

[Inicio](#)[Noticias](#)[Evento ▾](#)

EL SÍNDROME METABÓLICO EN MUJERES OBESAS. INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN ÁREA DE SALUD BUENAVENTURA. OCTUBRE-DICIEMBRE 2016.

[Inicio](#) ▯ EL SÍNDROME METABÓLICO EN MUJERES OBESAS. INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN ÁREA DE SALUD BUENAVENTURA. OCTUBRE-DICIEMBRE 2016.

CONVOCATORIA

💬 Sin Comentarios

Autores: MSc. Isabel Amores Tarragó
Lic. Leticia María Rodríguez Pérez

Dra. Madelaine Velázquez Ricardo

Institución: Universidad de Ciencias Médicas de Holguín. Filial Universitaria Municipal. Calixto García.

Correo electrónico: iamorest@infomed.sld.cu

V Taller: Salud, calidad de vida y género

RESUMEN

Se realizó un estudio de intervención educativa sobre la efectividad de la actividad física combinada con el consejo dietético en la prevención del síndrome metabólico (SM) en mujeres obesas de tres Consultorios Médicos de Familia del Área de salud Buenaventura en el período octubre - diciembre 2016.

El universo de estudio quedó constituido por 73 pacientes del sexo femenino diagnosticadas con síndrome metabólico registradas en historias

Segundo evento científico nacional



Entradas recientes

- ▶ [Evento de Género del CUM de Urbano Noris llega hasta una comunidad](#)
- ▶ [LA PARTICIPACIÓN ACTIVA DE LA MUJER EN EL CENTRO UNIVERSITARIO MUNICIPAL. URBANO NORIS. REFLEXIONES DESDE LO LOGRADO.](#)
- ▶ [LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS. UNA VÍA PARA LA MOTIVACIÓN DEL APRENDIZAJE](#)

clínicas e historias de salud familiar, pertenecientes a tres consultorios (seleccionados de forma aleatoria) del área de salud y se tomó una muestra a 48 pacientes obesas con Síndrome Metabólico de estos consultorios.

Al analizar su comportamiento en mujeres obesas según edad se obtuvo un predominio del grupo etáreo de 50-59 años. Examinando la práctica de ejercicios físicos en las pacientes estudiadas se corroboró que la mayoría niega practicar algún tipo de ejercicios físicos, cuyo conocimiento es importante pues varias de las intervenciones en pacientes con SM se producen sobre uno de sus componentes principales, la obesidad y tienen como piedra angular del tratamiento los cambios en el estilo de vida, en especial la dieta y la actividad física. En relación con los factores asociados se conoció que el mayor por ciento correspondió a los hábitos alimentarios inadecuados, seguido del sedentarismo y en tercer lugar el hábito de fumar.

Palabras claves: Síndrome metabólico, obesidad, hiperlipidemia, factores de riesgo.

INTRODUCCIÓN

En los años 60 del siglo XX, la obesidad y la hiperlipidemia se adicionaron a enfermedades cardiovasculares. Esta asociación a finales de los 70 se definió como Síndrome Metabólico (SM) y un grupo de investigadores alemanes la vinculó a la aterosclerosis. (Kwaśniewska y otros. 2013)

DEL APRENDIZAJE

ORTOGRÁFICO EN NIÑOS Y NIÑAS.

- ▶ LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTILO DE VIDA EN LA MUJER UNIVERSITARIA: MÉTODO EFICAZ PARA TRATAR LA CELULITIS.
- ▶ LA GESTIÓN UNIVERSITARIA DESDE LA PERSPECTIVA DE LAS Y LOS EDUCANDOS EN LA FORMACIÓN DE LA COMPETENCIA INVESTIGATIVA DEL CONTADOR, EN LA CARRERA DE CONTABILIDAD Y FINANZAS EN EL MODELO SEMIPRESENCIAL.
- ▶ EXPERIENCIA INVESTIGATIVA DESDE UN PROYECTO AMBIENTALISTA-ENERGÉTICO.
- ▶ AHORRO DE ENERGÍA CON PERSPECTIVA DE GÉNERO
- ▶ FOLLETO: "TÉCNICAS PARTICIPATIVAS Y MEDIOS DE

El síndrome metabólico comprende un conjunto de factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles representados por obesidad central, dislipidemias, anormalidades en el metabolismo de la glucosa e hipertensión arterial (HTA), estrechamente asociadas a resistencia a la insulina (RI), que incrementa notablemente el riesgo de enfermedad cardiovascular (ECV) y de diabetes.

El SM es un estado de elevada prevalencia en dependencia de la edad, el sexo, el origen étnico y el estilo de vida, oscilando entre el 10 y el 80 %. (Wassink y otros. 2008)

Un estudio en la provincia de Cienfuegos arrojó una prevalencia de 24,2 % en el sexo femenino por 8,3 en el masculino y en un área de salud de Holguín alcanzó el 88,3 % entre mujeres obesas. (Miguel Soca. 2014; Benet Rodríguez. 2014)

El SM es un conjunto de factores cardiovasculares (CV) que aparecen en individuos con trastornos en la sensibilidad a la insulina. La mayoría de estos pacientes presentan sobrepeso u obesidad, especialmente de la parte superior del cuerpo, por lo que se recomienda una reducción de peso. La disminución de peso mejora la sensibilidad a la insulina y los trastornos metabólicos y CV vinculados con la resistencia a la insulina. (Azadbakht. 2015)

Los dos objetivos fundamentales de la atención del SM comprende la

ENSEÑANZA PARA LA EDUCACIÓN AMBIENTAL EN LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS."

- ▶ ACTIVIDADES PARA POTENCIAR LA EDUCACIÓN AMBIENTAL EN EL PLAN TURQUINO
- ▶ LA SISTEMATIZACIÓN CIENTÍFICA EN ARAS DE UNA EDUCACIÓN AMBIENTALISTA
- ▶ LA EDUCACIÓN AMBIENTAL EN EL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO CONTEMPORÁNEO. VALORACIONES DE DOCENTES EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR.
- ▶ CON LAS LETRAS APRENDO A LEER. TAREAS COMPUTARIZADAS
- ▶ POTENCIAR EN LAS FAMILIAS DEL PROYECTO SOCIOCULTURAL "LA TANIA" DEL MUNICIPIO CACOCUM EL CUIDADO Y PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE.
- ▶ EL USO DE HERRAMIENTAS

reducción de las causas subyacentes: obesidad e inactividad física y el tratamiento de los factores de riesgo asociados. Una modificación de los estilos de vida y en especial de los hábitos nutricionales y de la actividad física, es la piedra angular de su manejo. La farmacoterapia debe emplearse en los pacientes con obesidad mórbida o que no respondan a las medidas no farmacológicas. (Bays. 2013)

Se reportan numerosas intervenciones de salud sobre el SM con énfasis en la disminución del peso corporal con cambios en los estilos de vida y la utilización de diversos medicamentos. (Jones N. 2014; Thabane, 2014)

El incremento de la actividad física y los ejercicios conduce a la reducción de los factores de riesgo cardiovasculares al mejorar la sensibilidad a la insulina. Entre sus acciones beneficiosas se señalan el aumento de las lipoproteínas de alta densidad (HDL), disminución de las lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL) y en algunos, del colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL-C), así como la disminución de la presión arterial y de la resistencia a la insulina. Por otra parte, la reducción de peso conduce a una disminución del LDL-C, mejora todos los factores de riesgo y disminuye el riesgo global del paciente. Ensayos clínicos a largo plazo han demostrado los beneficios de la disminución de la presión arterial, la reducción de los lípidos en sangre y el control de la glucemia, de manera que se recomienda el tratamiento agresivo mediante regímenes de terapia combinada. (Campillo Acosta. 2014)

Una pérdida de peso del 5-10% es suficiente para mejorar las anomalías

- ▶ EL USO DE HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS VINCULADAS A LA ECONOMÍA POR LOS ESTUDIANTES DEL CUM URBANO NORIS.
- ▶ IMPACTO DE LOS TALLERES SOBRE LA MASCULINIDAD EN EL TERRITORIO DE URBANO NORIS.
- ▶ Esa violencia contra los hombres.
- ▶ COMPENDIO DE CUENTOS PARA NIÑAS Y NIÑOS.
- ▶ LA MUJER LÍDER Y DIRECTIVA EN EL SECTOR EDUCACIONAL MOENSE.
- ▶ EL ENFOQUE DE GÉNERO EN LOS ESTUDIOS SOCIALES DE LA CIENCIA, LA TECNOLOGÍA Y LA INNOVACIÓN.
- ▶ LA INSTITUCIÓN DE LA ALIENACIÓN PARENTAL Y COMO FORMA DE PREVENCIÓN LA GUARDA Y CUIDADO

asociadas con el SRI, lo que reduce el uso de la múltiple terapia, aunque este objetivo es inalcanzable con el enfoque tradicional, debido a que el tratamiento involucra la modificación de conductas y la motivación por un cambio radical en el estilo de vida con respecto a la nutrición y el ejercicio, para promover un balance negativo de energía, incluso estos cambios son beneficiosos aun cuando no se baje de peso.

La mayoría de los estudios publicados sobre el SM en Cuba tienen un carácter limitado, con énfasis en estudios epidemiológicos y algunos informes de trabajos de intervención. (González Sotolongo. 2013)

A partir de conocer los efectos desfavorables que puede ocasionar el Síndrome Metabólico, y el incremento de su prevalencia en la población femenina del Área de Salud Buenaventura se propone implementar una estrategia de intervención educativa sobre la efectividad de la actividad física combinada con el consejo dietético en la prevención del SM en mujeres obesas de tres consultorios médicos del área de salud, en el período comprendido de octubre a diciembre de 2016.

Para ellos, durante el proceso investigativo se describió el comportamiento de las variables edad, práctica de ejercicios físicos y factores asociados (hábitos alimentarios, tóxicos y sedentarismo) y se evaluó el nivel de conocimientos alcanzado en la muestra seleccionada.

DESARROLLO

COMPARTIDA DE LOS PADRES.
SU AUSENCIA EN LA
LEGISLACIÓN CUBANA.

- ▶ PROPUESTA DE ACTIVIDADES ENCAMINADAS A LA PREPARACIÓN DEL PERSONAL DOCENTE EN LA ESCUELA DE ADULTOS PARA FAVORECER EL RESPETO A LAS PERSONAS LGBT
- ▶ LA PREPARACIÓN DE DIRECTIVOS Y DOCENTES PARA ATENDER EL PROCESO DE INCLUSIÓN SOCIAL
- ▶ ¿CÓMO DESARROLLAR LA PERCEPCION ANALITICA Y LA CREATIVIDAD CON PERSPECTIVA DE GÉNERO DESDE EL PROCESO EDUCATIVO DE LAS PRIMERAS EDADES? UN RETO EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LAS NUEVAS GENERACIONES
- ▶ LA EQUIDAD Y LOS ROLES DE

Aspectos generales del estudio

Se realizó un estudio de intervención educativa con evaluación comparativa antes y después en un grupo de mujeres obesas sobre la importancia de la actividad física combinada con el consejo dietético para la prevención del SM en tres Consultorios Médicos del Área de salud de Buenaventura, en la etapa octubre – diciembre 2016.

El universo de estudio quedó constituido por 73 pacientes femeninas con SM de acuerdo a los criterios del ATP-III detectadas en tres consultorios del Área de salud de Buenaventura y de ellas una muestra de 48 mujeres obesas con SM que cumplieron los criterios de inclusión aprobados en la investigación.

Criterios de inclusión:

Mujeres obesas con Síndrome Metabólico.

Que estén de acuerdo a participar en la investigación.

Que exista registro en la HCI o en la HSF.

Que no presenten enfermedades invalidantes para el estudio

Criterios de exclusión:

Mujeres que no sean obesas o no presenten Síndrome Metabólico.

No aceptar la participación en el estudio.

Que no exista registro del estado de salud de la paciente en ninguno de los

GÈNERO EN LA INCLUSIÓN DE LA ENSEÑANZA MEDIA

- ▶ LA FORMACION VOCACIONAL CON ENFOQUE DE GÈNERO DESDE LAS ÀREAS METODOLÒGICAS DE LOS CENTROS DE PIONEROS EXPLORADORES.
- ▶ FOLLETO DE PROPUESTA METODOLÒGICA CON PERSPECTIVA DE GÈNERO PARA FAVORECER EL MONTAJE DE DANZAS EN NIÑOS Y NIÑAS DE LA PRIMERA INFANCIA.
- ▶ APORTE CON PERSPECTIVA DE GÈNERO DEL CONTEXTO FAMILIAR Y COMUNITARIO AL DESARROLLO INTEGRAL DE NIÑOS Y NIÑAS A TRAVES DE LAS CUALIDADES MORALES:
- ▶ JUEGO DIDÁCTICO PARA LA FORMACIÓN VOCACIONAL SIN DISTINCIÓN DE GÈNERO.
- ▶ ESTUDIOS DE GÈNERO PARA EL

documentos médicos legales anteriormente señalados.

Que presenten enfermedades invalidantes para el estudio.

Que no se encuentren en el área en el momento de realizar el estudio.

La estrategia de intervención se realizó en seis sesiones de trabajo o encuentros (anexo 1). Un encuentro quincenal durante tres meses; con una duración de dos horas cada uno; se escogió un local de el Palacio de Pioneros "Jesús Peña Serrano", previa coordinación con la dirección del centro, fijando días y horarios.

El primer encuentro tuvo como objetivo facilitar el trabajo y la organización del grupo, evaluar el nivel de conocimientos de las pacientes sobre el tema, a través de una encuesta y definir objetivos de la estrategia. Se utilizó la técnica de lluvia de ideas.

El objetivo de los encuentros intermedios fue realizar sesiones educativas sobre la efectividad de la actividad física combinada con el consejo dietético en la prevención del SM en mujeres obesas, para lo cual se utilizaron medios de enseñanza, plegables, conferencias y video debate (anexos 1 y 2).

El objetivo del último encuentro fue valorar la efectividad de la estrategia, evaluando el nivel de conocimientos alcanzado y se utilizó la misma encuesta que fue aplicada al inicio de la misma.

Se seleccionaron mujeres con síndrome metabólico registradas en historias clínicas e historias de salud familiar (previamente diagnosticadas según los

DESARROLLO LOCAL DESDE LA INTEGRACIÓN DE LOS CENTROS UNIVERSITARIOS MUNICIPALES DE LA PROVINCIA HOLGUÍN.

- ▶ ELABORACIÓN DE DOCUMENTOS AUDIOVISUALES PARA FORTALECER EL DESARROLLO LOCAL EN CUETO
- ▶ AUDIOVISUAL DESDE LA VISIÓN DE FIDEL ACERCA DEL PAPEL DE LA MUJER EN LA SOCIEDAD.
- ▶ LA COMUNICACIÓN E INTEGRACIÓN DE ACTORES PARA LA INSERCIÓN DEL TERRITORIO EN LA PLATAFORMA ARTICULADA DE DESARROLLO INTEGRAL LOCAL (PADIT).
- ▶ TRATAMIENTO DEL PERSONAJE FEMENINO EN EL CINE DE ANIMACIÓN CUBANO. ACERCAMIENTO AL TEMA EN LA PROPUESTA

clínicas e historias e salud familiar (previamente diagnosticadas según los criterios del ATP-III), por la presencia de tres o más de los siguientes parámetros:

- obesidad abdominal: CA \geq 88 cm.,
- hipertrigliceridemia: TG en plasma en ayunas \geq 1,70 mmol/L ,
- HDL colesterol bajo: menor de 1,29 mmol/L,
- hipertensión: PAS \geq 130 mm de Hg. o PAD \geq 85 mm de Hg. (o tratamiento antihipertensivo) y
- glicemia en ayunas \geq 5,55 mmol/L (o tratamiento para la diabetes).

Operacionalización de las variables

Las variables utilizadas se seleccionaron en correspondencia con la problemática investigada y el sistema de objetivos propuestos. Se agrupó la población estudiada según edad, práctica de ejercicios físicos y factores asociados.

Edad: se consideró según la edad de las pacientes en el momento del estudio, siendo agrupadas por grupos etáreos en intervalos de 10 años:

Práctica de ejercicios físicos: se consideró según respuesta (si o no).

CINEMATOGRÁFICA MEÑIQUE, DE ERNESTO PADRÓN.

- ▶ EL EMPODERAMIENTO DE LA MUJER EN CUBA. UN ACERCAMIENTO A NUESTROS HOGARES
- ▶ LAS RELACIONES DE PAREJA Y LAS NUEVAS FORMAS DE VIOLENCIA EN LOS TIEMPOS DE FACEBOOK Y LOS CELULARES
- ▶ LA EDUCACIÓN PRIMARIA, CON PERSPECTIVA DE GÉNERO EN EL MUNICIPIO DE URBANO NORIS
- ▶ ESTRATEGIA DE ORIENTACIÓN AL PSICOPEDAGOGO PARA LA PREVENCIÓN DEL BURNOUT LABORAL EN PROFESORES GUÍAS.
- ▶ LA EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD EN LA PREVENCIÓN DE LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y EL VIH/SIDA EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA.

Factores asociados: Para su estudio se dividió de la siguiente forma:

- Hábito de fumar: Cuando la paciente fuma más de un cigarrillo diario.
- Alcoholismo: Cuando ingiere bebidas alcohólicas más de una vez por semana.
- Hábitos alimentarios inadecuados: Cuando regularmente ingiere una dieta excesiva en lípidos y carbohidratos.
- Sedentarismo: Cuando la paciente refiere inactividad.

Análisis y discusión de los resultados

El Síndrome Metabólico es un estado de elevada prevalencia en dependencia de la edad, el sexo, el origen étnico y el estilo de vida, oscilando entre el 10 y el 80%. (Wassink. 2012)

Se analizó la distribución de las pacientes con síndrome metabólico según edad, observando un predominio del grupo etáreo de 50-59 años con 17 pacientes para un 35,42 %. Resultado que coincide con el estudio de Hahn V (2012), en el que se estudiaron 1653 participantes con edades entre 55 y 74 años y en el que el 57 % de los hombres y el 48 % de las mujeres presentaron SM.

- ▶ IDEAS DEL CHE EN LA FORMACIÓN SOCIAL DE LOS Y LAS PROFESIONALES DE LA SALUD EN CUBA
- ▶ LA CÁTEDRA UNIVERSITARIA DEL ADULTO MAYOR HACIA UN MEJOR DESARROLLO HUMANO DESDE LA CASA DE ABUELOS DEL MUNICIPIO URBANO NORIS
- ▶ EL SÍNDROME METABÓLICO EN MUJERES OBESAS. INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN ÁREA DE SALUD BUENAVENTURA. OCTUBRE-DICIEMBRE 2016.
- ▶ IMPACTO AMBIENTAL. ESTIMACIÓN DE LOS EFECTOS SOCIOECONÓMICOS DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO.
- ▶ ALTAGRACIA VEGA DÍAZ: UNA FLOR DECIMISTA DESDE LA COMUNIDAD DE CALERA, EN SAN GERMÁN

El predominio de este grupo de edad constituye un factor a considerar con respecto al estilo de vida y a la actividad metabólica de las mujeres que lo integraron.

En el estudio a partir de la práctica de ejercicios físicos en las pacientes estudiadas se comprobó que el mayor por ciento (70, 83%) niega practicar algún tipo de ejercicios físicos.

Los dos objetivos fundamentales de la atención del SM comprende la reducción de las causas subyacentes: obesidad e inactividad física y el tratamiento de los factores de riesgo asociados. Una modificación de los estilos de vida y en especial de los hábitos nutricionales y de la actividad física, es la piedra angular de su manejo.

El incremento de la actividad física y los ejercicios conduce a la reducción de los factores de riesgo CV al mejorar la sensibilidad a la insulina. Entre sus acciones beneficiosas se señalan el aumento de las lipoproteínas de alta densidad (HDL), disminución de las lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL) y en algunos, del colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL-C), así como la disminución de la presión arterial y de la RI. Por otra parte, la reducción de peso conduce a una disminución del LDL-C, mejora todos los factores de riesgo y disminuye el riesgo global del paciente. Ensayos clínicos a largo plazo han demostrado los beneficios de la actividad física en el tratamiento de pacientes con síndrome metabólico. Se reportan numerosas intervenciones de salud sobre el SM con énfasis en la disminución del peso corporal con cambios en los estilos de vida y la

- ▶ LA IMAGEN FEMENINA DESDE LA ÓPTICA MARTIANA
- ▶ EL ARTE COMO ESPEJO DEL ALMA
- ▶ PERCEPCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN EL HUMOR GRÁFICO
- ▶ PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN FAMILIAS CON MIEMBROS ADOLESCENTES Y SUS CONFLICTOS, CON UN ENFOQUE DE GENERO URBANO NORIS, 2016.
- ▶ URGENCIAS PERIODONTALES EN URBANO NORIS Y SU RELACIÓN CON EL GÉNERO DE LA BIOLOGÍA HUMANA.
- ▶ COMPORTAMIENTO DE LOS TRAUMATISMOS DENTALES EN NIÑOS DE 12 A 14 AÑOS SEGÚN SEXO, CLINICA ESTOMATOLOGICA. URBANO NORIS.

utilización de diversos medicamentos. (Jones N. 2014; Sharma M. 2014)

Miguel Soca y colaboradores (2014) con un programa de ejercicios físicos y dieta aplicado durante 6 meses, encontraron una mejoría significativa del perfil de lípidos en sangre y una disminución de las cifras de PAD, sin cambios en el peso corporal en los pacientes del grupo experimental.

Varios son los resultados investigativos que demuestran que el ejercicio moderado y el consejo dietético son efectivos en la prevención del SM, aunque sus efectos son limitados.

En relación con los factores asociados se conoció que el mayor por ciento correspondió a la dieta inadecuada en 36 pacientes para un 75%, seguido del sedentarismo en 34 pacientes para un 70,83% y en tercer lugar el hábito de fumar con 21 pacientes para un 43,75%.

Una alternativa es la combinación de enfoques que integran la restricción de la ingesta calórica, un incremento de la actividad física y una modificación de la conducta, que representan los más efectivos programas para perder y mantener el peso y mejorar la calidad de vida. Existe un acuerdo unánime de que los cambios en el estilo de vida se focalizan primariamente en la reducción de peso como un enfoque de primera línea en pacientes con SM.

Los cambios en los estilos de vida son fundamentales para reducir muchos

- ▶ LA FORMACIÓN PEDAGÓGICA PRIMARIA CON EQUIDAD DE GÉNERO EN EL MUNICIPIO DE URBANO NORIS
- ▶ LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER EN EL MUNICIPIO URBANO NORIS.
- ▶ MUJER Y RESCATE DE TRADICIONES
- ▶ EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES DEL MUNICIPIO URBANO NORIS
- ▶ FOLLETO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA A LA FAMILIA DE NIÑAS Y NIÑOS CON SOBREPOTECCIÓN CON UN ENFOQUE DE GÉNERO.
- ▶ LA PARTICIPACIÓN DE LA MUJER SANGERMANENSE EN LA DIRECCIÓN DE LA SOCIEDAD.
- ▶ PROGRAMA EDUCATIVO: SONREÍR CON SALUD PARA

de los factores de riesgo del SM, aunque algunos pacientes pueden requerir, además, una intervención farmacológica.

Realizada una valoración del nivel de conocimientos que presentan estas pacientes acerca del Síndrome Metabólico, a través de una entrevista aplicada a la muestra estudiada, se obtuvo que la mayoría manifiesta desconocimiento acerca de dicho síndrome, así como de los factores de riesgo asociados, ni de la importancia de la práctica de ejercicios físicos.

De forma general antes de la realización de la estrategia existía un predominio de las pacientes que presentaban un bajo nivel de conocimientos sobre este aspecto en 26 pacientes para un 54,17%, seguido del nivel regular en 15 pacientes para un 31,25%; y solo 7(14,58%) tenían conocimientos sobre este tema.

Luego de la aplicación de la estrategia el nivel de conocimientos se incrementó: bueno en 34 pacientes para un 70,83%, seguido del nivel regular con 11 para un 22,92%, y solo tres 3 pacientes se mantuvieron en el nivel bajo para el 6,25%.

Por lo que aun es necesario incrementar la labor educativa, incluyendo las actividades de promoción no solo al personal de salud, sino también a las organizaciones de masa, especialmente a la Federación de Mujeres Cubanas (FMC) que juega un rol decisivo.

Resultados similares fueron obtenidos por Miguel Soca y colaboradores en

PROMOVER LA HIGIENE BUCAL EN LOS NIÑOS(AS) DE LA ENSEÑANZA PRIMARIA.

- ▶ MULTIMEDIA PESISTAS “ EL ENFOQUE DE GÉNERO EN EL DEPORTE HALTEROFILIA”
- ▶ LA HIGIENE MEDIOAMBIENTAL COMUNITARIA, SU IMPACTO EN EL DEPORTE DESPUÉS DE LOS DESASTRES.
- ▶ LA EQUIDAD DE GÉNERO DESDE LA EDUCACIÓN CORPORAL EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA.
- ▶ EL ACTIVISMO VOLUNTARIO DEPORTIVO FEMENINO EN BÁGUANOS DE 1920 HASTA LA ACTUALIDAD
- ▶ RELACIONES INTERPERSONALES ENTRE EL CUIDADOR FORMAL Y EL ADULTO MAYOR INSTITUCIONALIZADO DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO.

un estudio realizado en el año 2014, donde se incrementó el nivel de conocimientos a través de una estrategia educativa y luego se aplicó un programa de dieta y ejercicios físicos con buenos resultados.

CONCLUSIONES

El proceso investigativo permitió conocer el comportamiento del síndrome metabólico en mujeres obesas según edad, comprobándose un predominio del grupo etéreo de 50-59 y en relación a los factores asociados se demostró que el mayor por ciento correspondió a los hábitos alimentarios inadecuados, seguido del sedentarismo y en tercer lugar el hábito de fumar.

BIBLIOGRAFÍA

Azadbakht L.; Mirmiran P.; Esmailzadeh A.; Azizi T, Azizi F. (2015). Beneficial Effects of a Dietary Approaches to Stop Hypertension Eating Plan on Features of the Metabolic Syndrome. Diabetes Care. 2015; 28 (12): 2823-31.

Bays H.; Blonde L.; Rosenson R. (2013). Adiposopathy: how do diet, exercise and weight loss drug therapies improve metabolic disease in overweight patients? Expert Rev Cardiovasc Ther. 4 (6): 871-95.

Benet Rodríguez M.; Cabrera Núñez RM.; Castillo Sardiñas P.; Poll Cañizares Y.; Suárez Y. (2014). Prevalencia de síndrome metabólico en los

- ▶ RESEÑA HISTÓRICA DE UNA INVESTIGADORA DESTACADA DEL DEPORTE: HAYDEE MARÍA REYES JOA.
- ▶ Ideas de Fidel sobre un deporte inclusivo y libre de enajenación
- ▶ LA FAMILIA PROENZA- SUAREZ. IDENTIDAD Y VALORES DESDE UN ENFOQUE DE GÉNERO.
- ▶ LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS EN LA ADOLESCENCIA DESDE UNA MIRADA DE GÉNERO.
- ▶ Se ultiman los detalles del Evento de Género
- ▶ CONVOCATORIA DEL EVENTO DE GÉNERO 2017
- ▶ METODOLOGÍA PARA LA DIRECCIÓN DE LA SUPERACIÓN DEL PROFESOR Y DE LA PROFESORA EN LA CARRERA DE PRIMARIA, DESDE UNA

trabajadores de la Facultad de Ciencias Médicas de Cienfuegos. Medisur. 3(2). Disponible en www.medisur.sld.cu. Consultado: 14102016.

Campillo Acosta D.; Berdasquera Corcho D.; Coronado Mestre R. (2014). Mortalidad asociada al síndrome metabólico. Rev Cubana Med Gen Integr. 2014; 23(2). Disponible en <http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol23.htm>. Consultado: 23092016.

González Sotolongo O.; Arpa Gámez A.; Herrera Arrebato D.; Felinciano Álvarez V.; González González E. (2013). Valoración de la insulinoresistencia en pacientes con síndrome metabólico. Rev Cubana Med Milit. 2013; 34(1). Disponible en <http://bvs.sld.cu/revistas/mil/vol34.htm>. Consultado: 20092016.

Hahn V.; Halle M.; Schmidt-Trucksäss A.; Rathmann W.; Meisinger C.; Mielck A. (2012). Physical Activity and the Metabolic Syndrome in Elderly German Men and Women. Results from the population-based KORA Survey. Diabetes Care. 2012; 32:511-3.

Jones N.; Furlanetto DLC.; Jackson JA.; Kinn S. (2014). An investigation of obese adults' views of the outcomes of dietary treatment. J Hum Nutr Diet. 2014; 20: 486-94.

Kwaśniewska M.; Kaleta D.; Dziańska-Zaborszczyk E.; Drygas W. (2013). Healthy behaviours, lifestyle patterns and sociodemographic determinants of the metabolic syndrome. Cent Eur J Public Health. 17 (1): 14-9.

PERSPECTIVA DE GÉNERO.

- ▶ Relatoría del segundo taller sobre el día internacional del hombre, celebrado en el municipio Urbano Noris Cruz de la provincia de Holguín, Cuba.
- ▶ Celebrado el día internacional de la no violencia contra mujeres y niñas en el municipio Urbano Noris Cruz de la provincia de Holguín, Cuba.
- ▶ CELEBRADO EN URBANO NORIS EL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER RURAL.
- ▶ EL ENFOQUE DE GÉNERO Y LA INCORPORACIÓN DE LA MUJER A LA PRÁCTICA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS
- ▶ INICIATIVAS DE LAS MUJERES SANGERMANENSES EN EL DESARROLLO RURAL.

of the metabolic syndrome. Cent Eur J Public Health; 17 (1): 14-9.

Miguel Soca P.; Niño Escofet S.; Rodríguez López M.; Almaguer Herrera A. (2014). Pesquisaje de síndrome metabólico en mujeres obesas. Cocmed. 2004; 8 (4). Disponible en <http://www.cocmed.sld.cu/no84/n84ori5.htm>. Consultado: 13102016.

Sharma M. (2014). Behavioural interventions for preventing and treating obesity in adults. Obes Rev. 2014; 8: 441-9.

Thabane L.; Chu R., Cuddy K.; Douketis J. (2014). What is the quality of reporting in weight loss intervention studies? A systematic review of randomized controlled trials. Int J Obes. 2014; 31: 1554-9.

Wassink AMJ.; Van der Graaf Y.; Olijhoek JK.; Visseren FLJ. (2012). Metabolic syndrome and the risk of new vascular events and all-cause mortality in patients with coronary artery disease, cerebrovascular disease, peripheral arterial disease or abdominal aortic aneurysm. Eur Heart J. 2012; 29: 213-23.

ANEXO 1

Descripción de las sesiones de la estrategia de intervención educativa

Primera sesión:

- ▶ ECONOMÍA SOLIDARIA, DESARROLLO LOCAL Y COOPERATIVISMO EN EL ESCENARIO CUBANO ACTUAL. EXPERIENCIA EN EL CONSEJO POPULAR EDECIO PÉREZ DEL MUNICIPIO HOLGUÍN.
- ▶ EL PERFECCIONAMIENTO DEL COMPONENTE AMBIENTE DE CONTROL CON PERSPECTIVA DE GÉNERO, EN EL CENTRO UNIVERSITARIO MUNICIPAL (CUM) URBANO NORIS CRUZ
- ▶ LA IGUALDAD DE GÉNERO. NECESIDAD PARA EL DESARROLLO LOCAL EN GRANMA.
- ▶ LA GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO, SU IMPORTANCIA PARA EL DESARROLLO RURAL CON UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO.
- ▶ LA PARTICIPACIÓN EN EL DESARROLLO LOCAL DE LA

Tema: ¿Qué es el Síndrome Metabólico?

Objetivos:

- Facilitar el trabajo y organización del grupo.
- Establecer contacto terapéutico.
- Evaluar el nivel de conocimientos.
- Definir objetivos de la estrategia.

Materiales: Plegables, folletos, pizarra, tizas y cartulinas.

Técnica: Lluvia de ideas.

Contenido: El facilitador motiva al grupo a reflexionar sobre el interés personal al asistir a los encuentros y solicita que expresen su criterio acerca de los conocimientos que tienen sobre el tema y que responde a la pregunta: ¿por qué estoy aquí?

Se escribe en una pizarra o cartulina todas las respuestas, luego se leen y se debaten y así quedan plasmadas las expectativas del grupo y lo que esperan lograr.

- Se orienta número de sesiones. lugar. hora y tiempo de duración.

MUJER SANGERMANENSE. UNA MIRADA HISTÓRICA.

- ▶ GÉNERO Y DESARROLLO LOCAL. ARTICULACION CON EL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO EN EL MUNICIPIO URBANO NORIS CRUZ.
- ▶ LA MUJER EN LA DIRECCIÓN DE LAS COOPERATIVAS EN CAMAGÜEY. UN ESTUDIO DE CASO.
- ▶ IMPLEMENTACIÓN DEL ENFOQUE DE GÉNERO EN LOS PROYECTOS DE LAS INICIATIVAS MUNICIPALES DE DESARROLLO LOCAL. ESTUDIO DE CASO EN EL MUNICIPIO HOLGUÍN.
- ▶ ARTICULACIONES CULTURALES Y ESPACIALES DE LA VIOLENCIA CONTRA MUJERES EN EL ESPACIO LOCAL. PAPEL DE LAS POLÍTICAS PÚBLICAS LOCALES CON ENFOQUE DE GÉNERO
- ▶ LA ACTIVIDAD FÍSICA Y

- Se aclaran conceptos relacionados con el SM..
- Se evalúa nivel de conocimientos a través de la aplicación de una encuesta.

Segunda sesión:

Tema: Factores de riesgo.

Objetivos:

- Conocer factores de riesgo asociados y su relación con el SM.

Materiales: Plegables y otros medios de enseñanza.

Técnica: Conferencia.

Contenido: El facilitador explica en qué consisten los factores de riesgo, exponiendo cada uno de ellos ampliamente. Se distribuyen plegables relacionados con la temática. Se mueve al grupo a reflexionar sobre la importancia de reducir los factores de riesgo. Luego se hace una ronda donde cada uno expresa su criterio sobre el tema abordado.

Tercera sesión:

COMUNITARIA DESDE EL ANÁLISIS HISTÓRICO-TEXTUAL EN LA OBRA DE LA MAESTRA ELENA MARTHA GARCÍA ADLINGTON.

- ▶ LA FORMACIÓN HUMANISTA DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA: UNA MIRADA AL ENFOQUE DE GÉNERO DESDE EL DERECHO DEL DEPORTE.
- ▶ MEDIO AUXILIAR CON PERSPECTIVA DE GÉNERO PARA FACILITAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL AJEDREZ EN LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS
- ▶ EL BEISBOL FEMENINO EN BÁGUANOS.
- ▶ : CARACTERIZACIÓN BIOCINEMÁTICA DE LA EJECUCIÓN DEL ARRANQUE EN LEVANTADORAS DE PESAS DE GRANMA
- ▶ ACCIONES PARA FAVORECER LA

Tema: Causa y efecto de enfermedades asociadas al SM.

Objetivos:

– Identificar causa y efecto de las enfermedades asociadas a dicho síndrome.

Técnica: El árbol de problemas.

Materiales: Papelógrafo, hojas de papel y lápices de colores.

Contenido: El facilitador invita a las participantes a relacionar en una hoja pequeña de papel las enfermedades que padecen. Seguidamente se orienta dibujar un árbol cuyo tronco sea el problema y en sus raíces se escriban las causas que le dieron origen y en las hojas se anotarán las consecuencias que este problema puede traer para su salud. Se compartirá y ampliará una visión sobre cada una de las patologías, dejando siempre la posibilidad de que se produzcan otros aportes a sus ideas que enriquezcan lo planteado, de modo que nadie sienta que ha quedado algo por decir.

El facilitador debe proporcionar la motivación, que combinada con la animación, pueda crear un ambiente de necesaria confianza y reflexión sobre la cotidianidad en cada una de las participantes, de modo tal que el plenario se lleve el resultado de su reflexión como punto de partida o paso

EDUCACIÓN SEXUAL EN ESTUDIANTES DE

- ▶ ENFOQUE DE GÉNERO EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS DIRIGIDAS A INCREMENTAR LA PARTICIPACIÓN DE LA MUJER AFECTADA DE INFARTO DEL MIOCARDIO
- ▶ TÉCNICAS PARTICIPATIVAS PARA DESARROLLAR LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN FAMILIAR
- ▶ GÉNERO Y MEDIO AMBIENTE: UNA EXPERIENCIA COMUNITARIA.
- ▶ GESTIÓN DE LA INFORMACIÓN SOBRE TECNOLOGÍAS FOTOVOLTAICAS UN PARADIGMA PARA LA LOGÍSTICA EMPRESARIAL EN CUBA
- ▶ PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA EN LA ADOLESCENCIA, DESDE UNA MIRADA DE

previo a las actividades propuestas.

Cuarta sesión:

Tema: Importancia de la dieta.

Objetivos:

– Explicar la importancia de la dieta alimentaria.

Técnica: Lo que tenemos en común.

Materiales: Pizarra y tizas.

Contenido: El facilitador procederá a escribir en la pizarra tres encabezamientos en relación con la dieta y el riesgo de padecer este síndrome (rica en grasa, con abundante sal y rica en calorías). Luego les pedirá a las participantes que se agrupen según la característica que tengan en común.

Una vez ubicados se promoverá por el facilitador el análisis de lo que cada participante refiere acerca de la dieta que consume y se explicará los efectos nocivos de una dieta inadecuada para la salud. Se hace énfasis en las características de la dieta adecuada, se utiliza la pizarra para puntualizar la misma así como para especificar los alimentos que componen cada uno de los grupos

GÉNERO.

- ▶ FEMINICIDIO, UNA FIGURA DELICTIVA QUE FALTA EN NUESTRO CÓDIGO PENAL.
- ▶ LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO
- ▶ LINEAS INVESTIGATIVAS (LI) CATEDRA DE GENERO “VILMA ESPIN GUILLOIS”. AÑO 2016.
- ▶ Miembros fundadores
- ▶ MIEMBROS
- ▶ La impronta de Vilma Espín Guillois en la perspectiva de género.
- ▶ RESOLUCIÓN RECTORAL
- ▶ Relatoría del Primer taller sobre masculinidades en el municipio Urbano Noris Cruz de la provincia de Holguín, Cuba.
- ▶ Trabajamos por alcanzar los

componen cada uno de los grupos.

Quinta sesión:

Tema: Importancia de la actividad física.

Objetivos:

– Argumentar la importancia de la actividad física.

Técnica: Emparejar las tarjetas.

Materiales: Listado de palabras, hojas de papel y folletos sobre el tema.

Contenido: Se organiza el grupo en subgrupos de cinco o seis personas, se entregará a cada subgrupo una hoja de papel en las que tendrá anotadas cinco palabras relacionadas con la actividad física y un folleto sobre la prevención del SM que sirva de referencia para la elaboración de sus reflexiones. Se indicará la actividad explicando que a partir de los materiales que han recibido reflexionen acerca de las palabras que se le han entregado, se otorgará un tiempo de 15 minutos para elaborar la exposición y presentarla al grupo.

Luego el facilitador explicará la importancia de la actividad física combinada con el seguimiento de una dieta adecuada para la prevención de este síndrome. Se les recomendará incrementar su actividad física,

siguientes objetivos :

- ▶ Antecedentes de la Cátedra de Género “Wilma Espín Guillois” e impacto del evento científico “Por la equidad de género en el desarrollo local en un medio ambiente sano y sostenible”
- ▶ Relatoría del primer evento científico nacional de la Cátedra de Género “Wilma Espín Guillois”

Comentarios recientes

- ▶ Esp. Ricardo Calderón Sánchez en [Celebrado el día internacional de la no violencia contra mujeres y niñas en el municipio Urbano Noris Cruz de la provincia de Holguín, Cuba.](#)
- ▶ Arámides Armando Hernández Velázquez en [LINEAS INVESTIGATIVAS \(LI\) CATEDRA DE GENERO “VILMA ESPIN GUILLOIS”. AÑO 2016.](#)

preferentemente con actividades aerobias.

Sexta sesión:

Tema: ¿Qué aprendimos?

Objetivos:

- Valorar la efectividad de la estrategia.
- Evaluar el nivel de conocimientos alcanzado.

Técnica: Video debate.

Materiales: Televisor y DVD.

Contenido: Se reúne el grupo para ver y analizar el contenido de un material educativo sobre el SM y la efectividad de la actividad física combinada con el consejo dietético en su prevención. Al finalizar el material se promueve a la discusión del mismo.

- Se aplicará la encuesta realizada al inicio de esta estrategia.
- Se dará oportunidad a los participantes para que manifiesten o aclaren sus dudas.

- ▶ Arnoldo Santos Assan (desde Guanare, capital del estado de Portuguesa, Venezuela) en [LINEAS INVESTIGATIVAS \(LI\) CATEDRA DE GENERO "VILMA ESPIN GUILLOIS". AÑO 2016.](#)
- ▶ Fidel Martínez Tamayo en [Contáctenos](#)
- ▶ Edith Odalis Rondón Rondón en [MIEMBROS](#)

Cátedra de Género

Esta Cátedra tiene su espacio físico en el Centro Universitario Municipal

(CUM) de Urbano Noris donde desarrolla sus talleres mensuales y sus capacitaciones, integrando en un frente único la organización femenina nacional y los diferentes



- Se evaluará en qué medida tuvieron comprensión del tema tratado y el cumplimiento de los objetivos propuestos, utilizando preguntas como:

¿Cómo se sintieron?, ¿Qué aprendimos?, ¿A qué conclusiones podemos arribar?

ANEXO 2

Estrategia de intervención educativa en mujeres con Síndrome Metabólico.

Sesión

¿Qué?

¿Para qué?

¿Cómo?

I

Inicio

¿Qué es el Síndrome Metabólico?

- Facilitar el trabajo y organización del grupo.
- Establecer contacto Terapéutico.
- Evaluar el nivel de conocimientos.

organismos y proyectos de colaboración; esparciendo así una cultura sobre las dimensiones de género como herramientas de planificación tanto de necesidades prácticas como intereses estratégicos que ha posibilitado la transformación para la educación y la educación para la transformación de actores involucrados. El colofón máximo de la cátedra es el desarrollo del evento científico: “por la equidad de género en el desarrollo local en un medio ambiente sano y sostenible”

- Definir objetivos de la estrategia.
- Técnica "Lluvia de ideas"

II - V

Desarrollo de las sesiones educativas.

¿Cuáles son los factores de riesgo asociados?

¿Cuál es su relación con el SM?

¿Cuál es la causa de las enfermedades metabólicas?

¿Cuál es su efecto?

¿Es importante la dieta?

¿Es importante la actividad física?

Realizar sesiones educativas para:

- Conocer factores de riesgo asociados y su relación con el SM.
- Identificar causa y efecto de las enfermedades asociadas a dicho síndrome.
- Explicar la importancia de la dieta.

- Argumentar la importancia de la actividad física.
- Técnica "Conferencia"

- Técnica "El árbol de problemas"

- Técnica "Lo que tenemos en común"

- Técnica "Emparejar las tarjetas"

VI

Cierre

¿Cómo se sintieron?

¿Qué aprendimos?

¿A qué conclusiones podemos arribar?

- Valorar la efectividad de la estrategia.

- Evaluar el nivel de conocimientos alcanzados.
- Técnica "Video debate"



Deja un comentario

Comentario

Nombre *

Correo electrónico *

Web

Publicar comentario

Por favor confirma que eres humano antes de comentar

Misión de la Cátedra:

Favorecemos el enfoque de género incorporado en las estrategias de desarrollo local; promoviendo la gestión del conocimiento y el quehacer investigativo en la transformación cada vez más consciente de niños y niñas y mujeres y hombres.

Entradas recientes

- ▶ [Evento de Género del CUM de Urbano Noris llega hasta una comunidad](#)
- ▶ [LA PARTICIPACIÓN ACTIVA DE LA MUJER EN EL CENTRO UNIVERSITARIO MUNICIPAL. URBANO NORIS. REFLEXIONES](#)

Visión de la Cátedra:

Alcanzar la equidad de género desde la gestión del conocimiento, el desarrollo local y el aprovechamiento de las potencialidades medio ambientales territoriales en los espacios socioeducativos y productivos.

y niñas y mujeres y nombres; potenciando el paradigma de mujeres sujetas activas en el desarrollo.

CONVOCATORIA DEL EVENTO DE GÉNERO 2017



- DESDE LO LOGRADO.
- ▶ LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS. UNA VÍA PARA LA MOTIVACIÓN DEL APRENDIZAJE ORTOGRÁFICO EN NIÑOS Y NIÑAS.
 - ▶ LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTILO DE VIDA EN LA MUJER UNIVERSITARIA: MÉTODO EFICAZ PARA TRATAR LA CELULITIS.
 - ▶ LA GESTIÓN UNIVERSITARIA DESDE LA PERSPECTIVA DE LAS Y LOS EDUCANDOS EN LA FORMACIÓN DE LA COMPETENCIA INVESTIGATIVA DEL CONTADOR, EN LA CARRERA DE CONTABILIDAD Y FINANZAS EN EL MODELO SEMIPRESENCIAL.

productivos.

Comentarios recientes

- ▶ **Esp. Ricardo Calderón Sánchez** on [Celebrado el día internacional de la no violencia contra mujeres y niñas en el municipio Urbano Noris Cruz de la provincia de Holguín, Cuba.](#)
Para la octava edición y segundo evento nacional p...
- ▶ **Arámides Armando Hernández Velázquez** on [LINEAS INVESTIGATIVAS \(LI\) CATEDRA DE GENERO "VILMA ESPIN GUILLOIS". AÑO 2016.](#)
Me alegro mucho que estés en línea con nosotros. S...
- ▶ **Arnoldo Santos Assan (desde Guanare, capital del estado de Portuguesa, Venezuela)** on [LINEAS INVESTIGATIVAS \(LI\) CATEDRA DE GENERO "VILMA](#)

ESPIN GUILLOIS". AÑO 2016.

Se visualiza muy bien la pagina,felicidades por la...

- ▶ **Fidel Martínez Tamayo** on [Contáctenos](#)

Puedes comunicarte con nosotros por las direccione...

- ▶ **Edith Odalis Rondón Rondón** on [MIEMBROS](#)

La cátedra, tiene una buena estrategia para promov...

- ▶ [Antiguos »](#)

© Cátedra de género "Wilma Espín Guillois" 2017. Intuition theme **Por la equidad de género en el desarrollo local.**
by CPOThemes.

15861