

La gastritis en los alumnos del CEAM. Relación entre malos hábitos alimenticios y el estrés en eventos especiales.

Autores: Ricardo Egan Sandoval; Mario Martín Ávila Rodríguez y José Raúl Jiménez
Prof. Luz María Palma
Institución que representan: Centro Educativo Anglo Mexicano de Morelos, S. C.

Antecedentes

Este trabajo está centrado en la comunidad de alumnos del CEAM, ya que hemos observado que consumen una gran cantidad de refrescos y comida chatarra a la cual le agregan una cantidad considerable de salsa, lo que ocasiona que se tengan que salir de clases para ir a la enfermería.

Objetivos:

- Analizar los hábitos alimenticios de los alumnos del CEAM
- Determinar si existe relación entre los hábitos alimenticios y el incremento de los síntomas de la gastritis entre los alumnos del CEAM.
- Analizar las estadísticas de incidencia de casos de gastritis de la enfermería de la escuela.
- Diseñar estrategias para disminuir los síntomas.

Hipótesis

El comer a deshoras, llevar una mala alimentación e incluir demasiados irritantes (salsas y refrescos) en la comida, así como los eventos del colegio que conducen a situaciones de stress en los alumnos (exámenes, clases abiertas de inglés, festivales e intercuams) agravan las molestias de la gastritis.

Marco teórico

La incidencia de gastritis en México se encuentra entre las primeras 10 causas de atención en el sector salud, además se calcula que la

prevalencia de personas con *Helicobacter pylori* es de casi 60 por ciento.

Según datos del Hospital de Pediatría del Centro Medico, en la consulta del pediatra en general, dos de cada diez niños tienen síntomas de gastritis y en la consulta del gastroenterólogo pediatra uno de cada cuatro niños llega a tener esta situación; es decir "25 por ciento de los niños que se ven en el consultorio tienen datos sugestivos de gastritis".

Anteriormente era una enfermedad de adultos, sin embargo los malos hábitos alimenticios adquiridos por el ritmo de vida han sido en gran parte los causantes de este mal; aunado al consumo de alimentos chatarra con altos niveles de ácidos y chiles, así como periodos prolongados sin ingestión de alimentos han propiciado la gastritis en los niños y adolescentes, aunque no son los únicos.

La enfermedad también se puede adquirir por una infección a través de la bacteria *Helicobacter pylori* o por la ingestión de medicamentos principalmente de los llamados antiinflamatorios (naproxeno y piroxican).

Esta enfermedad se presenta con síntomas como acidez estomacal y ardor, sensación de hueco, reflujo, mal aliento, mala digestión y en casos más graves como sangrado de la úlcera.

La gastritis es una enfermedad que puede afectar el desempeño escolar, el crecimiento, desarrollo y hasta las relaciones interpersonales de los adolescentes.

Metodología

Para identificar el porcentaje de alumnos que presentan síntomas de gastritis se realizara una encuesta cerrada y solo algunas preguntas abiertas) a todos los alumnos del plantel a fin de conocer sus hábitos alimenticios. También se hará un análisis de estadísticas sobre esta enfermedad reportados por la enfermera de la escuela, así como un análisis de fuentes digitales. Posteriormente se llevará a cabo el análisis de las encuestas para ver si existe relación entre sus hábitos alimenticios, los eventos importantes de la escuela y la incidencia de la gastritis.

Desarrollo

Aunque ya se realizaron las encuestas a los alumnos del plantel, falta el análisis de los datos aportados por la enfermería, ya que los exámenes se presentan a partir del 23 de marzo.

Las preguntas de la encuesta son las siguientes:

Edad _____ Sexo _____

1. ¿Acostumbras desayunar antes de ir a la escuela?

- a) Si b) no
En caso de contestar si pasa a la pregunta 3
2. ¿Por qué no desayunas?
 - a) No te da hambre en la mañana
 - b) Se te hace tarde
 - c) No hay nada en tu casa para desayunar
 3. ¿Qué desayunas?
 - a) Cereal con leche
 - b) Jugo
 - c) Huevo
 - d) Licuado
 - e) Fruta
 - f) Otro _____
 4. Tienes una hora fija para ingerir tus alimentos
 - a) Si b) no
 5. En el primer receso ¿qué acostumbras comer?

 6. En el segundo receso ¿qué acostumbras comer?

 7. ¿Cuántas veces a la semana consumes frituras (papas, chicharrones, etc.)?
 - a) diario b) de 2 a 3 veces c) 1 vez d) nunca
 8. ¿Cuántas veces a la semana consumes refrescos?
 - a) diario b) de 2 a 3 veces c) 1 vez d) nunca
 9. ¿Has sufrido acidez estomacal o sensación de hueco en el estomago?
 10. ¿Has faltado a la escuela por problemas relacionados con la gastritis?

Conclusiones:

Pendientes

Bibliografía:

<http://www.argonmexico.com/reportajes/consumir-refrescos-y-comida-chatarra-agravan-gastritis-ssa.html>

<http://www.elperiodicodemexico.com/nota.php?sec=Salud&id=210113>

<http://www.jornada.unam.mx/2008/12/08/index.php?section=sociedad&article=047n2soc>

<http://impreso.milenio.com/node/8521038>