

La salud: recurso básico que nos permite vivir.



ÍNDICE



1. Introducción
2. Índice de masa corporal
3. Índice de cintura-cadera
4. Método
5. Mediciones
6. Resultados
7. Conclusión



Introducción

¿ Por qué elegí este trabajo?

Elegí este trabajo pensando en un futuro. Porque me gusta saber los hábitos alimenticios saludables y quiero que mi futuro profesional este relacionado con la salud.

¿ En que consiste?

Con este trabajo pretendo informar sobre el estado de salud de los jóvenes del Izipisúa Belmonte relacionándolo con diferentes factores.

Juventud y salud

Factores que influyen en la salud

- Ambiente
- Estado mental
- Estilo de vida: actividad física, consumo de drogas, alimentación.
- Sistema sanitario
- Momento histórico

Problemas o determinantes de la salud

Los adolescentes tienen una visión parcial del estilo de vida adecuado y no son conscientes de los problemas de salud que les pueden traer el día de mañana unos hábitos no saludables.

Índice de masa corporal (IMC)



El índice de masa corporal es una relación entre el peso (en kg) y la altura (en cm) de una persona.

→ Se calcula mediante la siguiente fórmula:



$$\text{IMC} = \frac{\text{peso}}{(\text{altura})^2}$$



IMC



Interpretaciones del IMC

- IMC > 15: personas en situación de inanición o delgadez extrema
- IMC entre 15 y 18.5: personas con excesiva delgadez
- IMC entre 18.5 y 25: personas con el peso ideal
- IMC entre 25 y 30: personas con sobrepeso
- IMC entre 30 y 40: personas obesas
- IMC > 40: personas con obesidad mórbida

Enfermedades (las dos más importantes)

- La desnutrición es un estado patológico provocado por la falta de ingesta o absorción de alimentos o por estados de exceso de gasto metabólico
- Obesidad: se define como una acumulación anormal o excesiva de grasas que puede ser perjudicial para la salud.

Índice de cintura-cadera (ICC)



El índice de cintura-cadera es una relación entre el perímetro de la cintura (cm) y el perímetro de la cadera (cm).

→ Se calcula con la siguiente fórmula matemática:

$$\text{I.C.C} = \frac{\text{Perímetro Cintura (cm)}}{\text{Perímetro Cadera (cm)}}$$


ICC



➔ Se utiliza para medir los niveles de grasa intrabdominal para saber el riesgo cardiaco que corremos. Medir el IMC y el ICC nos aproximara mejor a conocer nuestra situación respecto al peso y al riesgo cardiovascular.

➔ Este índice es distinto para hombres que para mujeres:

- ✓ ICC = 0,71-0,84 normal para mujeres.
- ✓ ICC = 0,78-0,94 normal para hombres .

ICC



Valores mayores:

Valores menores:

Síndrome androide:

(cuerpo de manzana)

Complicaciones:

- Aterosclerosis
- Cáncer
- Trastornos metabólicos :
diabetes, colesterol elevado.

Síndrome de ginecoide:

(cuerpo de pera)

Complicaciones:

- Edemas y pesadez en las
piernas
- Trastornos circulatorios
periféricos
- Trastornos articulares, como la
artrosis de rodilla y cadera.
- Varices

ICC



Síndrome de androide

Síndrome de ginecoide



Método



Este cuestionario es una breve selección de los factores de salud en el centro y es únicamente informativo por lo que se reserva la libertad de contestar a las preguntas.
MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

SEXO: años
EDAD: años
PESO: kg
ALTURA: m
PERÍMETRO CINTURA: cm
PERÍMETRO CADERA: cm

-¿FUMAS?

SI	NO
----	----

Si es afirmativo, ¿Cuántos cigarrillos al día?

-¿CONSUMES ALCOHOL?

SI	NO
----	----

Si la respuesta es afirmativa, ¿con qué frecuencia?

Diariamente Solo fines de semana 3 o 4 veces por semana

-¿CONSUMES ALGÓN TIPO DE DROGAS?

SI	NO
----	----

En caso afirmativo indica cuáles:

-¿PRACTICAS DEPORTE?

SI	NO
----	----

Si la respuesta es afirmativa, ¿con qué frecuencia?

Diariamente Dos veces por semana 3 o 4 veces por semana

-¿Crees que te alimentas de forma SALUDABLE?

SI	NO
----	----

Si te eating alguna indica cuál es:

-¿CON CUANTA FRECUENCIA CONSUMES DULCES A LA SEMANA?

Diariamente 3 o 4 veces por semana 2 veces por semana Nunca

-¿COMES LAS CINCO RACIONES DE FRUTA Y VERDURA AL DÍA?

SI	NO
----	----

-¿CONSUMES DIARIAMENTE EMBUTIDOS, CARNES GRASAS, BOLLERÍA INDUSTRIAL?

SI	NO
----	----

Mediciones



12-13

Peso - Altura

Cintura - Cadera



14-15



Peso - Altura

Cintura - Cadera

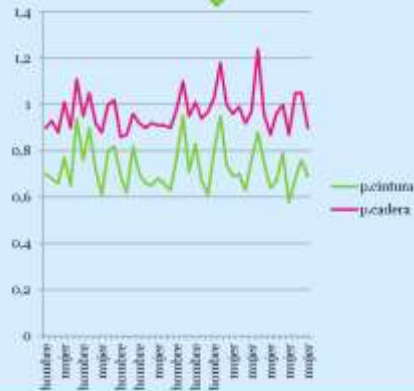


16-18



Peso - Altura

Cintura - Cadera

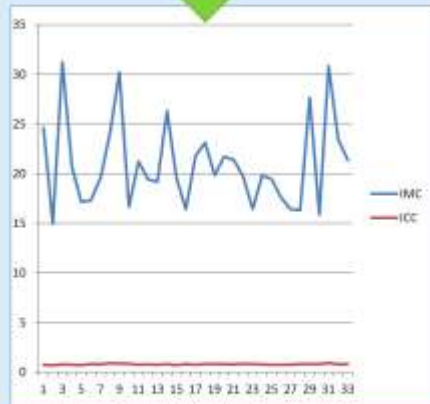


Resultados

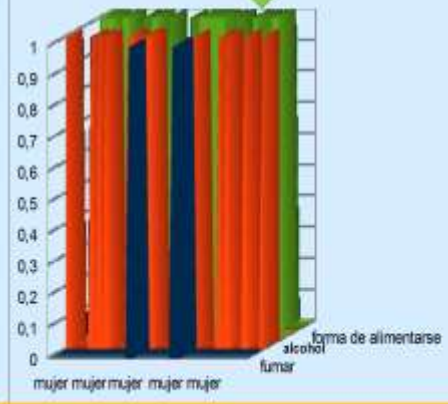


12-13

IMC - ICC



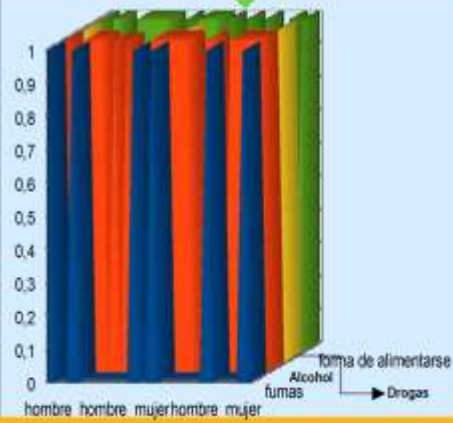
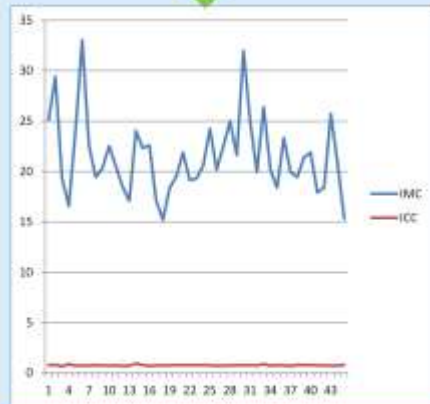
Preguntas



14-15

IMC - ICC

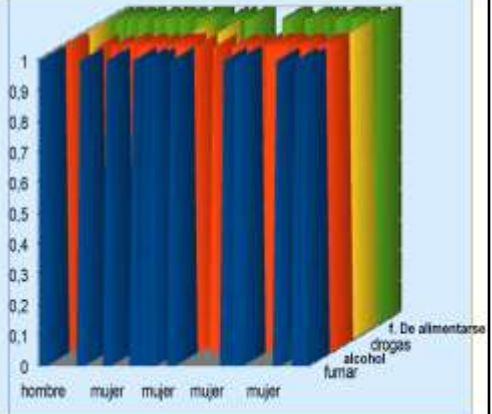
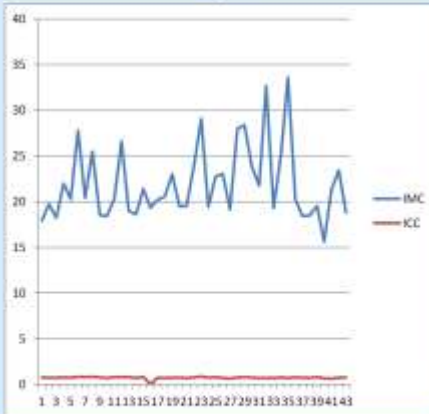
Preguntas



16-18

IMC - ICC

Preguntas



Conclusión



He concluido que para llevar una vida saludable lo mejor es practicar deporte habitualmente y llevar una dieta sana y así disminuir el riesgo de algunas enfermedades citadas anteriormente, a pesar de que tengamos que privarnos de algunas caprichos como son los embutidos, el alcohol, el tabaco y la bollería industrial.

Conclusión



En cuanto al índice de salud de la población del IES Izpisúa Belmonte Hellín puedo decir que los alumnos tiene una salud estable acorde a los índices de salud dando como media:

- ✓ 12-13 (IMC) = 20,95; (ICC) = 0,798
- ✓ 14 -15 (IMC) = 21,51; (ICC) = 0,76
- ✓ 16-18 (IMC) = 21,92; (ICC) = 0,735