

Capacitación preventiva a los padres de familia sobre la obesidad en los estudiantes de la sede la esperanza de la Institución Educativa Roberto Suaza Marquínez del municipio del Hobo Huila

Oscar Andres Montalvo Vera

Asesora

Magda Gioanna Cruz Suarez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Salud ECISA

Tecnología en Regencia de Farmacia

2024

Resumen

En la sede Esperanza de la institución educativa Roberto Suaza Marquínez del municipio de Hobo, se llevará a cabo una capacitación dirigida a los padres de familia con el fin de crear conciencia sobre la problemática de la obesidad en los estudiantes. La iniciativa busca educar a los padres sobre la importancia de una alimentación equilibrada y la realización de actividad física para prevenir la obesidad y promover un estilo de vida saludable en sus hijos.

Durante la capacitación, se abordarán temas como los riesgos asociados a la obesidad, la influencia de los hábitos alimenticios en la salud de los estudiantes y estrategias para fomentar una dieta balanceada y la práctica de ejercicio en el hogar. Se espera que esta capacitación proporcione a los padres las herramientas necesarias para apoyar a sus hijos en la adopción de hábitos saludables que contribuyan a prevenir la obesidad y mejorar su bienestar general.

Palabras Claves: Obesidad, capacitación, hábitos, enfermedades

Abstract

At the Esperanza headquarters of the Roberto Suaza Marquínez educational institution in the municipality of Hobo, a training session will be held for parents in order to raise awareness about the problem of obesity in students. The initiative seeks to educate parents about the importance of a balanced diet and physical activity to prevent obesity and promote a healthy lifestyle in their children.

During the training, topics such as the risks associated with obesity, the influence of eating habits on students' health and strategies to promote a balanced diet and the practice of exercise at home will be addressed. It is expected that this training will provide parents with the necessary tools to support their children in adopting healthy habits that contribute to preventing obesity and improving their general well-being.

Keywords: Obesity, training, habits, diseases

Tabla de Contenido

Introducción	6
Objetivos	7
Objetivo General	7
Objetivos Específicos	7
Contextualización	8
Estrategia.....	9
Metodología	11
Actores que Intervienen en la Estrategia.....	13
Resultados Esperados.....	14
Conclusiones	16
Referencias Bibliográficas	17

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Plan de Acción</i>	11
--	----

Introducción

La obesidad en menores de edad es un problema de salud pública que está en constante aumento en el departamento del Huila. Esta condición, caracterizada por la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, puede tener graves consecuencias en la salud de los niños y adolescentes, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y problemas musculoesqueléticos.

En el Huila, se estima que más del 20% de los niños y adolescentes presentan sobrepeso u obesidad, lo que representa una preocupante situación que requiere de medidas urgentes para su prevención y control. Factores como la falta de actividad física, una alimentación poco saludable y el sedentarismo son algunas de las causas que contribuyen al aumento de la obesidad en esta población.

Es necesario que se implementen estrategias efectivas a nivel local para combatir este problema, promoviendo estilos de vida saludables desde la infancia y fomentando la práctica de hábitos alimenticios adecuados y la actividad física regular. Solo así se podrá revertir la tendencia de la obesidad en menores de edad en el departamento del Huila y garantizar un futuro más saludable para las nuevas generaciones.

Objetivos

Objetivo General

Concientizar a los padres de familia de la Sede la Esperanza de la Institución Educativa Roberto suaza Marquínez del municipio del Hobo Huila sobre el inminente riesgo que contrae la Obesidad en los menores, tales como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y problemas musculo esqueléticos.

Objetivos Específicos

Educar a los padres de familia sobre los riesgos y consecuencias de la obesidad en los menores de edad.

Promover una alimentación equilibrada y variada, rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas.

Brindar apoyo y acompañamiento a los padres de familia para una sana alimentación y ejercicio físico.

Contextualización

La sede Esperanza de la institución educativa Roberto Suaza Marquinez se encuentra ubicada en el municipio de Hobo, en la Calle 5 # 9E-26 en el departamento del Huila, Colombia. Esta sede ofrece educación a niños y niñas que oscilan en las edades de 5 a 12 años de la zona urbana, promoviendo valores como la solidaridad, la responsabilidad y la excelencia académica.

La sede Esperanza cuenta con instalaciones adecuadas para el desarrollo de las actividades educativas, como aulas de clase, laboratorios, biblioteca y espacios deportivos. Además, cuenta con un equipo de docentes comprometidos con la formación integral de los estudiantes y con el apoyo de la comunidad educativa.

La institución educativa Roberto Suaza Marquinez se destaca por ofrecer una educación de calidad, que busca el desarrollo de competencias en los estudiantes y la formación de ciudadanos comprometidos con su entorno. La sede Esperanza es un espacio clave para la formación de futuras generaciones en el municipio de Hobo, contribuyendo al progreso social y cultural de la comunidad.

Estrategia

Uno de los enfoques más efectivos para abordar el problema de la obesidad en todos los ámbitos del ser humano (educativo, laboral, comunitario, entre otros) es a través de un modelo de intervención integral que incluya aspectos tanto educativos como de promoción de la salud. Los siguientes autores resaltan la importancia de este modelo considerando tanto los aspectos físicos como emocionales que influyen en el desarrollo y mantenimiento de este problema (Dr. Barry Sears, Dr. Mark Hyman y Dra. María Isabel Beltrán).

Este modelo incluye las siguientes etapas:

1. **Evaluación inicial:** Realizar una evaluación en la sede educativa para identificar la prevalencia de obesidad entre los estudiantes, así como los factores de riesgo y hábitos alimenticios y de actividad física de los alumnos. También se podría realizar una encuesta a los padres de familia para conocer su nivel de conocimiento sobre nutrición y salud.
2. **Capacitación a los docentes:** Brindar capacitación a los docentes para que puedan incorporar la promoción de hábitos saludables en su currículo escolar y promover un ambiente escolar saludable.
3. **Implementación de programas educativos:** Desarrollar programas educativos para los estudiantes que incluyan charlas, talleres y actividades para promover la alimentación saludable, la actividad física y la importancia de mantener un peso saludable.
4. **Capacitación a los padres de familia:** Realizar talleres y charlas para los padres de familia donde se les brinde información sobre nutrición, hábitos de vida saludable y la importancia de modelar comportamientos saludables para sus hijos.
5. **Promoción de estilos de vida saludables:** Establecer alianzas con profesionales de la salud, nutricionistas y organizaciones comunitarias para promover estilos de vida saludables en

la comunidad escolar, a través de actividades como ferias de salud, campañas de sensibilización y grupos de apoyo.

6. Seguimiento y evaluación: Realizar un seguimiento de los resultados de las intervenciones a través de mediciones periódicas del índice de masa corporal de los estudiantes, encuestas de satisfacción de los padres de familia y seguimiento de los cambios en los hábitos alimenticios y de actividad física de la comunidad escolar.

Este modelo integral permitiría abordar de manera efectiva el problema de la obesidad mediante la capacitación a los padres de familia para que puedan colaborar en la promoción de estilos de vida saludables en la sede La Esperanza de la Institución Educativa Roberto Suaza Marquínez del municipio de Hobo Huila.

Metodología

La obesidad es un problema de salud global que afecta cada vez a más personas, incluidos los niños. En muchos casos, la obesidad infantil se debe a malos hábitos alimenticios y sedentarismo, por lo que es fundamental educar a los padres de familia sobre la importancia de una alimentación saludable y un estilo de vida activo para prevenir esta enfermedad. La metodología que se utilizó para capacitar a los padres de familia sobre la obesidad fue mediante el modelo de intervención integral, así:

Tabla 1

Plan de Acción

Plan de trabajo		
Pasos	Actividad	Desarrollo
Paso 1.	Sensibilización sobre la obesidad y sus riesgos para la salud	Presentar datos y estadísticas sobre la obesidad en niños y adultos. Explicar los riesgos para la salud asociados a la obesidad, como diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.
Paso 2.	Identificación de factores de riesgo y causas de la obesidad.	Identificar los factores de riesgo para la obesidad, como la dieta alta en calorías y el sedentarismo. Explicar las causas de la obesidad, como la genética, el entorno y los hábitos alimenticios.
Paso 3.	Promoción de la alimentación	Brindar información sobre una alimentación equilibrada, rica en frutas, verduras, granos y

	saludable y el estilo de vida activo.	proteínas. Recomendar la realización de actividad física regular, como caminar, correr o practicar deportes.
Paso 4.	Fomento de hábitos saludables en la familia.	Proporcionar consejos prácticos para incorporar hábitos saludables en la vida diaria, como planificar las comidas, cocinar en casa y limitar el consumo de alimentos procesados. Motivar a los padres a ser un ejemplo para sus hijos, adoptando un estilo de vida saludable.
Paso 5.	Seguimiento y evaluación de los cambios en la alimentación y actividad física.	Realizar un seguimiento de los hábitos alimenticios y de actividad física de la familia. Evaluar los cambios observados en el peso y la salud de los miembros de la familia.

Nota. En la tabla se encuentran los pasos del plan de acción (actividades) que se desarrolló con los padres de familia y estudiantes de la Institución Educativa Roberto Suaza Marquínez del municipio del Hobo Huila, sobre la problemática de la obesidad en los menores de edad.

Actores que Intervienen en la Estrategia

La estrategia contó con la participación del Estudiante Oscar Andres Montalvo Vera de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD de la Escuela de ciencias de la salud – ECISA, del programa Tecnología en Regencia de Farmacia; y con la colaboración del señor rector Hugo Ancyr Bautista Herrera, quien facilitó la participación del estudiante para su intervención en colaboración con los docentes (Alba Marquinez, Ester Julia Corredor, Ninfa Jiménez, Lida Hernández, Doris Molina, Clara Vivas, Luz Mabel Suaza, Maritza Tovar) de la sede la esperanza de la I.E.R.S.M brindando el espacio para los encuentros con los padres de familia y estudiantes de los grados primero, segundo, tercero, cuarto y quinto.

También, se contó con la participación de la Alcaldía municipal, la secretaría de salud (Nutricionista, Médico general, odontólogo y enfermeros), policía de infancia y adolescencia, el Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) (Psicólogos), ejecutando la promoción y prevención de aquellos estudiantes con sobrepeso para el control de su enfermedad.

Resultados Esperados

La obesidad en menores de edad es un problema de salud pública de gran importancia, que puede tener consecuencias negativas a corto y largo plazo para la salud de los niños. Por esta razón, es fundamental que los padres de familia estén capacitados sobre la prevención y el manejo de la obesidad en sus hijos. En este estudio, se espera que la capacitación a los padres de familia mediante el modelo integral tenga como resultado una mejor comprensión de los factores que contribuyen a la obesidad en los menores, así como el desarrollo de habilidades y estrategias para promover hábitos de vida saludables en el hogar. Se espera que esta intervención tenga un impacto positivo en la prevención y el control de la obesidad en los niños, contribuyendo así a mejorar su calidad de vida y reducir los riesgos asociados a esta enfermedad.

A lo largo de esta intervención se obtuvieron los siguientes resultados:

1. Mayor concienciación sobre los riesgos y consecuencias de la obesidad en los menores de edad.
2. Mejor comprensión de los factores que contribuyen al desarrollo de la obesidad en los niños y las estrategias para prevenirla.
3. Adquisición de habilidades prácticas para promover hábitos de vida saludables en el hogar, como una alimentación balanceada y la práctica regular de actividad física.
4. Mejora en la comunicación y el apoyo entre padres y crianza de sus hijos relacionado con la promoción de estilos de vida saludables.
5. Reducción de la incidencia de obesidad en los menores de edad y mejora en su salud y bienestar general.
6. Creación de un entorno familiar que favorezca la adopción de conductas saludables a corto, mediano y largo plazo en los niños.

7. Fomento de la autoestima y la autoconfianza en los niños al promover hábitos saludables desde una edad temprana.

8. Colaboración activa entre padres, escuelas y profesionales de la salud en la prevención y mitigación de la obesidad infantil.

9. Mejora en la calidad de vida de los niños y sus familias al adoptar un enfoque integral en la prevención y control de la obesidad en la infancia.

Conclusiones

Después de llevar a cabo la capacitación a los padres de familia sobre la obesidad en menores de edad mediante el modelo de intervención integral, se puede concluir que la formación y concienciación de los padres es fundamental para abordar y prevenir este problema de salud. A través de la información proporcionada durante la capacitación, los participantes adquirieron conocimientos sobre hábitos alimenticios saludables, la importancia de la actividad física y la prevención de la obesidad en sus hijos.

La educación y la promoción de hábitos saludables en la familia son fundamentales para prevenir la obesidad y promover un estilo de vida activo. Los padres de familia desempeñan un papel clave en la salud de sus hijos, por lo que es importante capacitarlos sobre la importancia de una alimentación saludable y el ejercicio físico.

Además, se observó un cambio positivo en las actitudes y comportamientos de los padres, quienes manifestaron estar más comprometidos en promover un estilo de vida saludable en sus hogares. Asimismo, se pudo apreciar una mayor participación de los padres en la implementación de estrategias para fomentar la alimentación equilibrada y la actividad física en sus hijos.

Referencias Bibliográficas

- Audor G; M. H; Lerma C; P. R. y Roldan G; E. (2022). *Beneficios del ejercicio físico en niños y niñas con sobrepeso y obesidad en Neiva -Huila, Colombia. Revista médica Risaralda [online].* 2022, vol.28, n.1, pp.6-11. Epub July 05, 2022. ISSN 0122-0667.
<https://doi.org/10.22517/25395203.24924>
- Benalcázar, N. (2020). *Uso y análisis estadístico de las tecnologías de la información y comunicación en salud.* Revista Boletín Redipe, 9(3), 181–189. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.36260/rbr.v9i3.944>
- Delgado P. (2019). *La teoría del aprendizaje social: ¿qué es y cómo surgió?*
- Gee, J.-P., & Esteban-Guitart, M. (2019). *El diseño para el aprendizaje profundo en los medios de comunicación sociales y digitales.* Comunicar, 27(58), 9–18. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.3916/C58-2019-01>
- Gobernación del Huila. (2022). *Huilenses, a moverse y a mejorar hábitos alimenticios para combatir la obesidad.*
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0122-
- Gomez C. M. Á., Ontaneda A. S. E. y Sandoya V. C. T. (2020): *Análisis de los modelos de comunicación en salud bajo un enfoque individual - social y el uso de los tipos comunicacionales por etapas, Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales, (junio 2020).* <https://www.eumed.net/rev/cccss/2020/06/medios-comunicacion-salud.html>
<https://observatorio.tec.mx/edu-news/teoria-del-aprendizaje-social/>
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/documento-plan-decenal-salud-publica-2022-2031.pdf>
- León, J. C. (2019). *Impacto de las tecnologías disruptivas en la percepción remota: big data,*

internet de las cosas e inteligencia artificial. (Spanish). UD y La GEOMÁTICA, 14, 1–
Mesias Hidalgo-Cajo, I; Hidalgo-Cajo, B; Hernández-Batista,S; Hidalgo-Cajo,D; & Latorre-
Ministerio de Salud y Protección Social. (2018, agosto). *Estrategias de información, educación y
comunicación en salud, incluyente y accesible*.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/documento-estrategias-de-iec.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). *Plan Decenal de Salud Pública PDSP 2022-2031*

Ruvalcaba Ledezma, C; Beltrán Rodríguez, M; Benítez Medina, A; Santiago Manzano, D;
García Mendoza, F; Toribio Jiménez, J; Reynoso Vázquez, J; & Peña Cisneros, E.
(2020). *Una reflexión en torno a Atención Primaria en Salud y la pandemia por SARS
COVID-2; COVID-19 en México ante la confusión en la comunicación*. *Journal of
Negative and No Positive Results*, 5(6), 631–43. [https://doi-
org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.19230/jonnpr.3710](https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.19230/jonnpr.3710)