



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD CARRERA DE MEDICINA

**“SINDROME METABOLICO RELACIONADO CON ESTILOS DE VIDA EN
TRABAJADORES DE SALUD DEL HOSPITAL REGIONAL VERDI
CEVALLOS BALDA, PORTOVIEJO, AGOSTO 2012 A ENERO 2013.”**

**PROYECTO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
MÉDICO CIRUJANO**

CORRAL SANCHEZ GEOVANNA MARIA.

RIVAS LOOR ANDREA KRUSENKA.

DIRECTOR DE TESIS:

DR. CARLOS GÓMEZ

PORTOVIEJO, JUNIO 2013

RESUMEN

El síndrome metabólico es la conjunción de varias enfermedades en un mismo individuo que está conformado por una serie de factores de riesgo, como la hipertensión arterial, resistencia a la insulina, dislipidemia y la obesidad visceral. Por lo tanto se ha convertido en un fenómeno silencioso y un problema de salud pública en todo el mundo. Con el objetivo de determinar cómo los estilos de vida pueden conllevar a un Síndrome Metabólico, se realizó un estudio descriptivo prospectivo no experimental en trabajadores de salud del Hospital Regional Verdi Cevallos Balda, agosto 2012 a enero 2013, con una muestra de 22 trabajadores de salud, 12 hombres y 10 mujeres. En la recolección de datos se utilizó la encuesta de las características generales, clínicas y los estilos de vida. Los datos se analizaron mediante la estadística descriptiva en base a porcentajes y frecuencia de cada una de las variables evaluadas y de sus posibles combinaciones. Presentaron diabetes un 32%, la HTA como antecedentes patológicos familiares en un 45%, el sobrepeso se presentó en un 64%, el índice cintura/cadera en un 41% en los hombres y 36% en mujeres lo que se asocia a un alto riesgo de sufrir eventos cardiovasculares, valores elevados de triglicéridos en un 68% y de glucosa en un 95%, la ingesta de porciones inadecuadas de carbohidratos en un 41%, y un 68% presentó sedentarismo. De manera general, alrededor de las edades de 30 a 35 y mayores de 50 años existe mayor prevalencia del síndrome metabólico debido a los inadecuados estilos de vida. Por lo tanto recomendamos realizar 30 minutos de actividad física al menos cinco veces por semana, una alimentación saludable sumada a la reducción de peso y evitar el consumo de alcohol y tabaco que en conjunto disminuyen el riesgo de contraer estas enfermedades.

Palabras claves: Síndrome Metabólico, diabetes mellitus, Resistencia a la insulina, Dislipidemia, hipertensión, obesidad.

SUMMARY

Metabolic syndrome is a combination of several diseases in the same individual which consists of a number of risk factors such as hypertension, insulin resistance, dyslipidemia, and visceral obesity. Therefore it has become a silent phenomenon and public health problem worldwide. In order to determine how lifestyles can lead to metabolic syndrome, we conducted a prospective, non-experimental descriptive study in health workers Verdi Cevallos Balda Regional Hospital, July 2012 to January 2013, with a sample of 22 health workers, 12 men and 10 women. In the data collection survey was used general characteristics, clinical and lifestyle. The data were analyzed using descriptive statistics based on percentages and frequency of each of these factors and their possible combinations. Presented diabetes 32%, hypertension and family medical history in 45%, obesity was present in 64%, the waist / hip ratio by 41% in men and 36% in women that is associated with a high risk of cardiovascular events, high levels of triglycerides by 68% and 95% glucose, inadequate intake of carbohydrate portions by 41%, and 68% had sedentary. Generally, around the ages of 30-35 and over 50 years there is a greater prevalence of the metabolic syndrome because of inadequate lifestyles. We therefore recommend 30 minutes of physical activity at least five times a week, a healthy diet combined with the reduction in weight and avoid alcohol and snuff which together reduce the risk of these diseases.

Keywords: Metabolic syndrome, diabetes mellitus, insulin resistance, dyslipidemia, hypertension, obesity.

1. OBJETIVOS

1.1 GENERAL

Determinar cómo los estilos de vida pueden conllevar a un Síndrome Metabólico en trabajadores de salud del Hospital Regional Verdi Cevallos Balda, agosto 2012 a enero 2013.

1.2 ESPECIFICOS

- Identificar las características generales de los trabajadores de salud del Hospital Regional Verdi Cevallos Balda.
- Identificar las características clínicas de los trabajadores de salud del Hospital Regional Verdi Cevallos Balda.
- Determinar los estilos de vida del síndrome metabólico.
- Fomentar estilos de vida saludables a través de la entrega de materiales didácticos al personal de salud del Hospital Regional Verdi Cevallos Balda.

8. METODOLOGÍA

8.1 DISEÑO METODOLÓGICO

El presente proyecto es un estudio descriptivo prospectivo no experimental; que se llevó a cabo mediante la recolección de datos clínicos y de laboratorio en los trabajadores de la salud del Hospital Verdi Cevallos Balda con factores predisponentes del Síndrome Metabólico.

8.2 AREA DE ESTUDIO

El estudio se ejecutó en el Hospital Dr. Verdi Cevallos Balda de Portoviejo, conjuntamente con la colaboración del personal médico, licenciadas de enfermería, para la culminación de nuestra investigación.

8.3 UNIVERSO Y MUESTRA

La población fue un total de 80 trabajadores de salud del Hospital Provincial Dr. Verdi Cevallos Balda, con probable diagnóstico de Síndrome Metabólico relacionado con los estilos de Vida, participaron en el presente estudio.

Tomando como muestra 22 trabajadores de la salud con diagnóstico de Síndrome Metabólico.

8.4 CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Los trabajadores vinculados en el área médica como tratantes, residentes, licenciadas de enfermería del Hospital Provincial Dr. Verdi Cevallos Balda, Portoviejo.

Que cumplan con tres o más de los factores de riesgo de acuerdo a los criterios de la OMS.

Mayores de 25 años.

8.5 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

Internos de medicina

Internos de enfermería

Embarazadas (por la probable alteración en la medición del perímetro abdominal).

8.6 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Previa autorización de las autoridades del HVCB, explicándoles sobre el estudio y los fines del mismo, se sometieron a éste procedimiento los trabajadores de la salud específicamente del área médica y de enfermería a los parámetros que abarca el Síndrome Metabólico.

Para obtener los datos sobre las características generales y clínicas de la población en estudio se realizó una encuesta, en la cual abarcó la edad, género, procedencia, ocupación, antecedentes patológicos personales como familiares.

Se tomaron los signos vitales para lo cual se utilizó estetoscopio y tensiómetro para determinar la presión arterial, teniendo en cuenta los criterios según NICE 2011(National Institute for Health and Clinical Excellence).

Se utilizó una báscula calibrada y un tallímetro para obtener los resultados del peso y la talla correspondientes. Datos que sirvieron para poder calcular el Índice de Masa Corporal (IMC) o índice de Quetelet que es un indicador de la relación entre el peso y talla que se utiliza para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos, se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (Kg/m²).

Con la ayuda de una cinta métrica se tomó el perímetro de la relación cintura/cadera, propuesto por la OMS la cual se calcula dividiendo el resultado de medir el perímetro de la cintura a la altura de la última costilla flotante, y el perímetro máximo de la cadera a nivel de los glúteos.

La dirección del Hospital nos colaboró con los datos de laboratorio, ya que entre el mes de noviembre a diciembre del 2012 les realizaron exámenes de control al personal de salud.

En cuanto a los hábitos alimentarios, la pirámide alimenticia nos sirvió para determinar la preferencia de consumo diario. Para la actividad física nos basamos en la clasificación del Centro de Enfermedades de Atlanta, en la cual se considera sedentario: no ha realizado actividad física en el mes anterior, irregularmente activo: realiza menos de 4 veces a la semana y menos de 30 minutos, regularmente activo: realiza 5 días a la semana más de 30 minutos, activo: realiza todos los días de la semana entre 30 a 60 minutos. Para determinar el consumo de alcohol nos basamos en la clasificación de la Organización Panamericana de Salud la cual es abstemio: nunca ha consumido bebidas alcohólicas, bebedor moderado: consume menos de 100 ml del alcohol dos veces o menos al mes, bebedor excesivo: consume más de 100 ml dos o más veces al mes, alcohólico: incapacidad de abstenerse del consumo de bebidas alcohólicas, ex –bebedor: bebedor moderado, excesivo que tiene menos de un año de no ingerir bebidas alcohólicas y para el consumo de tabaco según la OMS 2006 que se clasifica en: no fuma: nunca ha consumido tabaco, fumador leve: consume menos de 5 cigarrillos diarios, fumador moderado: fuma un promedio de 6 a 15 cigarrillos diarios, fumador severo: fuma más de 16 cigarrillos por día en promedio.

Con la ayuda de todos estos instrumentos indispensables, pudimos llevar a cabo la recolección de datos para nuestra investigación.

8.7 OBSERVACIÓN DE CAMPO

Se observaron minuciosamente los trabajadores de la salud con factores predisponentes, se le aplicó los criterios según la OMS para diagnosticarlos con Síndrome Metabólico y se procedió a recolectar la información en la ficha de recolección de datos.

8.8 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

8.8.1 FICHA DE RECOLECCION DE DATOS

Consta de preguntas donde se evaluaron datos sociodemográficos, métodos de diagnóstico, hábitos alimentarios, actividad física y consumo de sustancias psicoactivas.

8.8.2 FUENTES DE DATOS

Las fuentes primarias lo constituyeron los involucrados.

Las fuentes secundarias se utilizaron textos e Internet.

8.9 RECURSOS

8.9.1 INSTITUCIONALES

Hospital Verdi Cevallos Balda de Portoviejo

8.9.2 RECURSOS HUMANOS

Investigadores

Corral Sánchez Geovanna María.

Rivas Loo Andrea Krusenka

Personal que conforma el tribunal de seguimiento, análisis, evaluación y calificación de tesis.

Dr. Carlos Gómez Alvear (**Director de Tesis**)

Dra. Yira Vásquez Giler (**Presidenta del tribunal**)

Lcda. Edita Santos Zambrano (**Miembro del tribunal**)

8.9.3 RECURSOS FÍSICOS

Papel bond

Bolígrafo

Lapiceros

Computadora

Internet

Dispositivo USB

Tinta de impresora

Cámara digital

Teléfono

Textos

Revistas

Transporte

9. CONCLUSIONES

Mediante la información recopilada a través de las encuestas se puede dejar así demostrado que el Síndrome Metabólico se presenta generalmente en un rango de edades entre los 31 a 35 años, predominando en el sexo masculino y procedentes del área urbana debido al desarrollo tecnológico y la revolución industrial por lo que han reducido el trabajo corporal favoreciendo el sedentarismo.

Llama la atención que profesionales del área de la salud que teóricamente conocen las características de una “VIDA SANA”, tengan un alto índice de sedentarismo, ingesta de carbohidratos, lácteos, grasas y consumo de alcohol, que coincidió con el aumento de los triglicéridos, glucosa, índice cintura/cadera y masa corporal.

Se evidenció que los antecedentes patológicos personales y familiares como hipertensión arterial, diabetes y obesidad elevan el riesgo de padecer síndrome metabólico en la vida adulta y en la actualidad en etapas cada vez más tempranas.

El que no se cumplan los tres o más criterios exigidos por la OMS no libera a los trabajadores de la salud de los riesgos presentes.

Así se concluye que el Síndrome Metabólico se relaciona con los estilos de vida ya que en la actualidad tanto los médicos como las licenciadas de enfermería, debido a su ritmo de trabajo, las incompatibilidades horarias, la imposibilidad de conciliar vida familiar y laboral, favorecen un mal estilo de vida, exponiéndolos a contraer estas enfermedades.

10. RECOMENDACIONES

A la comunidad:

Se debe estimular los estilos de vida saludables como la pérdida de peso para las personas que están en riesgo de padecer síndrome metabólico, el mantener una dieta saludable, la realización de 30 minutos de actividad física (caminar a paso ligero) al menos cinco veces por semana. Es necesario que las personas aprovechen cada oportunidad para medir su presión arterial ya que tenerla controlada es la estrategia clave.

A la Universidad Técnica de Manabí:

Incorporar de manera más profunda el tema de síndrome metabólico en la malla de estudio, insertando en la conciencia de los estudiantes la importancia del mismo, analizando el pronóstico y las altas estadísticas que producen.

Al Hospital Verdi Cevallos Balda:

Que el Hospital continúe brindándoles comidas saludables a los trabajadores, ya que ayudan a cubrir las necesidades del organismo para asegurar las funciones vitales y permiten mantener el peso corporal adecuado, además les ayuda durante sus horas de trabajo a establecer un horario de comida.

Se recomienda controles de sobrepeso y obesidad al personal de salud, así mismo la realización de exámenes de control para prevenir la aparición del síndrome metabólico.

PALABRAS CLAVES:

- Síndrome Metabólico
- Diabetes mellitus, Resistencia a la insulina,
- Dislipidemia
- Hipertensión
- Obesidad.

