

**Hábitos alimentarios y enfermedades degenerativas en trabajadores de la clínica de medicina familiar casa blanca ISSSTE. Villahermosa, tabasco.**

Georgina Vidal Flores Lic. Nut.

**DIRECCIÓN PARA RECIBIR  
CORRESPONDENCIA:**

Campo Tecominoacán 124. fracc. Carrizal.  
Tab. 2000. Villahermosa, Tabasco.  
C.P. 86030

**RESUMEN**

**Objetivo.** Identificar los hábitos alimentarios y enfermedades degenerativas en los trabajadores de la clínica del ISSSTE Casa Blanca del turno matutino de la ciudad de Villahermosa Tabasco

**Material y métodos.** Es un estudio transversal, que se aplicó a los trabajadores de la C.M.F. Casa Blanca perteneciente al ISSSTE encuesta aplicada en el mes de febrero del 2005 Formaron parte en este estudio los 35 trabajadores de esta clínica. Se pidió autorización a las autoridades pertinentes se dio capacitación y se aplicó la encuesta.

**Resultados.** La población femenina es mayor que los hombres con un porcentaje de 60 y 40% respectivamente. Las edades más representativas entre los trabajadores oscilan por los 31 y 35 años con un 35% seguido de los 36 a 40 años con un 23%. La población con estado civil casado representa la mayoría con un 46%, mientras que la población soltera representa un 37%. Entre los hábitos de alimentación encontramos que el 74% de los trabajadores tienen un horario estable para tomar sus alimentos; para el desayuno varía entre las 7:00 a 9:00 horas, para la comida de 14:00 a 16:00 horas y para la cena de 20:00 a 22:00 horas. En cuanto a los tiempos de alimentos el 74% menciona que toman 3 tiempos de comida, el 23% 2 tiempos de comida y un 3% solo consume una vez al día alimentos. Es muy importante identificar en que lugar las personas consumen sus alimentos regularmente por lo tanto los resultados demuestran que el 31% toma sus alimentos en sus hogares o casas, un 14% asisten a comer a restaurantes esto se da en personas con alto mando en la clínica; la mayoría de los trabajadores que consumen alimentos en puestos ambulantes de comida con un 54% aquí se encuentran los de intendencia, área administrativa y enfermeras. En la población trabajadora nos muestra que el tipo de preparación más consumida son los alimentos Guisados con un 72%, mientras que los alimentos fritos abarca un 20% y solo un 8% consumen alimentos hervidos, asados, al vapor, etc. De acuerdo con las respuestas de obtenidas en la encuesta se encontró que la población no tiene como un hábito el consumo diario de frutas y verduras por lo que los datos demuestran que solo el 21% toma como mínimo una a dos frutas o verduras diariamente y el 79% no esta entre sus hábitos el consumo de las mismas. Por lo tanto el consumo de agua natural en los trabajadores oscila entre 1 a 2

litros por día con un 51% de la población y el 49% restante no toma ni un litro de agua natural.

El consumo de refrescos embotellados es mayor en esta población ya que el 94% aseguran que sus bebidas favoritas son los refrescos embotellados.

Conclusiones: Los trabajadores de la salud no realizan actividad física y que mantienen una vida sedentaria con un 86% y un 14% realiza alguna actividad de 1 a 3 veces por semana. Los trabajadores tienen padecimientos como la Diabetes Mellitas con un 9% con Hipertensión Arterial con un 6%, las enfermedades cardíacas y cerebro-vasculares no están afectando por el momento a estos trabajadores. En los antecedentes Heredo-familiares se detectó que el 37% de sus familiares se encuentran afectados por la Diabetes Mellitus; seguido de un 23% con familiares hipertensos; las enfermedades cerebrovasculares y cardíacas poseen un 14 y 9% respectivamente, mientras tanto el 17% señalan que no tienen conocimiento que algún tipo de enfermedad hereditaria este afectando a sus familiares.

### SUMMARY

**Objective.** To identify the alimentary habits and degenerative illnesses in the workers of the clinic of the ISSSTE White House of the morning shift of the city of Villahermosa Tabasco

**Material and methods.** It is a traverse study that you applies the workers of the C.M.F. White House belonging to the ISSSTE interviews applied in the month of February of the 2005 they were part in this study the 35 workers of this clinic. Authorization was requested to the pertinent authorities training it was given and the survey was applied.

**Results.** The feminine population is bigger than the men with a percentage of 60 and 40% respectively. The most representative ages among the workers oscillate for the 31 and 35 years with 35% followed by the 36 to 40 years with 23%. The population with married civil state represents most with 46%, while the single population represents 37%. Among the feeding habits we find that 74% of the workers has a stable schedule to take their foods; for the breakfast it varies among 7:00 o'clock at 9:00 hours, for the food of 14:00 at 16:00 hours and for the dinner of 20:00 at 22:00 hours. As for the times of foods 74% mentions that they take 3 times of food, 23% 2 times of food and 3 alone% consume once a day foods. It is very important to identify in that place people consume their foods regularly therefore the results they demonstrate that 31% takes their foods in their homes or houses, 14% attends to eat to restaurants this is given in people with high control in the clinic; most of the workers that consume foods in traveling positions of food with 54% here those of intendency, administrative area and nurses are. In the hard-working population it shows us that the type of more consumed preparation is the Cooked foods with 72%,

while the foods fried sandal 20% and alone 8% consumes boiled foods, roasted, to the vapor, agreement etc. with the answers of having obtained in the survey was found that the population doesn't have as a habit the daily consumption of fruits and vegetables for what the data demonstrate that alone 21% takes as minimum one to two fruits or vegetables daily and 79% not this among their habits the consumption of the same ones. Therefore the consumption of natural water in the workers oscillates among 1 to 2 liters per day with the population's 51% and 49 remaining% he/she doesn't take neither a liter of natural water.

The consumption of bottled sodas is bigger in this population 94% assures since that its favorite drinks are the bottled sodas.

Conclusions: The workers of the health don't carry out physical activity and that they maintain a sedentary life with 86% and 14% he/she carries out some activity from 1 to 3 you see per week. The workers have sufferings like the Diabetes Jags with 9% with Arterial Hypertension with 6%, the cardiac illnesses and brain-vascular they are not affecting these workers at the moment. In the Inherit-family antecedents you detects that 37% of its relatives is affected by the *Diabetes Mellitus*; followed by 23% with family hipertensos; the illnesses cerebrovasculares and heart they possess a 14 and 9% respectively, meanwhile 17% points out that they don't have knowledge that some type of hereditary illness this affecting its relatives.

## INTRODUCCION

Las enfermedades degenerativas han sido la principal causa de la muerte a nivel nacional y en nuestro estado en las últimas décadas, son: Diabetes Mellitus; Enfermedades Cardiovasculares; Enfermedades Cerebro-vasculares, (Enfermedades Vasculares); Hipertensión Arterial; Obesidad y Cáncer.

A nivel nacional 20 millones de personas adultas >20 años padecen alguna enfermedad crónico-degenerativa, de las cuales, más del 50 % lo desconoce y menos del 50% recibe atención médica.

Diabetes mellitus.- En México, existen al menos 2.8 millones de adultos que se saben diabéticos. La prevalencia es mayor en las mujeres que en los hombres (7.8% y 7.2%, respectivamente).

La prevalencia varía con la edad de los individuos; la más alta se encuentra en los sujetos de entre 70 y 79 años de edad (22.4%), y la más baja en los de 20 a 39 años (2.3%).

Pese a ello, una proporción importante de los casos inicia su enfermedad antes de los 40 años de edad. La persona con diabetes que inicia su enfermedad antes de los 40 años de edad se expone por un tiempo mayor a los efectos adversos de la hiperglucemia y del desgaste metabólico incrementado. A lo anterior se une la falta de un diagnóstico oportuno.

Hipertensión arterial.- Se encuentra una prevalencia total de hipertensión arterial de 30.7% (15 millones de adultos, aproximadamente).

La prevalencia es mayor en los hombres que en las mujeres (32.6% y 29.0%, respectivamente). Sin embargo, la prevalencia de los que previamente conocían el diagnóstico es más alta entre las mujeres que entre los hombres (15.7% vs 8.9%). La prevalencia varía con la edad; la más alta se encuentra en los individuos de entre los 70 y los 79 años (53%) y la más baja en los de 20 a 29 años. El porcentaje de hipertensos tiene una tendencia creciente conforme avanza la edad. Antes de los 50 años de edad la prevalencia de hipertensión arterial es mayor en los hombres, llegando en el grupo de 40 a 49 años a 40.7% y, a partir de esta edad, el porcentaje es mayor en las mujeres, en las cuales la prevalencia desde 54.6%, para el grupo de 50 a 59 años, hasta 60.3% para el grupo de 80 años y más de edad. Las enfermedades degenerativas son, actualmente, la principal causa de mortalidad en los países industrializados. Antes estas enfermedades no existían debido a que la esperanza de vida era muy baja y la gente se moría antes de poderse enfermar de gravedad.

Los cambios de estilo de vida producidos en los últimos años han modificado los patrones de

enfermedad y muerte en México. Además de los cambios en el estilo, la mayor esperanza de vida es factor importante en dicha modificación.

El término degenerativas, significa que estas enfermedades van avanzando progresivamente hasta que terminan con la vida de la persona sin que exista alguna cura para detenerlas. Entre las 10 principales causas de muerte en nuestro país destacan las enfermedades del corazón, los tumores, los accidentes, la diabetes, la enfermedad cerebro vascular .Se trata de un vasto campo de la salud, que incluye una gran variedad de enfermedades con una compleja historia natural, que se están convirtiendo en el nuevo reto de la salud pública y de los servicios de salud; que pueden verse modificadas impactando directamente en el diagnóstico oportuno, la prevención de la enfermedad y sus complicaciones a través de este modelo de atención integral.

**Material y métodos.** Se realizó una investigación descriptiva transversal donde formaron parte los 35 trabajadores del turno matutino de esta clínica en el mes de febrero del año 2005. Para realizar esta investigación se pidió autorización al Director de la clínica y a los encuestados para participar en este estudio. En este caso no se ponía en riesgo la salud de los participantes ya que solo es un estudio descriptivo que no afecta la integridad física ni moral de los participantes. Se elaboró un cuestionario de 18 preguntas que daban opciones para contestar, el recordatorio de alimentos por 24 horas y una lista de frecuencia de alimentos.

Esta formada de la siguiente manera:

- I. Datos generales
- II. Antecedentes heredo-familiares
- III. Hábitos de alimentación
- IV. Lista de frecuencia

En la primer parte consiste en obtener los datos personales de los trabajadores como edad, género, estado civil. En la segunda parte se cuestionaba sobre los antecedentes heredo-Familiares para saber si alguien de su familia directa padece alguna enfermedad degenerativa y señalar el tipo de enfermedad que padecen. En la tercer parte consistía en identificar los Hábitos y Costumbres como los horarios de alimentación, actividad física, consumo diario de frutas, verduras y agua. Y la última parte; una lista de Frecuencia para determinar que alimentos consumen mayormente en una semana. El análisis estadístico se obtuvo de la estadística descriptiva en porcentajes y promedios los resultados estas representados en tablas y gráficas.

## RESULTADOS

Tabla I.

VARIABLE	Género	
	N (población)	%
Masculino	14	40
Femenino	21	60
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada para identificar los hábitos alimentarios en los trabajadores de la C.M.F. Casa Blanca".

En la tabla 1 se demuestra que la población femenina es mayor que los hombres con un porcentaje de 60 y 40% respectivamente.

Tabla II.

Edad

VARIABLE	N (Población)	%
20-25	1	3
26-30	5	14
31-35	12	34.5
36-40	8	23
41-45	5	14
46-50	3	9.5
51-55	0	0
56-60	1	3
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada para identificar los hábitos alimentarios en los trabajadores de la C.M.F. Casa Blanca"

Las edades mas representativas entre los trabajadores oscila por los 31 y 35 años con un 35% seguido de los 36 a 40 años con un 23%, mientras las edades de 26 a 20 y 41 a 46 años con un 14%, y el resto con porcentajes menores al 9% por lo que claramente se demuestra mayoría de la población no rebasa los 40 años de edad.

Cuadro III.  
Estado civil

VARIABLE	N (Población)	%
Casado	16	46
Soltero	13	37
Viudo	0	0
Divorciados/Separados	4	11
Unión libre	2	6
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada para identificar los hábitos alimentarios en los trabajadores de la C.M.F. Casa Blanca"

La población con estado civil casado representa la mayoría con un 46%, sin quedarse atrás los solteros con un 37%, las relaciones libres con un 6%, también existe población que se encuentra en procesos de divorcio y separación con la cifra del 11%.

Tabla IV.  
Horarios establecidos de alimentación

VARIABLE	N (Población)	%
SI 7:00 – 9:00 14:00-16:00 20:00-22:00	26	74
NO de acuerdo a sus horarios	9	26
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada para identificar los hábitos alimentarios en los trabajadores de la C.M.F.

Entre los hábitos de alimentación encontramos que el 74% de los trabajadores tienen un horario estable para tomar sus alimentos; para el desayuno varía entre las 7:00 a 9:00 horas, para la comida de 14:00 a 16:00 horas y para la cena de 20:00 a 22:00 horas aproximadamente. Y el 26% menciona que sus horarios de alimentación varían de acuerdo a sus actividades y si estas se lo permiten.

Casa Blanca"

En cuanto a los tiempos de alimentos el 74% menciona que toman 3 tiempos de comida, el 23% 2 tiempos de comida y un 3% solo consume una vez al día alimentos.

Tabla V ¿Realiza sus tres tiempos de alimentos?

VARIABLE	N (Población)	%
2-3 tiempos	26	74
1-2 tiempos	8	23
1 tiempo	1	3
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada para identificar los hábitos alimentarios en los trabajadores de la C.M.F. Casa Blanca"

En cuanto a los tiempos de alimentos el 74% menciona que toman 3 tiempos de comida, el 23% 2 tiempos de comida y un 3% solo consume una vez al día alimentos.

Tabla VI.  
¿Dónde acostumbra consumir sus alimentos?

VARIABLE	N (Población)	%
Casa	3	8
Restaurant/Cafeteria	2	6
Puestos De Comida	30	86
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada para identificar los hábitos alimentarios en los trabajadores de la C.M.F. Casa Blanca"

Es muy importante identificar en que lugar las personas consumen sus alimentos regularmente por lo tanto los resultados demuestran que el 31% toma sus alimentos en sus hogares o casas, un 14% asisten a comer a restaurantes esto se da en

personas con alto mando en la clínica; la mayoría de los trabajadores que consumen alimentos en puestos ambulantes de comida con un 54% aquí se encuentran los de intendencia, área administrativa y enfermeras.

Tabla VII.  
Tipo de preparación de los alimentos

VARIABLE	N (Población)	%
Guisados	25	72
Cocidos/Hervidos	3	8
Fritos	7	20
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada para identificar los hábitos alimentarios en los trabajadores de la C.M.F. Casa Blanca.

En la población trabajadora nos muestra que el tipo de preparación mas consumida son los alimentos Guisados con un 72%, mientras que los alimentos fritos abarca un 20% y solo un 8% consumen alimentos hervidos, asados, al vapor, etc.

De acuerdo con las respuestas de obtenidas en la encuesta se encontró que la población no tiene como un hábito el consumo diario de frutas y verduras por lo que los datos demuestran que solo el 21% toma como mínimo una a dos frutas o verduras diariamente y el 79% no esta entre sus hábitos el consumo de las mismas.

Cuadro # 2.5 Consumo diario de frutas

VARIABLE	N(POBLACION)	%
Si	7	21
No	28	80
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada para identificar los hábitos alimentarios en los trabajadores de la C.M.F. Casa Blanca.

Por lo tanto el consumo de agua natural en los trabajadores oscila entre 1 a 2 litros por día con un 51% de la población y el 49% restante no toma ni un litro de agua natural.

Cuadro # 2.6 Consumo diario de agua natural

VARIABLE	N(POBLACION)	%
SI	18	51
No	17	49
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada para identificar los hábitos alimentarios en los trabajadores de la C.M.F. Casa Blanca.

Pero el consumo de refrescos embotellados es mayor en esta población ya que el 94% aseguran que sus bebidas favoritas son los refrescos embotellados y que toman aproximadamente un litro y medio, sólo el 6% menciona que la toma de estas bebidas son esporádicas.

Hábitos alimentarios y enfermedades degenerativas en trabajadores de la clínica de medicina familiar casa blanca ISSSTE. Villahermosa, tabasco.

Georgina Vidal Flores.  
HORIZONTE SANITARIO

Cuadro # 2.7 Consumo diario de refrescos embotellados

VARIABLE	N(POBLACION)	%
SI	33	94
NO	2	6
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada para identificar los hábitos alimentarios en los trabajadores de la C.M.F. Casa Blanca

Estos trabajadores de la salud mencionan que no realizan actividad física y que mantienen una vida sedentaria con un 86% y un 14% realiza alguna actividad de 1 a 3 veces por semana. Y el tipo de actividad preferida por 2 mujeres es caminar y futbol es practicado por 3 hombres.

Cuadro # 2.8 ¿Realizan alguna actividad física?

VARIABLE	N(POBLACION)	%
SI	5	14
NO	30	86
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada para identificar los hábitos alimentarios en los trabajadores de la C.M.F. Casa Blanca.

En datos de salud nos muestran que los trabajadores tienen padecimientos como la Diabetes Mellitas con un 9% del cual son mujeres, con Hipertensión Arterial con un 6% que la padece un hombre y una mujer, las enfermedades cardiacas y cerebro-vasculares no estan afectando por el momento a los trabajadores y el 85% mencionan que son personas muy sanas y que hasta el momento no han detectado ninguna patología.

Cuadro 3.1 Patología actual

VARIABLE	N (Población)	%
Diabetes Mellitus	3	9
Hipertensión arterial	2	6
Enf. Cerebro-Vasculares	0	0
Enf. Cardiacas	0	0
Ninguna	30	85
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada para identificar los hábitos alimentarios en los trabajadores de la C.M.F. Casa Blanca.

En los antecedentes Heredo-familiares se detecto que el 37% de sus familiares se encuentran afectados por la Diabetes Mellitus; seguido de un 23% con familiares hipertensos; las enfermedades cerebrovasculares y cardiacas poseen un 14 y 9% respectivamente, mientras tanto el 17% señalan que no tienen conocimiento que algún tipo de

enfermedad hereditaria este afectando a sus familiares.

Cuadro #3.2  
Antecedentes heredo familiares

VARIABLE	N (Población)	%
Diabetes Mellitus	13	37
Hipertensión arterial	8	23
Enf. Cerebro- Vasculares	5	14
Enf. Cardiacas	3	9
Ninguna u otra	6	17
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada para identificar los hábitos alimentarios en los trabajadores de la C.M.F. Casa Blanca

Los alimentos de mayor consumo semanal por los trabajadores de la clínica son:

En el grupo de las frutas: la manzana, la pera y el plátano son las frutas mas consumidas.

En el grupo de las verduras : el consumo mayor es de la zanahoria, tomate y cebolla.

En el grupo de lácteos : el yogur y la leche son los preferidos para consumir.

En el grupo de las carnes: el pollo y la carne de res son altamente consumidas por estas personas.

En el grupo de cereales: la tortilla, el arroz y el pan están presentes en su dieta diaria.

En el grupo de las grasas y aceites: la mayonesa, la crema y el aceite si son consumidas en pocas porciones.

En el grupo de azucares: el refresco embotellado es consumido a diario y en grandes cantidades, seguido el azúcar y dulces.

### Discusión y conclusión

En la clínica de Medicina Familiar Casa Blanca la mayoría de los trabajadores no tienen correctos hábitos de alimentación que fomenten una buena salud, aunque son pocos los que padecen alguna de estas enfermedades corren el riesgo para desencadenar estos padecimientos.

Los trabajadores de esta institución son personas jóvenes menores de 40 años de edad, que mientras sigan con su estilo de vida urbanizado y estresado aunado a la carga genética para desarrollar enfermedades y el sedentarismo serán candidatos en unos años mas a padecer algún trastorno que afecte su salud.

Por lo que concluyo; que estableciendo buenos hábitos y costumbres que incluyan una alimentación correcta, actividad física frecuente, disminuirán el riesgo de desarrollar alguna de estas enfermedades así como tener la oportunidad de aumentar su calidad de vida para ellos mismos y sus familias.

### Recomendaciones

Elaborar e implementar un programa de orientación alimentaria que a la vez invite a mantener una actividad física frecuente para mejorar su estado de salud dirigido a todos los trabajadores de esta Clínica

- ❖ Adecuar los horarios de trabajo.
- ❖ Que se creara alguna cocina-comedor para ofrecer alimentos a los trabajadores de esta institución.
- ❖ Difundir e incrementar las sesiones clínicas con temas de salud que les interese a los derechohabientes y a los mismos trabajadores.

## BIBLIOGRAFIA

1. Esther Casanueva, "Nutriología Médica", Edit. Mc Graw Hill
2. NOM-015-SSA2-1994 DIABETES
3. NOM-030-SSA2-1999 HTA
4. L. Kathleen Mahan, "Nutrición y Dietoterapia de Krausse" Edit. Mc Graw Hill.
5. Vargas Ancona Lizardo, "Obesidad", Edit. Fundación Mexicana para la Salud, A.C.
6. "Manual de Orientación Alimentaria para personas con Diabetes," CONACYT e Instituto Danone México.
7. [www.normlista.ilce.edu.mx](http://www.normlista.ilce.edu.mx)
8. [www.nutrar.com](http://www.nutrar.com)
9. [www.imss.gob.mx](http://www.imss.gob.mx)
10. [www.sap.org.mx](http://www.sap.org.mx)
11. Encuesta Nacional de Salud 2000.
12. Susana Rappo Miguez. La alimentación de los mexicanos en los albores del tercer milenio.
13. Revista de la Facultad de Economía. Año VII. Num.19
14. [fao.org.mx](http://fao.org.mx)
15. La Jornada, contraportada, lunes 21 de julio del 2005
16. [oms.org.mx](http://oms.org.mx)
17. [inegi.org.mx](http://inegi.org.mx)