

Factores de riesgo asociados a diabetes e hipertensión

Risk factors associated with diabetes and hypertension

Lilian Marisol Floreano Solano
 Carmen Liliana Paccha Tamay
 Iván Gordillo Quizhpe
 Verónica Ramona Zambrano Villamar
 Universidad Técnica de Machala
lfloreano@utmachala.edu.ec

Resumen

Se realizó un estudio de tipo descriptivo, aleatorio en el Barrio Venezuela de Machala, a una población de 200 adultos de 40 a 70 años, se centró en la determinación de las características individuales de los adultos, estilos de vida nutricionales, factores hereditarios, actividad física, se estudiaron las variables, sexo, edad, obesidad, sobrepeso, actividad física como factores de riesgo en la diabetes generacional e hipertensión arterial, 65% de la población tiene el riesgo de padecer de diabetes mellitus e hipertensión; debido a que 38% de la población es obesa, 37,5% está en sobrepeso, 28% de la población presentó presión arterial de 140/90 mmhg encontrándose en riesgo bajo, 9,5% se encuentra con la presión arterial de 160/100 mmhg equivalente a encontrándose en riesgo alto, 39% de la población de estudio no realiza ninguna actividad física. Se concluye que los estilos de vida y sedentarismo son los principales factores de riesgo para diabetes.

Palabras clave: Obesidad, adultos, estilos de vida, diabetes, hipertensión arterial.

Abstract

A descriptive, randomized study was carried out in the Venezuelan Quarter of Machala, a population of 200 adults aged 40 to 70 years, focused on the determination of individual characteristics of adults, nutritional lifestyles, hereditary factors, physical activity, Gender, age, obesity, overweight, physical activity as risk factors in generational diabetes and hypertension, 65% of the population are at risk of diabetes mellitus and hypertension; Because 38% (75 adults) of the population is obese, 37.5% (76 adults) are overweight. 28% (56) of the population had blood pressure of 140/90 mmhg being at low risk, 9.5% (19) found the blood pressure of 160/100 mmhg equivalent to being at high risk, 39% of the study population does not perform any physical activity. It is concluded that lifestyle and sedentary lifestyle are the main risk factors for diabetes.

Keywords: Obesity, adults, lifestyles, diabetes, high blood pressure.

INTRODUCCIÓN

Los factores de riesgo relacionados con las enfermedades crónicas no transmisibles son multifactoriales. Entre las más importantes figuran la obesidad, hipertensión, dislipidemia e hiperglucemia. La prevalencia de estos factores es muy variable entre los países y aun entre las regiones. Así pues, en el 2008 la prevalencia de obesidad fue más alta en países de América (62% de sobrepeso y 26% de obesidad) y más baja en las naciones del sureste de Asia (14% de sobrepeso y 3% de obesidad). La hipertensión fue más prevalente en los países africanos (46%), mientras que en las naciones de América fue la más baja (35%) (Balderas, 2015).

En estudios previos, con el objetivo principal de conocer la frecuencia de la diabetes mellitus, así como la de sus factores de riesgo asociados, en una población urbana de la ciudad de Lima se ha encontrado una fuerte asociación de la obesidad, el sedentarismo, el antecedente familiar de diabetes tipo 2, la edad mayor a 40 años y la ingestión de grasas

saturadas con la diabetes mellitus, el grupo de embarazadas, también están afectadas con la diabetes gestacional, relacionada con la macrosomía fetal, el bajo peso al nacer, la hipertensión arterial y la dislipidemia entre otros (García, 2007).

MATERIALES Y METODOS

Se realizó una investigación descriptiva, con estudio de tipo transversal aleatorio, en el barrio Venezuela, a 200 adultos de 40 a 70 años, de mayo 2014 a febrero 2015. El barrio Venezuela cuenta con una población de 21.514 habitantes.

Los criterios de inclusión son todos los adultos de 40 a 70 años de ambos sexos masculinos y femeninos domiciliados en el barrio Venezuela y que vivan más de 2 años como propietarios de las viviendas del sector y que acepten firmar la hoja de consentimiento informado. Mientras que los criterios de exclusión son las personas menores y mayores de 70 años y que sean arrendatarios. La encuesta se aplicó a los adultos de 40 a 70 años, donde se determinó: edad, sexo, procedencia, peso, talla, tensión arterial, estado civil, actividad física, tipo de alimentos de consumo, conocimiento sobre diabetes e hipertensión, determinación del sitio donde acuden los adultos cuando se enferman y predisposición de la comunidad para realizar actividades educativas y participar en talleres de prevención de diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El universo de estudio es de 200 adultos comprendido entre las edades de 40 a 70 años. En la que se identificó los siguientes datos:

- 65% de la población es de sexo femenino
- 35% de la población es de sexo masculino.

El sexo es una variable de importancia ya que indica que las mujeres tienen un mayor riesgo de padecer de diabetes mellitus e hipertensión, en comparación con los hombres, lo cual podría estar relacionado con el modelo de distribución de la grasa (Balderas, 2015). La tendencia de la afección de la diabetes por sexo coincide con Balderas (2015) donde indica que el sexo masculino es el más afectado.

- 38% de la población de estudio es obesa.
- 37,5% está en sobrepeso.
- 24,5% tiene un peso normal.

La obesidad es un problema de salud pública tanto en los países desarrollados como en países en vías de desarrollo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que la obesidad es una epidemia de una enfermedad crónica no transmisible que inicia a edades tempranas con un origen multicausal, y estima que en el 2015 se incrementará a 2,3 mil millones de personas con sobrepeso y 700 millones de personas obesas.

- 40,5% de la población tiene padres diabéticos.
- 34% tiene madres diabéticas.
- 6,5% tiene hermanos diabéticos.
- 13,5% tiene abuelos diabéticos.
- 5,5% no tienen ningún antecedente de familiares diabéticos.

Pese a lo indicado, no se ha encontrado todavía un marcador genético específico de obesidad (con excepción de las funciones del gen FTO aun imprecisas). Existen algunos estudios que han intentado determinar el factor del componente genético en comparación con las influencias del ambiente, con resultados controvertidos en favor de uno u otro, según sea el estudio (Balderas, 2015).

- 55.5% de la población tiene la glucosa normal.
- 23% registra alto riesgo de diabetes con más de 110 gr/dl.
- 21,5% tiene riesgo bajo de diabetes.

Los niveles de glucosa sobre 110 gr/dl ocasionan daño orgánico en las personas por lo que es importante realizar controles periódicos sobre todo cuando los niveles sobrepasan los 120 gr/dl, que es el nivel aceptable, y más de 140 gr/dl se considera un riesgo de diabetes si la glucemia es tomada en ayunas (MSP, 2011).

- 62,5% de la población de estudio tiene la presión arterial normal de 120/80mmhg.
- 28% de la población presenta presión arterial de 140/90 mmhg.
- 9,5% se encuentra con presión arterial de 160/100 mmhg.

Esta condición establece el riesgo que presentan las personas con la presión arterial, cuando el riesgo mayor está en 9.5% al tener altos niveles de presión arterial, la alerta está en 28% cuando el nivel está en el umbral de la presión arterial de 140/90 mmhg. La hipertensión arterial representa un problema de gran importancia por sí sola, debido a su estrecha relación con la enfermedad coronaria y vascular cerebral (García, 2007).

- 89% de los adultos de 40 a 70 años consume verduras.
- 11% no consume verduras.
- 82,5% de la población consume frutas.
- 17,5% de la población no consume frutas.
- 100% consumen grasas e hidratos de carbono.

Al respecto, 20 al 25% del total de la energía debe ser en forma de grasa. La ingesta de grasa saturada debe ser < 10% del total de energía, el resto debe ser proporcionada por las grasas monosaturadas y polinsaturadas. Consumir menos calorías ayuda a perder peso. Si un adulto desea bajar 1 kg de peso por semana debe consumir entre 500 y 1 000 kcal menos al día. En términos generales, casi todas las mujeres pueden perder peso sin peligro si consumen entre 1000 y 1200 kcal diarias. La mayoría de los hombres pueden bajar de peso sin peligro si consumen entre 1200 y 1600 kcal diarias (Balderas, 2015).

- 39% de la población no realiza ninguna actividad física.
- 40,5% de la población dedica una vez a la semana a caminar y de ellos 8,5% está en las edades de 55 a 59 años.
- 10% de la población corre y 1,5% está en las edades de 40 a 44 años.
- 6,5% realiza aeróbicos y de ellos 2% está en las edades de 50 a 54 años.

70% de la población en los países desarrollados no realiza la suficiente actividad física como para mantener su salud y controlar el peso corporal. En España, 80 % de la población se encuentra en dicha situación (Márquez, 1999).

CONCLUSIONES

En este estudio se encontró que los factores de riesgo relacionados a la diabetes e hipertensión arterial más frecuentes fueron: sedentarismo, sobrepeso, obesidad, antecedentes hereditarios, la glicemia prepan dial en riesgo bajo y alto en 44,5% de los encuestados, el desconocimiento sobre factor de riesgo de diabetes e hipertensión muy marcado y la automedicación de la población.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Balderas Rentería, I. (2015). *Diabetes, Obesidad y Síndrome metabólico, un abordaje multidisciplinario*. México.
- García, F. (2007). *Prevalencia de Diabetes Mellitus y factores de riesgo relacionados en una población urbana*. Perú
- Revista Peruana de Medicina experimental y Salud Pública (2012), vol. 29.
- Ministerio de Salud Pública (2011). *Manual de bolsillo. Manejo de las enfermedades crónicas no transmisibles*. ECNT. Ecuador
- Márquez, R. (1999). *Sedentarismo y Salud: Efectos beneficios de la actividad física*. España.