

UNIVERSIDAD AUTONOMA METROPOLITANA

UNIDAD XOCHIMILCO

LICENCIATURA: NUTRICIÓN

PROYECTO DE SERVICIO SOCIAL

**ORIENTACIÓN NUTRICIONAL AL
DERECHOHABIENTE DE LA CLINICA DE MEDICINA
FAMILIAR DEL ISSSTE VALLE DE ARAGON**

PASANTE ANABEL ADRIANA MALAGON FUENTES


COMISION DE SERVICIO SOCIAL

INTRODUCCIÓN

Una buena alimentación es la base de la salud de todos los individuos, siendo esta indispensable para realizar actividades mentales y corporales que se presentan a lo largo de la vida, por lo que los profesionales de la salud se preocupan sobre todo de como orientar adecuadamente a las familias sobre su alimentación hasta donde se pueda, ya que debido al estilo de vida actual, al estrés, a la falta de tiempo, la mala situación económica y otros factores como son el perderse en el mundo de los alimentos, como los instantáneos o chatarras provocando demasiado consumo de calorías, grasa, colesterol, azúcar, sal y bajo consumo de fibra, por lo que es necesario tomar conciencia de llevar a cabo una dieta equilibrada y suficiente para prevenir la malnutrición y enfermedades crónico-degenerativas como obesidad, diabetes e hipertensión.

JUSTIFICACIÓN:

El motivo por el cual se decidió realizar el servicio social en la Clínica de Medicina Familiar ISSSTE Valle de Aragón es para obtener un contacto directo con la comunidad para poder detectar los principales problemas de carácter nutricional que existe en la población (derechohabiente de la Clínica de Medicina Familiar del ISSSTE Valle de Aragón).

Y así brindar apoyo a la población que lo requiera principalmente los pacientes más vulnerables a enfermedades causadas por la mala alimentación como lo son adultos con diabetes, hipertensión, colesterol, triglicéridos y obesidad entre otras, donde la dieta tiene un papel primordial en el tratamiento de estos padecimientos.

PROPOSITO:

Hacer conscientes a los derechohabientes de la importancia que tiene una buena alimentación ya sea como apoyo al tratamiento médico o como tratamiento principal de diversas enfermedades, así como brindar apoyo nutricional a través de la orientación y guía profesional de acuerdo a las necesidades de la población y por consecuencia mejorar el nivel de vida de estos pacientes a través de la enseñanza en cuanto a la alimentación se refiere, por medio de pláticas y consultas de nutrición.

OBJETIVOS:

1. Recibir atención específica en el área de nutrición en los grupos etarios de 40 a 49 años, de 50 a 59 años, de 60 a 69 años y 70 a 79 años, reciban atención específica en el área de nutrición.
2. Orientar a la comunidad por medio de pláticas sobre los beneficios de llevar una buena alimentación.
3. Proporcionar tratamiento nutricional a los pacientes que sean enviados por su consulta externa.

INDICE

CAPITULO I : CONCEPTUALIZACIÓN DE NUTRICIÓN.

- 1.1 Concepto de nutrición
- 1.2 Importancia de la nutrición.
- 1.3 La nutrición cómo proceso sociocultural.
- 1.4 Factores que influyen y determinan la alimentación, como medio ambiente, el aspecto económico, cultural y social.

CAPITULO II: COMUNIDAD, CLINICA Y PRÁCTICA.

- 2.1 Institución donde realiza el servicio social, ubicación geográfica, horarios, horario de trabajo, la fecha de inicio y terminación de su labor en la institución.
- 2.2 Descripción del medio ambiente físico natural (suelo, clima, vegetación, fauna, etc.), y el medio ambiente artificial (vías y medios de comunicación servicio público etc.), además las consecuencias Bio-Psico-sociales en la alimentación de la comunidad.
- 2.3 Descripción de la Clínica Familiar Valle de Aragón.
- 2.4 Materiales y métodos.
- 2.5 Resultados

CAPITULO III: AUTOEVALUACIÓN DEL SERVICIO SOCIAL.

- 3.1 Análisis y auto evaluación objetiva del desempeño durante el servicio social.
- 3.2 Describir los problemas principales que se presentaron durante su gestión y la solución que se dio a los mismos.
- 3.3 Conclusiones generales.

CAPITULO I: CONCEPTUALIZACIÓN DE NUTRICIÓN.

- 1.1 Concepto de nutrición. La nutrición es un conjunto de funciones armónicas y coordinadas entre sí que tiene lugar en todas y cada una de las células del organismo y de las cuales depende la composición corporal, la salud y la vida misma. ⁽¹⁾ Que comienza con la ingestión de alimentos, continua con la digestión, para finalizar con la asimilación. ⁽²⁾
- 1.2 Importancia de la nutrición: La vida es sostenida por los alimentos y las sustancias contenidas en los alimentos de las cuales depender de la vida son los nutrientes. Estos proporcionan la energía y los materiales de construcción para las innumerables sustancias que son esenciales para el crecimiento y la supervivencia de las cosas vivas.
- La importancia de la nutrición durante todo el ciclo de vital parece bastante obvia. Después de todo debemos comer para vivir: Sin embargo el significado de nutrición en las etapas específicas de crecimiento, desarrollo y envejecimiento, está siendo cada vez más apreciado.
- 1.3 La nutrición como proceso sociocultural. El establecimiento de los buenos hábitos alimenticios durante la niñez disminuye la posibilidad de tener conductas alimentarias inadecuadas que ocurren con frecuencia perturbadora en la adolescencia.⁽¹⁾

Mahan L K Escott Stump S. Nutrición y Dieto terapia, de Krause. 9º ed. Mc Graw-Hill interamericana: México D.F. 1998 (1)

Dicciomed : Nutrición [en línea 2005]

http://www.eusal.es/index.php?option=com_content&view=article&id=2&Itemid=72&lang=es (2)

1.4 Factores que influyen y determinan la alimentación, como el medio ambiente, el aspecto económico, cultural y social.

Son numerosos los factores que influyen o determinan la alimentación y tiene la importancia y un significado muy diferente.

El acto de comiscar es una simple ingesta discontinua, frecuentemente relacionada con el aburrimiento y con la soledad, y carece de significado psicopatológico.

Factores Clínico

La conducta alimentaria: deseo, cólera, frustración, soledad;

El nivel de actividad física, nulo, moderado o intenso.

Las características psicológicas.

Factores Biológicos

Los neuromedadores del hambre, del ansia de comer y de la saciedad: el neuropéptido y las endorfinas, en la vertiente orexigena y la colecistoquinina, la serotonina, la dopamina, y en ciertos animales, la leptina en la vertiente anorexígena.

Factores Psicológicos

Si la madre, por una actitud inadecuada, propone una respuesta alimentaria sistemática a cualquier demanda del niño, este no podrá distinguir entre sus necesidades alimentarias y las otras (amor, cólera, sueño): es la confusión de los afectos, más tarde el sujeto recurrirá a la ingestión de alimentos como respuesta a cualquier necesidad o a cualquier emoción. (3)

También es posible detectar un verdadero funcionamiento psicossomático. A diferencia de neurosis de culpabilidad, de angustia o de depresión, el sujeto psicossomático puede recurrir a comportamientos dirigidos al propio cuerpo.

La depresión debe ser tratada, aunque a veces lo más difícil es detectarla.

Se pueden detectar estados depresivos disimulados bajo problemas somáticos.

Los aspectos psicológicos juegan un papel reforzador: en una sociedad rendida al culto de la imagen y de lo tele sistemas, la profusión de imágenes como la obtención del todo, inmediatamente tiende a bloquear el imaginario individual y favorece las relaciones impulsivas. La presentación de un ideal femenino delgado y fisiológicamente inaccesible lleva a muchas mujeres a la restricción, causante de fluctuación ponderales y, al final, de obesidad.

Evidentemente, el periodo de mayor vulnerabilidad es la adolescencia.

CAPITULO II: COMINIDAD, CLINICA Y PRACTICA.

- 2.1 Institución donde realiza el servicio social, ubicación geográfica, horarios, horario de trabajo, la fecha de inicio y terminación de su labor en la institución.

Esta clínica de Medicina Familiar, de primer nivel de atención se encuentra ubicada en la zona norte de CD. Nezahualcóyotl y en comunicación con el D.F. El domicilio de la clínica es en Av. Valle del Yukón s/n. entre calles de Valle de Bardagi y Valle del Carmen 1ª sección. Fue inaugurada el día primero de octubre de 1981 por el C. Presidente de la Republica: Lic. José López Portillo con el fin de dar atención a las áreas conurbadas con el Estado de México y Delegación Gustavo A Madero.

- 2.2 Descripción del medio ambiente físico natural (suelo, clima, vegetación, fauna, etc.), y el medio ambiente artificial (vías y medios de comunicación servicio público etc.), además las consecuencias Bio-Psico-sociales en la alimentación de la comunidad.

El suelo es el propio de la ciudad de México, el clima es templado la mayor parte del tiempo y por ser una zona metropolitana la fauna se limita a animales domésticos al igual que la vegetación se limita a árboles que no son utilizados para la alimentación de dicha población; y en cuanto a las vías y medio de comunicación se refiere la comunidad se encuentra perfectamente bien comunicada ya que existen líneas telefónicas y transportes (públicos) a cualquier punto de la ciudad de México.

- 2.3 Descripción de la Clínica Familiar Valle de Aragón.

Arquitectura modernista, su diseño es amplio y funcional. Cuenta actualmente con dos consultorios de Especialidad: Pediatría, Ginecología, y los Servicios de Nutrición y Psicología, existen 16 consultorios de Medicina Familiar, un consultorio de Planificación Familiar, un Módulo Gerontológico dos consultorios de Odontología. Laboratorio con cinco cubículos, áreas de recepción de solicitudes, dos consultorios para toma de muestras.

- 2.4 Materiales y métodos.

El proyecto realizado fue de carácter descriptivo, la obtención de la información es de acuerdo a los pacientes derechohabientes que fueron canalizados al área de nutrición de la clínica familiar ISSSTE Valle de Aragón.

El periodo analizado comprende a partir del 22 de enero al 22 de julio de 2001 cubriendo un total de 48 horas.

Se tomó una muestra aleatoria y representativa de 200 entre 700 pacientes vistos en este periodo, realizando el siguiente procedimiento:

- Medición de peso al paciente
- Toma de su Talla
- Registro de presión arterial
- Revisión de expedientes
- Evaluación del estado nutricional
 - Historia clínica nutricional (anexo1)
 - Antecedentes familiares patológicos (anexo2)
 - Antecedentes personales patológicos (anexo3)
 - Interrogatorio por apartados y sistemas (anexo4)
 - Valoración antropométrica (anexo5)
- Valoración dietética
 - Frecuencia de consumo semanal de alimentos. (anexo6)
 - Recordatorio de 24 horas (anexo7)
- Valoración de gasto calórico (anexo8)

Revisión de expediente, se pesa y mide al paciente y en base al IMC y el diagnóstico del médico familiar se elabora la dieta, se explica al derechohabiente los procedimientos para seguir y aplicar la dieta que le corresponde en base a pesos y medidas de los equivalentes de los alimentos y la importancia de llevar a cabo su tratamiento médico y nutricional.

El material didáctico se elabora según la plática planeada con el material que el jefe de enseñanza proporciona (cartulinas, pliegos de papel, plumones, crayolas, gises, tijeras, etc.).

Las pláticas se llevaron a cabo en la sala de espera y en el aula cuando son a grupos específicos por ejemplo al “Club de Diabéticos”, al “Club de Hipertensos”, a mujeres embarazadas, pacientes adultos mayores y/o pacientes obesos y con sobre peso.

Cronograma de actividades:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 / 9:00	Elaboración material didáctico	Consulta de nutrición	Platicas en sala de espera	Consulta de nutrición	Elaboración de material didáctico
9:00 / 10:00	Consulta de nutrición	Platicas en sala de espera	Consulta de nutrición	Platicas en sala de espera	Consulta de nutrición
10:00/11:00	Consulta de nutrición	Consulta de nutrición	Elaboración de material didáctico	Consulta de nutrición	Consulta de nutrición
11:00/12:00	Consulta de nutrición	Consulta de nutrición	Consulta de nutrición	Consulta de nutrición	Planeación de la platica

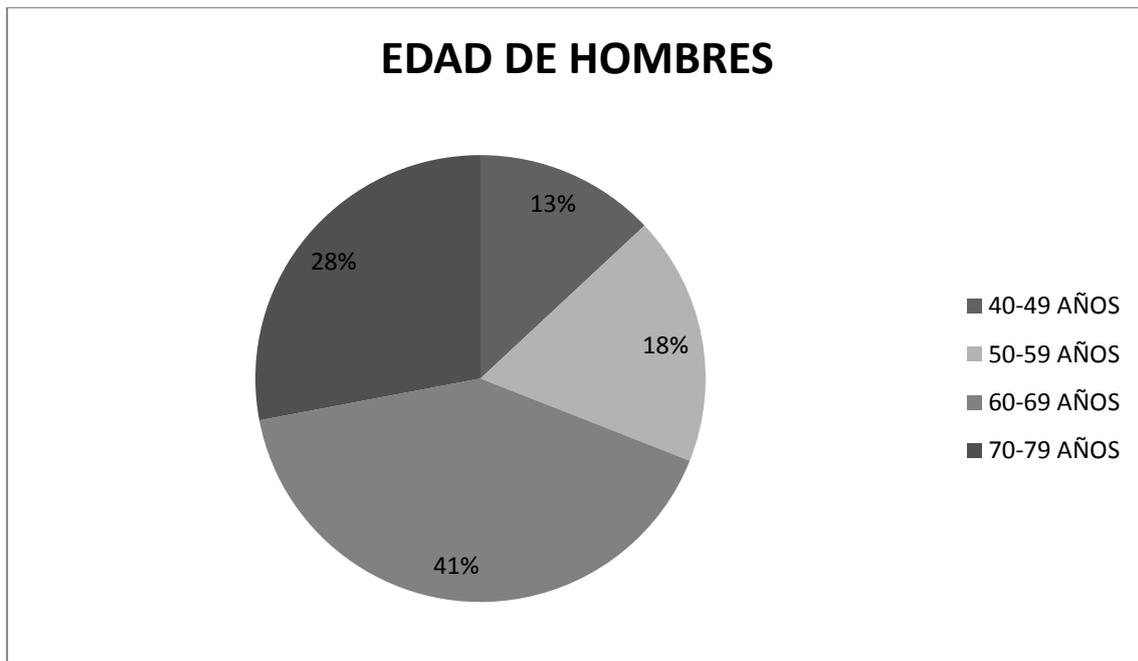
2.5 RESULTADOS.

RESULTADOS IMC HOMBRES					
PACIENTE	EDAD	PESO	TALLA	IMC	RESULTADO
1	63	74	1,75	24,1632653	NORMAL
2	65	62	1,72	20,9572742	NORMAL
3	67	71	1,71	24,2809753	NORMAL
4	59	61	1,5	27,1111111	SOBRE PESO
5	65	115	1,87	32,8862707	OBESIDAD
6	64	103	1,78	32,5085217	OBESIDAD
7	54	89	1,7	30,7958478	OBESIDAD
8	70	96	1,76	30,9917355	OBESIDAD
9	74	75	1,76	24,2122934	NORMAL
10	65	94	1,71	32,1466434	OBESIDAD
11	58	81	1,67	29,043709	SOBRE PESO
12	78	69	1,6	26,953125	SOBRE PESO
13	47	74	1,63	27,852008	SOBRE PESO
14	40	111	1,67	39,8006382	OBESIDAD
15	63	127	1,72	42,9286101	OBESIDAD
16	66	72	1,61	27,7767061	SOBRE PESO
17	67	73	1,65	26,8135904	SOBRE PESO
18	40	85	1,65	31,2213039	OBESIDAD
19	55	94	1,75	30,6938776	OBESIDAD
20	59	87	1,63	32,7449283	OBESIDAD
21	41	96	1,65	35,261708	OBESIDAD
22	63	68	1,57	27,5873261	SOBRE PESO
23	46	58	1,72	19,605192	BAJO
24	68	51	1,44	24,5949074	NORMAL
25	72	71	1,7	24,567474	NORMAL
26	58	78	1,62	29,7210791	SOBRE PESO
27	56	84	1,68	29,7619048	SOBRE PESO
28	64	66	1,69	23,1084346	NORMAL
29	67	82	1,61	31,634582	OBESIDAD
30	69	70	1,62	26,6727633	SOBRE PESO
31	66	81	1,74	26,7538644	SOBRE PESO
32	56	86	1,67	30,8365305	OBESIDAD
33	73	81	1,69	28,3603515	SOBRE PESO
34	59	85	1,67	30,4779662	OBESIDAD
35	42	107	1,67	38,366381	OBESIDAD
36	65	66	1,6	25,78125	NORMAL
37	48	80	1,6	31,25	OBESIDAD
38	48	90	1,75	29,3877551	SOBRE PESO
39	69	73	1,69	25,5593292	NORMAL
40	72	61	1,54	25,7210322	NORMAL

41	70	78	1,67	27,9680161	SOBRE PESO
42	74	68	1,63	25,5937371	NORMAL
43	69	84	1,7	29,0657439	SOBRE PESO
44	54	94	1,78	29,6679712	SOBRE PESO
45	43	72	1,64	26,7697799	SOBRE PESO
46	72	65	1,52	28,1336565	SOBRE PESO
47	75	82	1,78	25,8805706	SOBRE PESO
48	77	64	1,63	24,0882231	SOBRE PESO
49	70	69	1,78	21,7775533	NORMAL
50	73	82	1,62	31,245237	OBESIDAD
51	65	72	1,65	26,446281	SOBRE PESO
52	69	78	1,65	28,6501377	SOBRE PESO
53	65	83	1,65	30,486685	OBESIDAD
54	44	75	1,69	26,2595847	SOBRE PESO
55	66	60	1,53	25,6311675	NORMAL
56	70	63	1,64	23,4235574	NORMAL
57	77	83	1,74	27,4144537	SOBRE PESO
58	72	70	1,55	29,1363163	SOBRE PESO
59	68	78	1,65	28,6501377	SOBRE PESO
60	70	74	1,65	27,1808999	SOBRE PESO
61	50	66	1,75	21,5510204	NORMAL
62	71	65	1,65	23,8751148	NORMAL
63	72	90	1,7	31,1418685	OBESIDAD
64	67	69	1,5	30,6666667	OBESIDAD
65	67	69	1,59	27,2932242	SOBRE PESO
66	63	101	1,68	35,7851474	OBESIDAD
67	56	87	1,67	31,1950948	OBESIDAD
68	58	80	1,6	31,25	OBESIDAD
69	55	82	1,71	28,0428166	SOBRE PESO
70	67	79	1,65	29,0174472	SOBRE PESO
71	79	80	1,71	27,3588455	SOBRE PESO
72	66	109	1,73	36,4195262	OBESIDAD
73	74	88	1,69	30,8112461	OBESIDAD
74	79	57	1,68	20,1955782	NORMAL
75	70	73	1,6	28,515625	SOBRE PESO
76	75	81	1,75	26,4489796	SOBRE PESO
77	62	65	1,56	26,7094017	SOBRE PESO
78	50	68	1,62	25,9106843	SOBRE PESO
79	60	76	1,63	28,604765	SOBRE PESO
80	72	70	1,62	26,6727633	SOBRE PESO
81	65	98	1,7	33,9100346	OBESIDAD
82	77	67	1,59	26,5021162	SOBRE PESO
83	48	87	1,6	33,984375	OBESIDAD
84	49	110	1,75	35,9183673	OBESIDAD
85	66	74	1,76	23,8894628	NORMAL
86	60	88	1,65	32,3232323	OBESIDAD

87	65	100	1,7	34,6020761	OBESIDAD
88	65	97	1,79	30,2737118	OBESIDAD
89	77	57	1,59	22,5465765	NORMAL
90	61	92	1,68	32,5963719	OBESIDAD
91	67	69	1,7	23,8754325	NORMAL
92	58	102	1,77	32,5576941	OBESIDAD
93	44	67	1,73	22,3863143	NORMAL
94	71	60	1,55	24,9739854	NORMAL
95	63	84	1,63	31,6157928	OBESIDAD
96	69	84	1,63	31,6157928	OBESIDAD
97	69	77	1,65	28,2828283	SOBRE PESO
98	62	81	1,69	28,3603515	SOBRE PESO
99	54	92	1,7	31,83391	OBESIDAD
100	56	130	1,65	47,7502296	OBESIDA

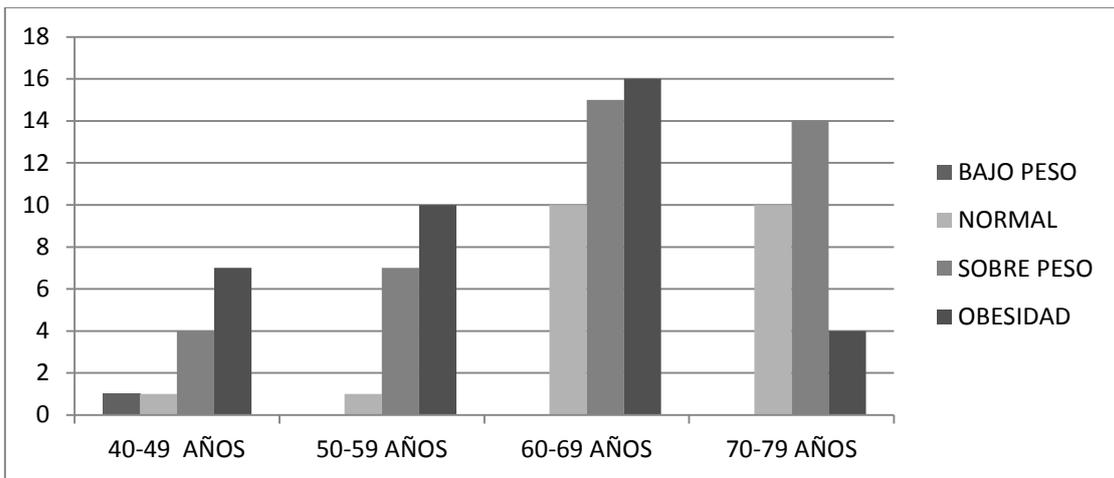
PORCENTAJE HOMBRES POR EDAD



FUENTE. PACIENTES DE LA CLINICA ISSSTE VALLE DE ARAGÓN.

- La mayoría de los derecho habientes de la clínica familiar del ISSSTE Valle de Aragón, referidos a nutrición se encuentran entre los 40 y 79 años. El 41% de los hombres son de 70 a 79 años, el 28% de 60 a 69 años, el 18% de 50 a 59 años y el 13% de 40 a 49 años, según los resultados expuestos en la gráfica “Porcentaje Hombres por Edad”.

CLASIFICACIÓN SEGÚN IMC HOMBRES



FUENTE. PACIENTES DE LA CLINICA ISSSTE VALLE DE ARAGÓN.

- Según la gráfica “Clasificación del Índice de Masa Corporal en hombres”, de 70 a 79 años la mayoría presentan sobre peso, los pacientes de 40 a 69 años, su mayor incidencia se presenta en obesidad. Seguido de sobre peso.

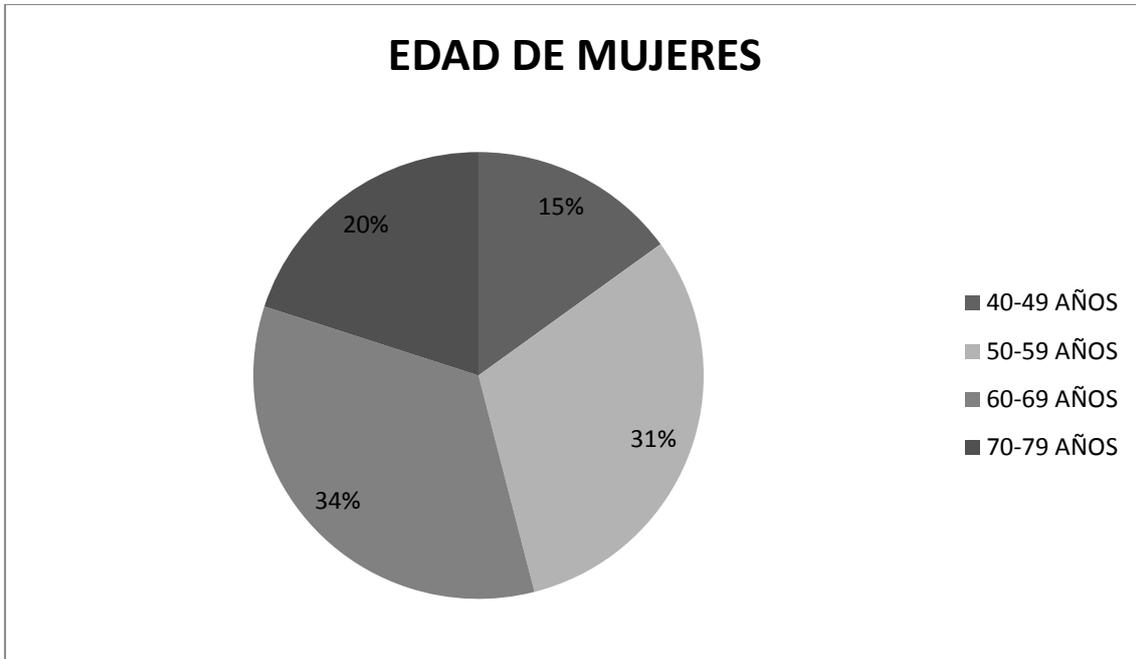
RESULTADOS IMC DE MUJERES

PACIENTE	EDAD	PESO	TALLA	IMC	RESULTADO
1	50	67	1,53	28,6214704	SOBRE PESO
2	50	85	1,57	34,4841576	OBESIDAD
3	46	66	1,5	29,3333333	SOBRE PESO
4	64	75	1,55	31,2174818	OBESIDAD
5	77	60	1,6	23,4375	NORMAL
6	77	52	1,63	19,5716813	BAJO
7	60	64	1,43	31,297374	OBESIDAD
8	63	67	1,52	28,9993075	SOBRE PESO
9	53	71	1,42	35,2112676	OBESIDAD
10	60	58	1,57	23,5303663	NORMAL
11	61	71	1,57	28,804414	SOBRE PESO
12	62	58	1,6	22,65625	NORMAL
13	44	64	1,53	27,339912	SOBRE PESO
14	65	40	1,42	19,8373339	BAJO
15	42	71	1,51	31,1389851	OBESIDAD
16	70	63	1,49	28,3771001	SOBRE PESO
17	42	117	1,46	54,8883468	OBESIDAD
18	52	55	1,52	23,8054017	NORMAL
19	68	52	1,45	24,7324614	NORMAL
20	67	46	1,45	21,8787158	NORMAL
21	74	69	1,55	28,7200832	SOBRE PESO
22	68	54	1,53	23,0680507	NORMAL
23	58	58	1,6	22,65625	NORMAL
24	52	79	1,74	26,0932752	SOBRE PESO
25	54	88	1,58	35,2507611	OBESIDAD
26	59	56	1,44	27,0061728	SOBRE PESO
27	46	69	1,52	29,8649584	SOBRE PESO
28	61	77	1,56	31,6403682	OBESIDAD
29	64	62	1,52	26,8351801	SOBRE PESO
30	53	94	1,4	47,9591837	OBESIDAD
31	57	84	1,54	35,4191263	OBESIDAD
32	70	84	1,69	29,4107349	SOBRE PESO
33	60	72	1,57	29,2101099	SOBRE PESO
34	67	68	1,48	31,0445581	OBESIDAD
35	55	113	1,62	43,0574608	OBESIDAD
36	47	81	1,56	33,2840237	OBESIDAD
37	58	90	1,5	40	OBESIDAD
38	70	84	1,63	31,6157928	OBESIDAD
39	61	75	1,6	29,296875	SOBRE PESO
40	59	42	1,45	19,9762188	BAJO
41	74	44	1,41	22,1316835	NORMAL
42	50	57	1,55	23,7252862	NORMAL
43	62	134	1,56	55,0624589	OBESIDAD
44	61	64	1,53	27,339912	SOBRE PESO

45	45	74	1,62	28,1969212	SOBRE PESO
46	69	57	1,56	23,4220907	NORMAL
47	58	85	1,52	36,7901662	OBESIDAD
48	58	78	1,5	34,6666667	OBESIDAD
49	73	76	1,52	32,8947368	OBESIDAD
50	58	100	1,63	37,6378486	OBESIDAD
51	55	66	1,61	25,4619806	NORMAL
52	57	44	1,48	20,0876552	NORMAL
53	55	71	1,55	29,5525494	SOBRE PESO
54	48	71	1,45	33,7693222	OBESIDAD
55	60	81	1,6	31,640625	OBESIDAD
56	53	67	1,56	27,5312295	SOBRE PESO
57	67	99	1,68	35,0765306	OBESIDAD
58	58	63	1,57	25,5588462	NORMAL
59	70	98	1,56	40,2695595	OBESIDAD
60	45	88	1,54	37,1057514	OBESIDAD
61	71	56	1,46	26,2713455	SOBRE PESO
62	73	109	1,62	41,5333029	OBESIDAD
63	58	64	1,5	28,4444444	SOBRE PESO
64	63	85	1,5	37,7777778	OBESIDAD
65	67	62	1,55	25,8064516	NORMAL
66	70	36	1,37	19,1805637	BAJO
67	71	75	1,62	28,5779607	SOBRE PESO
68	54	46	1,54	19,3961882	BAJO
69	63	76	1,62	28,9590002	SOBRE PESO
70	57	54	1,54	22,7694384	NORMAL
71	73	85	1,5	37,7777778	OBESIDAD
72	63	71	1,45	33,7693222	OBESIDAD
73	49	55	1,58	22,0317257	NORMAL
74	51	84	1,57	34,0784616	OBESIDAD
75	77	70	1,5	31,1111111	OBESIDAD
76	69	53	1,44	25,5594136	NORMAL
77	56	53	1,54	22,3477821	NORMAL
78	55	67	1,52	28,9993075	SOBRE PESO
79	71	63	1,43	30,8083525	OBESIDAD
80	73	55	1,51	24,121749	NORMAL
81	74	59	1,48	26,9357195	SOBRE PESO
82	53	63	1,57	25,5588462	NORMAL
83	62	83	1,5	36,8888889	OBESIDAD
84	46	74	1,56	30,4076266	OBESIDAD
85	44	90	1,5	40	OBESIDAD
86	46	80	1,56	32,8731098	OBESIDAD
87	65	67	1,49	30,1788208	OBESIDAD
88	64	56	1,45	26,6349584	SOBRE PESO
89	72	47	1,42	23,3088673	NORMAL
90	61	93	1,6	36,328125	OBESIDAD

91	41	100	1,6	39,0625	OBESIDAD
92	58	72	1,45	34,2449465	OBESIDAD
93	40	74	1,59	29,270994	SOBRE PESO
94	63	93	1,55	38,7096774	OBESIDAD
95	60	55	1,52	23,8054017	NORMAL
96	64	67	1,52	28,9993075	SOBRE PESO
97	75	85	1,48	38,8056976	OBESIDAD
98	61	60	1,65	22,0385675	NORMAL
99	68	53	1,46	24,863952	NORMAL
100	64	75	1,5	33,3333333	OBESIDAD

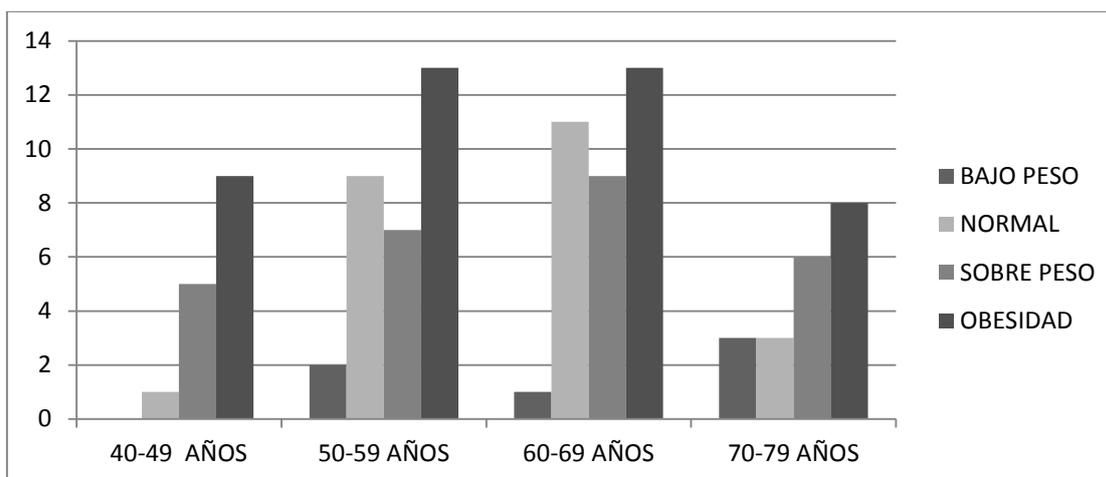
PORCENTAJE MUJERES POR EDAD



FUENTE. PACIENTES DE LA CLINICA ISSSTE VALLE DE ARAGÓN.

- Como se puede observar en la gráfica “Porcentaje de mujeres por edad”, el 34% son mujeres de 60 a 69 años, el 31% de 50 a 59 años, el 20% de 70 a 79 años y el 15% de 40 a 49 años

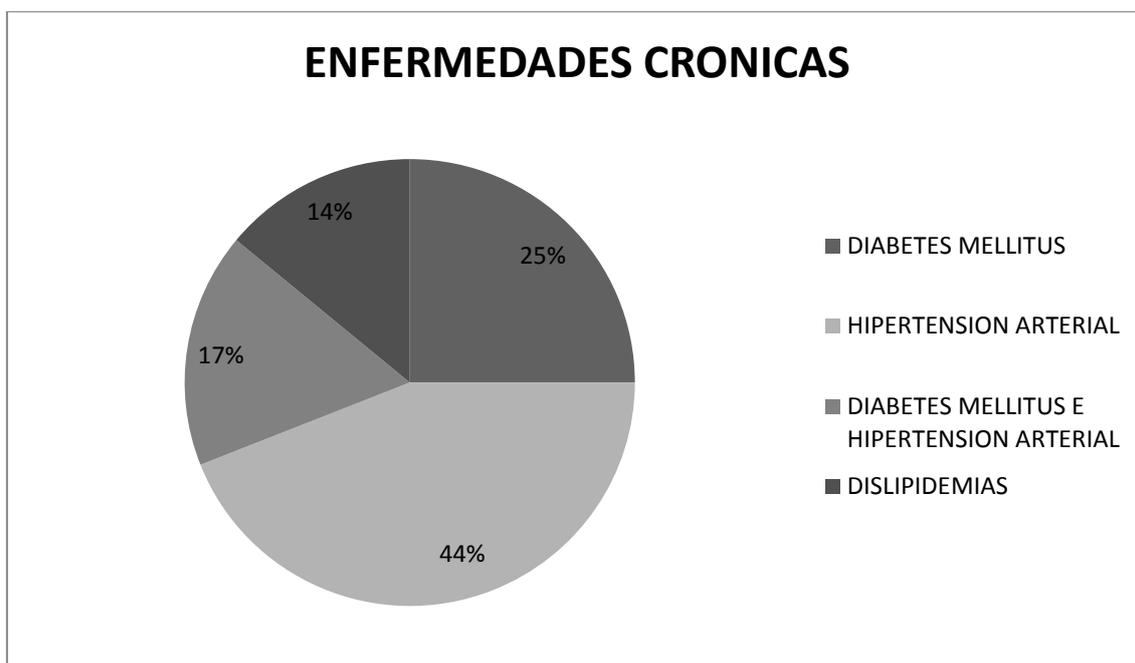
CLASIFICACIÓN SEGÚN IMC MUJERES



FUENTE. PACIENTES DE LA CLINICA ISSSTE VALLE DE ARAGÓN.

- Según la gráfica “Clasificación del Índice de Masa Corporal en Mujeres”, las pacientes de 40 a 79 años, su mayor incidencia se presenta en obesidad. Seguido de sobre peso.

ENFERMEDADES CRONICAS EN ADULTOS DE 40-79 AÑOS.



FUENTE. PACIENTES DE LA CLINICA ISSSTE VALLE DE ARAGÓN.

- En la gráfica “Enfermedades Crónicas en adultos de 49 a 79 años”, predomina la hipertensión arterial con un 44%, seguido de la diabetes mellitus con un 25% y ambas con un 17%, las dislipidemias se presentan con un 14% en dichos pacientes.

2.6 CONCLUSIONES GENERALES

- La diabetes y la hipertensión es hoy en día una de las enfermedades más frecuentes de todo el planeta. Son consideradas entre las principales causas de muerte en la mayoría de los países desarrollados; así como, existen pruebas fehacientes de esta problemática en países en vías de desarrollo y naciones recientemente industrializadas.
Sus complicaciones generan un aumento del número de personas discapacitadas, una reducción en la esperanza de vida y enormes costos sanitarios en prácticamente todas las sociedades. Estos problemas han evolucionado de la mano con los rápidos cambios culturales y sociales, el envejecimiento de la población, el aumento de la urbanización, el cambio de dieta, la reducción de la actividad física y otros patrones poco saludables de conducta o estilo de vida. Los resultados analizados nos aclaran el beneficio del uso del servicio de nutrición en pacientes diagnosticados y es de vital importancia realizar programas sociales a través de las instituciones de gobierno que fomenten la vida saludable en toda su población.
- A lo largo del tiempo en que me desempeñe con mi servicio social, puse en práctica los conocimientos adquiridos durante mi licenciatura, más las experiencias que me llevo son de gran importancia para el desarrollo de mi actividad profesional, así es como consolido mi vocación por el servicio a mi país y comunidad, con ello fortalezo mis principios y valores como un profesional de la salud en México.

CAPITULO III: AUTO EVALUACION DEL SERVICIO SOCIAL

3.1 Análisis y auto evaluación objetiva, del desempeño durante el servicio social.

El servicio social en la Clínica Medico Familiar ISSSTE Valle de Aragón se realizó favorablemente ya que se cumplieron los objetivos planeados, ya que se dio educación nutricional por medio de pláticas a gran número de derechohabientes, y se atendió a gran número pacientes con problemas nutricionales como sobre peso y obesidad, dentro del consultorio de nutrición pues no solo acudía pacientes enviados por consulta externa, sino también derechohabientes que se interesaban en las pláticas educativas e informativas.

Evaluación del estado de nutrición HISTORIA CLINICA (anexo 1)

DATOS GENERALES

Nombre	_____
Fecha de nacimiento	_____
Sexo	_____ Ocupación Laboral
Estado civil	_____
Dirección	_____
Fecha	_____ edad
Religión	_____ Ingreso Mensual
Teléfono	_____

ANTECEDENTES Y HABITOS PERSONALES

1.	¿Qué actividad física practica con regularidad? _____
2.	¿Hace cuánto tiempo? _____
3.	¿Cuántos días a la semana? _____ ¿Cuánto tiempo le dedica? _____ horas.
4.	¿En qué lugar lo practica? _____
5.	¿Recibe apoyo técnico para su entrenamiento? _____ ¿de quién? _____
6.	¿A participado en alguna competencia? _____ ¿de qué nivel? _____
7.	¿Utiliza alguna de estas sustancias? a) complementos alimenticios b) anabólicos c) sustancias ergo génicas d) fármacos e) otros _____
8.	¿Por qué las utiliza? _____
9.	¿Desde hace cuánto tiempo? _____
10.	¿Cuantos cigarros fuma al día? _____ ¿desde cuándo? _____
11.	¿Con que frecuencia consume bebidas alcohólicas? _____
12.	¿Desde cuándo? _____
13.	¿Con que frecuencia consume café? _____

ANTECEDENTES FAMILIARES PATOLÓGICOS (anexo2)

	PADRE	MADRE	HERMANOS	ABUELOS
DIABETES				
HIPERTENSION				
CANCER				
HIPERTRIGLICERIDEMIA				
CARDIOPATIAS				
ANEMIA				
PSIQUIATRICOS				
OSTEOPOROSIS				

ANTECEDENTES PERSONALES PATOLOGICOS (anexo3)

GASTRITIS		CARDIOPATIAS	
CALCULOS BILIARES		ENFERMEDADES TIROIDEAS	
COLITIS		ANEMIA	
HEMORROIDES		OSTEOPOROSIS	
INFECCIONES URINARIAS		ALERGIAS	
DIABETES		ARTRITIS	
HIPERTENSION		PSIQUIATRICAS O NEUROLOGICAS	
INSUFICIENCIA RESPIRATORIA		OTRAS	

1. ¿Ha estado hospitalizado, cuando y porque? _____
2. ¿Actualmente se encuentra en tratamiento terapéutico? _____
3. ¿Desde cuándo y cómo se siente con el

INTERROGATORIO POR APARATOS Y SISTEMAS (anexo 4)

Cardio respiratorias:

	¿Le duele el pecho cuando tose o respira profundamente?
	¿Padece alguna sensación de asfixia o falta de aire?
	¿Ha sentido en alguna ocasión sensación de presión o dolor agudo en el pecho con ejercicio o por alguna emoción?
	Al efectuar algún ejercicio ¿siente que le falta el aire?
	¿Cuándo camina siente la necesidad de detenerse o descansar por dolor en las piernas?
	¿Tiene sensación de calambres?
	¿Ha tenido mareos frecuentes?
	¿Ha perdido la conciencia de forma súbita?
	¿Se la hinchan los pies, piernas o tobillos con frecuencia?

Gastrointestinal:

	¿Tiene alguna dificultad para tragar alimentos? ¿Qué tipo? _____
	¿Presenta agruras?
	¿Presenta vómito?
	¿Presenta náuseas?
	¿Presenta indigestión, aumento de gases o sensación de quemaduras en el estómago?
	¿Es usted estreñido?
	¿Presenta diarrea frecuentemente?
	¿Ha notado algún cambio en el grosor o aspecto de su evacuación intestinal?
	¿Presenta dolor persistente en el recto?
	¿Ha tenido sangrado por vía rectal o ha notado presencia de materia fecal pastosa?
	¿Ha presentado dolor cólico en el abdomen después de comer grasa, huevo, leche o aguacate?

Genitourinario:

	¿Ha tenido cambios importantes en la coloración o de olor en la orina?
	¿Señale las veces que orina aproximadamente?

Musculo-esquelético

	¿Tiene dolor de espalda?
	¿Ha tenido alguna fractura? Indique en donde
	¿Sus músculos son sensibles?
	¿Presenta dolor articular?
	¿Ha notado debilidad muscular?

Dermatológico

	¿Tiene algún problema con las uñas de las manos o de los pies?
	¿Presenta comezón, descamación o ulceración en los pies?

Hematología

	¿Ha notado sangrado excesivo por pequeñas cortaduras?
	¿Le salen pequeñas manchas rojizas con facilidad o con pequeños golpes?

Endocrinología

	¿Ha notado aumento o disminución del apetito?
	¿Ha notado aumento en la sensación de sed?
	¿Es intolerante al calor o frío?
	¿Su voz se ha hecho lenta o más gruesa?
	¿Presenta resequedad importante en la piel?
	¿Ha notado incremento del vello corporal?
	¿Ha notado des interés en tener relaciones sexuales?
	¿Ha notado disminución en su potencia sexual?

Neurológico

	¿Sufre de dolor de cabeza?
	¿Se acompaña de zumbido de oídos?
	¿Se acompaña de visión de manchas?
	¿Tiene vértigo?
	¿Ha notado que presente temblores?
	¿Ha perdido sensibilidad en el tacto?

Psicológico

	¿Padece insomnio?
	¿Tiene sensación de angustia, depresión o tranquilidad?
	¿Ha notado dificultad para concentrarse, o pensar claramente?
	¿Encuentra agradables las actividades que realiza?

Gineco-obstétrico

	¿Edad en que inicio su menstruación?
	¿Cada cuánto día se presenta su menstruación?
	¿Cuántos días dura?
	¿Antes, durante o después del periodo menstrual, se ve incapacitada por este?
	¿Ha aumentado disminuido la cantidad de sangrado? ¿A qué edad tubo su ultimo embarazo?
	¿Se le ha complicado algún embarazo?

VALORACIÓN ANTROPOMETRICA (anexo5)

Peso actual _____ kg Presión arterial:
 Talla _____ cm Sentado _____ mmHg
 Anchura de codo _____ cm Parado _____ mmHg
 Anchura de rodilla _____ cm F.C. _____ / min

DIAMETROS cm								
Antebrazo	Brazo	Busto/pecho	Tórax	Abdomen	Cintura	Cadera	Muslo	Pantorrilla

PLIEGUES mm.								
Bíceps	Tríceps	Pectoral	Subescapular	Medio axilar	Abdominal	Supra iliaco	Muslo	Pantorrilla

Composición Corporal

Masa Grasa:

- Según la ecuación de Siri. Peso corporal _____ [(4.95/D _____) - 4.5]₍₁₎
 _____ % de grasa _____ kg de grasa
- Según circunferencias corporales₍₂₎
 _____ % de grasa _____ kg de grasa
- Según Faulkner. (pliegue S.I + S.E. + Trics. + Abd. + Femo.) + Sup. Corporal
 (0.15) + 5.8₍₃₎
 _____ % de grasa _____ kg de grasa
 Media _____ % de grasa _____ kg de grasa
- Área grasa (cm²) = (circun. De la extremidad X pliegue cm/2) - (π x pliegue cm/4)
 Área grasa del brazo _____ cm²
 Área grasa de la pierna _____ cm²

1. Para calcular la densidad ver anexo 9
2. Consultar tablas
3. Sup. Corporal m² = peso corporal ^(0.425) x estatura en cm ^(0.725) x 0.007184

Masa Ósea

- Según Von Doblein $\{ \text{estatura(m}^2) \times \text{anch. Rodilla} \times 400 \}^{0.712}$
X3.02
_____ kg _____%

Masa Visceral

- Peso corporal X (%) Hombres 24% Mujeres 21%
_____ kg _____%

Masa muscular

- Peso corporal – masa grasa – masa ósea – masa visceral
_____ kg _____%
- Área muscular (cm^2) = (circun. Extremidad $-\pi$ X pliegue cm)/ 4π
Área muscular del brazo _____ cm^2
Área muscular pierna _____ cm^2

Método Durnin –Womersley (anexo 9)

EDAD	VARONES	MUJERES
17 -19	$D=1.1620 - 0.0630 \times (\log S)$	$D=1.1549 - 0.0678 \times (\log S)$
20 – 29	$D=1.1631 - 0.0632 \times (\log S)$	$D=1.1599 - 0.0717 \times (\log S)$
30 – 39	$D=1.1422 - 0.0544 \times (\log S)$	$D=1.1423 - 0.0632 \times (\log S)$
40 – 49	$D=1.1620 - 0.0700 \times (\log S)$	$D=1.1333 - 0.0612 \times (\log S)$
> - 50	$D=1.1715 - 0.0779 \times (\log S)$	$D=1.1339 - 0.0645 \times (\log S)$

Metabolismo basal. FAO / OMS (anexo 10)

HOMBRES	METABOLISMO BASAL
10 – 18	$(16.6 \times \text{kg de peso}) + (77 \times \text{altura en m}) + 572$
19 -30	$(15.4 \times \text{kg de peso}) + (27 \times \text{altura en m}) + 717$
31 – 59	$(11.3 \times \text{kg de peso}) + (16 \times \text{altura en m}) + 901$
>-60	$(8.8 \times \text{kg de peso}) + (1.128 \times \text{altura en m}) - 1.071$

MUJERES	METABOLISMO BASAL
10 – 18	$(7.4 \times \text{kg de peso}) + (428 \times \text{altura en m}) + 217$
19 -30	$(13.3 \times \text{kg de peso}) + (27 \times \text{altura en m}) + 35$
31 – 59	$(8.7 \times \text{kg de peso}) - (25 \times \text{altura en m}) + 865$
>-60	$(9.2 \times \text{kg de peso}) + (637 \times \text{altura en m}) - 302$

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

1. Mahan L K Escott Stump S. Nutrición y Dieta Terapia de Krause. 9° ed. Mc Graw-Hill interamericana: México D.F. 1998 pag. 438- 470.
2. Dicciomed : Nutrición [en línea 2005]
http://www.eusal.es/index.php?option=com_content&view=article&id=2&Itemid=72&lang=es
3. Bruch,H.Eating “Disorders: Obesity and Anorexia Nervosa and the Person Within”.Basic Books,N.Y. 1973. pag.116-189.
4. Kerschiner VL. Nutrición y Terapéutica. Ed Manual Moderno: México D.F. 1986.pag 264-326.
5. Mc Laren DS. La Nutrición y sus Transtornos.2° ed. Manual Moderno: México D.F. 1993 pag. 164-123.
6. Klilmore JC, Costill DL. Fisiología del Esfuerzo y del Deporte. ed. Paidotribu: Barcelona 1993.pag. 236-320.
7. Pérez Gallo AB, Marvan LL. Dietas Normales y Terapéuticas. ed. Prensa Medica Mexicana: México D.F. 1996.pag. 25-87.
8. Bravo BC. Evaluación del Rendimiento Físico. Ed. Didáctica Moderna: México D.F. 1992.pag 618-684.
9. George j. Test y Pruebas Físicas. ed. Paidotribo: México D.F. pag.24-65