

Prevención de la obesidad en tiempos de pandemia en niños con Síndrome de Down

Prevention of obesity in times of pandemic in children with Down syndrome

*MSc. Teresa Nápoles-Gómez^I, teresa.napoles69@gmail.com,
<http://orcid.org/0000-0001-5434-8641>;*

*MSc. Daylanis Gutiérrez-Cruzata^{II}, dgutierrez@uo.edu.cu,
<http://orcid.org/0000-0003-4855-4814>;*

*MSc. Henry Osvaldo Vicente-Figueroa^{III}, hovicente08@gmail.com,
<https://orcid.org/0000-0002-7792-5410>;*

*MSc. José Vladimir Ramos-Ojeda^{IV}, josev.ramos@nauta.cu,
<https://orcid.org/0000-0002-1651-5012>*

^{I, II, III} Universidad de Oriente, Santiago de Cuba, Cuba;

^{IV} Universidad de Cienfuegos, Cienfuegos, Cuba

Resumen

La Educación especial para niños y niñas con discapacidad intelectual ha sido una de las prioridades del Estado cubano en velar por la salud de estos y su inclusión social en tanto que en las condiciones actuales de pandemia el trabajo se dirige hacia sus hogares. En tal sentido, el presente trabajo aborda la problemática de las niñas y niños con Síndrome de Down con sobrepeso y obesidad del Círculo Infantil “Meñique”, que por la vulnerabilidad de estos a padecer la covid-19 y su efecto se propone la aplicación de un trabajo social preventivo terapéutico desde el hogar para dar respuesta a la problemática de la obesidad y el sobrepeso en los mismos. Se aplicaron los métodos teóricos, empíricos, técnicas y la medición para el cálculo del índice de masa corporal utilizando la tabla del percentil en la relación peso/talla establecidas por las normas cubanas.

Palabras clave: sobrepeso, juegos adaptados, Síndrome de Down, adaptaciones curriculares, vulnerabilidad

Abstract

Special education for children with intellectual disabilities has been one of the priorities of the Cuban State in ensuring their health and their social inclusion, while in the current pandemic conditions, work is directed towards their homes. In this sense, the present work addresses the problem of overweight and obese girls and boys with Down Syndrome from the “Littlefinger” Children's Circle, which, due to their vulnerability to covid-19 and its effect, is proposed to apply a therapeutic preventive social work from home to respond to the problem of obesity and overweight in them. Theoretical, empirical, technical and measurement methods were applied to calculate the body mass index using the percentile table in the weight / height ratio established by Cuban standards.

Key words: overweight, adapted games, Down syndrome, curricular adaptations, vulnerability

Introducción

El término “niños con necesidades educativas especiales”, se asocia a cualquier tipo de desventaja propia del niño: psíquica, física y sensorial (hereditaria o no, congénita o adquirida, también incluye las desventajas sociales. Existen numerosas formas de discapacidad intelectual; una de las más comunes es la causada por el Síndrome de Down, la cual tienen una probabilidad algo superior a la de la población general de padecer algunas patologías asociadas y la vulnerabilidad a padecer la Covid-19, enfermedad que sea convertido en una pandemia y que aumentan los casos positivos cada día en nuestro país y el municipio de Santiago de Cuba no está exento de este virus, que se muestra más contagioso y el riesgo a contraer la enfermedad es más vulnerable en las personas que padecen otras enfermedades.

En las consultas realizadas en las informaciones estadísticas sobre los casos en nuestro país de este nuevo virus, no se muestran evidencias de cómo está afectando está enferma a las personas con Síndrome de Down ni sobre su vulnerabilidad, si sabemos que son personas con problemas respiratorios o inmunodepresión además de las patologías que presentan como las cardiopatías congénitas, hipotonía muscular generalizada, diabetes y obesidad por lo que su esperanza de vida se ha situado entre los 60 años como media.

En este sentido el tema que se aborda en esta investigación es la prevención de la obesidad en el Síndrome de Down teniendo en cuenta que cerca del 30% de los niños y hasta un 60% de los adultos con Síndrome de Down tienen problemas de sobrepeso u obesidad, asociada con la disminución de su expectativa de vida. La tendencia a la obesidad se produce a partir de los 3 años, pero es durante el periodo puberal cuando la tendencia al acumulo de grasa es más marcada la cual trae consecuencias negativas y entre ellas tenemos: el aumento de la morbilidad (capacidad para enfermar) y mortalidad tanto en la infancia como en la edad adulta, la limitación de las actividades deportivas y de ocio, la disminución de la autoestima, y la influencia negativa que ejerce en la forma en que los ven los demás.

La obesidad en personas con Síndrome de Down es prevenible, creando correctos hábitos alimenticios desde pequeños, dado que la infancia es la etapa clave en la adquisición de los hábitos alimenticios y el estilo de vida incluyendo el hábito de hacer ejercicio corporal. En la revisión bibliográfica investigadores tales como Del Pozo (2014), Pineda y Gutiérrez (2015), Franchi (2017), Artioli (2017), Patricio (2018), Flórez (2019) y otros exponen el tema de la prevención de la obesidad en la discapacidad intelectual Síndrome de Down, esto se debe a que estas personas presentan factores genéticos y fisiológicos

que condicionan su peso sin embargo si se logra educar los hábitos alimentarios desde edades tempranas e incorporarlos al deporte, la educación física, la recreación disminuyen los síntomas de las otras enfermedades que se asocian aumentando la expectativa en la esperanza de vida así como la calidad de vida.

Por tal motivo esta investigación se comenzó a realizar en el 2019 en el Círculo Infantil Meñique cuyo objeto social es la atención a niños y niñas con discapacidad intelectual, incluidos los portadores con Síndrome de Down, investigación que se vio interrumpida por la pandemia y por la importancia que se le concede a la misma se traslada a los hogares de estos niños y niñas. En el diagnóstico realizado se constata que en el programa de educación física no se plasman ejercicios para prevenir la obesidad y el sobrepeso, factores de riesgo que aumentan por factores genéticos y fisiológicos, lo cual se suman los desajustes emocionales y de la conducta causada por el aislamiento físico a causa de la Covid-19.

También no se tiene en cuenta el ritmo y sentido musical innato en ellos para la realización e inclusión en las actividades físicas que mejoren los controles de ajuste postural y equilibrio controlando así el peso, potenciándoles el movimiento y no la inactividad. En tal sentido el objetivo de esta investigación se centra en aplicar un conjunto de ejercicios y juegos con acompañamiento musical en el hogar para prevenir la obesidad en niñas y niños con Síndrome de Down que pertenecen al Círculo Infantil Meñique de Santiago de Cuba.

Materiales y métodos

Se utilizaron los métodos teórico y empíricos entre ellos la medición para la valoración antropométrica de peso/talla según la edad y sexo para el cálculo de índice de masa corporal (IMC) según la tabla de percentil por las normas cubanas.

A partir de estos instrumentos aplicados se concluye que, de los 7 niños y 2 niñas para un total de 9 portadores del Síndrome de Down, 5 niños tienen sobrepeso para un 55,6 %, (1 hembra y 4 varones), son obesos 2 para un 22,2 % (1 hembra y 1 varón) que están por encima de 97 percentil y 2 para un 22,2 % tienen un peso normal o típico, con una edad de 3-4 años. Están cursando el tercer año de vida dos, el cuarto, tres y el quinto, cuatro siendo este el de mayor cantidad de niños y niñas.

En la actividad programada de educación física en las observaciones realizadas se constata que los niños y niñas no cantan canciones, solo la escuchan, presentan dificultades en los procesos psíquicos de atención, memoria, lenguaje y pensamiento,

tienen dificultades para atrapar la pelota con ambas manos, no se orientan respecto a su propio cuerpo lo cual dificulta la realización de ejercicios y juegos y así trabajar sobre la base de prevenir la obesidad.

Los resultados en la aplicación de los instrumentos se concluye que se caracterizan por ser niñas y niños inmunodeprimidos, de caracteres dominantes, posesivos, cariñosos, alegres, les gustan las actividades físicas, son entusiastas, voluntariosos. Sin embargo se distraen con facilidad, muestran cansancio al realizar las actividades y se desmotivan cuando la tarea no les llama la atención.

En cuanto a las características intelectuales presentan dificultades para cumplir órdenes sencillas, no tienen reconocimiento de su imagen corporal, adquirir conocimientos y lograr su dominio y representación.

En el diagnóstico realizado se evidencia que presentan dificultades en el lenguaje, a veces es incoherente, existe hipoestimulación desde el hogar, dificultades en la percepción, no poseen hábitos de educación formal, ni auto asistencia. Sin embargo, muestran afinidad por la música y el baile, les gusta las actividades con música y juegos a pesar de que solo la escuchan, realizan conversaciones sencillas, comprenden y establecen relaciones y algunas relaciones de arriba-debajo, dentro-fuera.

Los 9 niños escogidos presentan patologías asociadas a la discapacidad intelectual como cardiopatía con comunicación inter auricular (CIA) e inter ventricular (CIV), persistencia del conducto arterioso, sobrepeso y obesidad. Estas enfermedades impiden la asistencia sistemática al Círculo Infantil por lo que es frecuente que no asistan con regularidad y no reciban el trabajo docente y educativo según los objetivos del año de vida y de las actividades programadas de educación física.

En el mes de octubre del 2019 se comenzó a aplicar en el Círculo Infantil en el horario de Educación Física juegos y ejercicios donde se trabajó con estos niños y niñas como se explica anteriormente son inmunodeprimidos y por tal motivo presentan inasistencia por lo que por año de vida se trabajó con dos o un niño en varias ocasiones.

Estos niños y niñas reciben ejercicios del programa general de preescolar ya que no existe un programa de actividades programadas de Educación Física para la discapacidad intelectual especificando los portadores de Síndrome de Down por lo que se propuso incluir al programa adaptaciones curriculares y entre ellas la música ya que se plantea que la música es el lenguaje universal en el Síndrome de Down.

En relación a los padres y familiares no se realizan acciones educativas con vistas a reconocer la obesidad como una enfermedad, algunos la relacionan como un problema

estético, la información que reciben es sobre los problemas médicos actuales presentes en sus hijos, los que podían poner en peligro su vida como las cardiopatías congénitas asociadas y otras enfermedades relacionadas con el Síndrome de Down. No incluyen a sus hijos a las actividades recreativas que se realizan en la comunidad que no sea de las escuelas especiales.

No se ofrecen todos los elementos necesarios de forma integral para su desarrollo futuro, tratando de lograr una mejor calidad de vida para ellos y su familia, por lo que debemos incluir mecanismos de prevención desde temprana edad en los cuidados de estos niños y niñas basados en la información amplia y detallada a la familia. Desconocimiento por parte de los padres y cuidadores de ser parte fundamental en el protagonismo como agente de cambio y transformador de los riesgos para evitar el índice de sobrepeso y obesidad en niñas y niños con Síndrome de Down.

Al interrumpirse la investigación en febrero del 2020 se retoma nuevamente en septiembre del 2020 y a principio de este año en que el sistema educacional se traslada a los hogares se incluye por las autoras hacerlo con la Educación Física.

Se trazaron estrategias de trabajo en los hogares y se brindaron alternativas para la realización de estos ejercicios, su planificación, horario, preparación de los padres y familiares encaminada a prevenir la obesidad y el sobrepeso, además de mantenerlos activos y motivado por las consecuencias de la cuarentena.

Las autoras de esta investigación abordan que los ejercicios y juegos con acompañamiento musical contribuyen su desarrollo motriz, lo que cuenta es que los niños y niñas se mantengan activos durante algunas horas del día según su padecimiento. También algunas medidas de la cuarentena han interrumpido la rutina y el apoyo social de los niños y niñas constituyendo un factor de estrés para los padres y familiares obligados a encontrar nuevas opciones en el cuidado infantil. Entre los efectos psicológicos están el apetito exagerado, horario de sueño alterado, quieren hacer su voluntad y con la realización de estos ejercicios y juegos se compensa, por así decirlo, la salud mental.

Este conjunto de ejercicios y juegos con acompañamiento musical tienen como objetivo fundamental disminuir el peso corporal posibilitando el mejoramiento de la calidad de vida por lo que se les orienta a los padres realizarlos en el horario de la mañana, el ejercicio debe ser de inicio suave, no extenuante para evitar rechazo, debe practicarse diariamente y vincularlo con los juegos, desarrollarlos según las potencialidades y

necesidades de estos y se realizarán adaptaciones como emplear la música y el baile con canciones tradicionales e infantiles.

Estos niños y niñas como tienen sobrepeso y dos de ellos son obesos presentan un abdomen protuberante, pudiéndoseles apreciar problemas de equilibrio, en relación con el déficit de atención y concentración presentes en el área cognitiva e hipotonía por lo que los ejercicios van encaminados también a mejorar los controles de ajuste postural y equilibrios, desarrollar la fuerza y controlar el peso, potenciándoles el movimiento y muy poca inactividad. A pesar de que estos juegos y ejercicios tienen su objetivo desde la Educación Física a través de ellos se persigue el movimiento además de favorecer el desarrollo psicomotor.

Resultados

Esta investigación aún se está aplicando ya que es cambiar conceptos acerca de la obesidad en los portadores del Síndrome de Down que por su discapacidad esta se condiciona, estos niños y niñas reciben poca actividad física por el temor a las patologías que se asocian fundamentalmente las cardiopatías. Este trabajo se apoya de la música para la elaboración de los ejercicios y juegos adaptados al programa de actividades programadas de Educación Física llevados al hogar, lo que aportó como resultado la mejora del estado de salud, motivación de los niños y niñas a realizar las actividades, concientización de los padres y familiares hacia nuevos estilos de vida en tiempos de pandemia.

Utilizando este recurso se logra la inactividad de ellos en el hogar sin descuidar las recomendaciones médicas y el seguimiento por parte de los especialistas por lo que es un trabajo multifactorial y disciplinar donde se corrobora el impacto social del mismo.

Discusión

En algunos países, según trabajos de Pineda y Gutiérrez (2015), han fracasado los esfuerzos para combatir la obesidad infantil, por lo que toda estrategia que se utilice en la prevención y el control debe integrar todos los aspectos, principalmente la participación de toda la familia, la cual debe tener un conocimiento amplio sobre esta enfermedad.

Según Nápoles (2010) defiende que la prevención de la obesidad es la acción preparatoria que se inicia desde las primeras edades por la familia que se realiza para obstaculizar o impedir el aumento de peso, a partir de reconocer el riesgo que puede ocurrir adoptando

medidas de incorporar una dieta balanceada conjuntamente con la práctica de ejercicios físicos; por lo que es necesario estar informado para evitar las consecuencias negativas. En investigaciones realizadas en el ámbito internacional la obesidad en niños y niñas portadores de Síndrome Down es prevenible, tanto que se puede controlar el peso desde edades tempranas, creando correctos hábitos alimentarios, controlando la dieta, la realización de actividades físicas, la actividad lúdica es importante en ellos para el desarrollo emocional y personal estas personas con síndrome de Down.

Esta investigación es un trabajo continuo y sistemático porque no tiene precedentes en el círculo infantil, sin embargo en la provincia se realizó un estudio descriptivo, transversal y cuantitativo a 54 pacientes con síndrome de Down, atendidos en la consulta de Genética Clínica del Hospital Pediátrico Sur Docente “Dr. Antonio María Béguez César” de Santiago de Cuba, desde el 2000 hasta el 2015, con el objetivo de determinar el patrón de crecimiento de los afectados además de orientar a los padres sobre los hábitos alimentarios y estilos de vida como parte del tratamiento de los niños y adolescentes con este síndrome.

Con esta investigación se reafirma que la obesidad resulta ser el trastorno nutricional más frecuente en los pacientes con Síndrome de Down, en lo que puede influir la menor actividad física, los errores de alimentación, la posible disfunción endocrina y el factor genético. En este sentido los autores de esta investigación abordan que las acciones de prevención de la obesidad por el profesional de la Cultura Física, deben contribuir a producir cambios en los valores, hábitos, conductas de los niños y sus prioridades, así como la familia.

Isis Betancourt Torres (2019) resalta que con la denominada musicoterapia se logra una respuesta más favorable en la comunicación en las personas con Síndrome de Down, “la música puede incentivar patrones de movimiento incluso de forma inconsciente de ahí la convivencia de utilizarla en la rehabilitación”.

En tal sentido los ejercicios y juegos adaptados se realizan con música, una característica representativa de todas las personas con Síndrome de Down, sea cual sea su nivel intelectual, su edad, su sexo y su país de origen es el gusto por la música. Todos ellos la disfrutan, adoran, cantan y bailan entusiasmados en cuanto tienen ocasión.

Cambiando los estilos y modos de vida de los portadores de Síndrome de Down desde la edad temprana se eleva su expectativa de vida, así como la inclusión a las diferentes esferas de la sociedad cuando las condiciones del país lo permitan. Para ello es necesario realizar diagnósticos que revelen e identifiquen los factores de riesgo que avisen el estado

actual de la vulnerabilidad y se establezca la correlación entre el estado actual y las consecuencias.

Conclusiones

- 1. Con el estudio de los referentes teóricos de la investigación se ratifica buscar alternativas preventivas para contribuir a mejorar y educar estilos así como hábitos de vida saludables en niños y niñas con Síndrome de Down corroborando que la obesidad es prevenible.**
- 2. Con la aplicación del conjunto de ejercicios y juegos adaptados se ofrece una posible solución para disminuir el sobrepeso y la obesidad en los niños y niñas con Síndrome de Down, así como modificar hábitos de vida que elevan su calidad de vida.**

Referencias bibliográficas

1. Betancourt Torres, I. (2020). La musicoterapia. Periódico *Granma*, 3 marzo. Cuba.
2. Del Pozo, T. (2019) *Reducir la obesidad en Síndrome de Down*. Unidad Editorial Revistas, S.L.U.
3. Down España. (2020). *Información importante sobre coronavirus (Covid-19) y síndrome de Down*. Recuperado de www.sindromedown.net
4. Cortés, N. (2021). *La otra cara de la Covid-19: agotamiento mental y otros efectos psicológicos por la pandemia*. Recuperado de www-consalud-es.cdn.ampproject.org
5. García García, A. D. (2016). *Tratamiento didáctico de la música para alumnos con discapacidad*. *EFDeportes.com*, 21(215). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
6. García Morey, A., Castellanos Cabrera, R., Álvarez Cruz, J. y Pérez Quintana, D. (2021). *Aislamiento físico en los hogares a causa de la Covid-19: efectos psicológicos sobre niños y adolescentes cubanos*. Recuperado de www.unicef.org
7. Gavela Pérez (2017). *Obesidad y síndrome de Down*. Formateada por Google para visualización en dispositivos móviles.
8. Nápoles Gómez, T. (2010) *Prevención de la obesidad: Un reto para los profesionales de la Cultura Física del Combinado Deportivo "Cuqui Bosch"*. (Tesis de maestría). UCCFD, Santiago de Cuba, Cuba
9. Pineda Pérez, E. y Gutiérrez BaróII, E. (2015). Control de la obesidad en niños con Síndrome de Down. *Revista Cubana Medicina General Integral*. 27(2). Cuba.
10. Sierra Márquez, J. (2013) *Síndrome de Down: Música y silencios*. Recuperado de <https://ellibrepensador.com>
11. Tejerina Puente, A. (2017). *Prevención de la obesidad*. Downciclopedia.