

“INTERNADO MEDICO DE PREGRADO, FACTOR DE RIESGO PARA DESARROLLAR SOBREPESO Y OBESIDAD.”

Alvarado Rivera Agustin¹, Sainos Ramírez Claudia Alejandra², Botello Gómez Isaac Uriel¹, Ascencio Anastacio Ana Miriam¹, Hernández Castillo Mariana Yolotzin¹, Rivas Galicia Rosa Susana¹

¹Médico Cirujano, egresado de la Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México, México
²Jefatura del Departamento de Pregrado del Hospital General de México Dr. Eduardo Liceaga S.S.A., Ciudad de México, México
Institución: Hospital General de México “Dr Eduardo Liceaga” S.S.A., Ciudad de México, México.

Introducción

La medicina del sueño ha documentado los efectos adversos de un sueño insuficiente, que a largo plazo tiene consecuencias para la salud como obesidad y resistencia a la insulina. En este contexto, diversos estudios respaldan la hipótesis que la cantidad y calidad del sueño serían factores relacionados con la obesidad. Algunos mecanismos implicados incluyen la disminución de leptina y un aumento de ghrelina, que se asocian a una mayor sensación de hambre y apetito, particularmente por alimentos ricos en energía y carbohidratos.

Objetivo

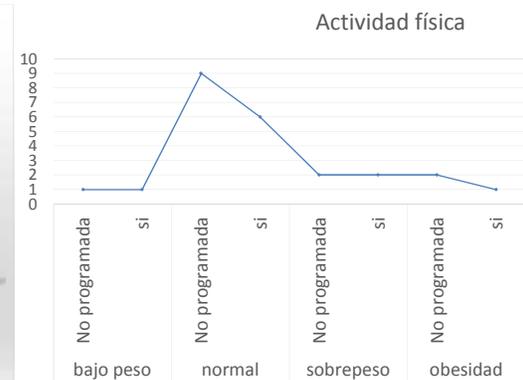
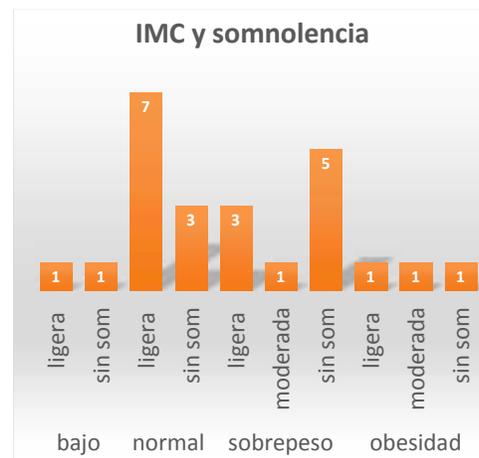
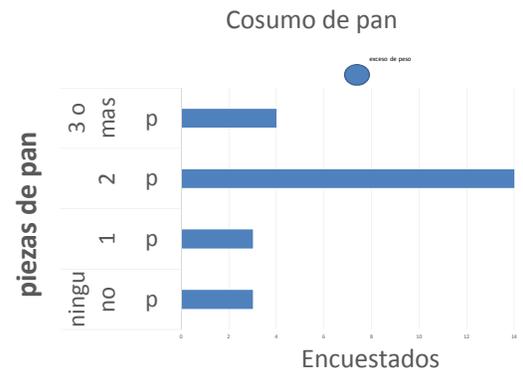
Determinar la relación entre obesidad en médicos internos de pregrado del HGM con el nivel de somnolencia.

Resultados

Se obtuvo una muestra de 24 internos de pregrado, los cuales 13 (54.1%) fueron hombres y 11 (45.9%) fueron mujeres. (tabla 1). Se muestra una prevalencia de sobrepeso y obesidad (37.5% y 12.5%) respectivamente. La mayor parte de la muestra estuvo comprendida entre los 22 y 23 años de edad, representando el grupo de edad con mayor frecuencia de sobrepeso y obesidad. Respecto al grado de somnolencia, el 25% de internos que presentaron obesidad presentaron, de igual forma, algún grado de somnolencia. En actividad física, se encontró que el 58.3% de los médicos internos no la realizaba de forma rutinaria, destacando que 3 (12.5%) de los individuos que practicaban actividad física más de 3 veces por semana también presentaban peso elevado. En el caso de la percepción del estrés, 7 (29.1%) con peso elevado percibían que estaban frecuentemente estresados. Se encontró que el consumo de frutas fue esporádico, 58% consumía frutas algunas veces y, sólo 37%, tuvo un consumo apropiado de 3 veces al día o más. Caso similar sucedió con el consumo de verduras, en donde 45% de la muestra consumía verduras algunas veces, 21% una vez al día, 33% dos veces al día o más, haciéndose notar el bajo consumo de este grupo de alimentos

Método

El presente estudio es de tipo observacional, de cohorte, prospectivo. La población de estudio, fue la de médicos internos de pregrado de la promoción 2018-2019 del Hospital General de México “Dr. Eduardo Liceaga”. La muestra constó de 24 internos de ambos sexos. Para determinar el estilo de vida y el grado de somnolencia, se aplicaron 2 encuestas. La primera enmarca 3 categorías: alimentación, actividad física y hábitos nocivos. Por último, se empleó la escala de Epworth, la cual mide el nivel de somnolencia.



Discusión y conclusiones

Terminamos alertando que no encontramos correlación significativa entre la somnolencia y la prevalencia de sobrepeso u obesidad. Sin embargo, los hallazgos se semejan con los de la literatura relacionada al tema. Hay que destacar que en muy pocas ocasiones se ha evaluado estos aspectos en el personal de internado médico y menos aún con muestras representativas. Aun así, hay que animar la realización de estudios que incluyan muestras representativas y optimizar las herramientas a utilizar, que permitan estudiar no solo la somnolencia o los estilos de vida sino los hábitos alimentarios y el contenido de las dietas. De esta manera podría contrastarse si es que la dieta de los médicos internos influye directamente sobre la prevalencia elevada del sobrepeso u obesidad o si son otros los factores que desencadenan esta situación. Concluyendo, los médicos internos presentaron exceso de peso en 50% de la muestra, determinándose que no existió correlación significativa que relacionara la somnolencia y la prevalencia del exceso de peso.

Bibliografía

- Palmer MY, 1. Malta PKS ; Bittencourt GAT ; Kapp TAC; Neiva L. Sleep deprivation and drowsiness of medical residents and medical students. Rev. Col. Bras. Cir. 2016; 43(6): 438-444
- Byusse DJ, Barzansky B, Dinges D, et al. Sleep, fatigue, and medical training: setting an agenda for optimal learning and patient care. A Report from the Conference “Sleep, Fatigue, and Medical Training: Optimizing Learning and the Patient Care Environment”. SLEEP 2003;2:218-225.
- UTILIZACION DE CAMPOS CLINICOS PARA CICLOS CLINICOS E INTERNADO DE PREGRADO. NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-234-SSA1-2003.
- Rosales ME; Egoavil M; La Cruz, C; Rey de CJ. Somnolencia y calidad del sueño en estudiantes de medicina de una universidad peruana. Anales de la Facultad de Medicina, vol. 68, núm. 2, 2007, pp. 150 – 158