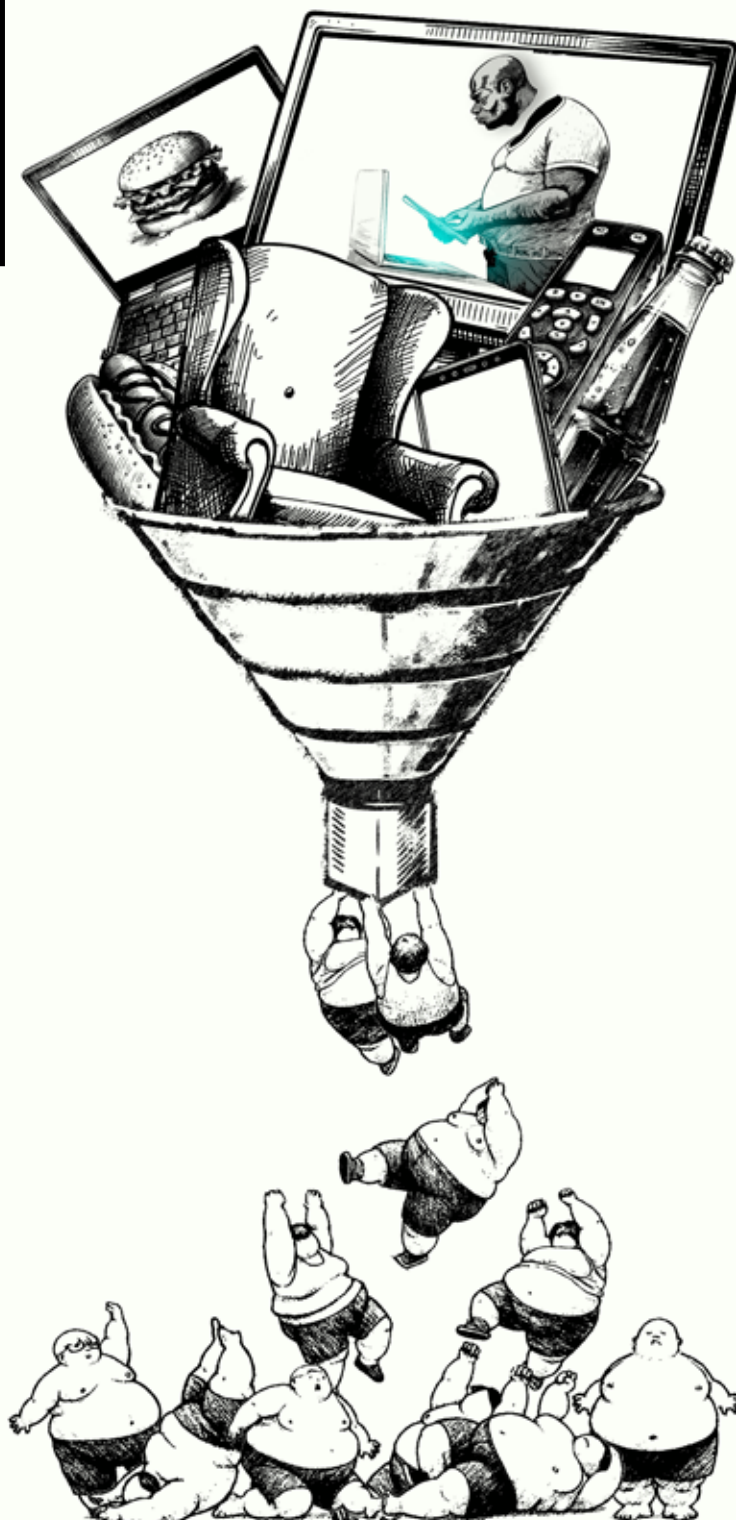


REVISTA

UNI
VER
SITA
RIA

DOSSIER

Obesidad



Erradicando un estigma de la obesidad: el sedentarismo

How to stop sedentary life style to attend body weight and mental health

Por María de Jesús Serrano Plata y Ana Karen Cortés Cortés

Resumen: La obesidad es un problema de salud pública multifactorial y ha adquirido la dimensión de pandemia. En México, la tasa de obesidad y sobrepeso en adultos es de 72%, una de las más altas en el mundo. Por lo general, las personas en esta condición suelen ser catalogadas como flojas y también son discriminadas. Actualmente, hay investigaciones que refutan el estereotipo, pues hay gente con obesidad que lleva un estilo de vida saludable, pero hay otras causas que lo desencadenan. En este texto explicamos la diferencia entre inactividad física y sedentarismo, así como algunas recomendaciones para cuidar el peso y reforzar la salud mental.

Palabras clave: sedentarismo, actividad física, obesidad.

Abstract: Obesity is a multifactorial public health issue and has acquired a pandemic dimension. In Mexico, obesity and overweight rate in adults is 72%, one of the highest in the world. Generally, people in this condition is tagged as lazy and are also discriminated. Nowadays, there are research refuting this stereotype, because there is obese people with a healthy lifestyle, but are other causes which triggers it. In this text we explain the difference between physical inactivity and a sedentary life style as well as some recommendations to take care of weight and increase mental health.

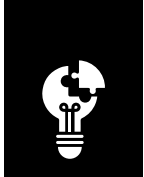
Keywords: sedentary life style, physical activity, obesity.

La obesidad es una enfermedad crónica bastante compleja, multifactorial y recidivante que se caracteriza por un exceso de grasa corporal. En México, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en adultos es una de las más altas en el mundo, 75.2% (Campos-Nonato et al., 2022). Este padecimiento tiene repercusiones individuales, afecta negativamente a la salud física y mental de las personas,

en entornos familiares, escolares o laborales, debido a que puede haber estigmatización, acoso o discriminación. Del mismo modo, se reconoce como factor de riesgo para otras enfermedades que representan las primeras causas de muerte en el país, como diabetes, y que generan altos costos de atención para el sistema de salud.

Entre otras circunstancias que abonan al desarrollo de esta enferme-

dad se encuentran el sedentarismo y la inactividad física. El primero se refiere a la carencia de movimiento por más de dos horas durante el día: estar sentado frente a la computadora, manejando, descansando, viendo televisión, jugando videojuegos, etcétera. Mientras que el segundo es el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de actividad física para la salud de la población; en



Dossier

el caso de adultos sería no realizar movimientos de intensidad moderada durante al menos 150 a 300 minutos por semana (OMS, 2020).

Universalmente, se piensa que una persona obesa es sedentaria e inactiva físicamente y carece de fuerza de voluntad. Es el estereotipo que se les ha impuesto y que contribuye a empeorar la situación porque se crean barreras adicionales para una prevención y tratamientos efectivos en diversos entornos. (Sánchez-Carracedo, 2022).

Este artículo es la voz de algunas mujeres con obesidad que no son sedentarias ni inactivas físicamente. En una reciente investigación encontramos que más de 70% de las evaluadas reportaron que sí cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad. Lo anterior se preguntó a través de un cuestionario, por lo que se podría pensar que mintieron, pero para subsanar este detalle, se les realizó una prueba sencilla de aptitud cardiorrespira-

toria: 44% presentaron capacidad aeróbica regular, buena y excelente. Es decir, no todas las personas que viven con obesidad son flojas.

Si se tiene este padecimiento lo mejor es consultar profesionales para recibir un diagnóstico y un tratamiento oportuno. Del mismo modo, es necesario saber cómo se encuentra físicamente nuestro cuerpo y disfrutar de los grandes beneficios del ejercicio físico regular, hacer pausas activas cada dos horas y a lo largo del día para romper el sedentarismo, levantarte de tu asiento, respirar aire fresco, caminar, subir y bajar escaleras y utilizar menos el automóvil.

Finalmente, te exhortamos a ser compasivo con quienes padecen obesidad, sé una madre, padre, hermano, amigo, compañera, que no juzga, y, en conjunto, disfruta de una sesión de ejercicio, de una dieta correcta, de una buena plática. Para lograr un estilo de vida saludable se necesita apoyo, no estereotipos. 

Referencias

- Campos-Nonato, Ismael *et al.* (2023). "Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022", en *Salud pública de México*, vol. 65. Doi:10.21149/14809.
- Organización Mundial de la Salud 2020. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo.
<<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>>.
- Sánchez-Carracedo, David (2022). "El estigma de la obesidad y su impacto en la salud: una revisión narrativa", en *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, vol. 69, núm.10, 868-877.



María de Jesús Serrano Plata es Licenciada en Nutrición, Educadora en Diabetes, Maestra en Administración de Recursos Humanos y Doctora en Ciencias de la Salud. Actualmente es profesora en la UAEMéx y candidata para ingresar al Sistema Nacional de Investigadores.



Ana Karen Cortés Cortés es Licenciada en Cultura Física y Deporte por la UAEMéx y actualmente se desempeña como instructora de natación en el IMCUFIDER.

Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios de nivel superior

Overweight and obesity in university students at higher education level

Por Ana Laura Guadarrama López, María del Carmen Dionicio Shingu, Roxana Valdés y Beatriz Elina Martínez Carrillo

Resumen: La UAEMéx, a través de la Clínica Multidisciplinaria de Salud, realiza diversas actividades de promoción a la salud en espacios universitarios. Durante esta jornada se observó una frecuencia de sobrepeso del 28% y de obesidad del 7.6% en un grupo de 698 alumnos de nivel superior. Estos hallazgos permitirán fortalecer las estrategias de atención a la salud de los universitarios.

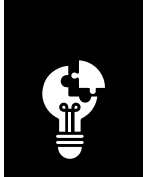
Palabras clave: salud, obesidad estudiantil, sobrepeso.

Abstract: UAEMéx through the Clínica Multidisciplinaria de Salud carries out several health promotion activities in university spaces, since it is important to know the health conditions of the students. A frequency of overweight of 28% and obesity of 7.6% was observed in 698 undergraduate students. These findings will strengthen the health care strategies of university students.

Keywords: health, student obesity, overweight.

La obesidad es una condición que se ha convertido en un problema de salud mundial; se ha asociado al desarrollo de diabetes *mellitus*, hipertensión, enfermedad coronaria e incluso cáncer de mama, endometrio y otros del tracto digestivo. Es una entidad multifactorial y muy compleja relacionada con factores conductuales, ambientales, fisiológicos, genéticos y sociales (Kaufer y Pérez, 2022).

La OMS define el sobrepeso y la obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la estatura, proporciona la medida de sobrepeso y obesidad entre la población y es un método sumamente útil, ya que el mismo punto de corte aplica para ambos sexos y adultos de todas las edades. Sin embargo, debe considerarse una guía aproximada, pues no puede discriminar el grado de adiposidad en diferentes individuos. Se calcula dividiendo el peso en kilos de una persona por el cuadrado de su estatura en metros (kg/m^2); se considera sobrepeso un IMC igual o superior a 25, y obesidad cuando es igual o superior a 30 (OMS, 2024).



De 1990 a 2022, la prevalencia combinada de obesidad y sobrepeso aumentó en 162 países (81%) para las mujeres y 140 países (70%) para los hombres; no obstante, en 2022, en América Latina y el Caribe la obesidad era responsable en más del 90%, de la doble carga de la enfermedad en 67 países (34%) en las mujeres y 88 (44%) para los hombres (Phelps, et al. 2024).

En México, la obesidad en adultos mexicanos es una de las más elevadas y está relacionada con enfermedades crónicas frecuentes, en 2022 la prevalencia fue 36.9% y de sobrepeso 38.3% (Campos-Nonato et al., 2022); sin embargo, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2020-2023 (ENSANUT) evidenció una tendencia al alza, 37.1% en obesidad (Barquera, 2024).

La población mexicana ha modificado sus hábitos alimentarios, transitando de la dieta tradicional a la occidental: baja en frutas y verduras, y alta en grasas, azúcares sal y alimentos ultraprocesados, esto ha generado pérdidas de sabores y habilidades culinarias en los jóvenes (Secretaría de Salud, 2023).

Una población particularmente vulnerable la constituyen los estudiantes universitarios, pues se ven sometidos a nuevas responsabilidades, así como cambios emocionales o psicológicos; además, los hábitos dietéticos pueden ser modificados por diversas causas, como la influencia de compañeros, el horario de clases, el consumo de alcohol o tabaco e incluso la situación económica (Ferreira, 2020).

MUESTRA UNIVERSITARIA

Como parte de las acciones de promoción a la salud, la Clínica Multidisciplinaria de Salud (CMS) de la UAEMéx acudió a 33 espacios académicos, 22 de educación superior, con la intención de conocer las condiciones de salud de los universitarios e informar de los servicios que ofrece.

La participación fue anónima y voluntaria, los interesados firmaron su carta de consentimiento y asentimiento informado. Personal calificado se encargó de aplicar un cuestionario de estado de salud y conductas alimentarias diseñado *ex profeso* para esta evaluación exploratoria.

- **Antropometría.** Una especialista en el área realizó mediciones antropométricas de previa estandarización con el método de Habiicht (Suverza y Hahua, 2009). El peso se midió con una báscula y la estatura con un estadímetro de pared, tipo cinta métrica enrollable, y con estos datos se calculó el IMC.
- **Análisis estadístico.** Para describir la frecuencia de las categorías de se utilizaron porcentajes y media $\pm$ de para la edad.

- **Resultados.** De los 22 espacios universitarios de educación superior visitados, solo se presentan datos de 16, debido una escasa participación del alumnado.

Para evaluar la frecuencia de sobrepeso y obesidad se analizó la información de 698 estudiantes de licenciatura, de los cuales 65.32% eran mujeres y 34.67% hombres con una media de edad de 21 ± 3.2 años para ambos sexos.

A continuación, se muestra la frecuencia de la categoría de índice de masa corporal (normopeso, sobrepeso y obesidad) expresadas en porcentajes de manera general, por sexo y espacio (Tabla 1).

Se presentó una mayor frecuencia de sobrepeso en hombres, 35%, comparado con 28% observado en las mujeres. Esta tendencia se mantuvo al analizar los resultados de obesidad, donde se presentó 19% de los hombres evaluados y solo 8% de las mujeres.

Los resultados de este estudio revelan una disparidad significativa en la prevalencia de sobrepeso y obesidad entre estudiantes de ambos sexos, estas diferencias reflejan una compleja interacción de factores biológicos, sociales y del entorno, que deben ser considerados para comprender la situación de la salud en universitarios.

La ENSANUT 2022 reportó una prevalencia de sobrepeso en adultos de 20 a 39 años de 35%, lo cual coincide con lo observado en estudiantes del sexo masculino, mientras que en las alumnas se presentó un porcentaje menor, comparado con los datos ge-

Tabla 1. Frecuencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes de educación superior

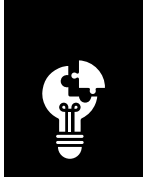
	Normopeso	Sobrepeso	Obesidad	n	%
	%	%	%		
	64.33	28.08	7.59	698	100
Sexo					
Hombres	46	35	19	242	34.67
Mujeres	65	28	8	456	65.32
Espacio académico					
Centro Universitario Tenancingo	58	30	12	66	9.45
Escuela de Artes Escénicas	61	30	9	23	3.29
Facultad de Antropología	62	23	15	13	1.86
Facultad de Arquitectura y Diseño	62	31	8	13	1.86
Facultad de Ciencias de la Conducta	68	24	8	25	3.58
Facultad de Contaduría y Administración	74	21	5	63	9.02
Facultad de Derecho	60	30	10	98	14.04
Facultad de Economía	81	13	6	54	7.73
Facultad de Medicina	52	39	9	33	4.72
Facultad de Odontología	71	25	4	73	10.45
Facultad de Planeación Urbana y Regional	51	42	7	57	8.16
Facultad de Química	70	26	4	43	6.16
Facultad de Turismo	68	26	6	47	6.73
Centro Universitario Atlacomulco	63	26	11	27	3.86
UAP Chimalhuacán	59	36	5	39	5.58
UAP Santiago Tianguistenco	58	33	9	24	3.43

nerales para este grupo de edad. En contraste, la obesidad se presentó únicamente en 8% de las universitarias y en 18% de los universitarios, lo cual ubica a los estudiantes de la UAEMéx muy por debajo de la media nacional reportada por la encuesta que alcanzó 33%; si bien estas cifras no son alarmantes, no debe olvidarse que vivir con obesidad incrementa dos veces el riesgo de diabetes y más de tres veces el de presentar hipertensión arterial. (Campos et al., 2022). Sin embargo,

el sobrepeso en ambos sexos sigue siendo un tema preocupante, especialmente si se considera la posibilidad de evolucionar a obesidad y desarrollar otras enfermedades crónicas no transmisibles.

Algunos datos sugieren que los universitarios tienen una mayor prevalencia de obesidad y sobrepeso en comparación con las universitarias. Este patrón está relacionado con diferencias en los comportamientos alimentarios y de actividad física.

Un estudio realizado con estudiantes de la Universidad de Veracruz, también reportó una prevalencia de sobrepeso del 35% en hombres, un porcentaje más elevado de obesidad que lo observado en los estudiantes mexiquenses (León, et al., 2021); este exceso de adiposidad corporal puede atribuirse a diferencias en los estilos de vida como el número de comidas que se realizan al día y la calidad de las mismas, no se debe ignorar que los estudiantes se enfrentan a desa-



fíos como el cambio de entorno, la presión académica u horarios de clases que limitan su tiempo para preparar comidas saludables, lo que conlleva en muchos casos a elegir el consumo de comidas rápidas, ultraprocesadas y de bajo costo o *snacks* y bebidas hiperenergéticas, especialmente en un entorno donde las opciones de alimentos saludables son a menudo limitadas o con un costo por encima del poder adquisitivo de los estudiantes (Telleria y Arroyo 2022; Yamamoto et al., 2021).

El sobrepeso se presentó en 30% de la muestra de las mujeres originarias de Veracruz, no obstante, la presencia de obesidad fue un punto porcentual menor a lo observado en las uaemitas; si bien las mujeres presentan un alto riesgo de desarrollar obesidad, generalmente tienen hábitos de consumo más saludables, como hacer más comidas al día, la cuales suelen ser de mejor calidad e incluso su consumo de alcohol es menor comparado con el de los hombres (Maskarinec et al., 2020). No obstante, las universitarias aún enfrentan una prevalencia significativa de sobrepeso, un estudio en Brasil asoció la presencia de sobrepeso y obesidad en mujeres a factores relacionados con el entorno familiar, tales como la presencia de al menos un miembro de la familia con obesidad o que su familiar viva con dos o tres comorbilidades (De Faria et al., 2023; Kabir et al., 2023).

El sedentarismo es otro factor común que afecta a los adultos jóvenes, a pesar de que las universidades suelen ofrecer programas de actividad física, muchos estudiantes no se encuentran interesados en participar, pues anteponen sus deberes académicos (Huaman y Bolaños, 2020). Es sabido que el uso de computadoras y teléfonos inteligentes se ha diversificado y se emplean para estudiar, socializar y para actividades recreativas sedentarias. Una investigación en estudiantes turcos evidenció una asociación entre adicción al internet y obesidad: en promedio, los jóvenes pasan 4.8 horas realizando actividades sedentarias (Yıldız, et al., 2024). Este comportamiento contribuye directamente al aumento de peso, ya que la inactividad física reduce el gasto energético y favorece el almacenamiento de grasa corporal.

Un elemento que no se debe olvidar es la salud mental, cursar los estudios profesionales con una sobrecarga académica o lejos del núcleo familiar pueden asociarse a dificultades emocionales. Por ejemplo, se ha documentado que el estrés puede llevar al consumo excesivo de alimentos, sobre todo aquellos ricos en azúcares y grasas saturadas (Yamamoto et al., 2023). En este sentido, un estudio en universitarios brasileños mostró que vivir con ansiedad genera 2.6 veces más riesgo de desarrollar sobrepeso (Nogueira et al. 2021).

La frecuencia de sobrepeso y obesidad observada, particularmente entre los hombres, evidencia la necesidad urgente de reforzar las acciones de promoción de estilos de vida saludables. Las líneas de acción podrían incluir retomar menús saludables a costo asequible en las cafeterías de los espacios académicos, implementar programas de actividad física atractivos y en horarios ampliados, integrar campañas de concientización sobre los riesgos asociados con la obesidad o el sobrepeso y fortalecer el apoyo psicológico que se ofrece a los estudiantes que viven con estrés académico o alguna afección emocional.

Finalmente, recordarles que la Clínica Multidisciplinaria de Salud UAEMéx cuenta con especialistas del área médica, nutricional y psicológica que pueden brindar un manejo interdisciplinario y con base en las necesidades de las y los universitarios y de toda la comunidad. 

Referencias

- Bárbara, Rita y Cíntia Ferreira-Pêgo, (2020). "Changes in Eating Habits among Displaced and Non-Displaced University Students", en *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 17, número 15. <<https://doi.org/10.3390/ijerph17155369>>.
- Barquera, Simón et al. (2024). "Obesidad en adultos", en *Salud Publica de México*, vol. 66, núm. 4. <<https://doi.org/10.21149/15863>>.
- Campos-Nonato, Ismael et al. (2022), "Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022", en *Salud Publica de México*, vol. 65. <<https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/14809>>.
- De Faria Filho, Humberto Carlos et al. (2023). "Overweight and obesity among Brazilian healthcare university students: prevalence

and associated factors. Archives of endocrinology and metabolism", en *Archives of Endocrinology Metabolism*, vol. 67, núm. 3. <<https://doi.org/10.20945/2359-39970000060>>.

Huaman-Carhuas Luis y Nidia Bolaños-Sotomayor (2020). "Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada", en *Enfermería Nefrológica*, vol. 23, núm. 2. <https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2254-28842020000200008>

Kabir Humayan, Sheikh Arafath Rahman y Kamruzzaman (2023). "General and abdominal obesity and dietary nutrient intake among university students in Bangladesh: A cross-sectional study targeting potential risk factors", en *Clinical nutrition ESPEN*, <<https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2023.08.006>>.

Kaufer-Horwitz, Martha y Juan Fernando Pérez Hernández (2022). "La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos", en *Interdisciplina* <<https://doi.org/10.22201/ceich.24485705e.2022.26.80973>>.

León-Méndez María José, Argeo Romero-Vázquez y María del Rosario Rivera-Barragán (2021), "Estilos de vida asociados al sobrepeso y obesidad, en estudiantes de medicina de Xalapa", en *Salud en Tabasco*, vol. 27, núm 1 y 2.

Maskarinec, Gertraud *et al.* (2020). "Differences in the association of diet quality with body fat distribution between men and women", en *European Journal of Clinical Nutrition*.

Nogueira dos Santos, María Alice *et al.* (2021). "Is level of anxiety associated with overweight and obesity risk in university students? The NUTSAU study", en *Nutrición Hospitalaria*. <<http://dx.doi.org/10.20960/nh.03376>>.

OMS (Organización Mundial de la Salud, (2024). *Obesidad y sobrepeso*. <<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>>.

Phelps, Nowell, (2024). "Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022: a pooled analysis of 3663 population-representative studies with 222 million children, adolescents, and Adults", en *The Lancet*, vol. 403.

Secretaría de Salud, (2023), Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/863927/Infografi_a_de_Policy_Brief_y_Recomendaciones_generales_16Oct23OK.pdf>.

Suverza Fernández Araceli y Karime Haua Navarro (2009). *Manual de Antropometría. México: Universidad Iberoamericana*.

Tellería-Aramburu, Nerea y Marta Arroyo-Izaga (2022). "Risk factors of overweight/obesity-related lifestyles in university students: Results from the EHU12/24 study", en *The British journal of nutrition*, vol. 127, núm. 6. <<https://doi.org/10.1017/S0007114521001483>>.

Yamamoto, Ryohey *et al.* (2023). "Living alone and prediction of weight gain and overweight/obesity in university students: a retrospective cohort study", en *Journal of American college health*, vol. 71, núm. 5. <<https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1927052>>.

Yamamoto Ryohey *et al.* (2021). "Associations of Skipping Breakfast, Lunch, and Dinner with Weight Gain and Overweight/Obesity in University Students: A Retrospective Cohort Study", en *Nutrients*. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33477859/>>.

Yıldız, Ülkü *et al.* (2024). "The Relationship Between Obesity and Internet Addiction in University Students: A Cross-Sectional Study", en *American journal of health promotion*. <<https://doi.org/10.1177/08901171241227036>>.



Ana Laura Guadarrama López es Médica Cirujana, certificada ante el Colegio de Médicos Generales y Familiares del Estado de México; cuenta con estudios de Maestría y Doctorado en Ciencias de la Salud por la UAEMéx. Es miembro del cuerpo académico de Nutrición y Salud de la Facultad de Medicina de la UAEMéx y ha colaborado en proyectos de investigación en el área de inmunonutrición; es docente en este organismo académico desde el 2011 y actualmente se desempeña como directora de la Clínica Multidisciplinaria de Salud en la misma universidad.



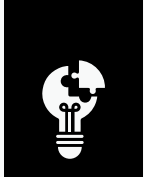
María del Carmen Dionicio Shingu es Jefa de Enfermeras de la Clínica Multidisciplinaria de Salud UAEMéx. Es Licenciada y Maestra en Enfermería por la Universidad Autónoma del Estado de México y actualmente cursa el Doctorado en Ciencias de la Salud en la misma universidad. Su área de interés son los estilos de vida, que le ha permitido trabajar en el desarrollo de una cultura de cuidado y prevención, así como actividades de promoción de la salud.



Roxana Valdés Ramos es Licenciada en Nutrición y Ciencia de los Alimentos por la Universidad Iberoamericana, Maestra en Ciencias de la Nutrición Humana por la Escuela de Medicina Tropical e Higiene de la Universidad de Londres y Doctora en Ciencias de la Biología Clínica por la Escuela Nacional de Ciencias Biológicas del Instituto Politécnico Nacional. Ha realizado investigación en inmunonutrición y enfermedades crónicas desde 1990. Tiene más de 120 publicaciones nacionales e internacionales. Es profesora investigadora en la Facultad de Medicina de la UAEMéx. Pertenece al Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores de la Secihti desde 1990 y actualmente es nivel 2.



Beatriz Elina Martínez Carrillo es Médica Cirujana, certificada ante el Colegio de Médicos Generales y Familiares del Estado de México; cuenta con estudios de Maestría en Ciencias Morfológicas con Especialidad en Histología y Doctorado en Investigación en Medicina por la Escuela Superior de Medicina del Instituto Politécnico Nacional. Es miembro cuerpo académico de Nutrición y Salud de la Facultad de Medicina de la UAEMéx, ha colaborado en proyectos de investigación en el área de inmunonutrición, consumo de dietas altas en hidratos de carbono, lípidos, edulcorantes naturales y artificiales y su impacto en la microbiota intestinal, tanto en modelos animales como en humanos. Es docente de la Facultad de Medicina desde el 2009, cuenta con perfil PRODEP y es miembro del SNIH nivel 1.



Apoyo sociofamiliar, obesidad y trabajo social

Socio-family support, obesity, an social work

Por Carolina Fernández Jiménez y María de Jesús Serrano Plata

Resumen: La obesidad se debe prevenir y atender bajo un enfoque integral e interdisciplinario. Aunque los factores biológicos son importantes para entender la epidemia, la obesidad es resultado del entorno o ambiente. El nivel socioeconómico y los hábitos familiares inciden en los resultados del tratamiento. El trabajo social es clave para impulsar a la familia a actuar como red de apoyo y facilite la adherencia a las recomendaciones de otros profesionales de la salud. Por tanto, es crucial consultar a profesionales de trabajo social para orientar las acciones a su realidad social.

Palabras clave: obesidad, apoyo familiar, nivel socioeconómico, trabajo social.

Abstract: Obesity must be prevented and attended under an integral and interdisciplinary approach. Although biological factors are important to understand pandemic, obesity is the result of the environment. Socioeconomic status and family habits impact in the treatment results. Social work is key to boost family to act as a support network and make easier the adherence to recommendations from health professionals. Thus, consult social work professionals is crucial to guide the actions to their social reality.

Keywords: obesity, family support, socioeconomic status, social work.

En las últimas décadas, los factores biológicos se han reconocido como causas principales de la obesidad; sin embargo, existen otras variables que incluyen el entorno o ambiente en el que viven las personas.

El trabajo social juega un papel clave en los equipos de salud para explicar la relevancia de los factores socioeconómicos en la epidemia de obesidad. Dichos factores (ingresos, egresos, vivienda, servicios de salud, educación y la recreación) permiten satisfacer necesidades; no obstante, en la actualidad, predomina un ambiente obesogénico que facilita estilos de vida no saludables independientemente del nivel socioeconómico.

Los entornos familiares dotan a sus integrantes de aprendizajes, costumbres y tradiciones cotidianas, por ejemplo, si los padres son físicamente activos es probable que los hijos lo sean o si hay frutas y verduras en casa seguramente todos las consumen (Ayala et al., 2021). De igual manera, se pueden promover hábitos no saludables y esto puede ser una barrera para que los tratamientos sean exitosos.

Es necesario mencionar que las familias han cambiado su estructura debido a la modernidad. Se reconoce que hay mayor prevalencia de sobrepeso u obesidad cuando los padres tienen mayor poder adquisitivo para comprar ciertos alimentos, videojuegos o pantallas; tienen alguna profesión,

la mamá tiene entre 41 y 50 años y trabaja fuera de casa, cuando se es hijo único o se tiene un solo hermano, o si los niños están a cargo de los abuelos o pasan tiempo extra en el colegio (Herrera y Sarmiento, 2022).

Definitivamente, la familia tiene un papel clave en los tratamientos porque funciona como una red de apoyo para quienes padecen obesidad (y otras enfermedades) e incide en su bienestar psicológico (González-Sotomayor *et al.*, 2021). Los hábitos de vida de los integrantes y sus comportamientos frente a la alimentación y actividad física junto con su nivel socio económico determinarán el estado de salud. El acompañamiento familiar puede facilitar la adherencia a las recomendaciones que brindan nutriólogos, médicos, cultores físicos y psicólogos.

Si vives con obesidad sabrás que te recomiendan cambios en tu alimentación y hacer ejercicio, además de contar con apoyo psicológico, pero, también debes recibir atención

por parte de un trabajador social. Este profesional te ayudará a conocer a fondo tu realidad social para reconocer las áreas de oportunidad, así como plasmar en el diagnóstico social la relación causa y efecto, las herramientas con las que cuentas y tus redes de apoyo. Además, puede realizar promoción de la salud y la educación social en tu comunidad para persuadir a la gente hacia una cultura de prevención, es decir, sumar esfuerzos para priorizar los estilos de vida saludables y lograr que más personas se sumen.

La obesidad no es un tema fácil de comprender y la manera en la que se ha tratado de erradicar mediante estrategias generalizadas no ha dado los resultados que se esperan. Para tratar la obesidad de manera holística, primero se deben crear entornos favorables para el bienestar familiar, laboral y comunitario. Por supuesto, es fundamental la labor que hace cada profesional para atenderla, nutriólogos, psicólogos, cultores físicos,

médicos y trabajadores sociales son igual de importantes para abatir la epidemia. Te invitamos a consultar a profesionales de trabajo social para recibir una orientación personalizada sobre tu situación socioeconómica y dinámica familiar que te permitan direccionar efectivamente los tratamientos de acuerdo con tu situación. 

Referencias

- Ayala, Guadalupe *et al.* (2021). "Entorno social y obesidad infantil: implicaciones para la investigación y la práctica en Estados Unidos y en los países Latinoamericanos", en *Obesity Reviews*, vol. 22. <<https://doi.org/10.1111/obr.13350>>.
- González Sotomayor, Roxana *et al.* (2021). "Apoyo Socio-familiar y Afrontamiento al Estrés asociado al Bienestar Psicológico en Personas con Obesidad", en *Acta de Investigación Psicológica*, vol. 11, núm. 3, 26-35. <<https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2021.3.390>>
- Herrera, Adela y Consuelo Sarmiento (2022). "Sobrepeso y obesidad: factores familiares, dietéticos y de actividad física en escolares de una institución educativa de estrato medio-alto en Cali, Colombia", en *Biomédica*, vol. 42, núm. Supl. 1, 100-115. <<https://doi.org/10.7705/biomedica.6396>>.



Carolina Fernández Jiménez es Licenciada en Trabajo Social y meritoria en el Centro Estatal de Mediación, Conciliación y Justicia Restaurativa del Poder Judicial del Estado de México.



María de Jesús Serrano Plata es Licenciada en Nutrición, Educadora en Diabetes, Maestra en Administración de Recursos Humanos y Doctora en Ciencias de la Salud. Actualmente es profesora en la UAEMéx y candidata para ingresar al Sistema Nacional de Investigadores.