

Hábitos de riesgo y envejecimiento prematuro en una telesecundaria del Estado de Chiapas (México)

RISK HABITS AND PREMATURE AGING IN A TELESECUNDARIA IN THE STATE OF CHIAPAS (MÉXICO)

Miguel Ángel RODRÍGUEZ FELICIANO, Néstor R. GARCÍA CHONG, Hilda M. JIMÉNEZ ACEVEDO, Rodrigo ALEGRÍA JIMÉNEZ, Francisco GERARDO MOLINA

Facultad de Medicina Humana, Campus II. Universidad Autónoma de Chiapas. Calle central, esquina 11 sur s/n. Tuxtla, Gutiérrez, Chiapas.
Correspondencia: Correo-e: mcsmarf@gmail.com

RESUMEN

Antecedentes: Actualmente el ser humano presenta múltiples patologías a temprana edad. Dentro de las más comunes en personas adultas tenemos: problemas cardiovasculares, diabetes, dislipidemias, hipertensión arterial, obesidad entre otros. Estas a su vez pueden producir un envejecimiento prematuro que no es acorde con la edad cronológica. Algunos factores que las desarrollan son malos hábitos alimenticios, malos hábitos de sueño, falta de activación física, las adicciones tales como el consumo excesivo de tabaco, alcohol, drogas, vida sedentaria, así como la ausencia de vínculos sociales, entre otros. *Objetivo:* Identificar los factores de riesgo del envejecimiento prematuro mediante una encuesta en estudiantes de telesecundaria del Estado de Chiapas, en el periodo escolar enero-junio del 2020. *Metodología:* Investigación exploratoria, de corte transversal, con 56 adolescentes de 14 y 15 años. Se identificaron sus hábitos y estilos de vida, siendo las variables; edad, sexo, IMC, hábitos alimenticios, hábitos de sueño, actividad física, tiempo libre o entretenimiento, adicciones y salud sexual. *Resultados:* El 67% tiene peso normal y sólo el 25% mostraron pesos bajos, siendo principalmente mujeres las que lo presentan. No se encontró diferencia significativa en ninguno de los factores respecto a la variable sexo, sin embargo, tenemos que solo el 46% hace 3 comidas al día, siendo su principal dieta gramíneas y leguminosas, además el 39% consume refrescos embotellados, alimentos fritos (52%) y golosinas (48%), también el 36% duerme tarde, el 41% realiza algún tipo de deporte, y van caminando a su escuela, así también el 59% textea como actividad túdica, el 36% a veces fuma y el 42% consume bebidas alcohólicas, y tienen relaciones sexuales (39%). *Conclusiones:* Algunos hábitos o estilo de vida que se adquieren a temprana edad pueden ser nocivos para la salud, generando alteraciones biológicas y bioquímicas que impactan en el aceleramiento de un envejecimiento prematuro en los adolescentes.

Palabras clave: Adolescentes, envejecimiento prematuro, hábitos, estilo de vida.

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud define que el envejecimiento es la consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que conlleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento de riesgo de enfermedad y finalmente a la muerte (OMS, 2018).

Alvarado y Salazar (2014), definen el envejecimiento como un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital desde el proceso de la concepción hasta la muerte.

Placeres y cols. (2007), indican que los factores ambientales tienen gran repercusión sobre la salud de las personas. Pueden ser clasificados como biológicos (bacterias, virus, protozoarios, toxinas, hongos, alérgenos), químicos orgánicos e inorgánicos (metales

pesados, plaguicidas, fertilizantes, bifenilos policlorados, dioxinas y furanos), físicos no mecánicos (ruido, vibraciones, radiaciones ionizantes y no ionizantes, calor, iluminación, microclima) o mecánicos (lesiones intencionales, no intencionales y autoinfligidas), y psicosociales (estrés, tabaquismo, alcoholismo, conductas sexuales riesgosas, drogadicción y violencia).

Hay enfermedades y condiciones asociadas al envejecimiento que, sin ser directamente causantes de muerte, sí son responsables en gran parte del deterioro en la calidad de vida (Pérez y Sierra, 2009).

El proceso de envejecimiento tiene muchos factores y se pueden generar diversos cambios fisiológicos y biológicos a temprana edad, lo que se conoce como envejecimiento prematuro. Alvarado y Salazar (2014), definen que el concepto de envejecimiento es un fenómeno que está presente a lo largo del ciclo vital, desde el proceso de concepción hasta la muerte.

Existen factores de riesgo derivados de determinadas conductas de riesgo, como son acciones activas o pasivas que involucran peligro para el bienestar y, que conllevan directamente a consecuencias negativas para la salud o comprometen aspectos del desarrollo. Constituyen grandes riesgos en los adolescentes: la mala nutrición y actividad física inadecuada, actividad sexual que pueda conducir a embarazo no deseado o infección, el uso y abuso de sustancias y las conductas que contribuyan a lesiones no intencionales y violencia (homicidio/suicidio) (Rosabal García y cols., 2015).

Argaez y cols. (2018), en la ciudad de Mérida (Yucatán), realizaron una investigación sobre la prevención de factores de riesgo en adolescentes, mediante entrevistas estructuradas y cuestionario administrado. De acuerdo con los resultados se encuentran el bullying (51%), la violencia familiar (48%) y el alcoholismo (47%), conducta sexual el (24%) los cuales predisponen a los adolescentes a encontrarse en riesgo.

Tegoma y Cortaza (2016), en la ciudad de Coatzacoalcos (Veracruz), realizaron una investigación sobre la prevalencia del consumo de alcohol, con estudiantes de una secundaria, utilizando un test de identificación de los trastornos (AUDIT), avalada por la OMS, encontrando el 43.1% de los padres consumen alguna bebida alcohólica, el 59.3% de los adolescentes han consumido alcohol en alguna vez de su vida y el 43.5% en el último año. La media de edades en la que se inicia a consumir es a los 11.5 años.

MATERIAL Y MÉTODOS

El presente trabajo aborda el estudio de los factores predominantes que pueden predisponer al envejecimiento prematuro, en adolescentes, mediante la aplicación de un cuestionario, y la medición de la estatura y el peso de los participantes en una telesecundaria, con la previa autorización de las autoridades escolares.

Tipo de estudio

Transversal, prospectivo, descriptivo y observacional.

Lugar de estudio

Escuela Telesecundaria en el municipio de Ocozocoautla de Espinosa (Chiapas).

Población de estudio

Alumnos de tercer grado, que se encuentran matriculados en la escuela telesecundaria del Estado de Chiapas, en el periodo enero-junio 2020.

Tamaño de muestra y tipo de muestreo

56 adolescentes (24 mujeres y 32 hombres) que acuden a la escuela telesecundaria del municipio de Ocozocoautla de Espinosa. Se tomó a toda la población para el estudio.

Criterios de inclusión, exclusión y eliminación

Criterio de inclusión: alumnos que asistan a la escuela Telesecundaria diariamente, de 14 a 15 años o cursen el tercer año, durante el periodo enero a junio 2020.

Criterio de exclusión: adolescentes que no se encuentren matriculados, o dejen de asistir a clases.

Criterio de eliminación: cuestionarios incompletos.

Técnica empleada

Se trabajó mediante la aplicación de un cuestionario a través de entrevistas individuales, se realizó medición antropométrica (peso y altura), para el cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC).

Variables de estudio

Sexo, edad, peso, talla, IMC, hábitos alimenticios, actividad física, y prácticas nocivas para la salud.

Análisis estadístico

Primera fase: construcción de una base de datos de una hoja de cálculo.

Segunda fase: tratamiento estadístico de las variables mediante la aplicación de estadística descriptiva.

Tercera fase: tratamiento estadístico de las variables, mediante la aplicación de la estadística inferencial, por medio de la prueba de asociación χ^2 .

RESULTADOS

De los 56 participantes, el 67% tiene peso normal (39/56) y sólo el 25% mostraron pesos bajos (14/56), siendo principalmente mujeres las que lo presentan.

En ninguna de las variables estudiadas se encontraron diferencias estadísticas significativas con relación al sexo. Sin embargo, dentro de los factores predominantes que pueden predisponer el envejeci-

miento prematuro tenemos respecto a los hábitos alimenticios que sólo el 46% (26/56) hace 3 comidas al día, el resto hace menos; sólo el 46% (26/59) consume casi siempre gramíneas y el 52% (29/56) refirió consumir a veces leguminosas. Mientras que el 39% (22/56) consume siempre bebidas gaseosas; el 52% (29/56) consume siempre frituras; y el 48% (27/56) consume siempre golosinas. Por otra parte, respecto a la actividad física el 36% (20/56) casi siempre se desvelan; sólo el 41% (23/56) a veces práctica algún deporte; y el 41% (23/56) siempre camina cuando menos de su casa a la escuela. Respecto a prácticas nocivas para la salud tenemos que el 59% (33/56) textea siempre; el 36% (20/56) a veces fuma; el 42% (23/56) a veces consume alcohol y el 39% (22/56) a veces tienen relaciones sexuales, siendo principalmente varones quienes lo practican (Tabla 1).

Tabla 1. Factores predominantes que pueden predisponer el envejecimiento prematuro en 56 adolescentes de una telesecundaria del Estado de Chiapas.

Factor	Frec.	F	M	%	χ^2	Pr
3 comidas	A veces	12	14	46	1.71	0.79
Gramíneas	Casi siempre	12	14	46	1.71	0.79
Leguminosas	A veces	10	19	52	4.07	0.40
Sodas	Siempre	8	14	39	2.46	0.48
Frituras	Siempre	9	20	52	5.66	0.13
Golosinas	Siempre	12	15	48	1.09	0.78
Desvelo	Casi siempre	9	11	36	2.36	0.50
Deportes	A veces	13	10	41	3.87	0.42
Caminar	Siempre	10	13	41	1.57	0.15
Textear	Siempre	15	18	59	3.69	0.45
Fumar	A veces	10	10	36	2.53	0.64
Alcohol	A veces	12	11	42	3.33	0.50
R. sexuales	A veces	8	14	39	3.60	0.31

Fuente: Elaboración propia con base en cuestionario.

DISCUSIÓN

Existen condiciones asociadas al envejecimiento, que, sin llegar a la muerte, sí llegan a producir deterioro de la calidad de vida. En el presente trabajo se realizó un estudio con 56 adolescentes de una telesecundaria a los que se les aplicó un cuestionario, encontrándose factores que pueden predisponer al envejecimiento prematuro como son: bajo peso principalmente en mujeres, ciertos hábitos alimenticios, la escasa actividad física, y prácticas nocivas a la salud.

Comparando los resultados encontrados con el estudio realizado por Rosabal García y cols. (2015), en los que encontró factores de riesgo derivados de determinadas conductas de riesgo, como son acciones activas o pasivas que involucran peligro para el

bienestar y, que conllevan directamente a consecuencias negativas para la salud o comprometen aspectos del desarrollo del adolescente, coincidimos con lo que él encontró ya que tanto la mala nutrición, la actividad física inadecuada, la actividad sexual, el uso y abuso de sustancias, son factores que también se observaron en el presente estudio.

Respecto al trabajo de Tegoma y Cortaza (2016), en el que realizaron una investigación sobre la prevalencia del consumo de alcohol, con estudiantes de una secundaria, encontraron que el 59.3% de los adolescentes han consumido alcohol alguna vez en su vida, y el 43.5% en el último año, siendo en nuestro caso una cifra menor (39%). La diferencia se puede deber a la facilidad de acceso que tienen a las bebidas alcohólicas, pues Coatzacoalcos (Veracruz) es una ciudad más grande y urbanizada que Ocozocoautla (Chiapas).

Con relación al trabajo de Arguez y cols. (2018), realizado mediante entrevistas estructuradas, se encontraron coincidencias en el consumo de alcohol con porcentajes muy parecidos a los reportados en el presente estudio, así como la actividad sexual, teniendo nuestro estudio resultados con una mayor proporción, predisponiendo ambos factores a daños a la salud del adolescente y a largo plazo generar un envejecimiento prematuro.

Placeres y cols. (2007), indican que los factores ambientales tienen gran repercusión sobre la salud de las personas, y que dentro de ellas se encuentran factores: biológicos, químicos, físicos no mecánicos y mecánicos, y psicosociales. En el presente estudio predominaron los factores psicosociales como: mala alimentación, escasa actividad física, actividad sexual, tabaquismo y alcoholismo.

CONCLUSIONES

El estudio de factores predominantes que pueden predisponer el envejecimiento prematuro es un área de la gerontología que está en franco desarrollo.

Muchas son las variables que pueden influir para que una población se vea afectada con el envejecimiento prematuro. Por eso, es importante que a temprana edad se comience a enseñar los cuidados que deben tener a los niños y jóvenes para que lleguen a la tercera edad con calidad de vida.

Los factores encontrados en el presente estudio coinciden con los encontrados por otros autores.

Se debe de cuidar que los adolescentes no tengan una mala alimentación, que desarrollen el hábito de realizar algún tipo de actividad física, cuidar que no inicien a temprana edad su vida sexual, y hacerlos conscientes de los riesgos del consumo de sustancias tóxicas.

BIBLIOGRAFÍA

Alvarado García AM & Salazar Maya AM (2014). Análisis del concepto de envejecimiento.

- Gerokomos, 25(2), 57-62. <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>
- Argaez S, Echeverría R, Alamilla N, Trujillo C (2018). Prevención de Factores de Riesgo en Adolescentes: Intervención para Padres y Madres. *Rev. Psicología Escolar e Educativa*, 22(2), Mayo-Agosto, 259-269. <https://www.redalyc.org/journal/2823/282364771005/>
- OMS (2018). Envejecimiento y salud. <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
- Pérez V & Sierra F. (2009). Biología del envejecimiento. *Revista Médica de Chile*, 137(2), 296-302. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-9887200900200017>
- Placeres M, Álvarez M & Álvarez A. (2007). Los factores ambientales como determinantes del estado de salud de la población. *Rev. Cubana Hig. Epidemiol.* 45(2), https://www.researchgate.net/publication/262740868_Los_factores_ambientales_como_determinantes_del_estado_de_salud_de_la_poblacion
- Rosabal García E, Romero Muñoz N, Gaquín Ramírez K & Hernández Mérida RA (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 44(2), 218-229. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572015000200010&lng=es&tlng=es.
- Tegoma-Ruiz VM & Cortaza-Ramírez L (2016). Prevalencia del consumo de alcohol en adolescentes de una secundaria de Coatzacoalcos, Veracruz. *Enfermería Universitaria*, 13(4), 239-245. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632016000400239&lang=es