

TRABAJOS DE GRADO Y/O POSGRADO

Cuidados enfermeros en la prevención del sobrepeso en escolares

Nursing care in prevention overweight in schoolchildren

Tamara Jiménez Caro

Enfermera.

FECHA DE RECEPCIÓN: 10/12/2023. FECHA DE ACEPTACIÓN: 20/06/2024. FECHA DE PUBLICACIÓN: 31/07/2024.

DOI: <https://doi.org/10.60108/ce.277>

Cómo citar este artículo: Jiménez Caro, T., Cuidados enfermeros en la prevención del sobrepeso en escolares. Conocimiento Enfermero 25 (2024): 108-113.

Disponible en: <https://www.conocimientoenfermero.es/index.php/ce/article/view/277>

RESUMEN

Las cifras sobre niños con sobrepeso y obesidad han aumentado de forma exponencial en las últimas décadas, convirtiéndose en un problema de salud pública de gran calado, motivo más que suficiente y justificado para crear un plan de acción que ponga freno y revierta la situación.

Las enfermeras escolares son claves en las intervenciones tempranas dirigidas a estos problemas de salud infantil tanto en prevención como promoción de la salud, convirtiéndose en agentes de salud activos dada su labor diaria.

Varios estudios sobre la comunicación entre éstas y padres de escolares revelaron una falta de conocimiento en habilidades y herramientas en comunicación. Describieron la experiencia estigmatizante sobre obesidad y sobrepeso, ya que destacan infinidad de maneras de comunicación y expresión emocional en la asunción de estos problemas.

Se muestra claramente una inconsistencia en la forma de proceder y justifica más aún la necesidad de crear procedimientos unificados y basados en la evidencia. Por lo que es necesaria una profunda puesta en común de criterios y destrezas a fin de elaborar un plan de salud estratégico a nivel escolar y unificar las líneas de actuación acorde a un protocolo general y común que, además, pueda ser individualizado a cada alumno y sus particularidades. En adición a estos requerimientos, se hace patente la necesidad de aumentar la formación de los profesionales en habilidades de comunicación eficaz y asertividad.

Con todo esto conseguiremos empoderar al escolar y su familia siendo capaces de manejar destrezas útiles en la adquisición de estilos de vida saludables.

Palabras clave: enfermera escolar; obesidad infantil; sobrepeso infantil; comunicación; hábitos saludables.

ABSTRACT

Overweight and obesity in childhood has increased exponentially in recent decades, becoming a deep public health problem, which must be enough and justified reason to create an action plan to curb and reverse the situation.

School nurses are key in early interventions aimed at these child health problems, both in prevention and health promotion, becoming active health agents given their daily work.

Several studies on communication between them and parents of schoolchildren revealed a lack of knowledge in communication skills and tools. They described the stigmatizing experience of obesity and overweight, since they highlight countless ways of communication and emotional expression in assuming these problems.

It clearly shows an inconsistency in the way of proceeding and further justifies the need to create unified and evidence-based procedures. Therefore, a deep pooling of criteria and skills is necessary in order to develop a strategic health plan at the school level and unify the lines of action according to a general and common protocol that, in addition, can

be individualized to each student and its particularities. In addition to these requirements, the need to increase the training of professionals in effective communication skills and assertiveness becomes clear.

With all this we will be able to empower the student and his family, being able to manage useful skills in the acquisition of healthy lifestyles.

Keywords: school nurse; childhood obesity; childhood overweight; communication; healthy habits.

1. Introducción y antecedentes

El consumo en exceso de azúcares añadidos se ha relacionado con un aumento de la ingesta total de energía pero una disminución notable de alimentos con más consistencia nutricional, lo que lleva a una dieta poco saludable y aumento de peso, caries y un largo etcétera [8].

Además, en las últimas décadas las cifras de obesidad y sobrepeso infantil indican un alza importante.

La obesidad infantil está relacionada con el síndrome metabólico, diabetes tipo 2, hipertensión, hipercolesterolemia, hígado graso y el cáncer de colon, por reseñar algunas de las más frecuentes [2].

Los niños con obesidad tienen un mayor riesgo de continuar con ella de adultos.

Tener un Índice de Masa Corporal (IMC) elevado en la infancia y adolescencia se ha asociado con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular y desarrollo de cáncer en la adultez, aunque bien es cierto que el IMC no es uno de los métodos más adecuado, actualmente no hay otra forma de comparar la prevalencia de la obesidad entre diferentes países o dentro de ellos [1,2,12].

Hay que destacar que el sobrepeso y la obesidad infantil en España representan un problema de salud pública de gran calado [6,10].

A través del Estudio ALADINO 2019 se observa que un 23,3% de los escolares tiene sobrepeso y un 17,3% obesidad. Destacando además el bajo consumo de verduras y frutas, la reducción de horas de sueño y el aumento del sedentarismo [7].

Aunque hay un montón de estudios y revisiones que abogan por la misma línea, éste es referente y hace una fotografía de nuestro país, lo que nos da una información clara y concreta sobre nuestros escolares. Todos estos datos hacen plantearse la clara necesidad de una mayor promoción de la actividad física, dietas más salu-

dables y combatir el sedentarismo, tanto en entornos sociofamiliares como en la escuela desde muy pequeños.

Por todos estos motivos queda más que justificado la necesidad de realizar un análisis y posterior estudio en profundidad para impulsar un cambio que promueva estilos de vida saludable en todos los ámbitos de la vida diaria de los escolares tratando, así, de mejorar las cifras actuales y de revertir el panorama futuro, reduciendo además en costes y cuidados futuras patologías derivadas de estos diagnósticos iniciales.

Como agente impulso del cambio en estos hábitos hay que destacar la figura de la enfermera escolar, ya que representa un papel muy importante para programar, intervenir y evaluar el impacto de las medidas saludables como prevención, dado su contacto tan estrecho y cercano con toda la comunidad educativa [9,11,13].

Según Abdin et al. en “Experiencia de los profesionales de la salud discutiendo el tema del sobrepeso y la obesidad infantil con familias y niños como algo sensible”, se necesitan estrategias de comunicación, pero los problemas de peso infantil también deben verse como una responsabilidad compartida entre organizaciones y profesionales, en lugar de la responsabilidad de una sola parte [3].

Todas estas argumentaciones realzan la importancia en la atención que merece este tema y por el cual se desarrollará este trabajo.

2. Hipótesis

¿Existe un desarrollo efectivo de las intervenciones enfermeras dirigidas a la prevención del sobrepeso en escolares, enfocado a escolares, familiares y ámbito educativo en base a las evidencias, novedades y aspectos más relevantes disponibles en la actualidad?

3. Objetivos

Objetivo general:

- Conocer la efectividad de las intervenciones enfermeras dirigidas a la prevención del sobrepeso en escolares, enfocado a escolares, familiares y ámbito educativo en la actualidad.

Objetivos específicos:

- Conocer la situación actual de las intervenciones enfermeras dirigidas a la prevención del sobrepeso en escolares, enfocado a escolares, familiares y ámbito educativo y su influencia en la salud.
- Describir las evidencias y novedades más relevantes publicados en la actualidad de las intervenciones enfermeras dirigidas a la prevención del sobrepeso en escolares, enfocado a escolares, familiares y ámbito educativo.
- Relacionar los aspectos más relevantes en la actualidad de las intervenciones enfermeras dirigidas a la prevención del sobrepeso en escolares, enfocado a escolares, familiares y ámbito educativo.
- Analizar el papel de la enfermera en las intervenciones dirigidas a la prevención del sobrepeso en escolares, enfocado a escolares, familiares y ámbito educativo.

4. Metodología

Después de una primera toma de contacto con el escenario propuesto para su análisis y mejor conocimiento que facilite la consecuente formulación de la pregunta de investigación objeto de este trabajo, se identifican los conceptos principales y claves que favorecerán la posterior búsqueda bibliográfica en PUBMED previa transformación de éstos a lenguaje controlado mediante los descriptores MESH, resultando la siguiente estrategia de búsqueda limitada a cinco años y abierta a artículos en español e inglés.

“School nursing AND prevention and control AND pediatric obesity NOT adult AND school”.

Arrojó cinco resultados que fueron complementados mediante Snowballing y artículos similares sugeridos por PUBMED y los mismos trabajos.

Se obtuvieron un total de diecinueve resultados de los que tras un primer análisis fueron descartados tres.

Tras la lectura y razonamiento crítico de estos artículos, se fundamenta la base e hilo conductor de este trabajo, complementado además con otra información de rigor sanitario, todo ello descrito en la bibliografía.

Gracias a esta lectura crítica y análisis de los diversos resultados hayados, se obtienen las reflexiones finales profundamente razonadas y desarrolladas en el apartado de conclusiones.

5. Resultados

Las cifras sobre niños con sobrepeso y obesidad han aumentado de forma importante en las últimas décadas [6, 10].

La OMS estableció una fuerte recomendación de reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta energética total [1].

Sobre el papel de la enfermera escolar en este campo, tras analizar diversas revisiones se obtienen unos resultados coincidentes en que las enfermeras escolares experimentaron que los niños son demasiado pequeños/inmaduros para discutir los datos de crecimiento con ellos, por lo que determinaron que la comunicación debería ser con los padres. Se detecta una falta en habilidades y herramientas de comunicación, diversas formas en la comunicación con los padres, falta de directrices generales que unifiquen criterios a la hora de establecer esa comunicación y elaborar procedimientos de promoción de la salud [3,4].

También se describe, en varios de ellos, la experiencia estigmatizante sobre obesidad y sobrepeso cuando se habla de ello con las familias y alumnos.

Destacan una infinidad de maneras diferentes de comunicación lo que muestra inconsistencias en la forma de proceder y justifica más aún la necesidad de crear procedimientos basados en la evidencia.

Las enfermeras escolares con claves en las intervenciones tempranas dirigidas a este problema de salud infantojuvenil [9, 11].

Según se comenta en una de las entrevistas realizadas en el trabajo de Skantze et al [4]: “cualquier cambio en el estilo de vida debe comenzar dentro de la familia. “Pero, ¿cómo hacerlo y cómo abordar el problema junto con los padres?””

Las familias, en general, aprecian el asesoramiento y la información cuando se adapta a sus necesidades y requerimientos, lo que hace comprender su preferencia, en lugar de consejos genéricos sobre hábitos alimentarios y estilos de vida más saludables, información individualizada sobre estrategias prácticas para usar en el día a día, por ejemplo, cómo calcular las porciones adecuadas y cómo manejar negativas o rechazos a ciertos alimentos. En general, los padres saben qué cambios centrales en el estilo de vida llevar a cabo, pero en lo que necesitan una guía y pautas individualizadas es en los momentos y hechos concretos de su día basado en los gustos y preferencias de sus hijos [5, 9, 11, 13].

Las intervenciones enfocadas a un aumento de la actividad física en el ámbito escolar y extraescolar como estrategia de prevención o mejora de la obesidad pueden beneficiar específicamente las funciones ejecutivas de estos niños, así como el establecimiento de pautas dietéticas en la escuela pueden beneficiar su rendimiento académico general [15].

Según Martin A et al, “Las intervenciones de componentes múltiples dirigidas a la actividad física y la dieta saludable podrían beneficiar el rendimiento escolar general, mientras que una intervención de actividad física administrada para el control del peso infantil podría beneficiar el rendimiento en matemáticas, la función ejecutiva y la memoria de trabajo” [17].

6. Discusión final

En respuesta general a la pregunta de investigación objeto de este trabajo y su objetivo principal he de responder que tras esta intensa y profunda revisión se puede concluir que no hay unos criterios y estrategias únicos, empleando

procedimientos diferentes tanto en intervenciones con en la comunicación con el entorno familiar, lo que lleva a la necesidad de crear una estrategia general autonómica, en cuanto a diseñar el plan de actuación como a la relación de comunicación familiar. Todo ello sujeto al componente personificable que connota cada situación.

Es decir, a una misma actuación general se pueden adhesionar diferentes planes individualizados y adaptados a las circunstancias de cada menor y su ámbito familiar.

Queda clara la necesidad de implantar a nivel general una alimentación saludable con intervenciones educativas no sólo a los alumnos si no con talleres familiares que permitan una mayor implicación del entorno.

El fomento y aumento de la actividad física ha quedado sobradamente probada su eficacia y efectividad por lo que promover diferentes actividades físicas de manera lúdica durante los recreos, por ejemplo, de manera sistemática y organizativa puede repercutir favorablemente en su prevención y control.

Cuando hablamos de formación y adquisición de hábitos saludables como “vacuna” fundamental para disminuir las cifras mencionadas al inicio de este trabajo queda patente la labor fundamental de la enfermera escolar como figura central y anexionadora de procedimientos y actuaciones en su prevención y promoción saludables [14].

No sólo se hace imprescindible ahondar en la alimentación y actividad física, sino educar en una correcta higiene del sueño y actividades que fomenten la disminución del tiempo de uso de pantallas y dispositivos digitales: actividades al aire libre, juegos de mesa, en definitiva, aumentar y optimizar el tiempo en familia y resto de entornos sociales circundantes suele dar buenos resultados porque además mejora las habilidades sociales con sus congéneres.

Al hilo de la necesidad de procedimientos y estrategias generales, sería de gran utilidad implementar un sistema digitalizado de recogida de datos y registro de actividades común a todos los centros públicos y conectado con la propia historia clínica del alumno para que sirva de puente comunicativo con el resto de profesio-

nales sanitarios de los ámbitos de atención primaria y especializada para tener una información actualizada y coordinada sobre el menor,

posibilitando finalmente una continuidad de los cuidados totalmente necesaria ya que nuestro fin último siempre debe ser el menor.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. *Obesidad y sobrepeso*. Ginebra: OMS; 2018. Disponible: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
2. Kumar S, Kelly AS. Revisión de la obesidad infantil: desde la epidemiología, la etiología y las comorbilidades hasta la evaluación clínica y el tratamiento. *Mayo Clin Proc*. 2017; 92 (2):251–65. doi: 10.1016/j.mayocp.2016.09.017.
3. Abdin S, Heath G, Welch RK. Puntos de vista y experiencias de los profesionales de la salud sobre el tema del peso con los niños y sus familias: una revisión sistemática de la investigación cualitativa. *Desarrollo de la salud del cuidado infantil* 2021; 47 (4):562–574. doi: 10.1111/cch.12854.
4. Skantze C, Almqvist-Tangen G, Karlsson S. School nurses' experience of communicating growth data and weight development to parents of children 8 and 10 years of age. *BMC Public Health*. 2023 Jan 4;23(1):21. doi: 10.1186/s12889-022-14941-9. PMID: 36600248; PMCID: PMC9814472.
5. Eli K, Neovius C, Nordin K, Brissman M, Ek A. Parents' experiences following conversations about their young child's weight in the primary health care setting: a study within the STOP project. *BMC Public Health*. 2022;22(1):1540. Published 2022 Aug 12. doi:10.1186/s12889-022-13803-8.
6. Bravo-Saquicela DM, Sabag A, Rezende LFM, Rey-Lopez JP. Has the Prevalence of Childhood Obesity in Spain Plateaued? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(9):5240. Published 2022 Apr 26. doi:10.3390/ijerph19095240.
7. Estudio ALADINO 2019: Estudio Sobre Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2019. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Consumo. Madrid, 2020. Available online: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/nutricion/aecosan_nutricion.htm
8. Redruello-Requejo M, Samaniego-Vaesken ML, Partearroyo T, et al. Dietary Intake of Individual (Intrinsic and Added) Sugars and Food Sources from Spanish Children Aged One to <10 Years-Results from the EsNuPI Study. *Nutrients*. 2022;14(8):1667. Published 2022 Apr 16. doi:10.3390/nu14081667
9. Bejster M, Cygan H, Stock J, Ashworth J. Engaging the School Community in a Nutrition and Physical Activity Program: The Role of the 21st-Century School Nurse. *NASN Sch Nurse*. 2020 Sep;35(5):260–265. doi: 10.1177/1942602X20912747. Epub 2020 Apr 4. PMID: 32249672.
10. de Bont J, Díaz Y, Casas M, García-Gil M, Vrijheid M, Duarte-Salles T. Time Trends and Sociodemographic Factors Associated With Overweight and Obesity in Children and Adolescents in Spain. *JAMA Netw Open*. 2020;3(3):e201171. Published 2020 Mar 2. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.1171
11. Venrick HW, McClure N, Hande K. Leveraging School Nurse Expertise to Meet Children's Health and Nutrition Needs in Afterschool Programs. *NASN Sch Nurse*. 2020 Jan;35(1):15–17. doi: 10.1177/1942602X19874490. Epub 2019 Sep 9. PMID: 31496359.
12. Sliwa SA, Brenner ND, Lundeen EA, Lee SM. Do Schools That Screen for Body Mass Index Have Recommended Safeguards in Place? *J Sch Nurs*. 2019 Aug;35(4):299–308. doi: 10.1177/1059840518758376. Epub 2018 Feb 26. PMID: 29482425; PMCID: PMC6710833.
13. Powell SB, Engelke MK, Neil JA. Seizing the Moment: Experiences of School Nurses Caring for Students With Overweight and Obesity. *J Sch Nurs*. 2018 Oct;34(5):380–389. doi: 10.1177/1059840517717318. Epub 2017 Jun 29. PMID: 28660801.
14. Vieira CENK, Dantas DNA, Miranda LSMV, Araújo AKC, Monteiro AI, Enders BC. School Health Nursing Program: prevention and control of overweight/obesity in adolescents. *Rev Esc Enferm USP*. 2018 Jul 23;52:e03339. Portuguese, English, Spanish. doi: 10.1590/S1980-220X2017025403339. PMID: 30043929.

15. Martin A, Booth JN, Laird Y, Sproule J, Reilly JJ, Saunders DH. Physical activity, diet and other behavioural interventions for improving cognition and school achievement in children and adolescents with obesity or overweight. *Cochrane Database Syst Rev.* 2018 Mar 2;3(3):CD009728. doi: 10.1002/14651858.CD009728.pub4. PMID: 29499084; PMCID: PMC5865125.
16. Cradock AL, Barrett JL, Kenney EL, Giles CM, Ward ZJ, Long MW, Resch SC, Pipito AA, Wei ER, Gortmaker SL. Using cost-effectiveness analysis to prioritize policy and programmatic approaches to physical activity promotion and obesity prevention in childhood. *Prev Med.* 2017 Feb;95 Suppl:S17-S27. doi: 10.1016/j.ypmed.2016.10.017. Epub 2016 Oct 20. PMID: 27773710.
17. Martin A, Saunders DH, Shenkin SD, Sproule J. Lifestyle intervention for improving school achievement in overweight or obese children and adolescents. *Cochrane Database Syst Rev.* 2014 Mar 14;(3):CD009728. doi: 10.1002/14651858.CD009728.pub2. Update in: *Cochrane Database Syst Rev.* 2018 Jan 29;1:CD009728. PMID: 24627300.