



# Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

## 264/210 - ANÁLISIS SOBRE LOS ESTILOS DE VIDA DE UNA POBLACIÓN RURAL

F. López Robles<sup>a</sup>, S. Gamarro Rueda<sup>b</sup> y F. Aguilar Lora<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Médico de Familia. Centro de Salud de Benaolán. Málaga. <sup>b</sup>Enfermera. Centro de Salud de Benaolán. Málaga.

### Resumen

**Introducción y objetivos:** La obesidad, enfermedad crónica y curable, multifactorial, precisa enfoque multidisciplinar. Objetivo: determinar prevalencia exceso de peso, zona urbana, ofrecer lineamientos para procedimientos de prevención, diagnóstico y tratamiento desde Atención Primaria (A.P), evitar complicaciones, gastos atención sanitaria y disminuir mortalidad.

**Material y métodos:** Se recogieron datos antropométricos (peso, talla, perímetro (P) abdominal, P. cintura, índice masa abdominal (IMC), consumo alcohol, tabaco, estado civil, estudios, hábitos dietéticos (cuestionario adherencia dieta mediterránea), actividad física (IPAQ), cálculo riesgo cardiovascular (RCV) según perímetro abdominal (PA) (aumento un 3% RCV por cada cm que supere límite máximo establecido de PA), test motivacional Prochaska y Diclemente, sexo. Análisis programa R.

**Resultados:** 156 pacientes (110 mujeres, 59 hombres), 18-65 años, media 49, predominio femenino (65,05%). Prevalencia de exceso de peso 64,69%. Mayoría viven en pareja o casados 66,27%, estudios inferiores 76,33%, 39,05% toman alcohol, 39,05% fuman. Buena adherencia dieta mediterránea 55,3%. Mantienen actividad física moderada 52,10%, 56,8% fase contemplativa. IMC medio 27,4% (obesidad), RCV adicional medio del 30%. Tendencia aumento de peso con edad, 72,41%. Mayor incremento de peso casados o viven en pareja 43,27%, y los estudios más bajo 76,33%. Tendencia al normopeso entre fumadores (61,02%).

**Conclusiones:** Elevada prevalencia exceso de peso, relacionado con edad, estudios, escasa adherencia a dieta mediterránea, sedentarismo y estar casados. Sin disposición a cambio. Los Factores RCV modificables (obesidad, tabaco, sedentarismo), son susceptibles de intervención desde AP. La puesta en práctica de programas educativos serán útiles para la prevención de la obesidad y complicaciones que derivan de estilos de vida poco saludable identificados en estudio.