

FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR EN ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS DE CANGAS DO MORRAZO. DATOS PRELIMINARES

Rocío Mera Gallego
Lorena Marcos González
Natalia Vérez Cotelo
Marta Fernández Cordeiro
Blanca Lorenzo Veiga
J. Carlos Andrés Iglesias
José A. Fornos Pérez

N. Floro Andrés Rodríguez



Investigación y Docencia
www.grupoberbes.es

Introducción

La aparición de enfermedades cardiovasculares en la etapa adulta parece estar determinada por la existencia de factores de riesgo cardiovasculares (FRCV) desde edades tempranas en el desarrollo.

Los estudios indican una tendencia de incremento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil y juvenil en últimas décadas, más marcado en varones en edades prepuberales.

Objetivos

- Conocer las características demográficas de una muestra de adolescentes escolarizados.
- Identificar FRCV en dicha muestra.
- Evaluar sus hábitos alimentarios.

Métodos

Estudio epidemiológico transversal en enero-febrero de 2015, en centros escolares de Cangas de Morrazo (Pontevedra).

Criterios de inclusión:

- Adolescentes de entre 12 y 17 años, matriculados en los cuatro cursos de la ESO.
- Consentimiento informado del padre/madre/tutor del menor.

Criterios de exclusión:

- Diagnóstico de HTA, enfermedad cardíaca o renal.
- No asistencia a clase el día del estudio.

Métodos

Materiales

Cuestionario anónimo para la recogida de datos: edad, sexo, antecedentes. Cuestionario Kidmed.

Determinaciones: peso (Kg), talla (cm), perímetro de cintura (PC) (cm). TAS/TAD (mmHg).

Análisis de datos

Se utilizó la prueba chi cuadrado o el test exacto de Fisher para variables cualitativas y la t de Student o el test de Mann Whitney para la comparación de variables cuantitativas.

FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR EN ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS DE CANGAS DO MORRAZO

FARMACIA LABORATORIO FORNOS PEREZ

Fecha _____ Hora _____ POBLACIÓN _____ Z _____ C _____ Cu _____ A _____ Al _____
 *Z: zona C: colegio Cu: curso A: Aula Al: Alumno

(Iniciales de apellidos y fecha de nacimiento. Ejemplo: FP131295)

Centro escolar: _____

Recuerda:

- No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen. Es una **ENCUESTA ANÓNIMA**
- Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante

EDAD (años): 11 12 13 14 15 16 17 18

SEXO: Femenino Masculino

Antecedentes Personales:

*¿Has sido diagnosticado de alguna de las siguientes enfermedades? Presión arterial elevada Diabetes colesterol elevado Enfermedades relacionadas con el corazón Enfermedades relacionadas con el riñón Otras cuál _____

*¿Tomas algún medicamento de una manera continuada? SI NO

Antecedentes Familiares:

*¿Sabes si algún familiar tuyo está diagnosticado de hipertensión arterial (presión arterial alta)? SI NO NO SE

*¿Quién? Padre Madre Abuelo/a Hermano/a

*¿Sabes si algún familiar tuyo está diagnosticado de Diabetes (azúcar en sangre)? SI NO NO SE

*¿Quién? Padre Madre Abuelo/a Hermano/a

Determinaciones:

Talla: _____ m IMC: _____

Peso: _____ Kg Perímetro de cintura: _____ cm

Valores de Presión arterial (mm Hg)

Pe: _____ / _____ P2: _____ / _____

HbA1c: _____ %

INDICE DE CALIDAD DE LA DIETA MEDITERRANEA

	SI	NO
1. Toma una fruta o zumo de fruta todos los días		
2. Toma una segunda fruta todos los días		
3. Toma verduras frescas o cocinadas una vez al día		
4. Toma verduras frescas o cocinadas más de una vez al día		
5. Toma pescado por lo menos 2 o 3 veces a la semana		
6. Acude una vez o más a la semana a una hamburguesería		
7. Toma legumbres más de 1 vez a la semana		
8. Toma pasta o arroz casi a diario (5 o más veces por semana)		
9. Desayuna un cereal o derivado (pan, tostadas...)		
10. Toma frutas secas por lo menos 2 o 3 veces a la semana		
11. En su casa utilizan aceite de oliva para cocinar		
12. Desayuna todos los días		
13. Desayuna un lácteo (leche, yogur, etc.)		
14. Desayuna bollería industrial		
15. Toma 2 yogures y/o queso (40 g) todos los días		
16. Toma dulces o golosinas varias veces al día		

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES (PAQ-A)

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días. Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar al pilla-pilla, saltar a la comba, correr, trepar y otras.

1. Actividad Física en tu tiempo libre. ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días última semana? Si tu respuesta es sí ¿Cuántas veces lo has hecho? (Marca un solo círculo por actividad)

	NO	1-2	3-4	5-6	7 veces o +
Saltar a la comba.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patinar.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jugar a juegos con el pilla-pilla.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Montar en bicicleta.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminar (como ejercicio).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Correr/footing.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aeróbic/spinning.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Natación.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bailar/danza.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bádminton.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rugby.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Montar en monopatín.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fútbol/fútbol sala.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voleibol.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hockey.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baloncesto.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esquí.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros deportes de raqueta.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baloncesto.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

FARMACIA LABORATORIO FORNOS PEREZ

Aletismo.....
 Musculación/pesas.....
 Artes marciales (judo, Karate,...).....
 Otros:.....
 Otros:.....

2. En los últimos 7 días, durante las clases e educación física, ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando Intenamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala sólo una)

No hice/hago educación física.....
 Casi nunca.....
 Algunas veces.....
 A menudo.....
 Siempre.....

3. En los últimos 7 días ¿Qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala sólo una)

Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase).....
 Estar o pasear por los alrededores.....
 Correr o jugar un poco.....
 Correr y jugar bastante.....
 Correr y jugar Intenamente todo el tiempo.....

4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (señala sólo una)

Ninguno.....
 1 vez en la última semana.....
 2-3 veces en la última semana.....
 4-3 veces en la última semana.....
 5 veces o más en la última semana...

5. En los últimos 7 días, cuántos días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (señala sólo una)

Ninguno.....
 1 vez en la última semana.....
 2-3 veces en la última semana.....
 4-3 veces en la última semana.....
 5 veces o más en la última semana...

6. El último fin de semana, ¿Cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuvieras muy activo (señala sólo una).

Ninguno.....
 1 vez en la última semana.....
 2-3 veces en la última semana.....
 4-3 veces en la última semana.....
 5 veces o más en la última semana...

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana?. Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una).

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico.....
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, aeróbic).....
- A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....
- Bastante a menudo (5-6 veces en la última la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....
- Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....

8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Martes.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miércoles.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jueves.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viernes.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sábado.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Domingo... <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividad física?

SI.....
 No.....

Resultados

- 630 escolares de 12-17 años (295 mujeres y 335 hombres), el 85,5% de los alumnos de los 4 colegios participantes y el 56,7% del total de los escolarizados en Cangas (7 colegios).

Datos antropométricos:

Sexo n	Edad m (DE)	Peso m (DE)	Talla m (DE)	IMC>p85 n (%)	TAS m (DE)	TAD m (DE)
Mujeres 295	13,8 (1,4)	56,6 (10,9)	158,6 (6,1)	81 (27,6)	118,5 (14,3)	70,8 (8,5)
Hombres 335	13,7 (1,3)	58,6 (13,2)	164,2 (9,8)	66 (19,7)	123,7 (15,4)	67,6 (9,7)
p valor	0,3140	0,0445	<0,0001	0,0203	<0,0001	<0,0001

TAS= Tensión arterial sistólica

TAD= Tensión arterial diastólica

Resultados

Sexo n	PC (cm) m (DE)	ICT m (DE)	ICT>0,5 n (%)
Mujeres 295	71,1 (8,9)	0,46 (0,6)	57 (19,3)
Hombres 335	73,0 (11,0)	0,46 (0,7)	69 (20,6)
p valor	0,0025	NS	NS

PC= Perímetro de cintura

ICT= Índice Cintura/Talla

Resultados

Perímetros de cintura en percentiles:

Perímetro cintura	Mujer	Hombre	Total
PC < p75	219 (74,2)	240 (71,6)	459 (72,9)
PC > p75	55 (18,6)	69 (20,6)	124 (19,7)
PC > p90	21 (7,1)	26 (7,8)	47 (7,5)
Total	295 (46,8)	335 (53,2)	630 (100,0)

Resultados

68 escolares (10,7%) con IMC>p85 + 1 FRCV;

10 escolares (1,7%) con IMC>p85 + 2 FRCV:

	1º FR	n (%)	2º FR	n (%)
IMC>p85 +	Hiper- colesterolemia	12 (1,9)	+ HTA	1(0,2)
	HTA	4 (0,6)		
	ECV	4 (0,6)		
	Diabetes	1 (0,2)		
	PC>p90	47 (7,5)	+ HTA	3 (0,5)
+ Hiper- colesterolemia			6 (1,0)	

Cuestionario Kidmed:

Resultados

ICDM	Mujeres n (%)	Hombres n (%)	Total
Toma fruta o zumo todos los días	231 (78,3)	262 (78,3)	493 (78,3)
Toma una segunda fruta todos los días	135 (45,8)	129 (38,5)	264 (41,9)
Toma verduras una vez al día	124 (42,0)	130 (38,8)	254 (40,3)
Toma verduras más de una vez al día	36 (12,2)	37 (11,0)	73 (11,6)
Toma pescado al menos 2 o 3 veces/semana	234 (79,3)	252 (75,2)	486 (77,1)
Acude una vez o más a la semana a una hamburguesería	25 (8,5)	38 (11,3)	63 (10,0)
Toma legumbres más de una vez a la semana	176 (59,7)	202 (60,3)	378 (60,0)
Toma pasta o arroz casi a diario	114 (38,6)	128 (38,2)	242 (38,4)
Desayuna un cereal o derivado	216 (73,2)	241 (71,9)	457 (72,5)
Toma frutos secos al menos 2 o 3 veces a la semana	93 (31,5)	125 (37,3)	218 (34,6)
En casa utilizan aceite de oliva para comer	267 (89,5)	295 (88,1)	559 (88,7)
Desayuna todos los días	234 (79,3)	286 (85,4)	520 (82,5)
Desayuna un lácteo*	228 (77,3)	286 (85,4)	514 (81,6)
Desayuna bollería industrial	47 (15,9)	52 (15,5)	99 (15,7)
Toma 2 yogures o queso todos los días	151 (51,2)	165 (49,3)	316 (50,2)
Toma dulces o golosinas varias veces al día	48 (16,3)	55 (16,4)	103 (16,35)

Discusión/Conclusiones

- Los factores de riesgo más importantes en esta población adolescente son el IMC, el perímetro de cintura y el índice C/T, relacionados todos ellos con el estilo de vida sedentario.
- Los hábitos alimentarios de la muestra son mejores que los de la población española en general.
- Se necesitan programas formativos en estilo de vida saludable y seguimiento en el tiempo para ver evolución.