



## RELACIÓN DE LAS HORAS DE SUEÑO Y EL RIESGO DE DESARROLLO DE OBESIDAD, DE JÓVENES UNIVERSITARIOS EN LA CIUDAD DE PUEBLA

VALDEZ MAYA, MARCOS<sup>1</sup>. GONZÁLEZ HENAO, MILTON ENRIQUE<sup>1</sup>. PÉREZ QUIROGA, CLARA LUZ<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> FACULTAD DE FISIOTERAPIA, UPAEP. <sup>2</sup> HOSPITAL DE ESPECIALIDADES ISSSTEP

*marcos.valdez@upaep.edu.mx*

### INTRODUCCIÓN

La restricción del sueño provoca cambios a nivel metabólico, hormonal y conductual que afectan la ingesta de alimentos, desde la cantidad, tipo de alimento, y metabolismo. Como ocurre con la leptina y la grelina, que al existir una privación del sueño disminuye los niveles de leptina, lo que se traduce en una señal anormal de depósito insuficiente de grasa, que genera un deseo de consumo de alimentos con un contenido elevado de carbohidratos; y a su vez aumenta los niveles de grelina, lo que estimula los centros de apetito y genera necesidad de ingesta alimentaria (1). Aunado a esto la falta de sueño provoca hiperactivación psicofisiológica.

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Organización Mundial de la Salud estima que entre 1975 y 2016 la obesidad se ha triplicado. En 2016 más de 1,900 millones de adultos mayores de 18 años (39% de la población mundial) tenían sobre peso y de estos 650 millones eran obesos (13% de la población mundial) (2). Por otra parte, se ha visto una directa relación de la restricción del sueño con el desarrollo de obesidad. En el estudio realizado por (Aguilera Elizarraraz NL et al.), reporto que dormir 7 horas o menos, se relaciona con IMC elevado (3).

### PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Existe alguna relación entre la restricción del sueño y el desarrollo de obesidad en jóvenes universitarios?



### OBJETIVO GENERAL

Relacionar la restricción del sueño y obesidad en estudiantes de Fisioterapia UPAEP, mediante la medición y la valoración de parámetros antropométricos y la aplicación del Índice de calidad de sueño de Pittsburgh, con la finalidad de determinar las correlaciones entre las condiciones a estudiar.

### MATERIALES Y MÉTODOS

La población que se tomará para este estudio será de los estudiantes de la Licenciatura en Fisioterapia de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (UPAEP). Actualmente el programa cuenta con una población 166 alumnos activos y en el campus universitario, esta población se distribuye en 101 mujeres y 65 hombres. El rango de edad para la muestra se establecerá entre los 18 y 24 años de edad. Se realizará un estudio no experimental, observacional, correlacional y transversal. La convocatoria para la obtención de la muestra se hará por medio de la academia de la licenciatura en Fisioterapia vía correo electrónico. El estudio se realizará a cabo en periodo Primavera 2020 de acuerdo al calendario de licenciaturas escolarizadas de UPAEP. El sujeto muestra deberá proporcionar los datos de sexo, y edad; posteriormente se le dará el cuestionario de índice de calidad de sueño de Pittsburgh. Consiguiente a esto se realizarán las medidas antropométricas de peso y talla. Seguido se realizará el cálculo del índice de masa corporal. Se usará la clasificación de acuerdo a la tabla de índice de masa corporal de la Organización Mundial de la Salud en población adulta. Terminado el procesamiento se realizará el análisis e interpretación de los datos mediante software estadístico SPSS.

Aspectos bioéticos: Los datos serán consignados en una hoja de cálculo de Excel y la papelería será resguardada según lo indica en la Norma Oficial Mexicana NOM-004-SSA3-2002, Del expediente clínico.

**Palabras clave:** Obesidad, restricción del sueño, IMC.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1] Cárdenas Villarreal VM, Hernández Carranco RG. El Rol del Sueño como Riesgo de Obesidad. *Desarrollo Cientif Enferm.* 2012; XX(1): p. 14-18.



- [2] Barquera Cervera S, Campos-Nonato I, Rojas R, Rivera J. Obesidad en México: epidemiología y políticas de salud para su control y prevención. *Gaceta Médica de México*. 2010 Septiembre; CXLVI: p. 397-407.
- [3] Aguilera Elizarraraz NL, Vega Argote MG, Fernandez Pérez M, Navarro Lona A, Negrete Luna G. La procrastinación de las horas de sueño y su relación con el aumento de peso. *NURE investigación: Revista Científica de enfermería*. 2017; XV(92): p. 1-6.