fisiológico producido por la aceleración de las funciones: hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones o envejecimiento prematuro.

Estrés laboral. Consecuencia de la exposición a condiciones de trabajo organizativas desfavorables debido a su frecuencia e intensidad. Si bien se ha tratad como problema colectivo, puede afectar a toda la población trabajadora, El estrés laboral se puede considerar como la respuesta a un desequilibrio entre las exigencias laborales percibidas y las capacidades de el/la trabajador/a percibidas para hacer frente a esas exigencias.

Para la Organización del Trabajo (OIT) (2016) el estrés laboral tiene resultados físicos y emocionales a consecuencia de un daño causado "*por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias* (página 2). El estrés vinculado con el trabajo está determinado de acuerdo a las zonas de riesgo laboral: la organización, el diseño y las relaciones laborales.

Aspectos teóricos propuestos por Bakker & Demerouti (2018) refieren la Demanda y los Recursos Laborales, (DRL) propuestos para conocer los factores que determinan el bienestar de los trabajadores como estar quemado o la salud y su rendimiento laboral. Por otro lado, las demandas laborales son los aspectos del trabajo (físicos, psicológicos, sociales u organizacionales) que requieren esfuerzos por parte del trabajador y conllevan a consecuencias asociadas (Barría-González et al, 2021). Mientras que los recursos laborales son los aspectos de los contextos de trabajo (físicos, psicológicos, sociales u organizacionales) que ayudan a lidiar con las demandas, facilitando el cumplimiento de objetivos y estimulando el crecimiento y desarrollo del trabajador (Hakanen et al., 2017).

Instrumentos válidos y confiables para esta evaluación de salud. Medina-Aguilar et al., (2007), realizaron un estudio para conocer el modelo de "esfuerzo-

recompensa" a trabajadores mexicanos a través de la adaptación y validación de una Escala sobre "Estrés Laboral Organizacional" mediante el análisis factorial confirmatorio. Las 25 preguntas de la escala identifican: a) las condiciones organizacionales; y b) los procesos administrativos, ambos, generadores de estrés.

En 2019, Patlán Pérez, realiza una revisión bibliográfica en publicaciones científicas sobre los instrumentos utilizados para evaluar el Estrés Laboral. Las categorías empleadas (Gutiérrez, 2012) fueron las siguientes:

a) Con fines de evaluación y diagnóstico
b) Sustento teórico cognitivo-conductual en función de: Estímulo, Respuesta, Transacción e Interacción
c) Enfoques: personalizado, compuesto e integrados
d) Instrumentos psicológicos: escalas de medición

Sus resultados obtuvieron 32 escalas para medir el estrés laboral (Patlán Pérez, 2019, página 170). Sobre las afectaciones a la salud integral (mental y física) por el estrés laboral u ocupacional, encontraron 3 escalas de Occupational Stress Indicator (OSI) (Escala de Estrés Ocupacional) (EEO) (Cooper, Sloan & Williams, 1988; Steiler & Cooper, 2004; Steiler & Rosnet, 2011). Agrupados en:

- Estrés como estímulo, respuesta y transacción.
- Enfoque compuesto.
- Relación estresor-tensión laboral.

Con Siete factores: 1. Fuentes de estrés: presiones profesionales, gestión directiva, relación familia-trabajo; 2. Conducta tipo A; 3. Locus de control; 4. Estrategias de afrontamiento: centradas en la solución del problema, centradas en la emoción; 5. Satisfacción laboral: extrínseca, ajuste persona-trabajo, recompensas personales; 6. Salud mental; y 7. Salud física.

La autora concluye que: *La medición del estrés laboral para el diagnóstico o evaluación requiere del uso de instrumentos de medición. Sin embargo, el aspecto más relevante a considerar es el enfoque metodológico a utilizar para su medición. Por esta razón, las propuestas de los autores señalados requieren tomarse en cuenta a la luz de su efectividad en la prevención y atención de los efectos que provoca el estrés laboral en la salud ocupacional de los trabajadores* (páginas 177-178).

Obesidad y Estrés laboral

La relación entre estrés (laboral) y obesidad se enmarca en la conceptualización los mecanismos adaptativos insuficientes o mal aprendidos del individuo para hacer frente a los requerimientos que el trabajo le demanda sea por su ambiente (clima laboral), las relaciones sociolaborales (bulling, mobbing, o acoso laboral) y psicobiológica de adaptación (estrategias de enfrentamiento, aprendizaje en solución de problemas, autoestima y resiliencia).

Wanjek (en OIT, 2005) propone soluciones laborales para la desnutrición, la obesidad y las enfermedades crónicas a través de una alimentación saludable. *Una alimentación no adecuada puede causar pérdidas de hasta 20 por ciento en la productividad…En naciones más ricas, la obesidad causa entre 2 y 7 por ciento del total de los costos médicos. En EE.UU. el costo de la obesidad para las empresas, reflejado en costos de seguros, licencias pagadas y otros, suma 12.700 millones de dólares anuales* (Wanjek, 2005).

Pimentel-Araujo et al. (2021), correlacionaron el sobrepeso y la obesidad con seis factores de estrés: jornada, turno, esquema rotatorio laboral, pluriempleo y estrés laboral). Muestran que el sobrepeso y la obesidad tienen correlaciones significativas con:

1. Jornada laboral mayor a 50 horas a la semana
2. Laborar en el turno nocturno
3. El estrés laboral moderado a alto

Santana-Cárdenas (2016) hizo una revisión bibliográfica del estrés laboral, la conducta alimentaria y la obesidad en literatura científica. Encontró 12 artículos con estas categorías. Considera que el estrés laboral está asociado a la productividad y sus consecuencias adversas, en los patrones de vigilia-dormir, de alimentación y en los cambios corporales al favorecer la acumulación de depósitos de grasa. Sus resultados resaltan la vinculación: *"…la alimentación emocional como amortiguador que modera la respuesta ante el estrés… el estrés laboral tiene un efecto predictivo en la conducta alimentaria: las personas en estado de tensión, estrés o burnout tienden a comer más, lo que incrementa su IMC y, por ende, su peso corporal; también es posible pronosticar que las personas cuyo IMC indica sobrepeso u obesidad, tendrán una mayor*

probabilidad de presentar alteraciones en su conducta alimentaria, a causa del estrés laboral (página 142).

Martínez-Gárate et al. (2021), estudian la relación entre la obesidad y el estrés laboral a través de una revisión bibliográfica. Destacan la importancia de esta revisión considerando que: *La elevación de los niveles de cortisol por el estrés podría estar detrás de la acumulación de grasa visceral13. Así mismo, al ser una hormona catabólica, produciría una reducción la masa muscular y una disminución del metabolismo basal, aumentando el IMC. El estrés laboral podría terminar produciendo malos hábitos alimentarios, mayor ingesta de alcohol, baja actividad física dentro y fuera del trabajo por cansancio, aumento de hormonas del hambre y alteraciones del sueño, terminando finalmente en obesidad* (página 114). Sus resultados muestran 12 artículos científicos que presentan relaciones significativas entre la obesidad y el estrés laboral. En síntesis: las mujeres son más expuestas al estrés laboral que los hombres, la jornada mayor, relación con factores de riesgo orgánico y agotamiento mental y emocional.

Patlán-Pérez en 2022 bajo el modelo de Demandas/ Control (M/C) de los entornos laborales con presencia de estresores crónicos que amenazan a la salud del trabajador. Elaboró la Escala Demanda-Control-Apoyo (EDCA) donde obtuvo correlaciones significativas entre tensión laboral y presencia de varios problemas de salud (página 31), particularmente: falta de motivación, ansiedad, apatía, depresión, irritabilidad, insomnio, dificultades para recordar, para concentrarse, desgaste mental, fatiga, exceso de apetito, aumento de peso y falta de apetito.

A manera de Conclusión, la vinculación de obesidad y estrés va más allá de las directrices propuestas por Kumar et al. (2022), quienes proponen una relación de ida y vuelta, un círculo vicioso de cómo el estrés conduce a la obesidad y viceversa. E6l estrés y la obesidad están interconectados entre sí a través de diferentes líneas de cognición, comportamiento y fisiología. Para la identificación de la relación entre la Obesidad y el estrés laboral se requiere tomar en consideración las siguientes vertientes:

i. Desde lo laboral, se produce estrés ocupacional, desencadenamiento de factores de riesgo psicosocial. Desde las relaciones laborales en mobbing, acoso y burnout.
ii. Desde la enfermedad crónico-degenerativa (sobrepeso u obesidad, limitaciones en las actividades laborales, accidentes en el trabajo y factor de riesgo a otras enfermedades metabólicas
iii. Desde el individuo, las condiciones de resistencia, resiliencia, empatía y adaptación a los cambios, estado de salud mental y oportunidades de desarrollo en habilidades laborales
iv. Desde los procesos cognitivo y conductuales mal adaptativos, considerar los efectos negativos del estrés de tipo crónico sobre algunos procesos de autorregulación cognoscitiva, emocional y perceptuales. Respuestas excesivas o deficientes relacionadas con la alimentación, la actividad física y los hábitos poco saludables. Y trastornos del sueño.
v. Desde la psicopatología de los trastornos de personalidad, afectivos, de la conducta alimentaria, del desarrollo y orgánicos.

Referencias

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2018). Multiple levels in job demandsresources theory: Implications for employee well-being and performance. In E. Diener, S. Oishi, y L. Tay (Eds.), *Handbook of wellbeing*. DEF Publishers.

Barría-González, J., Postigo, A., Pérez-Luco, R., Cuesta, M., & García-Cueto, E. (2021). Evaluación de Clima Organizacional: Propiedades psicométricas del ECALS. *Anales de psicología, 37*(1), 168 - 177. https://doi.org/10.6018/analesps.417571

Cooper, M.L., Sloan, S.J., & Williams, S. (1988). *The occupational stress indicator*. Windsor: NFER Nelson.

Gutiérrez R, Á.Y. (2012). *Estrés organizacional*. Trillas.

Hakanen, J. J., Seppälä, P., & Peeters, M. C. W. (2017). High job demands, still engaged and not burned out? The role of job crafting. *International Journal of Behavioral Medicine, 24(*4), 619–627. doi: 10.1007/s12529-017-9638-3

Kumar, R., Rizvi, M. R., & Saraswat, S. (2022). Obesity and Stress: A Contingent Paralysis. Int J Prev Med, 24, 13. doi: 10.4103/ijpvm.IJPVM_427_20.

Martínez-Gárate, I., Valdés-del-Olmo, L., Bayona-González, A., y Martínez-Castellanos, J.A. (2021). Relación entre la obesidad y el estrés laboral: una revisión sistemática. *Med. segur. trab, 67*(263), 112-127. https://dx.doi.org/10.4321/s0465-546x2021000200004.

Medina-Aguilar, S., Preciado-Serrano, M. L., y Pando-Moreno, M. (2007). Adaptación de la escala de estrés

laboral organizacional para trabajadores mexicanos. *Revista de Salud Pública y Nutrición, 8(*4), https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/197

Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018. https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23%2F10%2F2018

Organización Internacional del Trabajo (OIT) (1996-2017). ¿Qué es el trabajo decente? https://www.ilo.org/americas/sala-de-prensa/WCMS_LIM_653_SP/lang--es/index.htm

Organización Internacional del Trabajo (OIT) (2016). *Estrés en el trabajo: Un reto colectivo. Servicio de Administración del Trabajo, Inspección del Trabajo y Seguridad y Salud en el Trabajo* - LABADMIN/OSH. OIT, 2016. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf.

Patlán-Pérez, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Salud Uninorte, 35(*1), 156 - 184. scielo.org.co/pdf/sun/v35n1/2011-7531-sun-35-01-156.pdf

Patlán-Pérez, J. (2022). Construcción y validación de una Escala Demanda-Control-Apoyo para medir el estrés laboral Revista Médica Herediana, 33(1), 24-36. https://doi.org/10.20453/rmh.v33i1.4165

Pimentel-Araujo, M. A., Villarreal-Ríos, E., Galicia-Rodríguez, L., & Vargas-Daza, E. R. (2021). Factores laborales asociados a sobrepeso y obesidad en adultos jóvenes. *Rev Asoc Esp Espec Med Trab, 30(*3), 263-379. https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v30n3/1132-6255-medtra-30-03-318.pdf.

Santana-Cárdenas, S. (2016). Relación del estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad: Consideraciones teóricas y empíricas. *Revista mexicana de trastornos alimentarios, 7(*2). Versión On-line. https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.07.002

Steiler, D., Cooper, G. L. (2004). Short Communication: French versión of the Occupational Stress Indicator (OSI): preliminary assessment of reliability and validity. *Str Hea. 20*, 231-237. doi: http://dx.doi.org/ 10.1002/smi.1018

Steiler, D., & Rosnet, E. (2011). La mesure du stress professionnel. Différentes méthodologies de recueil. *Rev Sci Gest, Direc Gest. 251*, 71-79. doi: http://dx.doi.org/ 10.3917/rsg.251.0071

Wanjek, Ch. (2005). La alimentación en el trabajo (Food at Work: Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases). www.ilo.org/public/spanish/bureau/inf/download/s_foodatwork.pdf. https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_006116/lang--es/index.htm

Día Mundial de la Obesidad 2023, Foro "Intercambiando perspectivas, hablemos de obesidad", Centro Médico Nacional Siglo XXI en la Cuidad de México el viernes 3 de marzo de 2023. Archivo personal MMS

4. Como, luego existo

Trabajo, alimentación y obesidad en adultos

Work, nutrition and obesity in adults

Maricruz Morales Salinas
UNAM, Escuela Nacional Preparatoria 3 "Justo Sierra"
psicmaricruzms@gmail.com

10.22201/fesz.20075502e.2023.13.49.87647

Resumen

La obesidad es un padecimiento muy frecuente en los países desarrollados, que ha aumentado de forma progresivamente en las últimas décadas. Tanto el sobrepeso como la obesidad, tienen un origen multifactorial, dando énfasis en la influencia del factor ambiental, considerando que un individuo genéticamente susceptible, colocado en un medio ambiente que le permita un fácil acceso a alimentos de alto contenido energético aunado a una rutina en la que se reduce la actividad física, se contribuye a la aparición de sobrepeso y obesidad. En la actualidad se considera un problema de salud pública en México, con la prevalencia más alta a nivel mundial, considerando a la población económicamente activa de adultos jóvenes la más afectada (Pimentel-Araujo, 2021). Las condiciones adversas de la actividad laboral conllevan a problemas de salud individual (y social) denominadas enfermedades psicosomáticas, entre ellas se encuentra el sobrepeso y la obesidad. Por lo que se puede considerar observar que el trabajo es un factor que puede tener un gran impacto en la calidad de vida de la población a nivel mundial, por lo que es imprescindible concretar el estudio de este factor para determinar estrategias de prevención e intervención para la mejora en salud de la población, por lo que en este trabajo se realiza una revisión teórica de los factores laborales asociados a sobrepeso y obesidad en adultos.

Palabras clave: trabajo, obesidad, sobrepeso, emociones, calidad de vida.

Abstract

Obesity is a very common condition in developed countries, which has increased progressively in recent decades. Both overweight and obesity have a multifactorial origin, emphasizing the influence of the environmental factor, considering that a genetically susceptible individual, placed in an environment that allows easy access to high-energy food together with a routine in which physical activity is reduced, contributes to the appearance of overweight and obesity. It is currently considered a public health problem in Mexico, with the highest prevalence worldwide, considering the economically active population of young adults the most affected (). The adverse conditions of work activity lead to individual (and social) health problems called psychosomatic diseases, among them are overweight and obesity. Therefore, it can be considered that work is a factor that can have a great impact on the quality of life of the population worldwide, so it is essential to study this factor in order to determine prevention and intervention strategies to improve the health of the population, so in this work a theoretical review of the work factors associated with overweight and obesity in adults is carried out.

Keywords: work, obesity, overweight, emotions, quality of life.

Recibido el 20 de enero de 2023.
Aceptado el 17 de mayo de 2023.

open access

Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S.K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G.K., Pavlidou, E., Mantzorou, M., & Giaginis, C. (2023). The Association of Emotional Eating with Overweight / Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. *Nutrients, 15*(1173). https://doi.org/10.3390/nu15051173

Dakanalis et al. (2023), para estos autores, la alimentación emocional es la tendencia conductual a la ingesta de alimentos como respuesta a emociones, particularmente las negativas y trastornos del estado de ánimo. Estudian la relación entre la ingesta de alimentos con las emociones bajo los términos de Comer Emocional o Alimentación emocional a través de la revisión de la bibliográfica científica de los conceptos: alimentación emocional, sobrepeso, obesidad, depresión, ansiedad, estrés y patrones dietéticos. Los resultados obtenidos sugieren la relación de la alimentación emocional con conductas alimentarias poco saludables, los signos depresivos y de ansiedad tienen mayor riesgo.

Kaner, G., Yurtdaş-Depboylu, G., Çalık, G., Yalçın, T., & Nalçakan, T. (2022). Evaluation of perceived depression, anxiety, stress levels and emotional eating behaviours and their predictors among adults during the COVID-19 pandemic. *Public Health Nutr. 26(*3), 674–683. doi: 10.1017/S1368980022002579.

Estudiaron las emociones negativas de depresión, ansiedad y estrés (DAE) su prevalencia y los predictores de los niveles percibidos para posteriormente correlacionarlos con la alimentación emocional como respuesta, en adultos. Los resultados obtenidos muestran que la alimentación emocional correlacionó significativamente con el DAE percibido. De manera inversa, la dieta y estilo de vida saludable formar parte del bienestar psicológico y de la alimentación emocional.

Myers, S., Govindarajulu, U., Joseph, M.A., & Landsbergis, P. (2021). Work Characteristics, Body Mass Index, and Risk of Obesity: The National Quality of Work Life Survey. *Ann Work Expo Health, 65*(3), 291-306. doi: 10.1093/annweh/wxaa098.

Los autores muestran los resultados de la Encuesta Nacional de la Calidad de Vida Laboral, en base al índice de masa corporal (IMC) y la obesidad como factor de riesgo. Las características laborales y ocupacionales, mas variables sociodemográficas y de salud. Entre los resultados obtenidos, el turno nocturno y el trabajo manual correlacionaron con un IMC mayor y riesgo de obesidad en los trabajadores. Proponen identificar factores de riesgo en el trabajo manual y rediseñar los puestos de trabajo para reducir esos factores y otras estrategias para reducir la prevalencia de la obesidad en los Estados Unidos.

Santana-Cárdenas, S. (2016). Relación del estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad: Consideraciones teóricas y empíricas. *Revista mexicana de trastornos alimentarios, 7(*2). Versión On-line. https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.07.002

Para la autora el efecto adverso del ambiente laboral en la salud y el estilo de vida de los trabajadores y en las organizaciones. La presencia de obesidad se incrementó en la pandemia por COVID 19, el regreso al trabajo con la asistencia presencial permite una actualización de este estudio que muestra la vinculación entre la relación entre estrés laboral y la conducta alimentaria que pueden tener graves consecuencias en la población trabajadora y la sociedad.

Sarwer, D.B., & Polonsky, H.M. (2016). The Psychosocial Burden of Obesity. Endocrinol Metab Clin North Am, 45(3), 677-88. doi: 10.1016/j.ecl.2016.04.016.

La relación entre las tensiones sociales incluyendo el estrés laboral lo revisan como aspectos psicológicos de la obesidad donde se encuentran el estado de ánimo, la autoestima, la calidad de vida y la percepción de la imagen corporal. Señala que la angustia emocional desempeña un papel importante en la búsqueda de tratamiento y su resultado. La disminución de la presión psicosocial favorece la pérdida de peso y la mejora en su salud mental. El fracaso terapéutico pone en alerta al equipo de salud para reconsiderar la evaluación del funcionamiento psicosocial previo a la intervención, su chequeo durante el desarrollo y los resultados progresivos.

Borak, J. (2011). Obesity and the workplace, *Occupational Medicine*, *61*(4), 220–222. https://doi.org/10.1093/occmed/kqr030

En 2011 Borak, refiere el impacto de la obesidad a nivel mundial y su extensión. Esta Globalización se muestra en el aumento en la tasa de hombres en todos los países y particularmente del Reino Unido, Estados Unidos y Australia; en mujeres de países de altos ingresos altos como Estados Unidos, Nueva Zelanda y Australia. Si bien la obesidad no es una enfermedad laboral, es de atención a los profesionales de la salud ocupacional quienes tienen que poner atención a programas de prevención, a los riesgos laborales y a los costos financieros para cubrir incapacidades y afectaciones en el trabajo.

Las condiciones adversas de la actividad laboral conllevan a problemas de salud individual (y social) denominadas enfermedades psicosomáticas, entre ellas se encuentra el sobrepeso y la obesidad. Por lo que se puede considerar observar que el trabajo es un factor que puede tener un gran impacto en la calidad de vida de la población a nivel mundial, por lo que es imprescindible realizar más estudios para determinar nuevas estrategias de prevención e intervención con el objetivo de mejorar la salud de la población. Esta revisión bibliográfica enfoca en el ámbito laboral los factores de riesgo implicados en la salud de los trabajadores, particularmente con el sobrepeso y la obesidad en adultos.

Referencias

Borak, J. (2011). Obesity and the workplace, *Occupational Medicine*, *61*(4), 220–222. https://doi.org/10.1093/occmed/kqr030

Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S.K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G.K., Pavlidou, E., Mantzorou, M., & Giaginis, C. (2023). The Association of Emotional Eating with Overweight / Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. *Nutrients, 15*(1173). https:// doi.org/10.3390/nu15051173

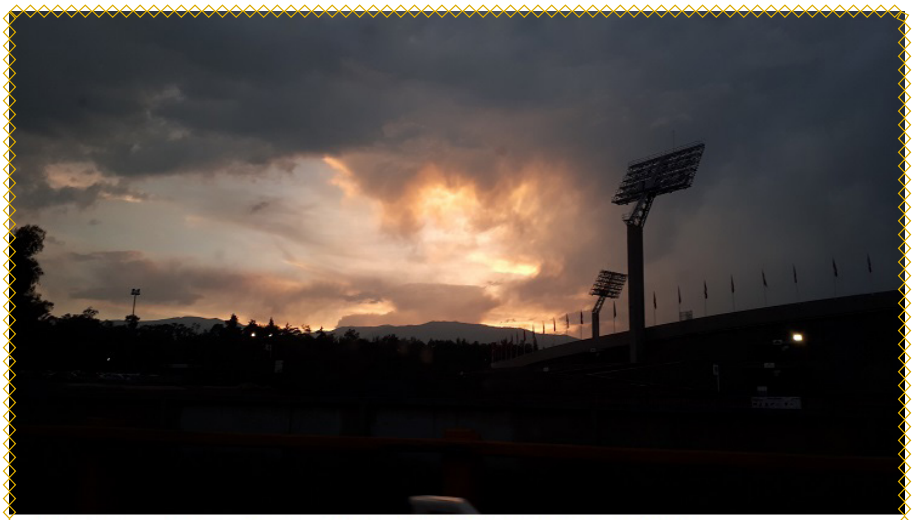
Kaner, G., Yurtdaş-Depboylu, G., Çalık, G., Yalçın, T., & Nalçakan, T. (2022). Evaluation of perceived depression, anxiety, stress levels and emotional eating behaviours and their predictors among adults during the COVID-19 pandemic. *Public Health Nutr. 26(*3), 674–683. doi: 10.1017/S1368980022002579.

Myers, S., Govindarajulu, U., Joseph, M.A., & Landsbergis, P. (2021). Work Characteristics, Body Mass Index, and Risk of Obesity: The National Quality of Work Life Survey. *Ann Work Expo Health, 65*(3), 291-306. doi: 10.1093/annweh/wxaa098.

Pimentel-Araujo, M. A. (2021). Factores Laborales Asociados a Sobrepeso y Obesidad en Adultos Jóvenes. *Rev Asoc Esp Espec Med Trab, 30*(3), 318-327. https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v30n3/1132-6255-medtra-30-03-318.pdf

Santana-Cárdenas, S. (2016). Relación del estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad: Consideraciones teóricas y empíricas. *Revista mexicana de trastornos alimentarios, 7(*2). Versión On-line. https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.07.002

Sarwer, D.B., & Polonsky, H.M. (2016). The Psychosocial Burden of Obesity. *Endocrinol Metab Clin North Am, 45*(3), 677-88. doi: 10.1016/j.ecl.2016.04.016.



Atardecer universitario 2022 Archivo personal RSGR

Revisión de la obesidad en niños

Obesity review in children

Angélica Jiménez Almanza
Egresada de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM
ajimenezalmz@gmail.com

10.22201/fesz.20075502e.2023.13.49.87650

Resumen

En la actualidad la obesidad infantil es una afección de salud considerada como grave, la cual afecta a niños y adolescentes, la gravedad es debido a que el sobrepeso y la obesidad provoca en los infantes la presencia de padecimientos de salud que antes se consideraban problemas únicos en adultos, como lo es la diabetes, la presión arterial alta (hipertensión arterial) y el colesterol elevado. La obesidad infantil también puede generar problemáticas psicológicas, entre las que pueden estar algunas de autoestima, manejo de las emociones, incluso ansiedad. Entre las causas principales del sobrepeso y la obesidad en niñas y niños, se encuentra el consumo de alimentos procesados con altos niveles de azúcar, grasas trans y sal, sin dejar de lado el acceso y consumo a bebidas azucaradas por su amplia distribución, bajo costo y su promoción en medios masivos y la disminución de actividad física que realizan los menores. Una de las estrategias que se ha propuesto para la reducción de los índices de obesidad infantil gira en torno a la mejora de la alimentación y los hábitos de actividad física de toda la familia. Con la finalidad de observar las principales características para la prevención y tratamiento de la obesidad infantil, en este trabajo se realiza una revisión de artículos que tratan el tema y los factores asociados.

Palabras clave: infantil, obesidad, alimentos, sedentarismo, familia.

Abstract

Nowadays, childhood obesity is a health condition considered as serious, which affects children and adolescents, the seriousness is due to the fact that overweight and obesity causes in infants the presence of health conditions that were previously considered problems only in adults, such as diabetes, high blood pressure (hypertension) and high cholesterol. Childhood obesity can also generate psychological problems, including self-esteem, emotional management and even anxiety. Among the main causes of overweight and obesity in children is the consumption of processed foods with high levels of sugar, trans fats and salt, not to mention access to and consumption of sugary drinks due to their wide distribution, low cost and promotion in mass media, and the decrease in physical activity among children. One of the strategies that has been proposed for the reduction of childhood obesity rates revolves around improving the diet and physical activity habits of the whole family. In order to observe the main characteristics for the prevention and treatment of childhood obesity, this paper reviews articles on the subject and the factors associated.

Keywords: children, obesity, food, sedentary lifestyle, family.

Recibido el 19 de enero de 2023.
Aceptado el 27 de marzo de 2023.

open access
Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Torres-González, E. J., Zamarripa-Jáuregui, R. G., Carrillo-Martínez, J. M., Guerrero-Romero, F. y Martínez-Aguilar, G. (2020). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños escolares. *Gaceta médica de México, 156*(3), 184-187. https://doi.org/10.24875/gmm.20005642

En este trabajo los autores destacan a la obesidad infantil como un reto de salud pública. Se presentan diferentes estadísticas de la prevalencia en México, desde el año 1999 hasta el 2012, el sobrepeso y la obesidad en niños escolares se elevó del 25.5 a 32 %, por lo que en este trabajo se realiza el análisis de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad, específicamente en el estado de Durango, México, para ello se aplicó una encuesta transversal realizada entre enero de 2017 y diciembre de 2018, para 24 600 niños de seis a 11 años, de 138 escuelas del municipio de Durango. Para esta encuesta se implementó el caculo del índice de masa corporal establecidos por la Organización Mundial de la Salud. Como parte de los resultados se obtuvo que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de seis a 11 años del municipio de Durango es más elevada que la reportada en la encuesta nacional por entidad federativa para el año 2016, por lo que se observa la tendencia al incremento conforme aumenta la edad.

Pérez-Herrera, A., y Cruz-López, M. (2019). Situación actual de la obesidad infantil en México. *Nutrición Hospitalaria, 36*(2), 463-469. https://dx.doi.org/10.20960/nh.2116

En este trabajo se realizó una revisión bibliográfica de los principales factores asociados a la obesidad en población infantil mexicana, entre los factores destacados se encuentran los factores genéticos, los patrones de alimentación, sedentarismo, además se incluyó el análisis de la microbiota intestinal. Parte de los hallazgos de esta revisión, muestra la descripción de la presencia genes como MC4R, FTO y ADRB1, asociados a la obesidad, y que el polimorfismo PON1-192 incrementa el riesgo de padecer resistencia a la insulina. Cuando se toca el factor alimenticio, se considera que el consumo de ciertos alimentos provoca cambios importantes en la microbiota intestinal que puede contribuir en el desarrollo de la obesidad y la resistencia a la insulina. Por lo que se explica, tanto el sobrepeso como la obesidad, por la transición nutricional que se vive en el país, principalmente por lo que se ha denominado la occidentalización de la dieta, que implica el aumento de la disponibilidad a bajo costo de alimentos procesados, adicionados con altas cantidades de grasa, azúcares y sal, el aumenta en el consumo de comida rápida y comida preparada fuera de casa, la disminución en el tiempo disponible para la preparación de alimentos y el consumo de los mismos, mayor tiempo de exposición a publicidad sobre alimentos industrializados y de productos que aparentemente facilitan las tareas cotidianas, lo que contribuye a la disminución del gasto energético, en los individuos, provocando un impacto en la actividad física de la población en general. Por lo que se propone la variación en el tratamiento de este padecimiento con la finalidad de reforzar temas sobre nutrición y alimentación saludable en educación básica, previniendo así el desarrollo de otras patologías en los niños mexicanos.

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2021). *Peso saludable: ¡No es una dieta, es un estilo de vida!, Acerca del índice de masa corporal para niños y adolescentes.* Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html#sobrepeso-u-obesidad

En este artículo se realiza un abordaje de los cálculos del IMC para niños y adolescentes, especialmente ya que el peso y la estatura cambian durante el crecimiento y el desarrollo de los infantes, al igual que su relación con la grasa corporal, por lo que el IMC de un niño debe interpretarse en relación con otros niños del mismo sexo y edad. Se presentan las tablas de percentil por edad que se sugieren ser utilizadas para el trabajo diagnóstico con niñas y niños de hasta 12 años de edad. Para después dar paso a la descripción de los rangos de peso saludables para esta población y los beneficios de tener un diagnóstico adecuado y una intervención apropiada si es el caso de presentar sobrepeso y obesidad, con la finalidad de contribuir al bienestar del menor y la formación de hábitos saludables para un desarrollo optimo.

Ortega, R. M., Jiménez-Ortega, A. I., Martínez-García, R. M., Aguilar-Aguilar, E. y Lozano-Estevan, M. C. (2022). La obesidad infantil como prioridad sanitaria. Pautas en la mejora del control de peso. *Nutrición Hospitalaria, 39*(spe3), 35-38. https://dx.doi.org/10.20960/nh.04308

En este trabajo los autores se dieron a la tarea de delimitar las problemáticas derivadas de la obesidad infantil, esto es debido al elevado porcentaje de niños que la padecen y por ser el origen de diversas enfermedades para el presente y el futuro de quien la padece, considerando entonces que es un riesgo para la calidad de vida. Establecen

como propuesta para el tratamiento adecuado de esta problemática el análisis de los factores que se asocian con el exceso de peso en la infancia para poder actuar sobre ellos y poder frenar la tendencia de aumento que se tiene en los últimos años en esta población. Diversos aspectos sociodemográficos, así como la inactividad y el sedentarismo de los niños, son factores que se asocian con un mayor riesgo de padecer obesidad y adiposidad central. Se destaca que el consumo de alimentos puede ser mejorado, esto con cambios como la disminución en el consumo de azúcar, grasa, sodio y el aumento del consumo de frutas, verduras, cereales integrales, pescado y lácteos, se asocia con menor padecimiento de obesidad y obesidad central en los niños.

Guadamuz Delgado, J., Miranda Saavedra, M., y Mora Miranda, N. (2021). Sobrepeso y obesidad infantil. *Revista Médica Sinergia, 6*(11), e730. https://doi.org/10.31434/rms.v6i11.730

Guadamuz y colaboradores (2021), realizan en este escrito la propuesta de a evaluación clínica de la obesidad infantil, en la que destaca como principales componentes la historia clínica que contiene aspectos relacionados a los antecedentes personales patológicos y los antecedentes familiares de importancia, cuanta también con un examen físico completo por sistemas, con la finalidad de realizar una identificación del tiempo de presencia de esta enfermedad, por las consecuencias en el paciente siendo adulto y las comorbilidades de diferentes etiologías. Al referirse al tratamiento pediátrico, se dirige la atención a la implementación como última opción de fármacos, únicamente cuando se agoten otras medidas igualmente importantes y con mínimos secundarios, así como la ejecución de dietas nutricionales apropiadas al paciente, actividad física y la terapia de grupo en compañía de psicólogos, para aminorar los posibles efectos del acoso psicológico y físico por parte de otros niños.

Rodríguez-Hernández, G. J. (2022). *Obesidad en niños y adolescentes en México*. Alimentación para la salud. https://alimentacionysalud.unam.mx/obesidad-en-ninos-y-adolescentes-en-mexico/

En este trabajo el autor de da a la tarea de plantear una breve explicación sobre la presencia de la obesidad, considerando que se presenta cuando existe una mayor ingesta de energía, dicha energía proveniente de los alimentos y bebidas del sujeto, y que está es mayor en relación con el gasto, ya sea por actividad física o incluso por las funciones propias del organismo. Menciona las diversas enfermedades que se asocian a la obesidad y como está puede impactar también en el padecimiento de trastornos psicológicos. Aun cuando el sobrepeso y la obesidad, impactan en todos los grupos de edad, se considera a la población infantil como la más vulnerable y por ello se describen también algunas estrategias para la prevención, como lo son: el fomento de la lactancia materna exclusiva, evitar el consumo de productos industrializados, dar preferencia al consumo de agua natural en lugar refresco y bebidas azucaradas y una vida activa de alimentos 30 minutos de actividad física por día, estás recomendaciones no solo manejadas en un marco de obligación si no de estilo de vida y acciones para toda la familia.

Referencias

Guadamuz-Delgado, J., Miranda-Saavedra, M., y Mora-Miranda, N. (2021). Sobrepeso y obesidad infantil. *Revista Médica Sinergia, 6*(11), e730. https://doi.org/10.31434/rms.v6i11.730

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2021). *Peso saludable: ¡No es una dieta, es un estilo de vida!, Acerca del índice de masa corporal para niños y adolescentes.* Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html#sobrepeso-u-obesidad

Ortega, R. M., Jiménez-Ortega, A. I., Martínez-García, R. M., Aguilar-Aguilar, E. y Lozano-Estevan, M. C. (2022). La obesidad infantil como prioridad sanitaria. Pautas en la mejora del control de peso. *Nutrición Hospitalaria, 39*(spe3), 35-38. https://dx.doi.org/10.20960/nh.04308

Pérez-Herrera, A., y Cruz-López, M. (2019). Situación actual de la obesidad infantil en México. *Nutrición Hospitalaria, 36*(2), 463-469. https://dx.doi.org/10.20960/nh.2116

Rodríguez-Hernández, G. J. (2022). *Obesidad en niños y adolescentes en México*. Alimentación para la salud. https://alimentacionysalud.unam.mx/obesidad-en-ninos-y-adolescentes-en-mexico/

Torres-González, E. J., Zamarripa-Jáuregui, R. G., Carrillo-Martínez, J. M., Guerrero-Romero, F. y Martínez-Aguilar, G. (2020). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños escolares. *Gaceta médica de México, 156*(3), 184-187. https://doi.org/10.24875/gmm.20005642

Normas de publicación

La Editora y el Consejo Editorial invitan a los autores a publicar en Psic-Obesidad y presentan las Normas de Publicaciones actualizadas.

Psic-Obesidad con ISSN: 2007-5502, es una Revista Electrónica con difusión vía red de cómputo, trimestral de la Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. Resultado de la Línea de investigación: Obesidad desde una perspectiva cognitivo conductual (LI-FESZ-170909). Se destacan los aspectos psicológicos y socioculturales en torno a las enfermedades crónico degenerativas, particularmente la Obesidad. Puede ser consultada por académicos, alumnos, integrantes de asociaciones profesionales y por el público en general.

Los trabajos para ser publicados requieren ser novedosos e inéditos, no habrán sido presentados ni total ni parcialmente para su publicación ni para su evaluación en otra revista o medio de difusión. Pueden tratar de artículos acerca de:

1. Aspectos socioculturales relacionados a la alimentación.
2. Colaboraciones e información sobre reuniones científicas.
3. Investigaciones que abarquen aspectos psicológicos asociados a la obesidad y a la persona obesa: datos epidemiológicos, análisis y discusiones, informes de casos clínicos.
4. Propuestas para apoyar las estrategias dirigidas al fortalecimiento de conductas alimentarias sanas.
5. Reseñas de artículos o libros.

En su contenido y estructura deberá adecuarse a las normas de la American Psychological Association (APA), en su edición más reciente.

Formatos

a) Los artículos deben presentarse en procesador de textos Word, en fuente tipo Times New Roman y a 12 puntos de tamaño, a doble espacio y con 3x3 cm de márgenes, con alineación a la izquierda.
b) Título del artículo: máximo 15 palabras en idiomas español e inglés.
c) Nombre (s) de (los) autor(es), filiación institucional, correo electrónico
d) Resumen en español y en inglés, máximo 300 palabras.
e) Cinco palabras clave.
f) Mínimo de 5 páginas, incluyendo gráficas, tablas y referencias bibliográficas. Los márgenes izquierdo y derecho medirán dos centímetros y medio.
g) Los trabajos de investigación incluyen: introducción, método, resultados, discusión, conclusiones y referencias bibliográficas.
h) Los trabajos de ensayo, reseña bibliográfica comentada o revisiones incluyen: título, subtítulos y apartados, dependiendo del contenido y referencias bibliográficas.
i) Si el autor incluye en su trabajo figuras pertenecientes a otros, deberá adjuntar los comprobantes de los permisos para su presentación.
j) Información de otros autores deberá ser citada y la información de la fuente incluirla en las referencias.

Pueden enviarse por correo electrónico: boletinpsicobesidad@yahoo.com.mx o entregarse personalmente con la Editora Dra. Raquel del Socorro Guillén Riebeling.

Arbitraje

Recibido el trabajo, será comunicada su recepción por la Editora quien se encargará junto con su equipo de colaboradores, de realizar la primera revisión para examinar la pertinencia como el cumplimiento de las pautas de presentación. Se considerará la originalidad, consistencia temática, aporte al desarrollo o conocimiento del tema y al avance del área de la Psicología a la que pertenece. La calidad de los artículos será evaluada de manera anónima por dos árbitros. En caso de desacuerdo entre los evaluadores se asignará un tercer árbitro para la revisión y dictamen.

El proceso de arbitraje se realizará bajo la modalidad del doble ciego, es decir, los autores desconocen la identidad de los árbitros y los árbitros desconocen la identidad de los autores. El Consejo Editorial se reserva el derecho de realizar la corrección de estilo y los ajustes que considere necesarios para mejorar la presentación del trabajo sin que el contenido se vea afectado.

El resultado del proceso de evaluación podrá ser:

a) Que se publique sin cambios.
b) Que se publique con los cambios sugeridos.
c) Que se realicen cambios sustanciales por el autor o los autores, posteriormente sea sometido a una nueva evaluación.
d) Que no se publique.

El dictamen de los artículos será informado, vía correo electrónico a los autores quienes recibirán el artículo con las observaciones indicadas y el formato de evaluación con el dictamen. Los trabajos aceptados, luego de recibir la revisión del corrector idiomático, se remiten a sus autores para que expresen su conformidad para su publicación, sin conflicto de intereses