



Doi: <https://doi.org/10.70577/ASCE/1407.1417/2025>

Recibido: 2025-06-11

Aceptado: 2025-07-11

Publicado: 2025-08-12

Educación para la salud en la prevención del síndrome metabólico en adultos de la comunidad Sabanilla

Health education for the prevention of metabolic syndrome in adults in the Sabanilla community

Autores

MSc Katherine Xeomara Galarza Medina¹

Docente Auxiliar 1, carrera de Enfermería

<https://orcid.org/0009-0006-3105-1232>

kgalarza@umet.edu.ec

Universidad Metropolitana

Guayaquil, Ecuador

MSc. Kevin Joel Díaz Valencia²

Docente Tiempo Parcial, carrera de Enfermería

<https://orcid.org/0000-0002-5637-0903>

kdiaz@ecotec.edu.ec

ECOTEC

Guayaquil, Ecuador

MSc. Gina Priscila Orellana Jadán³

Docente de Tiempo completo, carrera de
Enfermería

<https://orcid.org/0009-0002-7253-8996>

coord.hospt.inter@uees.edu.ec

Universidad de Especialidades Espíritu Santo

Guayaquil, Ecuador

MSc. Alex Adrián Reyes Tapia⁴

Docente de Tiempo Parcial, carrera de Enfermería

<https://orcid.org/0000-0002-6506-9856>

alexreyes_1990@hotmail.com

Universidad de Especialidades Espíritu Santo

Guayaquil, Ecuador

MSc. Jeniffer Elizabeth Aspiazu Muñoz⁵

<https://orcid.org/0009-0009-9340-1623>

jeniffer_eli92@hotmail.com

Investigador Independiente

Guayaquil, Ecuador

Cómo citar

Galarza Medina, K. X., Díaz Valencia, K. J., Orellana Jadán, G. P., Reyes Tapia, A. A., & Aspiazu Muñoz, J. E. (2025). Educación para la salud en la prevención del síndrome metabólico en adultos de la comunidad Sabanilla. *ASCE*, 4(3), 1407–1417.

Resumen

El síndrome metabólico es un conjunto de condiciones que afecta la salud e incrementa el riesgo de enfermedades cardíacas, como hipertensión arterial, dislipidemia y diabetes mellitus. Este problema es considerado como una amenaza creciente en comunidades rurales con acceso limitado a educación y los servicios de salud. El objetivo de esta investigación fue analizar el impacto de la educación para la salud en la prevención del síndrome metabólico en personas de 40 a 60 años de la comunidad Sabanilla.

Para ello se llevó a cabo un estudio de tipo cuantitativo descriptivo y de corte transversal, La población fue de 459 adultos (INEC, 2020) y se seleccionó una muestra aleatoria de 15 personas donde se implementó un cuestionario estructurado de 15 preguntas cerradas, validado por juicio de experto, para evaluar aspectos como: hábitos alimenticios, actividad física y antecedentes patológicos personales y nivel de conocimiento del síndrome. Los resultados revelaron que el 66% presentaba sobrepeso u obesidad, el 73% consumía alimentos no saludables con frecuencia, el 60% no realizan actividad física y solo el 20% identificó que el síndrome metabólico puede prevenirse con cambios en el estilo de vida.

Se concluye que existe una relación directa entre bajo nivel educativo, hábitos alimenticios inadecuados y desconocimiento del síndrome metabólico, donde las intervenciones educativas como un rol de enfermería es clave para la promoción y prevención de enfermedades. Se recomienda implementar talleres educativos, campañas permanentes de prevención y autocuidado.

Palabras clave: Síndrome Metabólico, Enfermería, Educación para la Salud, Medicina Preventiva.



Abstract

Metabolic syndrome is a set of conditions that affects health and increases the risk of heart disease, such as high blood pressure, dyslipidemia, and diabetes mellitus. This problem is considered a growing threat in rural communities with limited access to education and health services. The objective of this research was to analyze the impact of health education on the prevention of metabolic syndrome in people aged 40 to 60 in the Sabanilla community.

To this end, a descriptive, cross-sectional, quantitative study was conducted. The population was 459 adults (INEC, 2020), and a random sample of 15 people was selected. A structured questionnaire with 15 closed questions, validated by expert judgment, was implemented to assess aspects such as eating habits, physical activity, personal medical history, and level of awareness of the syndrome. The results revealed that 66% were overweight or obese, 73% frequently consumed unhealthy foods, 60% did not engage in physical activity, and only 20% identified that metabolic syndrome could be prevented with lifestyle changes.

It was concluded that there is a direct relationship between low educational levels, poor eating habits, and lack of awareness about metabolic syndrome. Educational interventions, as part of nursing, are key to disease promotion and prevention. The implementation of educational workshops and ongoing prevention and self-care campaigns is recommended.

Keywords: Metabolic Syndrome, Nursing, Health Education, Preventive Medicine.

Introducción

El síndrome metabólico es un problema creciente de salud pública a nivel mundial, caracterizada por la presencia conjunta de hipertensión arterial, hiperglucemia, dislipidemia y la obesidad abdominal. Esta combinación de factores aumenta significativamente el riesgo de desarrollo de enfermedades cardiovasculares, el incremento de pacientes diagnosticados con diabetes tipo 2 y otras complicaciones crónicas con gran impacto en la calidad humana y esperanza de vida (Sanchez Moreno et al., 2022).

En zonas rurales, como la comunidad Sabanilla, ubicada en Daule Cantón, Ecuador, el acceso limitado a la atención médica, la baja escolaridad y el déficit de participación en los programas de atención médica comunitaria y otros factores como el sedentarismo, los alimentos inapropiados y la falta de conocimiento agravan la problemática.

En este contexto, la educación para la salud es una estrategia importante para prevenir la aparición de enfermedades crónicas y mejorar el bienestar comunitario. El personal de enfermería en el primer nivel de atención puede crear e implementar intervenciones educativas que promueva hábitos saludables, detección temprana de factores de riesgo y fomente el autocuidado. Estas acciones son la clave para reducir la carga de la morbilidad y mortalidad en la población.

El presente artículo integra una revisión teórica de las enfermedades que forman parte del síndrome metabólico y un estudio de campo que describe la metodología aplicada en el estudio, los resultados obtenidos se analizaron en relación con la educación para la salud como estrategia de promoción, y finalmente se proponen recomendaciones desde el ámbito enfermero para fortalecer la prevención de estas condiciones mediante estrategias educativas sostenibles.

Fundamentación teórica

Síndrome metabólico

Sanchez y Otros definen que el síndrome metabólico es una condición medica compleja que agrupa diversos desórdenes metabólicos como la obesidad abdominal, dislipidemia hipertensión arterial e hiperglucemia. La presencia de una o varias alteraciones aumenta de manera

significativa el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, accidente cerebrovascular, diabetes mellitus tipo 2, entre otros problemas de salud. Esta problemática se ha convertido en un desafío creciente en los servicios de la salud, tanto en países bajos, medianos y de altos ingresos (2022, p. 92).

Su diagnóstico se establece cuando un paciente presenta al menos tres de las siguientes causales: como el incremento en la circunferencia abdominal, presión arterial elevada, triglicéridos y colesterol altos, niveles HDL bajos y niveles de glucosa elevados en ayunas (Martínez y otros). Su fisiopatología está muy acoplada con la resistencia a la insulina y un estado proinflamatorio crónico. La prevalencia va de aumento en la población adulta, especialmente en las personas con bajo nivel educativo, acceso restringido a servicios médicos y estilos de vida poco saludables y es ahí donde aparecen estas patologías (Fragozo-Ramos, 2022).

Diabetes mellitus tipo 2

Es un trastorno metabólico caracterizado por altos niveles de azúcar en la sangre debido a la resistencia a la insulina o una secreción inadecuada. Los principales factores de riesgo incluyen obesidad, sedentarismo, hábitos alimenticios inadecuados o antecedentes familiares. Esta enfermedad en su mayoría de los casos puede pasar desapercibida incluso hasta años, y si no se realiza una detención oportuna y se trata con tiempo, puede conducir a complicaciones microvasculares como una nefropatía, neuropatía y retinopatía, nefropatía, así como otras complicaciones macrovasculares, como por ejemplo infarto al miocardio y accidentes cerebrovasculares (Castro Quintanilla y otros, 2023).

Dada la complejidad de su fisiopatología y las diversas opciones terapéuticas que existen, la diabetes mellitus tipo 2, crea un desafío en los diferentes servicios de salud, es importante describir esta patología y comprenderlo suficiente para mejorar en la atención primaria con un enfoque de cuidados humanizados enfocados en el rol de la enfermera (Vera Ponce y otros, 2022).

Hipertensión arterial

Es una enfermedad crónica prevenible, marcada por el incremento de la presión arterial por encima de los valores normales (Morales Morales y otros, 2025). Se considera que es uno de

los principales factores de riesgo para generar trastornos cardiovasculares. Sus causales pueden ser de manera primaria (edad, genero, herencia) o secundarias asociadas a hábitos o estilos de vida poco saludables, baja actividad física, estrés (Jiménez Franco y otros, 2023).

A menudo esta enfermedad es asintomática y de alta prevalencia, también conocida como "el asesino silencioso", con mayor muerte poblacional en los últimos cinco años en especial países subdesarrollados y en desarrollo, la convierte como un problema en el campo de salud y puede llegar a complicarse en el paso de los años (OMS, 2023).

Dislipidemia

Se describe a los niveles sanguíneos anormales, como el colesterol total, las lipoproteínas de baja densidad (LDL), las lipoproteínas de alta densidad (HDL) y los triglicéridos. Estos cambios contribuyen al desarrollo de la aterosclerosis y otras complicaciones cardiovasculares. Su origen puede ser primario (genético) o secundario (obesidad, diabetes, dieta rica en grasas saturadas). El tratamiento incluye es adoptar un cambio en el estilo de vida y tratamiento farmacológico se basa de acuerdo a la alteración lipídica presente de acuerdo a los resultados de los exámenes (De Filippo, 2021).

Existe diversos estudios que han evidenciado que las intervenciones educativas enfocadas en promover el autocuidado, mejorar los hábitos y estilo de vida como una adecuada alimentación, reducir exceso de sal, alimentos saturados, implementar actividad física, pausas activas para disminuir el estrés, pueden reducir significativamente la incidencia del síndrome metabólico y generar estas patologías crónicas. En este contexto, el profesional de enfermería dentro del primer nivel de atención, desempeñan un papel crucial al implementar o liderar estrategias comunitarias que integren la educación en salud como pilar central de la prevención y promoción (Diguay-Clavijo y otros, 2021).

Metodología

Se desarrolló una investigación bajo un enfoque cuantitativo de diseño descriptivo y corte transversal en la comunidad Sabanilla, parroquia rural del cantón Daule, provincia del Guayas. Una población conformada por 459 adultos entre 40 y 60 años de edad (INEC, 2020). La muestra fue de manera aleatoria conformada por 15 personas que cumplieron con el criterio de inclusión.

Se utilizó un cuestionario estructurado en bases a preguntas cerradas relacionadas con los factores de riesgos que limitan el estudio, encuesta elaborada por los propios autores y validada por juicios de expertos. La aplicación del instrumento fue presencial en la comunidad, con consentimiento informado y confidencialidad de datos. El análisis se realizó con estadísticas descriptiva (Microsoft Excel), y prueba de coeficiente de Pearson para determinar la relación de las variables, respetándose los principios de ética médica en todas las etapas del estudio.

Resultados

Los resultados en este estudio arrojaron una situación impresionante con respecto al desconocimiento de este trastorno y los hábitos de salud. Por ejemplo, en términos de educación, el 74% de los encuestados tienen educación primaria o secundaria, mientras que el 26% habían alcanzado la educación superior. El déficit de formación académica afectó estrechamente al comprender que es este síndrome, sus factores de riesgo y la incidencia de mortalidad poblacional. Otro dato preocupante que solo el 20% de los participantes reconoció estas alteraciones pueden prevenirse mediante cambios en los hábitos y estilo de vida y el 80% respondió que desconoce o no cree que este síndrome se puede prevenir.

En los hábitos alimenticios, se detalla que el 73% de los encuestados consumían comidas con frituras preparadas en sus hogares, comidas rápidas fuera del hogar e incluso alimentos procesados con mayor frecuencia, y solo un 27% afirmó consumir alimentos saludables. El consumo de agua también fue deficiente: el 65% de los usuarios ingerían menos de 5 vasos de agua al día y dio como resultado inadecuada hidratación del metabolismo.

Respecto a la actividad física, el 60% de los encuestados respondieron no realizar ningún ejercicio u otra actividad recreativa por la demanda laboral, y el 50% indicó que pasaba entre más

de 5 a 8 horas sentados al día sin realizar alguna pausa activa. La falta de actividades físicas, en conjunto con una dieta deficiente, refleja en los resultados del índice de masa corporal (IMC): que el 66% de los encuestados tienen sobrepeso u obesidad tipo 1, con un 20% clasificado en obesidad tipo 3 considerada tipo mórbida.

Por último, el 60% de los encuestados en ningún momento de su vida se han medido la circunferencia abdominal y el 30% se han medido la circunferencia abdominal por tratamiento estético, y el 76% de los usuarios consideran que su dieta es saludable y aporta los nutrientes necesarios para su organismo. Estos hallazgos marcan urgente la necesidad de implementar estrategias educativas que promuevan el conocimiento de estas enfermedades crónicas, el autocuidado y el cambio de estilo de vida en la comunidad, desde una perspectiva integral de enfermería.

Discusión

Los resultados obtenidos en este estudio son de manera alarmante por la falta de conocimiento sobre el síndrome metabólico y las prácticas inapropiadas de los adultos de la comunidad Sabanilla. El bajo nivel de educación para la mayoría de la comunidad podría limitarse al acceso y la comprensión de la información relacionada con los factores de riesgo de enfermedades crónicas, tal como señalan estudios previos en Latinoamérica (Fragozo-Ramos, 2022); (Vera Ponce y otros, 2022). Coinciden con los datos de la OMS (2023) sobre el incremento de obesidad, sedentarismo en países con ingresos medios y bajos.

Los causantes de estos trastornos van de la mano con los hábitos alimenticios de las personas, por ejemplo, el consumo frecuente de alimentos ultra procesados, escasa actividad física refuerza esta problemática, que los estilos de vida no saludables predominan en la comunidad, al ser abordados mediante programas de educación primaria con enfoque de promoción y prevención de salud de manera eficaz, puede influir en reducir la incidencia de enfermedades crónicas.

El desconocimiento sobre, ¿qué es el síndrome metabólico?, ¿cuáles son sus factores de riesgos?, ¿qué trastornos metabólicos son caracterizados?, resalta la necesidad de fortalecer intervenciones de enfermería orientadas a mejorar el nivel de información, detención oportuna y fomentar cambios sostenibles en los hábitos de vida de cada persona. Tal como se señala en

estudios similares a nivel de América Latina, en los servicios de salud, el primer nivel de atención posee programas educativos con un gran impacto positivo para la reducción de generar otras complicaciones como enfermedades cardiovasculares u otros trastornos e inclusive reducir la morbimortalidad poblacional.

Conclusión

Al concluir, el síndrome metabólico en la comunidad Sabanilla este asociado de manera directa a los factores de riesgos como el bajo nivel educativo, hábitos alimenticios inadecuados y desconocimiento del síndrome metabólico, sedentarismo y constituye una problemática de salud prevalente en la comunidad de Sabanilla, su carácter puede ser prevenible, lo que limita significativamente la adopción de estilos de vida saludables.

Este estudio refuerza la importancia del rol del profesional de enfermería como agente de cambio en comunidades vulnerables. La aplicación de estrategias educativas personalizadas, talleres comunitarios y seguimiento continuo puede generar una transformación significativa en la conciencia colectiva sobre la prevención del síndrome metabólico.

Estas iniciativas contribuirán de manera significativa a mejorar la calidad de vida de los adultos en la comunidad, disminuir la incidencia de enfermedades crónicas y fortalecer el primer nivel de atención a través de un enfoque preventivo e inclusivo.

Referencias Bibliográficas

- De Filippo, G. (24 de 03 de 2021). Obesidad y síndrome metabólico. *EMC - Pediatría*, 56(1), 1-7. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1245-1789\(21\)44717-7](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1245-1789(21)44717-7)
- Castro Quintanilla, D. A., Rivera Sandoval, N., & Solera Vega, A. (2023). Síndrome metabólico: generalidades y abordaje temprano para evitar riesgo cardiovascular y diabetes mellitus tipo 2. *Revista Médica Sinergia*, 8(2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.31434/rms.v8i2.960>
- Diguay-Clavijo, S. E., Rosendo Chalma , P., & Prieto Fuenmayor, C. F. (2021). Comparación de criterios diagnósticos del síndrome metabólico en un Centro de Atención Primario Rural. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida.*, 6(1), 790-811. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35381/s.v.v6i1.2159>
- Fragozo-Ramos, M. C. (2022). Síndrome metabólico: revisión de la literatura. *Medicina & Laboratorio*, 26(1), 47-62. <https://doi.org/https://doi.org/10.36384/01232576.559>.
- INEC. (2020). *Instituto Nacional de Estadística y Censos*. Instituto Nacional de Estadística y Censos: home: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/home/>
- Jiménez Franco, L. E., Gutiérrez Pérez, D. M., León Regal, M. L., González Martínez, C., & Baños Leyva, L. (2023). Mecanismos fisiopatológicos de asociación entre síndrome metabólico e hipertensión arterial: una actualización. *Finlay*, 13(1), 96-103. Retrieved 10 de 05 de 2025, from http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2221-24342023000100095&script=sci_arttext
- Martínez , M. P., Dager Vergara , I., Quintero Molano , K., Mogollón Pérez , M., & Puello Ospina , A. (s.f.). Síndrome metabólico en adultos. *Archivos de medicina*, 17(2).
<https://doi.org/doi: 10.3823/1465>
- Morales Morales , J., Alcocer Soberanis, F. G., & Tec Novelo , J. F. (2025). Efectividad en el control del síndrome metabólico en una cohorte de pacientes del CADIMSS de la UMF 59 Mérida, Yucatán. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar*, 9(1), 12189-12202.
https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16790
- OMS. (16 de 03 de 2023). *Organizacion Mundial de la Salud (OMS)*. Hipertensión:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>



Sanchez Moreno, J. D., Soto , A., Núñez Muñoz, A. L., De La Cruz Vargas , J. A., y Quiñones

Laveriano, D. M. (2022). Comparación de diferentes definiciones de síndrome metabólico y su relación con la estimación del riesgo cardiovascular. *Revista de la Facultad de Medicina*, 70(2), 89-99. <https://doi.org/https://doi.org/10.15446/revfacmed>.

Vera Ponce, V. J., Talavera, J. E., Torres Malca, J. R., & De La Cruz Vargas, J. A. (2022).

Combinaciones de síndrome metabólico y riesgo de diabetes mellitus. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 51(1). Retrieved 20 de 05 de 2025, from

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-65572022000100013&script=sci_arttext&tlng=en

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

N/A

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.