

PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES EN ALUMNOS UNIVERSITARIOS

Autores: **Lampika N.**

Filiación: **Universidad Católica de las Misiones.**

Email y teléfono de contacto: nicolaslampika1997@Gmail.com Cel: +5493755784333

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) son padecimientos de larga duración y evolución lenta (hipertensión arterial, diabetes mellitus, síndrome metabólico). En la Argentina son la principal causa de muerte y son potencialmente prevenibles, aunque su incidencia va en aumento. La creación de políticas preventivas como la promoción de actividad física y hábitos alimenticios adecuados desde edades tempranas puede lograr disminuir su incidencia. Se realizaron stands informativos, charlas y encuestas a la población universitaria de la Universidad Católica de las Misiones (UCAMI) sobre la importancia de adoptar hábitos saludables como estrategia preventiva.

OBJETIVO

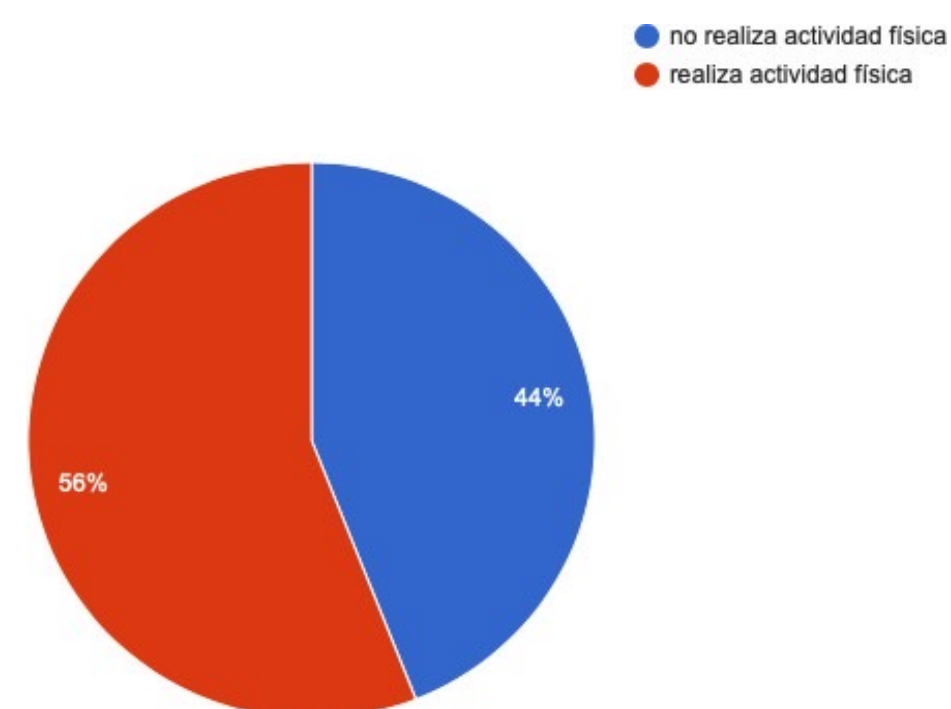
Concientizar sobre la importancia de los cuidados preventivos ante las ECNT desde edades tempranas.

METODOLOGÍA

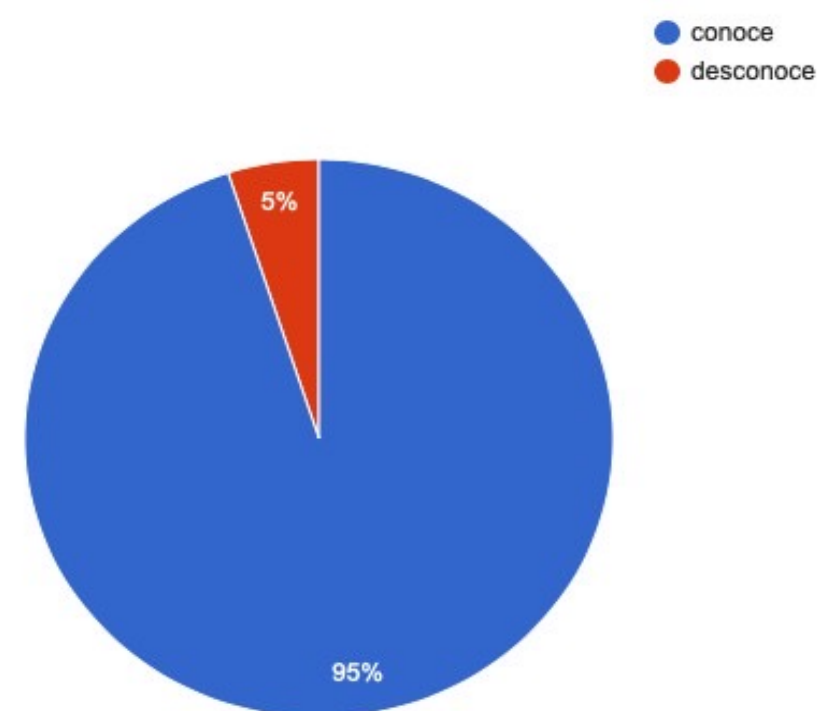
La metodología de intervención fue a través de la realización de stands informativos sobre la implementación de hábitos saludables para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en la comunidad educativa de la Universidad Católica de las Misiones (UCAMI). A través de la promoción de estilos de vida saludables desde edades tempranas se buscó fomentar la adopción de comportamientos preventivos. A demás se realizaron cuestionarios para estadificar el nivel de sedentarismo y hábitos alimenticios.

RESULTADOS

Para el ítem de la actividad física, un 56% respondió que 'SI' realiza actividad física según las recomendaciones brindadas, en cambio, un 44% respondió que 'NO'. En general, un 95% supo mencionar ejemplos de alimentos que se deben consumir con menor frecuencia en la semana, ubicando a los dulces y las grasas en la parte superior de la pirámide.



¿ Realizo actividad física según las recomendaciones? (150 min x semana OMS)



¿ conozco los alimentos que debo consumir?

CONCLUSIONES

La evaluación evidenció la importancia de ajustar las estrategias de prevención de ECNT desde edades tempranas

REFERENCIAS

Primo David, García Rioja Javier, Izaola Olatz, del Río San Cristóbal Carlos, Piñero Teno Rubén, de Luis Daniel. Estudio en vida real de una plataforma «online» para la prescripción de ejercicio físico a pacientes obesos: efecto sobre los parámetros antropométricos y bioquímicos, y sobre la calidad de vida. Nutr. Hosp. [Internet]. 2022 Abr [citado 2024 Oct 14]; 39(2): 337-347. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112022000200013&Ing=es. Epub 09-Mayo-2022. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03842>.

Bermúdez Garcell Alejandro Jesús, Serrano Gámez Nilvia Bienvenida, Leyva Montero María de los Ángeles. La importancia del ejercicio físico para disminuir la obesidad y su riesgo cardiovascular. ccm [Internet]. 2019 Mar [citado 2024 Oct 14]; 23(1): 275-280. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812019000100275&Ing=es.

Aguilar Cordero M. J., Ortegón Piñero A., Mur Villar N., Sánchez García J. C., García Verazaluce J. J., García García I. et al . Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes: revisión sistemática. Nutr. Hosp. [Internet]. 2014 Oct [citado 2024 Oct 14]; 30(4): 727-740. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100002&Ing=es. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7680>.