



Ensayo

FACTORES DESENCADENANTES DE
UNA PERCEPCIÓN ERRÓNEA DE OBESIDAD, BAJA AUTOESTIMA
Y CONSUMO DE TABACO-ALCOHOL

*TRIGGERING FACTORS FOR MISPERCEPTION OF
OBESITY, POOR SELF-ESTEEM
AND TOBACCO-ALCOHOL CONSUMPTION*

GABRIELA ONTIVEROS HERRERA^{1*}

 <https://orcid.org/0000-0003-4329-3707>

ALEXIA GABRIELA AGUIRRE-ZAZUETA²

 <https://orcid.org/0000-0002-0686-4294>

1. Maestrando Maestría Enfermería Profesionalizante. Becaria del Programa de Becas de Posgrado y Apoyo a la Calidad del Consejo Nacional de Ciencia, Humanidades y Tecnología (CONAHCyT) México. Facultad de Enfermería Culiacán, Universidad Autónoma de Sinaloa, México.
2. Maestrando Maestría Enfermería Profesionalizante. Becaria del Programa de Becas de Posgrado y Apoyo a la Calidad del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACyT) México. Facultad de Enfermería Culiacán, Universidad Autónoma de Sinaloa, México.

*Autor para correspondencia: herreragaby1912@gmail.com

Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir igual (CC BY-NC-SA 4.0), que permite compartir y adaptar siempre que se cite adecuadamente la obra, no se utilice con fines comerciales y se comparta bajo las mismas condiciones que el original.

RECIE FEC-UAS

Revista en Educación y Cuidado Integral en Enfermería

Facultad de Enfermería Culiacán

Enero - Junio, 2024 Vol.1, Num.1, pp.27 - 34 e-ISSN (en trámite)

Revista online: <https://revistas.uas.edu.mx/index.php/RECIE/index>

RESUMEN

Introducción: Los datos sobre la obesidad y el sobrepeso reflejan una alta prevalencia de estas condiciones a nivel mundial, con importantes implicaciones para la salud y el bienestar, tales como una disminución en la calidad de vida y una reducción de la esperanza de vida. Además, existe una relación significativa entre la percepción de la imagen corporal y la autoestima, especialmente entre los jóvenes, lo que puede influir en la adopción de comportamientos perjudiciales, como el consumo de alcohol y tabaco. **Objetivo:** Identificar los factores desencadenantes que contribuyen a una percepción errónea de la obesidad, baja autoestima y el consumo de tabaco y alcohol. **Desarrollo:** La autoestima juega un papel esencial en la autopercepción corporal, ya que las personas con una autoestima positiva tienden a tener una visión más equilibrada de sí mismas y del mundo. En este contexto, la imagen corporal se configura como una construcción social que ejerce una fuerte presión, llevando a muchos individuos a adoptar estilos de vida no saludables, como el consumo de tabaco y alcohol. **Conclusión:** La insatisfacción con la imagen corporal puede conducir a la adopción de comportamientos nocivos y antisociales, como el consumo de sustancias lícitas, incluyendo el tabaco y el alcohol.

Palabras clave: Percepción de obesidad; Autoestima; Consumo de drogas lícitas.

ABSTRACT

Introduction: Data on obesity and overweight reflect a high prevalence of these conditions worldwide, with significant implications for health and well-being, such as a decrease in quality of life and a reduction in life expectancy. Furthermore, there is a significant relationship between body image perception and self-esteem, particularly among young people, which can influence the adoption of harmful behaviors such as alcohol and tobacco consumption. **Objective:** To identify the triggering factors that contribute to a misperception of obesity, low self-esteem, and the consumption of tobacco and alcohol. **Development:** Self-esteem plays an essential role in body self-perception, as individuals with positive self-esteem tend to have a more balanced view of themselves and the world. In this context, body image is configured as a social construct that exerts strong pressure, leading many individuals to adopt unhealthy lifestyles, such as alcohol and tobacco consumption. **Conclusion:** Dissatisfaction with body image can lead to the adoption of harmful and antisocial behaviors, such as the consumption of legal substances, including tobacco and alcohol.

Key words: Obesity perception; self-esteem; licit drugs use.

INTRODUCCIÓN

La problemática relacionada con la obesidad y el sobrepeso, así como su repercusión en la salud pública, ha sido objeto de análisis y preocupación por parte de entidades internacionales como la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico [OCDE], (2020). La recopilación de datos realizada por esta organización revela una prevalencia preocupante de estas condiciones a nivel global, lo que acarrea serias implicaciones para la salud y el bienestar de los individuos. Asimismo, el incremento de la obesidad y el sobrepeso se ha asociado con el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas, lo que conlleva una notable disminución en la calidad de vida y una reducción estimada de hasta 4.2 años en la esperanza de vida ajustada por discapacidad (OCDE, 2020).

Además, un aspecto crucial que ha surgido de esta problemática es la relación entre la percepción de la imagen corporal y la autoestima. Investigaciones realizadas por Durán-Agüero et al., (2016) han evidenciado que la alteración de la imagen corporal, especialmente entre los jóvenes, está estrechamente relacionada con una menor valoración del autoconcepto físico y un mayor nivel de insatisfacción personal. Este fenómeno se traduce en una falta de motivación y una baja autoestima, lo que puede influir en la adopción de conductas perjudiciales para la salud y el bienestar emocional. En el mismo orden de ideas, es interesante destacar la autoestima, como una emoción dirigida hacia uno mismo y la influencia que ejerce sobre la autopercepción corporal. López Sánchez et al., (2017) sugieren que las personas que poseen una autoestima positiva tienden a tener una visión más equilibrada del mundo, mientras que aquellos con una autoestima negativa pueden enfrentar dificultades para aceptarse a sí mismos, lo que puede impactar su comportamiento y sus decisiones (Durán-Agüero, et al., 2016; López Sánchez, et al., 2017).

Por otro lado, la imagen corporal ha evolucionado para convertirse en una construcción social que ejerce una fuerte presión, especialmente entre los jóvenes, quienes con frecuencia recurren a cambios físicos significativos y costosos con el fin de lograr una aceptación tanto personal como social.

Este fenómeno ha sido documentado por Nápoles Neyra et al. (2022), quienes resaltan la impaciencia predominante en la sociedad contemporánea en lo que respecta a la apariencia física. Debido a esto, es fundamental señalar que la insatisfacción con la imagen corporal puede acarrear consecuencias graves, incluyendo la adopción de comportamientos nocivos y antisociales.

Investigaciones como las llevadas a cabo por Lara Reyes et al. (2020) han establecido vínculos entre la insatisfacción corporal y el consumo de drogas lícitas, como el tabaco y el alcohol, subrayando así la necesidad de abordar de manera integral esta problemática, considerando tanto sus aspectos psicológicos como socioculturales. (Nápoles Neyra, et al., 2022; Lara Reyes, et al., 2020).

DESARROLLO

La epidemia global de sobrepeso y obesidad plantea un importante desafío para la salud pública, según lo indicado por la Organización Mundial de la Salud [OMS], (2021). En tal sentido, la OMS, (2017), señala que la principal causa subyacente de este problema es un desequilibrio en el balance energético, donde la ingesta calórica supera al gasto energético. Este desequilibrio se ve agravado por el aumento en el consumo de alimentos con alto contenido calórico, especialmente aquellos ricos en grasas, y la disminución de la actividad física, atribuida al estilo de vida sedentario adoptado cada vez más por la sociedad actual. De tal manera que, la carga de enfermedad asociada al sobrepeso y la obesidad es significativa, con más de cuatro millones de fallecimientos anuales en todo el mundo, según informes de la OMS, (2021). Esto ha llevado a que se considere esta condición como una verdadera epidemia. La importancia de abordar el control de la obesidad, especialmente en relación con enfermedades no transmisibles como la diabetes tipo 2, es resaltada por la Federación Mundial de Obesidad (World Obesity Federation) [WOF], (2023). Así mismo, el control nutricional desempeña un papel crucial en la prevención del aumento de la prevalencia de estas enfermedades. (OMS, 2017; OMS, 2021; WOF, 2023).

Actualmente, la problemática del sobrepeso y la obesidad representa un desafío global de salud pública, como lo evidencian las cifras proporcionadas por la OMS, (2021) y la WOF, (2022) con más de 2.5 mil millones de adultos afectados a nivel mundial, estas condiciones no solo amenazan la salud individual, sino que también imponen una carga significativa en los sistemas de salud y la economía global. Debido a esto, debe señalarse que, a nivel regional, la Organización Panamericana de la Salud [OPS], (2017), está trabajando activamente para abordar el creciente problema del sobrepeso y la obesidad. Sus esfuerzos se centran en promover la lactancia materna, abordar los desafíos sistémicos que dificultan el acceso a alimentos saludables y la realización de actividad física, y enfatizar la importancia de la prevención como una estrategia fundamental (OMS, 2021; WOF, 2022; OPS, 2017).

Específicamente, en el contexto mexicano, los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición [ENSANUT], (2020), revelan una prevalencia alarmante de sobrepeso y obesidad, especialmente entre los adultos, con una estimación del 36.8% para el año 2030. Esta tendencia preocupante también se observa en la población infantil, donde la mala alimentación y el aumento de peso son problemas comunes, lo cual plantea desafíos significativos en términos de atención médica y costos asociados.

Aunado a lo anterior, el Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS], (2020) reconoce la obesidad como una enfermedad prevenible y aboga por la implementación de estrategias integrales que promuevan estilos de vida saludables, incluyendo chequeos preventivos periódicos y actividades

de promoción de la salud. En este contexto, se entiende que la obesidad impacta tanto la salud física como la psicológica y social, manifestándose en baja autoestima y estigmatización. Esto es consistente con los hallazgos de Tirado-Reyes y colaboradores (2020), quienes, en su estudio acerca de sobrepeso, obesidad y autoestima en trabajadores de la salud, identificaron una correlación negativa entre el peso y el grado de autoestima: a menor peso, mayor autoestima ($r_s = -0.68$, $p = 0.01$). Es decir, a medida que disminuye el peso, aumenta la autoestima entre los trabajadores de la salud. (ENSANUT 2020; IMSS, 2020; Tirado-Reyes, et al., 2020).

En función de la planteado, la relación entre el sobrepeso, la obesidad y la salud mental es motivo de preocupación. Por lo cual, la OMS, (2019) y la OPS, (2020) enfatizan la importancia de mantener una buena salud mental, dado que los trastornos mentales están en aumento y representan una carga considerable de discapacidad. La obesidad puede influir en la autoestima y el bienestar psicológico, especialmente en los jóvenes, quienes podrían adoptar comportamientos nocivos como el consumo de drogas legales, como el tabaco y el alcohol. Dentro de este orden de ideas, la correlación entre la obesidad y los trastornos emocionales también es una preocupación, ya que, como consecuencia, la percepción distorsionada de la imagen corporal y la insatisfacción con el peso pueden desencadenar un ciclo de baja autoestima y depresión, lo que a su vez puede aumentar el consumo de alimentos y, en algunos casos, de drogas legales como el alcohol y el tabaco (OMS, 2019; OPS, 2020)

Dentro de este marco de ideas, la lucha contra el consumo nocivo de alcohol y tabaco representa otro frente importante en la batalla contra las enfermedades no transmisibles. La implementación de políticas de control, como el aumento de impuestos y la prohibición de fumar en espacios cerrados, son estrategias clave promovidas por la OMS, (2022) y la OPS, (2022) para abordar este problema. Sin duda, el consumo nocivo de tabaco y alcohol es un problema adicional de salud pública, con millones de muertes relacionadas cada año en todo el mundo. En este sentido se comprende que, en México, la alta prevalencia de consumo de estas sustancias agrava aún más la carga de enfermedades crónicas y otros problemas de salud asociados (OMS, 2022; OPS, 2022).

CONCLUSIÓN

En función de lo planteado, la interrelación entre la autoestima, la percepción de la imagen corporal y la salud mental y física es compleja y diversa. Se evidencia la necesidad de una acción coordinada a nivel individual, comunitario y político para abordar estas cuestiones de manera efectiva, reduciendo su impacto en la salud, así como, el aumento en el bienestar social.

Además, el sobrepeso y la obesidad constituyen una crisis de salud pública a escala global, con graves repercusiones para la salud y el bienestar de las personas. Resolver este problema requiere un enfoque integral que incluya medidas preventivas, promoción de la salud y políticas públicas eficaces. La colaboración entre organismos internacionales, gobiernos nacionales y organizaciones de la sociedad civil es fundamental para enfrentar este desafío con éxito y mejorar la calidad de vida de las generaciones actuales y futuras.

La falta de intervenciones específicas y estudios en ciertas regiones, como el estado de Sinaloa en México, destaca la urgente necesidad de abordar estos problemas de manera integral. La implementación de programas de intervención que aborden la percepción de la obesidad, la autoestima y el consumo de drogas podría ser fundamental para mitigar los efectos negativos de estas condiciones y fomentar estilos de vida más saludables.

En resumen, la epidemia de sobrepeso y obesidad, junto con el consumo nocivo de tabaco y alcohol, representa un desafío significativo para la salud pública a nivel mundial. Resolver estas cuestiones de manera efectiva requerirá un enfoque multidisciplinario y colaborativo que involucre a profesionales de la salud, formuladores de políticas y la sociedad en su conjunto.

Ética y Conflicto de Intereses: Los autores garantizan que su trabajo cumple con los estándares éticos de investigación y declaran que no existe conflicto de intereses que pueda influir en los resultados o interpretación del estudio.

REFERENCIAS

- Durán-Agüero, S., Beyzaga-Medel, C., y Miranda-Durán, M. (2016). Comparación en autopercepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios evaluados según Índice de Masa Corporal y porcentaje de grasa. *Rev Esp Nutr Hum Diet.* 20(3), 180-189. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452016000300004
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, [ENSANUT], (2020). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19. Resultados Nacionales.* https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_informe_final.pdf
- Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS], (2020). *Atención de la obesidad comienza con el control del peso y una revisión periódica sobre el estado de salud.* <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202002/059#:~:text=En%20el%20IMSS%2C%2077.5%25%20los,10%20derechohabientes%20padecen%20esta%20enfermedad.>
- Lara Reyes, B. J., Hernández Martínez, E. K., Medina Fernández, J. A., Medina Fernández, I. A., Molina Sánchez, J. W., y Leija Mendoza, A. (2020). Consumo de alcohol e imagen corporal percibida en estudiantes de enfermería de dos zonas de México. *REVISTA EUREKA-CDID.* 17(M), 123-138. <https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-17-M-15.pdf>
- López Sánchez, G., Díaz Suárez, A., y Smith, L. (2017). Análisis de imagen corporal y obesidad mediante las siluetas de Stunkarden niños y adolescentes españoles de 3 a 18 años. *Anales de Psicología.* 34(1), 167-172. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.34.1.294781/221851>
- Nápoles Neyra, N., Blanco Vega, H., y Jurado García, P. J. (2022). La autoeficacia y su influencia en la insatisfacción de la imagen corporal: revisión sistemática. *Psicología y Salud.* 32(1), 57-70. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2711/4588>
- Organización Mundial de la Salud [OMS], (2017). *Obesidad.* https://www.who.int/es/health-topics/obesity#tab=tab_1
- Organización Mundial de la Salud [OMS], (2019). *Preguntas más frecuentes.* <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
- Organización Mundial de la Salud [OMS], (2021). *Malnutrición.* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Organización Mundial de la Salud [OMS], (2021). *Obesidad y Sobrepeso.* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=En%20el%20caso%20de%20los,igual%20o%20superior%20a%2030>

- Organización Mundial de la Salud [OMS], (2022). *Alcohol*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/alcohol>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS], (2017). *Obesidad: Un problema complejo que requiere un enfoque que involucre a toda la sociedad*. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=6123:2011-obesity-complex-problem-needing-all-society-approach&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0
- Organización Panamericana de la Salud [OPS], (2020). “*No hay salud sin salud mental*”. <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS], (2022). *Tabaco*. <https://www.paho.org/es/temas/control-tabaco>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos [OCDE], (2020). *Mexico Policy Brief*. <https://www.oecd.org/policy-briefs/Policy-Brief-Mexico-Health-ES.pdf>
- Tirado-Reyes, R. J., Retamoza, P. L., y Uriarte-Ontiveros, S. (2020). Sobrepeso, obesidad y autoestima en trabajadores de la salud. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc*. 28(4): 310-18. https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/11/1344056/2020_28_310-318.pdf
- World Obesity Federation [WOF], (2022). *World Obesity Atlas 2022*. https://www.worldobesityday.org/assets/downloads/World_Obesity_Atlas_2022_WEB.pdf
- World Obesity Federation [WOF], (2023). *World Obesity Atlas 2023*. https://www.worldobesityday.org/assets/downloads/World_Obesity_Atlas_2023_Report.pdf