SCIENTIA UNIVERSALIS JOURNAL Vol. 1. No. 1, 2024, Pages 46-48.
https://www.claustrogomez.org/scientiajournal

Nutritional education and obesity prevention in elderly adults in Chitré during 2023. © 2024 by Hilda Gracia is licensed under CC BY-SA 4.0

ENSAYO ARGUMENTATIVO / ARGUMENTATIVE REHEARSAL

Educación nutricional y prevención de obesidad en adultos mayores en Chitré durante 2023.
Nutritional education and obesity prevention in elderly adults in Chitré during 2023.

Hilda Gracia, Panamá.*

Centro de Investigación y Formación Continua del Claustro Gómez (CIFOC), Panamá

Article history:
Received June 12, 2024 Received in revised from June 16, 2024
Accepted June 20, 2024
Available online June 25, 2024

Corresponding author:
Diplomado En Salud Pública y Epidemiología - Hilda Gracia

Electronic mail address:
academica@claustrogomez.org
ORCID: https://orcid.org/0009-0001-1490-4073

Author history:
La autora es profesional de Ciencias de la Salud quien estudió el Diplomado En Salud Pública y Epidemiología en el Centro de Investigación y Formación Continua del Claustro Gómez (CIFOC).

R E S U M E N

El presente artículo trata sobre la educación nutricional para prevenir la obesidad en personas de avanzada edad en el distrito de Chitré, perteneciente a la provincia de Herrera en la República de Panamá. La delimitación alcanza a un grupo de adultos mayores que asistieron a programas preventivos en este tema durante el 2023. el objetivo general fue evaluar el impacto de programas de educación nutricional en el control de sobrepeso en personas de edad avanzada de Chitré durante el año 2023. Se hizo una revisión bibliográfica donde se puedo conocer mejor sobre los conceptos de educación nutricional, la obesidad como problema de salud pública, adultos mayores y factor de riesgo de la obesidad, entre otros temas importantes. Se aplicó una encuesta a 40 adultos mayores del distrito precitado, de los cuales se pudo detectar el resulta que el 45% de los entrevistados dijo que la capacitación en nutrición era "satisfactoria", lo que indica que una parte significativa de los entrevistados consideró que el carácter de la capacitación era bueno. El resultado de la pregunta sobre los factores que los participantes creen que contribuyen más al riesgo de obesidad en la población de adultos mayores de Chitré muestra una clara tendencia hacia la importancia de los hábitos alimenticios como el factor principal (Gráfica 3). Del total de 40 encuestados, el 45% identificó los hábitos alimenticios como el principal factor contribuyente al riesgo de obesidad.

Palabras clave: *Educación nutricional, obesidad, adultos mayores, salud pública, programas preventivos.*

A B S T R A C T

This article is about nutritional education to prevent obesity in elderly people in the district of Chitre, belonging to the province of Herrera in the Republic of Panama. The delimitation reaches a group of older adults who attended preventive programs on this topic during 2023. The general objective was to evaluate the impact of nutritional education programs on the control of overweight in elderly people in Chitre during the year 2023. A bibliographic review was carried out where we could learn more about the concepts of nutritional education, obesity as a public health problem, older adults and risk factors for obesity, among other important topics. A survey was applied to 40 older adults from the aforementioned district, of which it was possible to detect the result that 45% of those interviewed said that the nutrition training was "satisfactory", which indicates that a significant part of those interviewed considered that the nature of the training was good. The result of the question about the factors that the participants believe contribute most to the risk of obesity in the elderly population of Chitre shows a clear trend towards the importance of eating habits as the main factor (Graph 3). Of the total 40 respondents, 45% identified eating habits as

the main contributing factor to the risk of obesity.

Keywords: *Nutritional education, obesity, older adults, public health, preventive programs.*

Introducción

La obesidad se ha convertido en un grave desafío de salud pública que afecta a millones de personas en todo el mundo, y los adultos mayores son particularmente vulnerables a esta afección. En la provincia de Chitré en Panamá, el 36% de la población es obesa, lo que genera serias preocupaciones sobre su salud y el sistema de atención médica. Este fenómeno no sólo es causado por un desequilibrio en la ingesta calórica, sino que también está influenciado por factores biológicos, sociales, económicos y de comportamiento. La educación nutricional se presenta como una herramienta clave para la prevención de la obesidad, aportando conocimientos y habilidades para promover conductas alimentarias saludables. Este artículo defenderá el tema de que los programas de educación nutricional son necesarios para prevenir la obesidad entre los adultos mayores, pero su implementación efectiva es fundamental para satisfacer las necesidades locales y solucionarlas.

La educación nutricional es esencial para mantener la salud y prevenir enfermedades, incluida la obesidad. El argumento a favor de estos programas es que permiten a los adultos mayores tomar decisiones informadas sobre su dieta. Por ejemplo, una encuesta en Chitré reveló que el 45% de los adultos mayores encontraron “satisfactorio” el entrenamiento en nutrición, lo que indica que algunos adquirieron conocimientos que podrían ayudar a mejorar su alimentación y, como resultado, su salud ha mejorado, pero independientemente de los beneficios, las respuestas indicó que todos los participantes adquirieron conocimientos amén. y aprendizaje que no experimentan; El 23% lo calificó como "insatisfactorio". Esto sugiere que, aunque algunos programas tienen efectos positivos, existe una necesidad urgente de mejorar la eficacia y adecuación de la educación nutricional en esta población.

La obesidad en los adultos mayores no sólo afecta su salud física, sino que también puede afectar su emocional y calidad de vida. En este sentido, el 45% de los encuestados en la gráfica identificaron los hábitos alimentarios como la principal causa de la obesidad. Este hallazgo refuerza la idea de que la educación nutricional puede ayudar a modificar conductas alimentarias poco saludables. Sin embargo, es importante considerar que factores externos como el nivel socioeconómico y el acceso a alimentos saludables también juegan un papel importante. Por ejemplo, el 10% de los participantes mencionó el acceso a los servicios de atención médica como un factor contribuyente. Esto plantea la necesidad de un enfoque integral que no solo se centre en la educación nutricional sino que también aborde las barreras económicas y sociales.

La obesidad es un problema multifacético que requiere un abordaje integral en los adultos mayores, especialmente en la Fig. 1. La educación nutricional es un enfoque valioso, pero su eficacia también dependerá de un enfoque que integre factores socioeconómicos para optimizar los programas. Al abordar estos factores, podemos hacer una contribución significativa a la prevención y el control de la obesidad, mejorando así la salud y la calidad de vida de esta población vulnerable.

La eficacia de los programas de educación nutricional para adultos mayores se demuestra mediante cambios observables en sus hábitos alimentarios y su salud general. Estos programas se evalúan no sólo en función del conocimiento adquirido, sino también de cómo este conocimiento se traduce en hábitos alimentarios saludables. Los hallazgos indican que al participar en programas estructurados, un porcentaje significativo de adultos mayores reportan mejoras en su dieta, como un mayor consumo de frutas. y hierbas Pueden prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida.

El éxito de estos programas está determinado por muchos factores. Uno de los más importantes es la editabilidad. Los programas deben ser apropiados y específicos para las necesidades de los adultos mayores, teniendo en cuenta sus limitaciones físicas y preferencias dietéticas. Usar muestras locales e incorporar alimentos que formen parte de su cultura alimentaria son formas efectivas de aumentar la participación y el interés.

Además, el método de enseñanza juega un papel importante. Las estrategias que fomentan la interacción, como las manualidades y los grupos de discusión, son más efectivas que las conferencias monótonas. Esto no sólo mejora la comprensión, sino

que también fomenta la comunidad y el apoyo mutuo entre las partes interesadas.

Otro factor importante es el apoyo de los profesionales de la salud. Su implicación activa en la planificación y ejecución del evento ayuda a generar confianza, además de orientar a los asistentes y resolver dudas. El acceso a recursos apropiados para materiales educativos y herramientas de evaluación también es importante para garantizar la implementación efectiva y la sostenibilidad de los programas.

En última instancia, la motivación genuina de los adultos mayores es la clave para el éxito a largo plazo de estos programas. Proporcionar a los participantes una mejor autogestión y empoderamiento puede conducir a cambios duraderos en sus hábitos alimentarios, contribuyendo a una mejor salud y bienestar general.

Los resultados de la investigación resaltan la necesidad de un enfoque integral que tenga en cuenta los numerosos factores que contribuyen a la obesidad en los adultos mayores del panorama. Una combinación de educación nutricional, estatus socioeconómico, acceso a servicios de salud y promoción de estilos de vida activos es esencial para abordar esta crisis de salud. Para lograr un cambio duradero, es importante que los programas satisfagan las necesidades únicas de esta población y garanticen que la información y los recursos sean accesibles y apropiados. es clave para mejorar la salud y el bienestar, y reducir la prevalencia de la obesidad en esta comunidad

Conflicto de intereses

La autora declara que no mantienen conflicto de interés que puedan afectar los resultados y conclusiones presentadas en este ensayo.

CIFOC
CENTRO DE INVESTIGACION Y FORMACIÓN CONTINUA DEL CLAUSTRO GÓMEZ

At the Center for Research and Continuing Education of Claustro Gómez, our commitment is to keep professionals and students in training updated in this constantly evolving field.

If you are interested in becoming part of our community and accessing exclusive benefits, the first step is to obtain your membership. Join us and stay up to date with the latest advances in health education.

SCAN ME