

# EXCESO DE PESO Y HÁBITOS DIETÉTICOS EN LOS TRABAJADORES DEL SAS. UN ESTUDIO TRANSVERSAL EN UN HOSPITAL TERCIARIO

Martínez Salas, Antonio José; Repullo Leiva, Sonia  
Enfermero/a del Trabajo. Hospital Universitario Reina Sofía (Córdoba)

## INTRODUCCIÓN

La obesidad y el exceso de peso son desafíos crecientes para la salud en todo el mundo, con implicaciones significativas para la calidad de vida y el riesgo de enfermedades crónicas. Según datos de la OMS del 2019, se estima que el 23,80% de la población española es obesa (1). Así pues, los hábitos dietéticos saludables son aspectos cruciales para la salud de la población en general, pero su relevancia es aún mayor en el caso del personal perteneciente a los servicios sanitarios, dado que son muchos los que desempeñan un papel fundamental en la promoción de la salud de la comunidad. Frecuentemente se enfrentan a cargas de trabajo demandantes y horarios irregulares, afectando a su propio bienestar físico y nutricional, pudiendo influir notablemente en su capacidad para brindar atención de calidad. Son múltiples los estudios que demuestran la existencia de peores patrones dietéticos en los trabajadores sanitarios, siendo especialmente acusado en quienes realizan trabajo a turnos y nocturno, puesto que consumen más calorías, grasas, azúcares y carbohidratos en comparación con quienes no realizan dichas jornadas (2).

## OBJETIVO

El objetivo general del presente trabajo es valorar la problemática de la malnutrición en el personal del SAS. Los objetivos específicos son evaluar la prevalencia del exceso de peso entre el personal del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba (HURS), siendo este un hospital terciario, e identificar posibles factores asociados.

## METODOLOGÍA

Se ha realizado un estudio descriptivo transversal, a partir de los datos extraídos a una muestra de 539 exámenes de salud realizados entre enero y junio de 2023 en la Unidad de Salud Laboral del HURS. Se han tomado los datos de peso y talla para el cálculo del IMC, tomándose como valores de referencia los recomendados por la OMS. Además, se ha medido el perímetro de cintura según el método indicado por la OMS, considerándose como anormal un valor mayor o igual a 88 cm en mujeres y 102 cm en hombres (3).

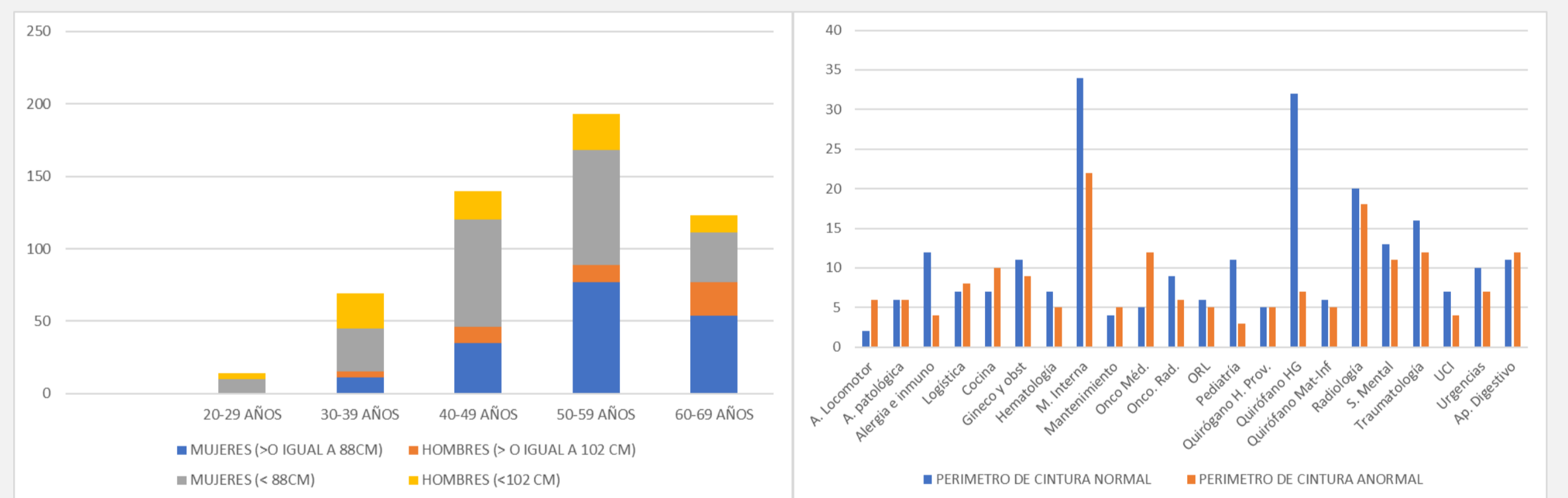
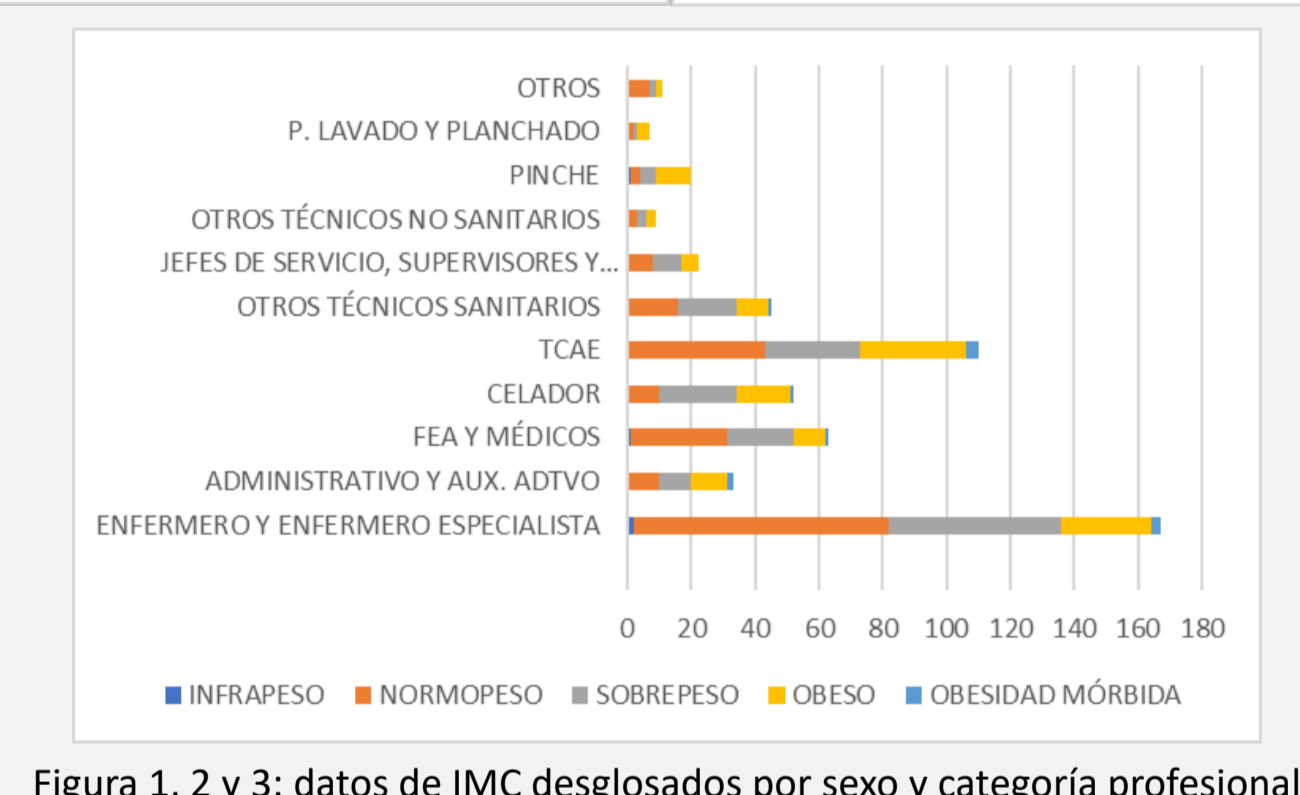
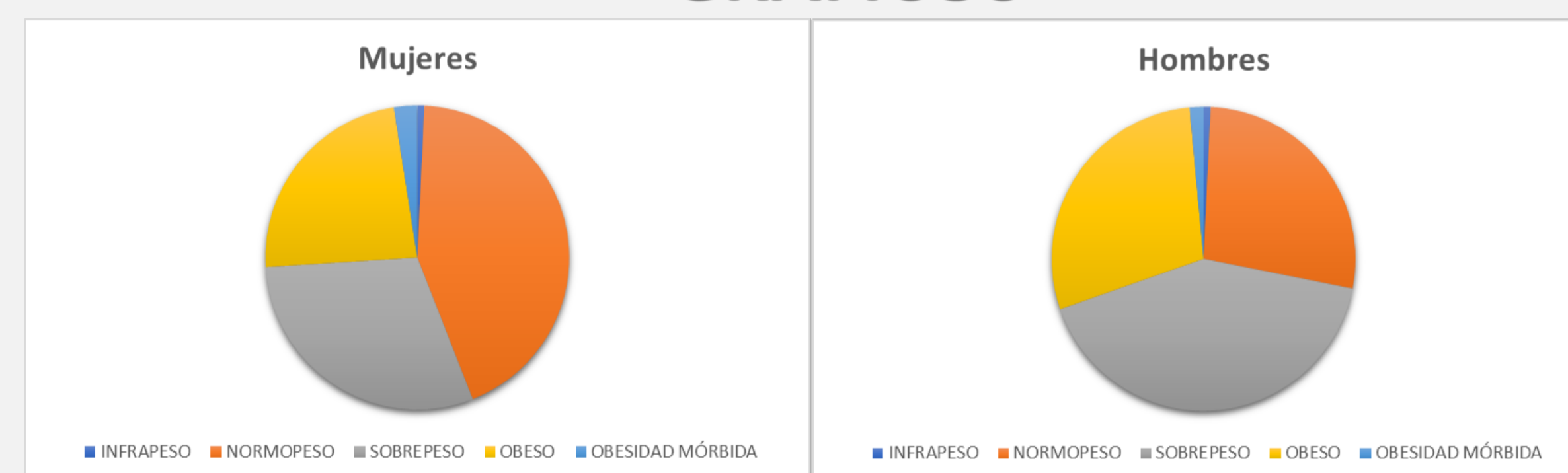
Asimismo, se han recogido los datos de sus respuestas procedentes del primer nivel de valoración nutricional recomendado por la guía de *Recomendaciones sobre hábitos saludables en atención primaria del SAS*:

1. ¿Consume aceite de oliva de manera regular? Se considerará como respuesta correcta consumir de 4 a más cucharadas al día.
2. ¿Consume frutas, verduras y hortalizas de manera regular? Se considerará como respuesta correcta consumir 3 piezas de fruta y 2 platos de verdura u hortaliza al día.
3. ¿Consume platos preparados y/o repostería comercial de manera regular? Se considerará como respuesta correcta no consumir a diario.
4. ¿Consume bebidas azucaradas de manera regular? Se considerará como respuesta correcta no consumir a diario (4).

## RESULTADOS

El 59,93% de la muestra presenta algún grado de sobrepeso u obesidad, siendo el 27,09% obeso. Un 71,85% de los 135 hombres y un 55,43% de las 404 mujeres que componen la muestra padecen algún grado de sobrepeso u obesidad. Más concretamente, un tercio de los hombres y un cuarto de las mujeres son obesos. El 42,12% de la muestra tiene un perímetro de cintura anormal, presentando mayor prevalencia el grupo etario de entre 50 a 59 años. En cuanto a las respuestas dadas al cuestionario breve, cabe destacar que el 67,72% de la muestra afirma no consumir las cantidades diarias recomendadas de fruta y verdura. En cuanto a los datos desglosados por Unidades, es la UGC de Oncología Médica la que presenta más frecuencia de trabajadores con exceso de peso (35,29% tiene sobrepeso y el 47,06% es obeso) y exceso de grasa abdominal (70,59% con perímetro de cintura anormal). Los trabajadores de la UGC de Aparato Digestivo fueron los que más reportaron no consumir las cantidades recomendadas de fruta y verdura (83,33%).

## GRÁFICOS



## CONCLUSIONES

La problemática en cuanto del exceso de peso y malnutrición en las plantillas de los hospitales terciarios del SAS es necesaria tenerla en cuenta a la hora de diseñar programas de *Empresa Saludable*. Se estima que más de la mitad de la plantilla del HURS presenta sobrepeso u obesidad. Sus hábitos dietéticos pueden estar relacionados con estos resultados, puesto que la mayoría de la muestra informó que no consumía diariamente las cantidades de frutas y verduras recomendadas.

### Bibliografía:

1. Vocalía asesora de la estrategia NAOS. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en España en el informe "The heavy burden of obesity" de la OCDE 2019 y en otras fuentes de datos. [Internet]. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. AESAN; 2019 [citado 3 de octubre de 2023]. Disponible en: [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Resumen\\_resultados\\_informe\\_OCD-NAOS.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Resumen_resultados_informe_OCD-NAOS.pdf)
2. Peplonska B, Kaluzny P, Trafalska E. Rotating night shift work and nutrition of nurses and midwives. *Chronobiology International*. 3 de julio de 2019; 36 (7): 945-54.
3. Agencia Internacional de investigación contra el cáncer. Código Europeo contra el Cáncer. 12 maneras de reducir el riesgo de cáncer. 2016 [citado 3 de octubre de 2023]. ¿Qué es un perímetro de cintura saludable? ¿Con qué frecuencia tengo que medirme la cintura? Disponible en: <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/es/doce-formas/peso-corporal-saludable/475-healthy-waist-size>
4. Consejería de Salud y Familias. Recomendaciones sobre hábitos saludables en atención primaria: Modelo de atención para promover la actividad física y la alimentación equilibrada en el Sistema Sanitario Público de Andalucía [Internet]. Junta de Andalucía; 2020 [citado 3 de octubre de 2023]. Disponible en: [https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/Guia\\_Habitos\\_Saludables\\_AP\\_060820.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/Guia_Habitos_Saludables_AP_060820.pdf)