

VALIDACIÓN DE UN INSTRUMENTO SOBRE FACTORES DE RIESGO QUE INFLUYEN EN EL SOBREPESO Y OBESIDAD DE LOS TRABAJADORES DEL DISTRITO 09D06 EN EL PERÍODO ENERO - MAYO 2020

Instrument validation on risk factors that influence the overweight and obesity of workers in district 09d06 in the period january - may 2020

Doi: <https://doi.org/10.47606/ACVEN/MV0021>

Meysi Andrea Escovar HiFong^{1*}
<https://orcid.org/0000-0001-7023-5129>

Dayanara del Carmen Lara Zabala¹
<https://orcid.org/0000-0003-2136-7955>

Juan Carlos León Alemán¹
<https://orcid.org/0000-0001-7043-1242>

Franklin Bautista Zumba¹
<https://orcid.org/0000-0002-8678-6360>

Recibido: 15/05/2020

Aceptado: 10/07/2020

RESUMEN

Introducción: la atención primaria de salud en el Ecuador no cuenta con instrumentos de investigación validados sobre factores de riesgo que influyen en el sobrepeso y la obesidad de los trabajadores. **Objetivo:** validar mediante el juicio de expertos y coeficiente de Cronbach el instrumento para medir el sobre peso de los trabajadores. **Metodología:** El instrumento está constituido por los datos demográficos y un total de 20 ítems. Para el análisis de las variables, se realizó una matriz de juicio de expertos para calcular la validez, pertinencia y coherencia. El instrumento fue aplicado a los trabajadores del Distrito 09D06. La validación fue por juicios de expertos y se aplicó con una muestra de 15 participantes como prueba piloto. Para el análisis se calcularon los estadísticos descriptivos y para obtener la confiabilidad se utilizó el alfa de Cronbach. **Resultados:** la validación de juicio de expertos obtiene una puntuación de 94 y en coeficiente de Alfa de Cronbach de 0,897. **Conclusiones:** El instrumento desarrollado presentó una muy alta concordancia entre el puntaje obtenido de los expertos, indicando una validez muy confiable sobre la claridad de la redacción y en el coeficiente una alta fiabilidad.

Palabras claves: factores de riesgo, sobrepeso, obesidad, validación

ABSTRACT

Introduction: primary health care in Ecuador does not have validated research instruments on risk factors that influence overweight and obesity in workers. **Objective:** to validate the instrument to measure the overweight of workers by means of expert judgment and Cronbach's coefficient. **Methodology:** The instrument is made up of demographic data and 20 items. For the analysis of the variables, an expert judgment matrix was carried out to calculate the validity, relevance and coherence. The instrument was applied to the workers of District 09D06. The validation was by expert judgment and was applied with a sample of 15 participants as a pilot test. Descriptive statistics were calculated for the analysis and Cronbach's alpha was used to obtain reliability. **Results:** the validation of expert judgment obtained a score of 94 and Cronbach's Alpha coefficient of 0.897. **Conclusions:** The instrument developed presented a very high concordance between the scores obtained from the experts, indicating a very reliable validity on the clarity of the writing and in the coefficient a high reliability.

Keywords: risk factors, overweight, obesity, validation

1. Maestrante de Salud Pública. Universidad Estatal de Milagro (UNEMI)- Ecuador

*Autor de correspondencia andrea_2662@hotmail.com



INTRODUCCIÓN

El sobrepeso y obesidad son alteraciones metabólicas frecuentes en las personas. Aumenta el riesgo de padecer enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, Dislipidemias, hipertensión arterial, infarto de miocardio, accidentes cerebro vasculares (1). Este estudio se enfoca en conocer las causas de este problema que afecta a los trabajadores del distrito y da a conocer la situación real. La presencia de uno o más factores de riesgo no significa que han desarrollado la enfermedad, pero aumenta notablemente la probabilidad de que esto suceda a corto o mediano plazo.

Los factores de riesgo que inciden en el sobre peso y obesidad que más afecta a la población son los malos hábitos de alimentación, inactividad física y antecedentes genéticos o hereditarios. Algunos de los instrumentos de investigación revisados en fuentes de literatura médica se han centrado en enfermedades específicas como Hipertensión o Diabetes, dejando de analizar los factores de riesgo que inciden a padecer dichas enfermedades. Los índices de prevalencia de sobrepeso y obesidad va aumentando, razón por lo que se analiza cuáles son los factores que predisponen a los trabajadores del Distrito 09D06.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y la Oficina de las Naciones Unidas sobre el Deporte para el Desarrollo y la Paz (UNOSDP) han puesto todo el esfuerzo por minimizar la aceleración de malos hábitos de alimentación y sedentarismo en la población (2).

En Ecuador, la última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT publicada entre 2014 y 2015 indica que la incidencia sube al 62,8% en la población adulta (19 a 59); en la cual la obesidad es más alta en mujeres (27,6%) que en hombres (16,6%), en cuanto al sobrepeso los hombres mantienen la prevalencia de 43,4% y las mujeres 37,9%. En total la población con sobrepeso y obesidad en el país es de 5.558.185 (3).

En general, los factores que aumentan los riesgos de padecer sobrepeso y obesidad y diversos determinantes que contribuyen a desarrollar la condición es la falta de actividad física, mantener un estilo de vida sedentario y sin ejercicio físico. Es más fácil consumir calorías que las que se queman por medio del ejercicio o durante las actividades diarias normales. Uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT) como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y el cáncer es no tener una rutina de ejercicios o actividad física. La actividad física tiene importantes beneficios para la salud y contribuye a prevenir dichas enfermedades. A nivel mundial, más del 80% de la población del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física (2).

Una dieta desequilibrada alta en calorías, el consumo frecuente de comida rápida, los malos hábitos alimenticios como no desayunar, bebidas con alto contenido calórico y comer porciones de alimentos en gran cantidad, son factores que contribuyen al aumento de peso. El problema se presenta cuando la persona no toma la decisión de consumir alimentos sanos y nutritivos y prefiere productos ricos en grasas saturadas y azúcares, lo cual desencadena sobrepeso y obesidad. Cada año fallecen alrededor 3,4 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad. Además, el 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la carga de algunos cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad (4). Comer entre las comidas es otra conducta contraproducente pues por lo general se consumen frituras o comida rápida, que conducen a un inevitable aumento de peso. Asimismo, comer rápidamente no le da la oportunidad al cerebro de decirle al cuerpo que ya está satisfecho y se termina comiendo más de lo necesario.

Si bien es cierto nadie puede cambiar su mapa genético, si ayuda en mucho a minimizar los riesgos el conocer los antecedentes familiares para llevar un control médico a fin de evitar desarrollar problemas de salud. Los miembros de una misma familia comparten sus genes,



así como el medio ambiente, costumbres y el estilo de vida. Ciertas combinaciones de enfermedades dentro de una familia por ejemplo, cáncer de mama y de ovarios o afecciones cardíacas y diabetes (5).

El sobrepeso y la obesidad son enfermedades que se caracterizan por el aumento del peso corporal y se acompañan de la acumulación de grasa en el cuerpo. Esto se origina como consecuencia de un desequilibrio entre la cantidad de calorías que se consumen en la ingesta de alimentos y la cantidad de energía que se gasta durante el día. El IMC mayor de 23 y menor de 25, en población adulta de talla baja, orientan en el diagnóstico de sobrepeso (6). De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, se considera que un individuo tiene sobrepeso cuando su índice de masa corporal (IMC) se encuentra entre 25kg/m² y 29,9kg/m² (7). Es preferible mantener a la vista alimentos saludables como frutas o verduras para evitar ganar peso.

La genética de una persona afecta la cantidad de grasa que se almacena y cómo ésta se distribuye. También juega un papel importante convirtiendo los alimentos en energía y en cómo el cuerpo quema calorías durante el ejercicio (8). La obesidad y el sobrepeso pueden ser características presentes en la familia y eso no es solo por la genética.

Una buena planificación y uso del tiempo es ideal para llevar a cabo todas las actividades delegadas sin adentrarse a laborar horas extras, ya que ello da paso a concebir hábitos alimenticios inadecuados, acumular toxinas y kilocalorías excesivas. Es necesario que se consideren los riesgos que influyen en el sobrepeso y obesidad con la finalidad de abordar responsablemente esta enfermedad (9).

El tratamiento del sobrepeso y obesidad exige un importante conocimiento de las causas que lo generan. El control de la obesidad de la infancia y adolescencia debe estar encaminado a promover en el sistema educativo que estimulen hábitos de vida saludable y a la detección precoz de cambios en la ganancia ponderal que tiendan al sobrepeso y a la obesidad. Consiste en

disminuir los riesgos asociados a la enfermedad y debe contar, por lo menos, con tres pilares fundamentales de intervención, con prescripción dietética, fomento del ejercicio, modificación conductual y tratamiento farmacológico (8).

En el contexto actual, los trabajadores de la salud están inmersos en continuos cambios y hábitos diarios que se enmarcan en un desorden alimenticio y de forma de vida. Estos aspectos contribuyen a que se generen riesgos modificables y no modificables, que impactan directamente en la salud física, alterando su estado nutricional. Además, de esto se exponen a otros factores desencadenantes como las conductas alimentarias y laborales.

Se debe adoptar medidas urgentes y crear oportunidades para incrementar la actividad física y mejorar la dieta en las personas beneficiando directamente a las personas empleadas del Distrito 09D06, junto con sus familias. Así mismo, la presente investigación servirá como base para investigaciones que pueden ser aplicadas a nivel nacional en las diferentes Unidades de Programas del Ministerio De Salud Pública.

El presente estudio brinda información útil respecto a los instrumentos utilizados para el tema sobre factores de riesgo, reporta las propiedades psicométricas de los 20 ítems como las puntuaciones obtenidas en la validez y confiabilidad, a la vez describe las observaciones para el desarrollo de cada ítem por los jueces.

La confiabilidad y validez de los instrumentos de investigación son propiedades importantes que toda investigación debe ofrecer en los resultados para garantizar la precisión y veracidad de los datos recolectados y resultados que se presentan en las conclusiones del estudio. El objetivo de este artículo es validar mediante el juicio de expertos y coeficiente de Cronbach el instrumento para medir esta problemática. En los trabajos de investigación los métodos de validez y fiabilidad dan relevancia para los lectores y futuras línea de investigación en la aplicación de los instrumentos estandarizados.



MATERIALES Y MÉTODOS

Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo para determinar mediante la aplicación del instrumento de investigación a los empleados del Distrito 09D06 y obtener los datos necesarios para interpretar los resultados. La recolección de datos será mediante los ítems desarrollados. El análisis empleará los siguientes métodos:

- Método deductivo: utilizando las conclusiones generales para analizar en sentido particular la influencia del sobrepeso y obesidad en el desarrollo de los resultados
- Método analítico: consiste en la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos. El análisis es la observación y examen de un hecho en particular.

Los métodos descritos anteriormente se usarán para recabar la información necesaria y así tener un conocimiento más claro de cuál es la realidad de los empleados en lo que respecta a los factores de riesgo asociados al sobrepeso y obesidad.

Como instrumento de investigación se seleccionó el cuestionario mediante preguntas cerradas y estandarizadas para trazar tendencias en relación a las variables, cumpliendo con los criterios de validez y confiabilidad (10).

Descripción del instrumento

Para recabar los datos de forma confiable y someterlo a un procedimiento estadístico. Utilizando un cuestionario respondiendo la encuesta y la entrevista como técnicas de investigación.

La validación se usa para comprobar científicamente la validez y confiabilidad de cada uno de los ítems de acuerdo a los objetivos planteados en este estudio se elaboran las preguntas para recolectar los datos en la prueba piloto a los 15 participantes del Distrito 09D06.

Se diseñó el instrumento de investigación de acuerdo a los indicadores con 20 ítems, distribuidos en tres dimensiones: dimensión de Factores modificables y no modificables que contiene ítems con indicadores de factores modificables y no modificables; dimensión estado nutricional con el ítems que agrupa el peso aproximado, el participante deberá marcar si es peso bajo, peso normal, sobrepeso u obesidad y dimensión de Conducta alimentarias y laborales con ítems que agrupan aspectos de conductas diarias y tipo de dieta. Cada ítem tiene 5 opciones de respuesta a través de una escala tipo Likert que va de 1 a 5, donde 1 representa la puntuación nunca y 5 la puntuación siempre. Para la validación se utilizó un panel de dos jueces expertos que puntuaron el instrumento con la rúbrica de 100-80 muy confiable, 79 -50 confiable y menos de 49 poco confiable. Para determinar la fiabilidad de calcular el coeficiente de Alfa de Cronbach.

Tabla 1. Descripción del instrumento

CUESTIONARIO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS			
Nº. de preguntas: 20			
Nº. Ítems: 24			
Categorías o descriptores por evaluar:			
Objetivo general: 5 ítems			
Objetivo específico 1: 6 ítems			
Objetivo específico 2: 5 ítems			
Objetivo específico 3: 4 ítems			
Modo de formulación de ítems			
Se emplea una valoración con escala de Likert de 5 puntuaciones			
1 Nunca	2 casi nunca	3 algunas veces	4 casi siempre
	5 siempre		

RESULTADOS

Los resultados obtenidos en cuanto al grado de validez asignado por los expertos para cada uno de los ítems del cuestionario de Factores de riesgo que influyen en el sobrepeso y obesidad, indican que el valor es 94,0 por lo que se estima que hay validez, pertinencia y



coherencia muy confiable según la puntuación obtenida de los jueces. Aunque algunas recomendaciones son susceptibles de mejora, ya que el análisis sugiere observaciones por parte de uno de los jueces.

En el instrumento, sobre la pregunta ¿Consume alimentos ricos en grasas y azúcar?, tal vez sea mejor reformular la pregunta, puesto que no todos los entrevistados están en condiciones de comprender si los alimentos que consumen son ricos o no en grasas y azúcar. En la pregunta ¿Tiene algún antecedente de fracturas?, creo que es mejor formular la pregunta de tal manera que se indique si tiene alguna enfermedad o impedimento físico que le impida practicar un deporte, no solo las fracturas, al menos que usted lo considere pertinente en su investigación.

La pregunta “¿Sufre Ud. de alguna patología que le impida realizar ejercicios diarios?”, puede ser redundante con respecto a la pregunta.

En el instrumento de la encuesta, el ítem ¿Cree que hay poca preocupación por parte de los directivos del C.S.M.R. con capacitación en alimentación y salud física a sus trabajadores?” no está muy clara, debe ser formulada de manera más concisa para evitar ambigüedades en las respuestas de los encuestados.

Para el análisis de fiabilidad el coeficiente de Alfa de Cronbach alcanza a 0,897.

Tabla 2. Resultado de Alfa de Cronbach

Análisis de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	0,897
N de elementos	20

En este apartado se muestran los resultados de acuerdo a la prueba piloto en los 15 participantes que realizaron la encuesta de Factores de riesgo que influyen en el sobrepeso y obesidad de los trabajadores del Distrito 09D06 se muestran los porcentajes de los datos demográficos de la muestra seleccionada. En la tabla 3 se muestran los estadísticos descriptivos de media y varianza para los 24 ítems de los datos demográficos de los encuestados en el instrumento cuantitativo.

Tabla 3. Estadísticos descriptivos datos demográficos

Ítems	Media	Varianza
Edad	1,27	,210
Genero	1,53	,267
Estado Civil	2,07	,924
Educación	2,00	,000

En la tabla se muestra la edad de los participantes, indica un porcentaje de 73% en un rango de 20 a 45 años; según el género 47% femenino y 53% masculino. El estado civil el 33% son solteros y en la misma medida casados, el 27% unión libre y el 7% divorciado. El nivel de instrucción indica un porcentaje de 100% título de tercer nivel. La media mínima es de 1,27 y la máxima es de 2,00. La varianza mínima de ,000 y la máxima de ,924.

Tabla 4. Estadísticos descriptivos Objetivo General

PREGUNTAS	MEDIA	VARIANZA
¿Cuál es su peso?	2,80	,743
¿Respetar los horarios habituales de comida?	1,80	2,743
¿Consume alimentos ricos en grasas y azúcar?	3,00	2,857
¿Practica Ud. algún deporte?	3,53	2,124

El objetivo general se determina mediante los ítems de la tabla 4 los factores de Riesgo que influyen en el sobrepeso y obesidad de los empleados del Distrito 09D06 en los que la media varianza mínima es de ,743 en el ítem ¿Cuál es su peso aproximado? Y la máxima es 2,857 en el ítem ¿Consume alimentos ricos en grasas y azúcar?



Tabla 5. Estadísticos descriptivos Objetivo Especifico 1

ITEMS	MEDIA	VARIANZA
¿Su empleador le da tiempo suficiente para alimentarse durante su jornada de trabajo?	1,20	,600
Durante su horario de comida en el trabajo tiene interrupciones por asuntos laborales	1,60	1,686
¿Come todos los días fuera de casa?	1,33	,810
¿Tiene alguna discapacidad física que le impida realizar ejercicios diarios?	3,67	1,810
¿Tiene algún antecedente de fracturas?	1,00	,000
¿Sufre Ud. de alguna patología que le impida realizar ejercicios diarios?	1,00	,000

El objetivo específico 1, identificar los factores de riesgo modificables y no modificables del sobrepeso y obesidad en los empleados del Distrito 09D06 consta de 6 ítems donde la varianza mínima corresponde a ,000 en los ítems ¿Tiene algún antecedente de fracturas? y ¿Sufre Ud. de alguna patología que le impida realizar ejercicios diarios? y la varianza máxima es 1,810 ¿Tiene alguna discapacidad física que le impida realizar ejercicios diarios?

Tabla 6. Estadísticos descriptivos Objetivo Especifico 2

ITEMS	MEDIA	VARIANZA
¿Considera que en su área de trabajo no se cumple con las pausas activas?	1,00	,000
¿Sufre de alguna patología relacionada con la glándula tiroides?	1,00	,000
¿Tiene antecedentes familiares de sobrepeso y obesidad?	1,00	,000
¿Come 3 veces al día?	1,27	1,067
¿Durante su vida diaria siente ansiedad?	3,87	,695

En los estadísticos descriptivos del Objetivo Especifico 2 la varianza mínima es de ,000 en los tres primeros ítem y la varianza máxima es 1,067 como 3 veces al día

Tabla 7. Estadísticos descriptivos Objetivo Especifico 3

ITEMS	MEDIA	VARIANZA
¿Duerme Ud. 8 horas diarias?	1,00	,000
¿Su cintura mide más de 90 cms. en hombre o más de 80 cms en mujeres?	1,47	1,552
¿Cree que hay poca preocupación por parte de los directivos del C.S.M.R. con capacitación en alimentación y salud física a sus trabajadores?	1,00	,000
¿Considera que la comida que llevan al C.S.M.R. no es una comida equilibrada de acuerdo a la pirámide nutricional?	1,00	,000

El objetivo específico 3 determina el impacto del sobrepeso y obesidad en el estilo de vida y ámbito laboral de los empleados del Distrito 09D06. En los estadísticos se calcula la varianza mínima de ,000 en tres ítems solo la pregunta ¿Su cintura mide más de 90 cms en hombre o más de 80 cms en mujeres? Tiene una varianza máxima de 1,552.

En el estudio realizado el instrumento aplicado a un participante del Distrito 09D06, que buscaba establecer los factores de riesgo que influyen en sobrepeso y obesidad en el cual el resultado mostró que el encuestado mantiene un peso normal a pesar de señalar que su estilo de vida es sedentario debido a que no practica ningún deporte ni realiza actividad física como caminar. Si bien, el encuestado mostró en su opinión no consumir alimentos ricos en grasas y azúcar, mencionó beber menos de 2 litros de agua diariamente.

En su respuesta señaló que el empleador no le da tiempo suficiente para alimentarse durante su jornada de trabajo, sufriendo interrupciones en la hora de comida.

El participante considera que nunca en su área de trabajo se cumple con las pausas activas y en múltiples



ocasiones durante su vida diaria siente ansiedad. Al consultarle si cree que hay poca preocupación por parte de los directivos del C.S.M.R. con capacitación en alimentación y salud física a sus trabajadores dijo que siempre sucede eso y que considera que la comida que llevan al C.S.M.R. no es una comida equilibrada de acuerdo a la pirámide nutricional.

Triangulación de datos

La triangulación es una herramienta para medir la profundidad en los datos con la finalidad de reducir sesgos y dar una mayor interpretación en el estudio de un fenómeno. Para una mayor veracidad de la validez de los instrumentos se recurre a la triangulación de resultados de los instrumentos de investigación usados en este estudio con un mismo objetivo.

La triangulación en este estudio se centra en la variable factores de riesgo modificables y no modificables, los resultados presentados permiten inferir en el ítem sobre el consumo de alimentos con mucha grasa y azúcar (27%) de concordancia con el entrevistado, el segundo factor que presenta una variación fue el ítem sobre practica de deporte el 33% si hace ejercicio físico; mientras no modificables que los factores que menos se conocen son los factores genéticos y sobre alguna patología relacionada con la glándula tiroides.

Los participantes mantuvieron opiniones diversas sobre su estado nutricional, según su peso aproximado, es necesario hacer énfasis en el porcentaje de trabajadores con sobrepeso y obesidad en el distrito es de peso normal 47%, el sobrepeso 27% y obesidad 26% que su estado nutricional obedece a las conductas alimentarias que incluyen las conductas diarias y el tipo de dieta que sostienen en su rutina. Los resultados obtenidos, ratifican la realidad de los trabajadores de acuerdo a sus formas y modos de vida y la realización de las técnicas de investigación crea conciencia sobre los problemas de salud pública que son prevenibles.

CONCLUSIONES

La importancia de validar el instrumento de investigación garantiza su aplicación y efectividad para recolectar los datos y a su vez permite la exploración de los principales factores de riesgo que influyen en sobrepeso y obesidad. El instrumento propuesto, facilita la integración de las dimensiones estudiadas de acuerdo a los objetivos para la investigación.

La validación de los instrumentos fue hecha por jueces con trayectoria y experiencia profesional reconocida. Ellos puntuaron los cuestionarios de acuerdo a los dominios de validez, pertinencia y coherencia. La validación de fiabilidad también dio una puntuación alta como la validez en rango muy confiable de las medidas obtenidas.

El 27% de los participantes en la prueba piloto presentaron sobrepeso y el 26% obesidad y de estos, se considera un número que tiene exposición a los factores de riesgo modificables y no modificables y que tiene las mayores probabilidades de desarrollar complicaciones en la salud.

REFERENCIAS

- (1). Moncloa Alfonso B, Alegría Valdivia E, San Martín-San Martín MG. Obesidad y riesgo de enfermedad cardiovascular. An. Fac. med. [Internet]. 2017 Abr ; 78(2): 202-206. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v78i2.13218>.
- (2). Organización Mundial de la Salud (OMS) Actividad física. [Página web] publicado en 23 de febrero 2018. Disponible en: <https://cutt.ly/GfhBIAe>
- (3). Freire WB., Ramírez-Luzuriaga MJ., Belmont P., Mendieta MJ., Silva-Jaramillo MK., Romero N., Sáenz K., Piñeiros P., Gómez LF., Monge R. (2014). Tomo I: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de la población ecuatoriana de cero a 59 años. ENSANUT-ECU 2012. Ministerio de Salud Pública/Instituto Nacional de



Estadísticas y Censos. Quito-Ecuador. Disponible en:
<https://cutt.ly/5fhBUSI>

(4). Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Obesidad y Sobrepeso. CIN2, Segunda conferencia internacional sobre nutrición, mejor nutrición mejor vida. 2914. Roma-Italia. Disponible en: <https://cutt.ly/ZfhBYXV>

(5). Genetic Alliance; the New York-Mid-Atlantic Consortium for Genetic and Newborn Screening Services. Cómo entender la genética: Una guía para pacientes y profesionales médicos en la región de Nueva York y el Atlántico Medio. Washington (DC): Genetic Alliance; 2009 Jul 8. Anexo B, Los Antecedentes Familiares Son Importantes Para Su Salud. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK132202/>

(6). Organización Mundial de Salud (OMS). Obesidad y Sobrepeso. [Página web] publicado el 1 de abril de 2020. Disponible en: <https://cutt.ly/UfhBT1B>

(7). Salud180. El estilo de vida saludable. Sobrepeso. [Página web]. Disponible en: <https://www.salud180.com/salud-a-z/enfermedades/sobrepeso>

(8). García Milian AJ, Creus García ED. La obesidad como factor de riesgo, sus determinantes y tratamiento. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2016 Sep; 32(3). Disponible en: <https://cutt.ly/XfhBRLp>

(9). Aguilera Constanza, LT, Venegas Pía BJ, y Valenzuela Álex NC. Obesidad: ¿Factor de riesgo o enfermedad? Rev. méd. Chile [Internet]. 2019 Abr; 147 (4): 470-474. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872019000400470>.

(10). Miralles P y Monteagudo Fernández J. Métodos, instrumentos y procedimientos para conocer cómo se evalúan las competencias históricas. Educ. Rdo. [en

línea]. 2019, vol.35, n.74 pp.127-144. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/0104-4060.64404> .

