



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación.

Mención Cultura Física

TEMA:

“LAS REVISTAS VIRTUALES EN LA PREVENCIÓN DEL SOBREPESO EN LOS POLICÍAS DE TRÁNSITO DEL COMANDO DE POLICÍA TUNGURAHUA Nro. 9 DURANTE EL PERIODO JULIO-OCTUBRE 2010”

AUTOR: CHICAIZA SÁNCHEZ LUIS ALBERTO

TUTOR: Ing. FERNANDO JAVIER CARRILLO SARAVIA

AMBATO-ECUADOR

2010

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La Comisión de Estudio y Calificación del Informe de Trabajo de Graduación sobre el tema: “LAS REVISTAS VIRTUALES EN LA PREVENCIÓN DEL SOBREPESO EN LOS POLICÍAS DE TRÁNSITO DEL COMANDO DE POLICÍA TUNGURAHUA Nro. 9 DURANTE EL PERIODO JULIO-OCTUBRE 2010”

Presentado por el Sr. LUIS ALBERTO CHICAIZA SÁNCHEZ egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción Septiembre 2009-Febrero 2010 considera que, una vez revisada la investigación aprueba con la calificación de 9.5 nueve cinco, en razón que cumple con los principios básicos, técnicos, científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

Ing. M.sc. IVONNE BEATRIZ FREIRE LL.

Lcdo. WILMER ALEJANDRO JORDAN C.

MIEMBRO

MIEMBRO

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

Yo, Ing. FERNANDO JAVIER CARRILLO SARAVIA C.C.180312639-8 En mi
calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o titulación sobre el tema:

“LAS REVISTAS VIRTUALES EN LA PREVENCIÓN DEL SOBREPESO EN
LOS POLICÍAS DE TRÁNSITO DEL COMANDO DE POLICÍA
TUNGURAHUA Nro. 9 DURANTE EL PERIODO JULIO-OCTUBRE 2010”

desarrollado por el egresado: LUIS ALBERTO CHICAIZA SÁNCHEZ,
considero que dicho Trabajo de Graduación reúne los requisitos técnicos,
científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el
Organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación por parte de la
comisión calificadora designada por el H. consejo Directivo.

Ambato, 15de Noviembre del 2010.

Ing. Fernando Javier Carrillo Saravia

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Ambato, 15de Noviembre del 2010

Luis Alberto Chicaiza Sánchez

CI.050235911-0

DEDICATORIA

Al Todopoderoso por darme salud y vida, brindarme las ganas de seguir superándome en mi vida profesional.

A mi amada esposa Mayra y a mi pequeña Hija Sol, por ser mis compañeras entrañables en todos los momentos de mi vida.

A mis Padres que siempre me guiaron por el camino del bien y están presentes en todos los episodios de mi vida.

A mis amigos verdaderos por estar en las buenas y en las malas.

A mis compañeros de aula por todas las vivencias compartidas durante este excelente periodo académico.

AGREDECIMIENTO

A la Universidad Técnica de Ambato por su contribución a la formación de docentes críticos y reflexivos de la realidad en la educación nacional, nutridos con espíritu de cambio y transformación permanente.

A los docentes de la Carrera de Cultura Física, por su sapiencia y por todos los momentos compartidos, que han servido de ejemplo para nuestro diario vivir.

A la noble Institución Policial a la que orgullosamente pertenezco por brindarme la oportunidad para superarme académicamente.

ÍNDICE GENERAL

A.- PRELIMINARES	PÁGINA
PORTADA	i
APROBACIÓN DE LA COMISIÓN	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR	iii
AUTORÍA DEL TRABAJO	iv
AGREDECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
ÍNDICE GENERAL	xii
ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS	xiv
RESUMEN EJECUTIVO	xv
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema.....	2
Contextualización Macro.....	2
Contextualización Meso.....	3
Contextualización Micro.....	4

Análisis Crítico.....	7
Prognosis.....	7
Formulación del Problema.....	8
Interrogantes de la Investigación.....	8
Delimitación espacial y temporal.....	9
Unidades de observación.....	9
Justificación.....	9
Objetivos:	
Objetivo General.....	10
Objetivos Específicos.....	10

CAPITULO II

EL MARCO TEÓRICO

Antecedentes Investigativos.....	11
Fundamentación Filosófica.....	11
Fundamentación Ontológica.....	11
Fundamentación Epistemológica.....	12
Fundamentación Científica.....	12
Fundamentación Legal.....	14
Categorías fundamentales.....	16

La Informática.....	18
Etimología.....	18
Historia.....	20
El Internet.....	21
Historia.....	22
Internet y sociedad.....	23
Internet y su evolución.....	24
Internet en el Trabajo.....	25
Principales buscadores.....	26
Tamaño del Internet.....	26
Cantidad de usuarios y censura.....	27
Tecnología de Internet.....	28
Las NTIC's.....	29
Conoce Ud. Las NTIC's.....	31
Las Revistas Virtuales.....	32
Importancia e Historia	34
Publicación- Revistas en Internet.....	34
Salud-Definiciones.....	37
El huésped, la edad, la raza, el sexo, la inmunidad.....	39
Los procesos metabólicos, factores heredofamiliares, el agente....	40
Agentes Físicos, Químicos, Biológicos, Familia.....	42

Trabajo, Las Enfermedades.....	43
Experiencia de la Enfermedad, Patología.....	45
La Obesidad, Clasificación.....	46
El IMC.....	47
Efectos sobre la Salud.....	48
Causas y mecanismos-Estilos de vida.....	50
Genética- Enfermedades medicas.....	51
Búsqueda del equilibrio.....	52
Tratamiento-Ejercicio.....	54
Dieta-Drogas.....	55
Significado Cultural y Social-Historia.....	56
Cultura popular.....	57
El sobrepeso-causas.....	59
Lucha contra el Sobrepeso-Prevención del Sobrepeso.....	60
Hipótesis.....	61
Señalamiento de las Variables.....	61

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

Enfoque.....	62
Modalidad básica de la investigación.....	62

Tipo de investigación.....	63
Población y muestra.....	63
Operacionalización de variables.....	65
Técnicas e instrumentos.....	66
La observación.....	66
Recolección de información.....	66
Procesamiento de la información.....	67
Plan de recolección de información.....	68
Plan de procesamiento de la información.....	69

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Análisis e interpretación resultados.....	70
Encuesta a los Policías de Tránsito.....	82
Verificación de hipótesis.....	82

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones.....	83
Recomendaciones.....	83

CAPITULO VI

PROPUESTA

Datos Informativos.....	84
Antecedentes.....	84
Justificación.....	85
Objetivos.....	85
General.....	85
Específicos.....	86
Análisis de factibilidad.....	86
Fundamentación científica.....	90
Modelo operativo.....	91

MATERIALES DE REFERENCIA

Bibliografía.....	92
Anexos.....	94
Fotografías.....	97

INDICE DE CUADROS Y GRAFICOS

Grafico 01.....	06
Grafico 02.....	15
Grafico 03.....	70
Grafico 04.....	71
Grafico 05.....	72
Grafico 06.....	73
Grafico 07.....	74
Grafico 08.....	75
Grafico 09.....	76
Grafico 10.....	77
Grafico 11.....	78
Grafico 12.....	79
Grafico 13.....	80
Grafico 14.....	81
Grafico 15.....	82
Grafico 16.....	90
Tabla 01.....	48
Tabla 02.....	52
Tabla 03.....	52
Tabla 04.....	53

Tabla 05.....	58
Tabla 06.....	63
Tabla 07.....	64
Tabla 08.....	65
Tabla 09.....	68
Tabla 10.....	91

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA:

“Las Revistas Virtuales en la prevención del sobrepeso en los Policías de Tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro. 9 durante el periodo julio-octubre 2010”

AUTOR: CHICAIZA SÁNCHEZ LUIS ALBERTO

TUTOR: Ing. FERNANDO JAVIER CARRILLO SARAVIA

RESUMEN.- Esta investigación trata sobre la prevención del sobrepeso en los policías del servicio de Tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro.9, en virtud de que dentro de este grupo de uniformados existe un porcentaje alto de Policías que padecen de sobrepeso, y mediante esta investigación se pretende concientizar sobre los riesgos que conlleva el tener sobrepeso, y se lo va a realizar utilizando medios tecnológicos como son las Revistas Virtuales.

Con la aplicación de este proyecto se pretende prevenir este grave problema social y de salud que es el sobrepeso, con el objetivo de que en la Institución Policial existan elementos mas proactivos, con mejor rendimiento físico, y con un excelente estado de salud, lo que permitirá que se cumpla de mejor manera el servicio que se brinda diariamente a toda la ciudadanía y por consiguiente contribuir al desarrollo del país.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación hace referencia a las revistas virtuales para prevenir el sobrepeso en los Policías de Tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro. 9 que se puede definir como una necesidad urgente, en vista de que en los últimos años este problema se ha venido incrementando dentro de las filas policiales, lo que perjudica en el rendimiento físico y laboral de sus miembros y por consiguiente afecta a la ciudadanía que a día a día necesita de la fuerza pública.

Analizando esta problemática se ha detectado que es necesario promover el uso de revistas virtuales con el objetivo de que los Policías de Tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro. 9, tomen conciencia de lo perjudicial que puede ser a futuro el tener sobrepeso ya que afecta en gran medida la salud de las personas.

En la actualidad la Policía nacional cumple con un rol muy importante dentro del País, que es la de brindar seguridad interna y mantener el orden y la seguridad ciudadana; pero si dentro de sus filas existe un gran numero de elementos que tienen sobrepeso el rendimiento de estos será mucho menor de los se encuentran en optimas condiciones físicas, por ello es muy importante que las autoridades policiales tomen cartas en el asunto y comiencen con algún tipo de plan para evitar que se siga incrementando este mal.

La puesta en practica de este proyecto depende de gran manera de los involucrados dentro de esta problemática institucional, mediante una información objetiva sobre las consecuencias que conlleva el tener sobrepeso y de las enfermedades que se pueden adquirir, y que mejor si se lo realiza utilizando la tecnología moderna como son las revistas virtuales.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema:

“Las Revistas Virtuales en la prevención del sobrepeso en los Policías de tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro. 9 durante el periodo julio-octubre 2010”

1.2 Planteamiento del problema.

1.2.1 Contextualización.

Contextualización Macro.

Según datos oficiales de la OMS (Organización mundial de la Salud) a nivel mundial existirían alrededor de 1600 millones de personas mayores de 15 años con sobrepeso, y dentro de las fuerzas policiales como son la de Estados Unidos, México. Uruguay y otros países de América existe un porcentaje muy elevado de policías que sufren de sobrepeso, y en muchos casos de obesidad, por ello las autoridades están tomando medida urgentes para tratar de solucionar este problema de carácter social que con el pasar del tiempo sigue incrementándose y por lo tanto causando graves problemas en la sociedad como son las enfermedades, y lo que es mas cambiando el estilo de vida en las personas que lo padecen.

En algunos países este fenómeno es tratado como una política de Estado para frenar su propagación. Un ejemplo de aquello es Francia y Estados Unidos,

lugares en donde se prohibió la venta de gaseosas en los colegios (en el primero) y se restringió la leche saborizada en los almuerzos escolares (en el segundo) con el fin de frenar los casos de sobrepeso.

Dentro de los países desarrollados el uso de medios informáticos es mas frecuente que en los países en vías de desarrollo, lo mismo ocurre dentro de las instituciones policiales que cuentan con mejores equipos tecnológicos que la Policía Ecuatoriana que necesita de estos medios para seguir perfeccionando a sus hombres y también para ayudar en la prevención de enfermedades entre ellas el sobrepeso.

El año pasado, el Instituto WorldWatch, con sede en Washington, informó que, por primera vez en la historia, los cálculos del número de personas con sobrepeso en todo el mundo son similares a los de las personas desnutridas, situación que es muy preocupante dentro de las personas que habitamos este planeta.

Contextualización Meso.

En el Ecuador, en los últimos tiempos el sobrepeso ha ido creciendo considerablemente, lastimosamente la mala alimentación es una de las principales causas de esta enfermedad, la falta de actividad física y el desorden alimenticio acompañado del consumo de alcohol, el tabaquismo el sedentarismo y otros factores, son las causa para que personas de todas las edades sin distinción de raza o sexo sufran de esta enfermedad.

Este problema no se ha apartado de los Policías de Tránsito del Ecuador, quienes debido a sus largas jornadas de trabajo a pie, al desorden alimenticio, y a la falta de actividad física dentro de su cuartel policial, tienen un índice elevado de sobrepeso lo que les perjudica dentro de sus actividades rutinarias.

Los datos que se tienen en el Ecuador de las personas que padecen de sobrepeso no son exactos en vista de que a diario se incrementan los casos de

personas es así que para el 2015 se estima que en el Ecuador exista un 58.3 por ciento de sobrepeso y un 21,7 por ciento de obesidad en las mujeres y un 46,5 y 8,9 por ciento en los hombres.

Dentro de la Policía Nacional a partir del año 2005 aproximadamente se hace mas frecuente el uso de la informática en los miembros policiales, porque todos los miembros policiales nos vimos obligados a crear correos electrónicos individuales para poder acceder a cualquier tipo de información o realizar trámites personales internos; así también las diferentes direcciones de la Policía Nacional cuentan con sus respectivas páginas web, lo que hace que nos encontremos adaptados al uso de medios informáticos.

La preocupación de este problema también es del Gobierno a través de las diferentes carteras es así que el Ministerio de Salud Pública ha implementado campañas para prevenir el sobrepeso como: A comer sano, a vivir bien y moverse Ecuador, Aliméntate Ecuador, con el fin de concientizar a la población para que tenga un adecuado estilo de vida, con una dieta saludable y ejercicio físico.

El sobrepeso y la obesidad se está convirtiendo en un problema de salud pública y cada vez aumenta el número de personas que en su afán de controlar este sobrepeso, se someten a tratamientos sin un diagnóstico médico adecuado, toman productos que no tienen Registro Sanitario, sus formulaciones son mezclas de varios principios activos que incluyen psicotrópicos, cuyo consumo está provocando graves desórdenes metabólicos y psicológicos.

Contextualización Micro.

En la provincia de Tungurahua el índice de Policías con sobrepeso es de aproximadamente el 70%, lo que deteriora no solo en su salud sino también la imagen Institucional, que a diario esta en la mira de los medios de comunicación y de los diferentes sectores sociales.

En la ciudad de Ambato esta problemática es algo que está a la vista no solo de los mismos Policías sino también de la comunidad en general, no solo es un problema de estética sino que se trata de un problema de salud y físico además es una de las principales causas de muerte alrededor de todo el planeta, ya que se producen enfermedades coronarias, fatiga, decaimiento no permitiendo un buen desempeño físico en los Policías que deberían tener un estado físico óptimo para poder cumplir con sus actividades diarias en forma eficiente.

Dentro del área de Informática existen muchos recursos que pueden ayudar a dar una solución a este problema, gracias al avance de la tecnología se pueden utilizar medios audiovisuales para mejorar la salud, la alimentación y la actividad física de los Policías que padecen de sobrepeso y obesidad, pero es importante también el compromiso que se hagan los miembros policiales ya que si no existe fuerza de voluntad en realizar las actividades que se deben desarrollar, esta investigación no alcanzara los objetivos deseados.

Gracias a la apertura que ha dado el actual jefe del Comando de Policía Tungurahua Nro. 9, se esta impartiendo un seminario del programa de Gobierno aliméntate Ecuador, que se lo esta impartiendo a los Policías de los diferentes servicios con el objetivo de mejorar la calidad de vida en los Policías.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

ANÁLISIS CRÍTICO

EFFECTOS

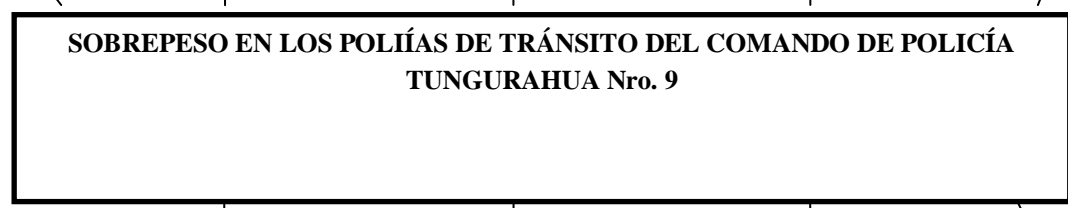
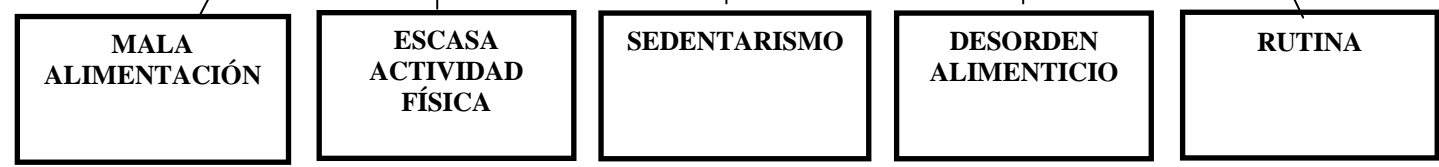


GRAFICO 01

ELABORADO POR LUIS CHICAIZA

CAUSAS



1.2.2 Análisis Crítico.

Dentro el Comando de Policía Tungurahua Nro. 9, es necesario la implementación de algún sistema tecnológico que sirva como apoyo para la prevención del sobrepeso en los Policías de Tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro.9, en virtud de que los Policías de Tránsito debido a sus jornadas de trabajo, y por no estar en un solo sitio de trabajo sino en diferentes sectores de la ciudad a diario, deben alimentarse en distintos lugares causando esto una mala alimentación.

La poca o escasa práctica deportiva que tienen los Policías de Tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro.9, acompañado esto a que no tienen la autorización de practicar actividades deportivas hace que disminuyan el estado físico que deberían tener para cumplir eficientemente sus actividades diarias.

Debido a que no se realiza actividad física un gran porcentaje de Policías de Tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro. 9 se vuelven sedentarios y esto conlleva a que estén propensos a contraer enfermedades cardiovasculares, no tengan una buena circulación sanguínea, aumento del colesterol, de triglicéridos entre otros factores perjudiciales.

Otro problema es que debido a las jornadas laborales rutinarias, los Policías de Tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro.9 también sufran de estrés ya que antes de salir a cumplir con sus labores diarias casi nunca existe la motivación por parte de los jefes policiales más bien son objeto de críticas lo que conlleva a que este personal salga a las calles desmotivado.

1.2.3 Prognosis.

Si el problema continua en lo que respecta al sobrepeso en los Policías de Tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro.9 se tendrá elementos uniformados poco activos, con una resistencia física deficiente, probablemente

con enfermedades coronarias, hipertensión arterial, triglicéridos, en fin se tendrán Policías con una salud física deteriorada.

Dentro de la Institución Policial se deben tomar las medidas pertinentes para la solución del problema de sobrepeso de los señores Policías de Tránsito que diariamente salen a las calles de la ciudad de Ambato a dirigir el tránsito vehicular, de no hacerlo a corto plazo, este problema se seguirá incrementando y los Policías no podrán cumplir a cabalidad con sus funciones específicas, y tendremos muchas críticas de parte de la ciudadanía, ya que el servicio de Tránsito es uno de los más importantes que tiene la institución para el desarrollo del país.

Es trascendental que todos los miembros policiales tomemos conciencia de la importancia que tiene la prevención del sobrepeso, para estar mejor con nuestra salud y poder rendir de mejor manera dentro de nuestras actividades diarias.

1.2.4 Formulación Del Problema.

¿Cómo inciden las revistas virtuales en la prevención del sobrepeso de los Policías de Tránsito del Comando de Policía de Tungurahua N° 9, durante el periodo julio – octubre 2010?

1.2.5 Interrogantes.

¿Será necesaria la utilización de revistas virtuales en la prevención del sobrepeso para los Policías de Tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro.9?

¿Qué beneficios obtendrán los Policías de Tránsito si se utilizan las revistas virtuales?

¿Qué impacto institucional tendrá el uso de revistas virtuales?

¿Cómo se beneficiara la comunidad Ambateña con la prevención del sobrepeso en los Policías de Tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro.9?

¿Mejoraran su salud los Policías de Tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro.9 previniendo el sobrepeso?

1.2.6 Delimitación.

Campo: Educativo.

Área: Cultura Física.

Aspecto: Utilización de Revistas Virtuales.

Espacial: Comando de Policía de Tungurahua Nro. 9

Temporal: Periodo julio-octubre 2010.

Unidades de observación:

Señores Oficiales.

Señores Clases.

Señores Policías que laboran en la Jefatura de Control Operativo de Tránsito.

1.3 Justificación

Este tema de investigación se lo escogió en base a que dentro del Servicio de Tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro.9 existe un porcentaje muy elevado de Policías que sufren de sobrepeso y muchos de ellos de obesidad, que

afecta a su salud y al rendimiento que deberían tener para el desenvolvimiento óptimo dentro de sus actividades cotidianas.

Es factible ya que cuenta con el apoyo de las autoridades policiales como también la de sus miembros, y sus familias además de ello no demanda mayores gastos económicos sino más bien el interés que pongan los involucrados.

Con la utilización de las revistas virtuales los Policías de Tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro.9 estarán mejor informados en lo que respecta al grave problema que representa el tener sobrepeso y a la vez podrán tener acceso a la tecnología moderna.

1.4 Objetivos:

1.4.1 Objetivo General.

Prevenir mediante la utilización de Revistas Virtuales el Sobrepeso, en los Policías de Tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro.9.

1.4.2 Objetivos Específicos.

- Difundir información acerca de una alimentación adecuada con el uso de las revistas virtuales.
- Incentivar la práctica de las actividades deportivas afines al gusto de cada persona.
- Utilización de revistas virtuales en la prevención del sobrepeso en los Policías de Tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro.9 durante el periodo julio-octubre 2010.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos.

Dentro del Comando de Policía Tungurahua Nro.9, no se ha realizado una investigación sobre la prevención del sobrepeso en los Policías de Tránsito, lo que determina que el presente trabajo será el primero en esta Institución Policial y tendrá una contribución en el bienestar de los miembros policiales de este Comando y por consiguiente de la ciudadanía que demanda de sus servicios.

2.2 Fundamentación Filosófica

Esta investigación esta basada en el método crítico-propositivo es crítico porque se puede realizar un análisis, comentarios acerca del sobrepeso en los Policías de Tránsito que laboran en el Comando de Policía Tungurahua Nro.9. predominará la utilización de métodos cualitativos que deberán centrarse al objeto de estudio, el mismo que permitirá terminar con los esquemas mentales conductistas a través del paradigma de análisis crítico, que dará como resultado hombres uniformados con conocimientos informáticos que les permitirá desenvolverse de manera eficiente en el campo laboral y social.

Fundamentación Ontológica.

Al tratar la ontología del ser en general y de sus propiedades trascendentales, el conocimiento tecnológico se encuentra inmerso en el desarrollo del ser humano específicamente en el campo de la informática.

La sociedad en que vivimos está en continuos cambios, es decir.

A diario vivimos transformaciones políticas, económicas, religiosas y espirituales todos estos cambios sociales tienen varias causas, estas a la vez producen efectos que se refleja en los valores o anti valores de todo ser humano.

Fundamentación Epistemológica.

Todo conocimiento informático se inicia basándose en la práctica, los mismos que van evolucionando constantemente, por lo que es necesaria una planificación de actualización de los diferentes programas, para poder alcanzar mejores resultados basados en el paradigma de análisis crítico.

Fundamentación Científica.

Esta investigación se realiza con el fin de prevenir el sobrepeso en los Policías de Tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro. 9, y como respuesta de la investigación procede a la creación de revistas virtuales que ayudaran en la prevención del sobrepeso, teniendo en cuenta que en la actualidad la informática se a convertido en una herramienta primordial, en todos los ámbitos sea laboral, social, cultural, deportivo entre otros de manera que su creación se efectúe, acorde a las necesidades y posibilidades reales con aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsibles en el futuro.

Según Anders Foldstrom, rector de la Real Academia Tecnológica de

Estocolmo manifiesta, en palabras de Foldstrom, la informática se trata de “la mayor revolución tecnológica desde la invención del transistor”.

El conocimiento científico de la utilización de medios informáticos en este caso las revistas virtuales resulta beneficioso para la mejor utilización de los mismos, con el fin de alcanzar los objetivos, sean estos de comprensión íntima, de actitudes, aptitudes, habilidades, destrezas y conocimientos que ayudaran a prevenir enfermedades en este caso el sobrepeso gracias a la tecnología moderna.

2.3 Fundamentación Legal.

Este proyecto de investigación se encuentra amparado en la **Constitución de la República del Ecuador**.

Art. 387.- Será responsabilidad del Estado:

2. Promover la generación y producción de conocimiento, fomentar la investigación científica y tecnológica, y potenciar los saberes ancestrales, para así contribuir a la realización del buen vivir, al sumakkawsay.

3. Asegurar la difusión y el acceso a los conocimientos científicos y tecnológicos, el usufructo de sus descubrimientos y hallazgos en el marco de lo establecido en la Constitución y la Ley.

Ley Orgánica De La Salud

Art. 3.- La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Es un derecho humano inalienable, indivisible, irrenunciable e intransigible, cuya protección y garantía es responsabilidad primordial del Estado; y, el resultado de un proceso colectivo de

interacción donde Estado, sociedad, familia e individuos convergen para la construcción de ambientes, entornos y estilos de vida saludables.

Art. 6.- Es responsabilidad del Ministerio de Salud Pública:

19. Dictar en coordinación con otros organismos competentes, las políticas y normas para garantizar la seguridad alimentaria y nutricional, incluyendo la prevención de trastornos causados por deficiencia de micro-nutrientes o alteraciones provocadas por desórdenes alimentarios, con enfoque de ciclo de vida y vigilar el cumplimiento de las mismas.

Federación Deportiva Militar y Policial Ecuatoriana

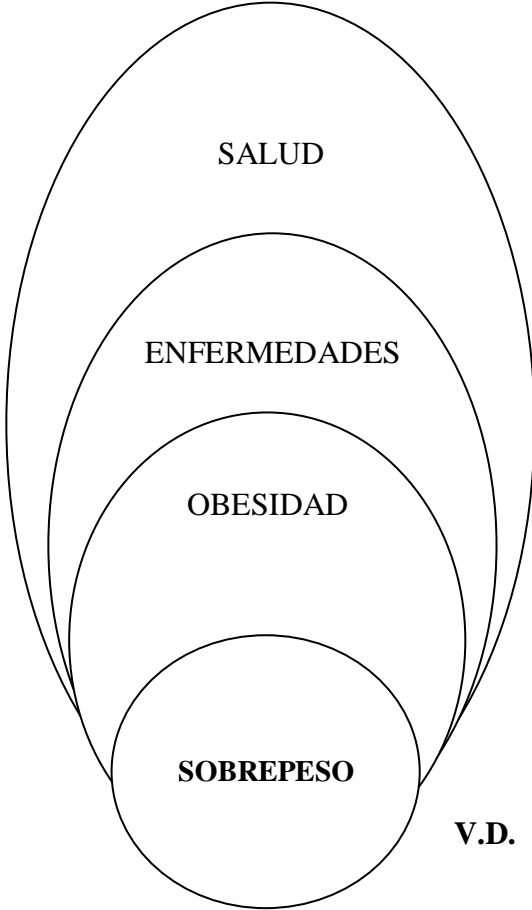
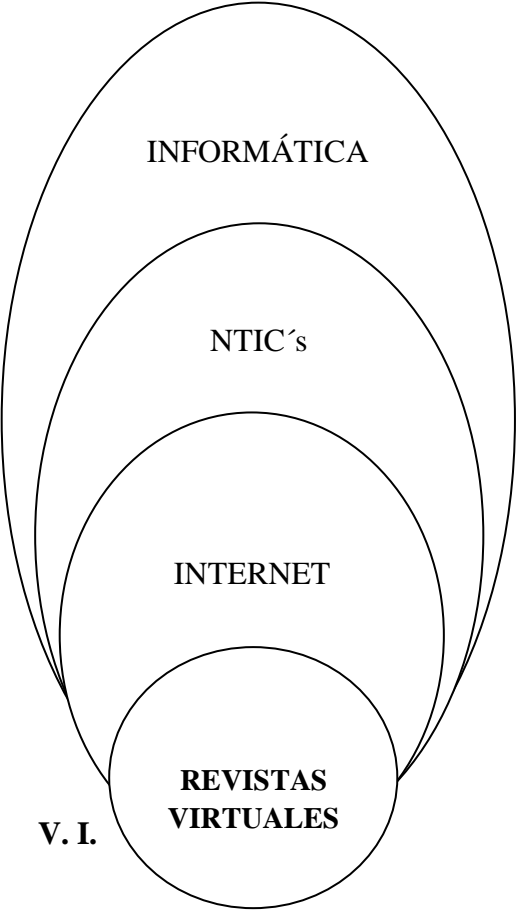
Art. 39.- La Federación Deportiva Militar y Policial Ecuatoriana FEDEMPE, es el organismo que planifica, dirige, ejecuta y controla, a nivel nacional, el deporte en las Fuerzas Armadas y la Policía Nacional del Ecuador, en todas las disciplinas deportivas, para que sus deportistas representen al país en las competencias internacionales a nivel militar y policial.

CATEGORIAS FUNDAMENTALES

Grafico 02

Fuente: Luis Chicaiza

15



2.4 Categorías fundamentales.

La Informática

Definiciones:

Es la ciencia aplicada que abarca el estudio y aplicación del tratamiento automático de la información, utilizando dispositivos electrónicos y sistemas computacionales. También está definida como el procesamiento automático de la información.

Conforme a ello, los sistemas informáticos deben realizar las siguientes tres tareas básicas:

- Entrada: captación de la información.
- Proceso: tratamiento de la información.
- Salida: transmisión de resultados.

En los inicios del procesado de información, con la informática sólo se facilitaban los trabajos repetitivos y monótonos del área administrativa. La automatización de esos procesos trajo como consecuencia directa una disminución de los costes y un incremento en la productividad.

En la informática convergen los fundamentos de las ciencias de la computación, la programación y metodologías para el desarrollo de software, la arquitectura de computadores, las redes de computadores, la inteligencia artificial y ciertas cuestiones relacionadas con la electrónica. Se puede entender por informática a la unión sinérgica de todo este conjunto de disciplinas.

Esta disciplina se aplica a numerosas y variadas áreas del conocimiento o la actividad humana, como por ejemplo: gestión de negocios, almacenamiento y

consulta de información, monitorización y control de procesos, industria, robótica, comunicaciones, control de transportes, investigación, desarrollo de juegos, diseño computarizado, aplicaciones/herramientas multimedia, medicina, biología, física, química, meteorología, ingeniería, arte, etc. Una de las aplicaciones más importantes de la informática es proveer información en forma oportuna y veraz, lo cual, por ejemplo, puede tanto facilitar la toma de decisiones a nivel gerencial (en una empresa) como permitir el control de procesos críticos.

Actualmente es difícil concebir un área que no use, de alguna forma, el apoyo de la informática. Ésta puede cubrir un enorme abanico de funciones, que van desde las más simples cuestiones domésticas hasta los cálculos científicos más complejos.

Entre las funciones principales de la informática se cuentan las siguientes:

- Creación de nuevas especificaciones de trabajo.
- Desarrollo e implementación de sistemas informáticos.
- Sistematización de procesos.
- Optimización de los métodos y sistemas informáticos existentes.

Según Analía Lanzillotta

Aquella disciplina encargada del estudio de métodos, procesos, técnicas, desarrollos y su utilización en ordenadores (computadores), con el fin de almacenar, procesar y transmitir información y datos en formato digital, por lo tanto la electrónica juega un papel muy importante en la informática ya que mediante esta ciencia se puede entender a plenitud el entorno de hardware y software.

La informática es la ciencia que tiene como objetivo estudiar el tratamiento automático de la información a través de la computadora. Esta definición, si bien es bastante amplia, se debe a que el concepto de informática también es amplio.

Para referirse a esta ciencia, también suele utilizarse el término Computación o Ciencia de la Computación, con la diferencia de orígenes. El término informática proviene de la conjunción de las palabras francesas “information” y “automatique” que derivaron en la palabra “informatique”, creada por el ingeniero Dreyfus. Mientras que computación es de origen inglés, refiriéndose a ella como Computer Science.

En cuanto al contenido de la Informática, se encarga de estudiar todo lo relacionado con las computadoras que incluye desde los aspectos de su arquitectura y fabricación hasta los aspectos referidos a la organización y almacenamiento de la información. Incluso contiene las cuestiones relacionadas con la robótica y la inteligencia artificial.

Para poder realizar estos estudios y cumplir con sus objetivos, la Informática utiliza una conexión con otras disciplinas como la Matemática, la Física y la Ingeniería, entre otras. Y si bien es una ciencia que se consolidó como tal hacia la década de 1940, con la aparición de la primera computadora, su crecimiento en estas décadas es tan amplio como las ventajas que significó la automatización de los procesos de la información.

Etimología

El vocablo informática proviene del francés informatique, acuñado por el ingeniero Philippe Dreyfus para su empresa «Société d' Informatique Appliquée» en 1962. Pronto adaptaciones locales del término aparecieron en italiano, español, rumano, portugués y holandés, entre otras lenguas, refiriéndose a la aplicación de las computadoras para almacenar y procesar la información.

Es un acrónimo de las palabras information y automatique (información automática). En lo que hoy día conocemos como informática confluyen muchas de las técnicas, procesos y máquinas (ordenadores) que el hombre ha desarrollado

a lo largo de la historia para apoyar y potenciar su capacidad de memoria, de pensamiento y de comunicación.

En el Diccionario de la Real Academia Española se define informática como:

Conjunto de conocimientos científicos y técnicas que hacen posible el tratamiento automático de la información por medio de ordenadores.

Conceptualmente, se puede entender como aquella disciplina encargada del estudio de métodos, procesos, técnicas, desarrollos y su utilización en ordenadores (computadoras), con el fin de almacenar, procesar y transmitir información y datos en formato digital.

Historia

Aunque hubo muchos precursores de los actuales sistemas informáticos para muchos especialistas la historia empieza con Charles Babbage matemático e inventor inglés que al principio del siglo XIX predijo muchas de las teorías en que se basan los actuales ordenadores. Desgraciadamente al igual que sus predecesores vivió en una época en que ni la tecnología ni las necesidades estaban al nivel de permitir la materialización de sus ideas.

En 1822 diseñó su máquina diferencial para el cálculo de polinomios. Esta máquina se utilizó con éxito para el cálculo de tablas de navegación y artillería lo que permitió a Babbage conseguir una subvención del gobierno para el desarrollo de una segunda y mejor versión de la máquina.

Durante 10 años Babbage trabajó infructuosamente en una segunda máquina sin llegar a conseguir completarla y en 1833 tuvo una idea mejor.

Mientras que la máquina diferencial era un aparato de proceso único Babbage decidió construir una máquina de propósito general que pudiese resolver casi

cualquier problema matemático. Todas estas máquinas eran por supuesto mecánicas movidas por vapor. De todas formas la velocidad de cálculo de las máquinas no era tal como para cambiar la naturaleza del cálculo además la ingeniería entonces no estaba lo suficientemente desarrollada como para permitir la fabricación de los delicados y complejos mecanismos requeridos por el ingenio de Babbage. La sofisticada organización de esta segunda máquina la máquina diferencial según se la llamó es lo que hace que muchos consideren a Babbage padre de la informática actual.

Computador Z3

Konrad Zuse (1992).

El computador Z3, creado por Konrad Zuse, fue la primera máquina programable y completamente automática, características usadas para definir a un computador. Estaba construido con 2200 relés electromecánicos, pesaba 1000 kg, para hacer una suma se demoraba 0,7 segundos y una multiplicación o división, 3 segundos. Tenía una frecuencia de reloj de 5 Hz y una longitud de palabra de 22 bits. Los cálculos eran realizados con aritmética de coma flotante puramente binaria. La máquina fue completada en 1941 y el 12 de mayo de ese mismo año fue presentada a una audiencia de científicos en Berlín. El Z3 original fue destruido en 1944, durante un bombardeo de los aliados a Berlín. Posteriormente, una réplica completamente funcional fue construida durante los años 60 por la compañía del creador Zuse KG, y está en exposición permanente en el Deutsches Museum. En 1998 Raúl Rojas demostró que el Z3 es Turing completo.

El Internet

Es un conjunto descentralizado de redes de comunicación interconectadas que utilizan la familia de protocolos TCP/IP, garantizando que las redes físicas

heterogéneas que la componen funcionen como una red lógica única, de alcance mundial. Sus orígenes se remontan a 1969, cuando se estableció la primera conexión de computadoras, conocida como ARPANET, entre tres universidades en California y una en Utah, Estados Unidos.

Uno de los servicios que más éxito ha tenido en Internet ha sido la World Wide Web (WWW, o "la Web"), hasta tal punto que es habitual la confusión entre ambos términos. La www es un conjunto de protocolos que permite, de forma sencilla, la consulta remota de archivos de hipertexto. Ésta fue un desarrollo posterior (1990) y utiliza Internet como medio de transmisión.

Existen, por tanto, muchos otros servicios y protocolos en Internet, aparte de la Web: el envío de correo electrónico (SMTP), la transmisión de archivos (FTP y P2P), las conversaciones en línea (IRC), la mensajería instantánea y presencia, la transmisión de contenido y comunicación multimedia -telefonía (VoIP), televisión (IPTV)-, los boletines electrónicos (NNTP), el acceso remoto a otros dispositivos (SSH y Telnet) o los juegos en línea.

El género de la palabra Internet es ambiguo, según el Diccionario de la Real Academia Española.

Historia

En el mes de julio de 1961 Leonard Kleinrock publicó desde el MIT el primer documento sobre la teoría de conmutación de paquetes. Kleinrock convenció a Lawrence Roberts de la factibilidad teórica de las comunicaciones vía paquetes en lugar de circuitos, lo cual resultó ser un gran avance en el camino hacia el trabajo informático en red. El otro paso fundamental fue hacer dialogar a los ordenadores entre sí. Para explorar este terreno, en 1965, Roberts conectó una computadora TX2 en Massachusetts con un Q-32 en California a través de una línea telefónica

conmutada de baja velocidad, creando así la primera (aunque reducida) red de computadoras de área amplia jamás construida.

1969: La primera red interconectada nace el 21 de noviembre de 1969, cuando se crea el primer enlace entre las universidades de UCLA y Stanford por medio de la línea telefónica conmutada, y gracias a los trabajos y estudios anteriores de varios científicos y organizaciones desde 1959. El mito de que arpanet, la primera red, se construyó simplemente para sobrevivir a ataques nucleares sigue siendo muy popular. Sin embargo, este no fue el único motivo. Si bien es cierto que arpanet fue diseñada para sobrevivir a fallos en la red, la verdadera razón para ello era que los nodos de conmutación eran poco fiables, tal y como se atestigua en la siguiente cita:

A raíz de un estudio de rand, se extendió el falso rumor de que arpanet fue diseñada para resistir un ataque nuclear. Esto nunca fue cierto, solamente un estudio de rand, no relacionado con arpanet, consideraba la guerra nuclear en la transmisión segura de comunicaciones de voz. Sin embargo, trabajos posteriores enfatizaron la robustez y capacidad de supervivencia de grandes porciones de las redes subyacentes. (Internet society, a brief history of the internet)

1972: Se realizó la primera demostración pública de arpanet, una nueva red de comunicaciones financiada por la darpa que funcionaba de forma distribuida sobre la red telefónica conmutada, el éxito de ésta nueva arquitectura sirvió para que, en 1973, la darpa iniciara un programa de investigación sobre posibles técnicas para interconectar redes (orientadas al tráfico de paquetes) de distintas clases. Para este fin, desarrollaron nuevos protocolos de comunicaciones que permitiesen este intercambio de información de forma "transparente" para las computadoras conectadas. De la filosofía del proyecto surgió el nombre de "internet", que se aplicó al sistema de redes interconectadas mediante los protocolos tcp e ip.

1983: El 1 de enero, ARPANET cambió el protocolo NCP por TCP/IP. Ese mismo año, se creó el IAB con el fin de estandarizar el protocolo TCP/IP y de proporcionar recursos de investigación a Internet. Por otra parte, se centró la

función de asignación de identificadores en la IANA que, más tarde, delegó parte de sus funciones en el Internet registry que, a su vez, proporciona servicios a los DNS.

1986: La NSF comenzó el desarrollo de NSFNET que se convirtió en la principal Red en árbol de Internet, complementada después con las redes NSINET y ESNET, todas ellas en Estados Unidos. Paralelamente, otras redes troncales en Europa, tanto públicas como comerciales, junto con las americanas formaban el esqueleto básico ("backbone") de Internet.

1989: Con la integración de los protocolos OSI en la arquitectura de Internet, se inició la tendencia actual de permitir no sólo la interconexión de redes de estructuras dispares, sino también la de facilitar el uso de distintos protocolos de comunicaciones.

En el CERN de Ginebra, un grupo de físicos encabezado por Tim Berners-Lee creó el lenguaje HTML, basado en el SGML. En 1990 el mismo equipo construyó el primer cliente Web, llamado World wide web (WWW), y el primer servidor web.

2006: El 3 de enero, Internet alcanzó los mil cien millones de usuarios. Se prevé que en diez años, la cantidad de navegantes de la Red aumentará a 2.000 millones.

Internet y sociedad

Internet tiene un impacto profundo en el trabajo, el ocio y el conocimiento a nivel mundial. Gracias a la web, millones de personas tienen acceso fácil e inmediato a una cantidad extensa y diversa de información en línea.

Comparado a las enciclopedias y a las bibliotecas tradicionales, la web ha permitido una descentralización repentina y extrema de la información y de los

datos. Algunas compañías e individuos han adoptado el uso de los weblogs, que se utilizan en gran parte como diarios actualizables. Algunas organizaciones comerciales animan a su personal para incorporar sus áreas de especialización en sus sitios, con la esperanza de que impresionen a los visitantes con conocimiento experto e información libre.

Internet ha llegado a gran parte de los hogares y de las empresas de los países ricos. En este aspecto se ha abierto una brecha digital con los países pobres, en los cuales la penetración de Internet y las nuevas tecnologías es muy limitada para las personas.

No obstante, en el transcurso del tiempo se ha venido extendiendo el acceso a Internet en casi todas las regiones del mundo, de modo que es relativamente sencillo encontrar por lo menos 2 computadoras conectadas en regiones remotas.

Desde una perspectiva cultural del conocimiento, Internet ha sido una ventaja y una responsabilidad. Para la gente que está interesada en otras culturas, la red de redes proporciona una cantidad significativa de información y de una interactividad que sería inasequible de otra manera.

Internet y su evolución

Inicialmente Internet tenía un objetivo claro. Se navegaba en Internet para algo muy concreto: búsquedas de información, generalmente.

Ahora quizás también, pero sin duda alguna hoy es más probable perderse en la red, debido al inmenso abanico de posibilidades que brinda. Hoy en día, la sensación que produce Internet es un ruido, una serie de interferencias, una explosión o cúmulo de ideas distintas, de personas diferentes, de pensamientos distintos de tantas y tantas posibilidades que, en ocasiones, puede resultar excesivo.

El hecho de que Internet haya aumentado tanto implica una mayor cantidad de relaciones virtuales entre personas. Conociendo este hecho y relacionándolo con la felicidad originada por las relaciones personales, es posible concluir que cuando una persona tenga una necesidad de conocimiento popular o de conocimiento no escrito en libros, puede recurrir a una fuente más acorde a su necesidad. Como ahora esta fuente es posible en Internet, dicha persona preferirá prescindir del obligado protocolo que hay que cumplir a la hora de acercarse a alguien personalmente para obtener dicha información y, por ello, no establecerá, para ese fin, una relación personal sino virtual. Este hecho implica la existencia de un medio capaz de albergar soluciones para diversa índole de problemas.

Como toda gran revolución, Internet augura una nueva era de diferentes métodos de resolución de problemas creados a partir de soluciones anteriores. Algunos sienten que Internet produce la sensación que todos han sentido sin duda alguna vez; produce la esperanza que es necesaria cuando se quiere conseguir algo. Es un despertar de intenciones que jamás antes la tecnología había logrado en la población mundial. Para algunos usuarios Internet genera una sensación de cercanía, empatía, comprensión y, a la vez, de confusión, discusión, lucha y conflictos que los mismos usuarios consideran la vida misma.

Internet en el Trabajo

Con la aparición de Internet y de las conexiones de alta velocidad disponibles al público, Internet ha alterado de manera significativa la manera de trabajar de algunas personas al poder hacerlo desde sus respectivos hogares. Internet ha permitido a estas personas mayor flexibilidad en términos de horarios y de localización, contrariamente a la jornada laboral tradicional de 9 a 5 en la cual los empleados se desplazan al lugar de trabajo.

Un experto contable asentado en un país puede revisar los libros de una compañía en otro país, en un servidor situado en un tercer país que sea mantenido remotamente por los especialistas en un cuarto.

Internet y sobre todo los blogs han dado a los trabajadores un foro en el cual expresar sus opiniones sobre sus empleos, jefes y compañeros, creando una cantidad masiva de información y de datos sobre el trabajo que está siendo recogido actualmente por el colegio de abogados de Harvard.

Internet ha impulsado el fenómeno de la Globalización y junto con la llamada desmaterialización de la economía ha dado lugar al nacimiento de una Nueva Economía caracterizada por la utilización de la red en todos los procesos de incremento de valor de la empresa.

Principales buscadores

Un buscador se define como el sistema informático que indexa archivos almacenados en servidores web cuando se solicita información sobre algún tema. Por medio de palabras clave, se realiza la exploración y el buscador muestra una lista de direcciones con los temas relacionados. Existen diferentes formas de clasificar los buscadores según el proceso de sondeo que realizan. La clasificación más frecuente los divide en: índices o directorios temáticos, motores de búsqueda y metabuscadores.

Tamaño de Internet

Es difícil establecer el tamaño exacto de Internet, ya que éste crece continuamente y no existe una manera fiable de acceder a todo su contenido y, por consiguiente, de determinar su tamaño.

Un estudio del año 2005 usando distintos motores de búsqueda (Google, MSN, Yahoo!, and Ask Jeeves) estimaba que existían 11.500 millones de páginas Web.

Otro estudio del año 2008 estimaba que la cantidad había ascendido a 63.000 millones de páginas web.

Para estimar esta cantidad se usan las webs indexadas por los distintos motores de búsqueda, pero este método no abarca todas las páginas online. Utilizando este criterio Internet se puede dividir en:

Internet superficial: Incluye los servicios indexados por los motores de búsqueda.

Internet profunda: Incluye el resto de servicios no indexados como páginas en Flash, páginas protegidas por contraseña, inaccesibles para las arañas, etc. Se estima que el tamaño de la Internet profunda es varios órdenes de magnitud mayor que el de Internet superficial.

Cantidad de usuarios

El número de usuarios aumenta de forma continua. En 2006 se estimaba el número de internautas en 1.100 millones. Para el 2016 se estima que el número ascenderá a 2.000 millones.

Censura.

Es extremadamente difícil, si no imposible, establecer control centralizado y global de la Internet. Algunos gobiernos, de naciones tales como Irán, Arabia Saudita, Cuba, Corea del Norte y la República Popular de China, restringen el que personas de sus países puedan ver ciertos contenidos de Internet, políticos y religiosos, considerados contrarios a sus criterios. La censura se hace, a veces, mediante filtros controlados por el gobierno, apoyados en leyes o motivos

culturales, castigando la propagación de estos contenidos. Sin embargo, muchos usuarios de Internet pueden burlar estos filtros, pues la mayoría del contenido de Internet está disponible en todo el mundo, sin importar donde se esté, siempre y cuando se tengan la habilidad y los medios técnicos necesarios.

Otra posibilidad, como en el caso de China, es que este tipo de medidas se combine con la autocensura de las propias empresas proveedoras de servicios de Internet, serían las empresas equivalentes a Telefónicas (proveedores de servicios de Internet), para así ajustarse a las demandas del gobierno del país receptor.

Sin embargo algunos buscadores como Google, han tomado la decisión de amenazar al gobierno de china con la retirada de sus servicios en dicho país si no se abole la censura en Internet. Aunque posteriormente haya negado que tomara dichas medidas.

Tecnología de Internet

Acceso a Internet

Esquema con las tecnologías relacionadas al Internet actual.

Internet incluye aproximadamente 5.000 redes en todo el mundo y más de 100 protocolos distintos basados en TCP/IP, que se configura como el protocolo de la red. Los servicios disponibles en la red mundial de PC, han avanzado mucho gracias a las nuevas tecnologías de transmisión de alta velocidad, como ADSL y Wireless, se ha logrado unir a las personas con videoconferencia, ver imágenes por satélite (ver tu casa desde el cielo), observar el mundo por webcams, hacer llamadas telefónicas gratuitas, o disfrutar de un juego multijugador en 3D, un buen libro PDF, o álbumes y películas para descargar.

Internet también está disponible en muchos lugares públicos tales como bibliotecas, bares, restaurantes, hoteles o cibercafés y hasta en centros comerciales. Una nueva forma de acceder sin necesidad de un puesto fijo son las redes inalámbricas, hoy presentes en aeropuertos, subterráneos, universidades o poblaciones enteras.

Las NTIC´ s

Se consideran Nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación tanto al conjunto de herramientas relacionadas con la transmisión, procesamiento y almacenamiento digitalizado de información, como al conjunto de procesos y productos derivados de las nuevas herramientas (hardware y software), en su utilización en la enseñanza.

Ejemplos: Videoconferencia, charla electrónica o chat, páginas web, tutoriales multimedia,

Entendemos como nuevas tecnologías al conjunto de nuevas herramientas que posibilitan el almacenamiento, procesamiento y transmisión digitalizada de información; son herramientas que se incorporan a las tradicionales y que nos brindan nuevas formas de comunicarnos convirtiéndose en nuevos soportes que facilitan nuestra interacción con diversas fuentes de información.

Las Nuevas Tecnologías se han insertado en la sociedad favoreciendo a la comunicación, la educación, la salud, etc. Es imprescindible tenerlas siempre presente y aplicarlas criteriosamente.

Las Nuevas Tecnologías de la información y la comunicación son sólo un instrumento, y como tal, no pueden cambiar la educación por sí mismas. Aunque no pueden cambiar la educación, sí pueden ayudar a repensar, rediseñar, o reinventar el sistema educativo. Los resultados de Internet dependen de la Pedagogía que haya detrás, una Pedagogía de la reproducción o una Pedagogía de

la imaginación. Para que las Nuevas Tecnologías desarrollen todo su enorme potencial de transformación no basta que actúen como un instrumento cualquiera, deben integrarse en el aula y convertirse en un instrumento cognitivo capaz de mejorar la inteligencia y potenciar la aventura de aprender.

Los sistemas educativos de todo el mundo se enfrentan actualmente al desafío de utilizar las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (NTIC's) para proveer a sus estudiantes con las herramientas y conocimientos necesarios.

Todos los pueblos tienen problemas. Muchos de ellos no dependen el uno del otro. Pero los pueblos también pueden tener proyectos. Y esos sí están al alcance. Y son los proyectos los que crean ilusión, cohesionan a los pueblos y los proyectan hacia el Futuro. Este emprendimiento puede ser el comienzo de un gran proyecto que, si además se abre a la comunidad de los municipios, podrá poner a nuestro pueblo en un lugar privilegiado de la Red.

Conoce usted a que llamamos NTIC's

Según Luis Jesús Padrón.

Resulta innegable el auge cada vez mayor de las NTIC's en las diferentes esferas de la sociedad a escala mundial. El desarrollo impetuoso de la ciencia y la tecnología ha llevado a la sociedad a entrar al nuevo milenio inmerso en lo que se ha dado en llamar "era de la información" e incluso se habla de que formamos partes de la "sociedad de la información". Sin lugar a dudas, estamos en presencia de una revolución tecnológica de alcance insospechado.

Pero ¿Qué son las NTIC's? Existen muchas definiciones al respecto, pero nos parece acertado definirlo como "Un conjunto de aparatos, redes y servicios que se integran o se integran a la larga, en un sistema de información interconectado y complementario. La innovación tecnológica consiste en que se pierden la frontera

entre un medio de información y otro". Estas NTIC's conforman un sistema integrado por:

Las telecomunicaciones: Representadas por los satélites destinados a la transmisión de señales telefónicas, telegráficas y televisivas; la telefonía que ha tenido un desarrollo impresionante a partir del surgimiento de la señal digital; el fax y el modem; y por la fibra óptica, nuevo conductor de la información en forma luminosa que entre sus múltiples ventajas económicas se distingue el transmitir la señal a grandes distancias sin necesidad de usar repetidores y tener ancho de banda muy amplio.

La informática: Caracterizada por notables avances en materia de hardware y software que permiten producir, transmitir, manipular y almacenar la información con mas efectividad, distinguiéndose la multimedia, las redes locales y globales (INTERNET), los bancos interactivo de información, los servicios de mensajería electrónica, etc.

La tecnología audiovisual: Que ha perfeccionado la televisión de libre señal, la televisión por cable, la televisión restringida (pago por evento) y la televisión de alta definición.

La denominación de "Nueva" ha traído no pocas discusiones y criterios encontrados, al punto que muchos especialistas han optado por llamarles simplemente No deja de asistirles la Tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC).Razón cuando comprobamos que muchas de ellas son realmente ancianas, como el teléfono que data de 1876 es decir de ¡del siglo antepasado! Lo que no puede perderse de vista es que el término "Nueva" se les asocia fundamentalmente porque en todos ellas se distinguen transformaciones que erradican las deficiencias de sus antecesoras y por su integración como técnicas interconectadas en una nueva configuración física.

La amplia utilización de las NTIC's en el mundo, ha triado como consecuencia un importante cambio en la economía mundial, particularmente en los piases mas

industrializados, sumándose a los factores tradicionales de producción para la generación de riquezas, un nuevo factor que resulta estratégico. El conocimiento. Es por eso que ya no se habla de la "sociedad de la información", sino también de la "sociedad del conocimiento". Sus efectos y alcance sobrepasan los propios marcos de la información y la comunicación, y puede traer aparejadas modificaciones en las estructuras políticas, social, económica, laboral y jurídica debido a que posibilitan obtener, almacenar, procesar, manipular y distribuir con rapidez la información.

Las Revistas Virtuales

Definición.

Es un documento virtual en el cual se plasman información datos, consejos, fotografías sobre varios temas, existen muchos tipos de revistas virtuales pero en si contienen similares características que una revista de papel normal, tienen la finalidad de difundir, promocionar documentos, productos, consejos, noticias y todo lo relacionado con la información, cultura, salud y más artículos de interés social.

Una revista, es una publicación periódica, generalmente financiada por publicidad o por los lectores, que es editada por años y en los que se entregan datos útiles sobre el clima, las comunicaciones, la población y otros temas informativos y en algunas ocasiones prosa literaria y poemas de breve extensión. Su finalidad es amenizar el ocio de los lectores, y entretener en algunos casos, dependiendo del tipo de revista.

En la actualidad el uso de revistas virtuales y otros medios informáticos se está haciendo cada vez más frecuente especialmente por los jóvenes, ya que el uso del Internet y de medios informáticos se lo encuentra dentro de todos los campos especialmente en los educativos y laborales.

Importancia.

Es de gran importancia el uso de revistas virtuales ya que con tan solo un clic puedes acceder a cualquier tipo de libro o revista virtual para acceder a la información que se requiera, y las revistas de papel de a poco van perdiendo espacio y el interés que han ostentado durante muchos años.

Historia.

Se puede partir como un inicio de la revista, la aparición de publicaciones periódicas que no fueran solamente informativas, en forma de almanaques; es que hayan incorporado a sus páginas una variedad de lecturas.

Las primeras revistas reunían una gran variedad de material que era de interés para los lectores. Una de las primeras fue una publicación alemana: "Erbauliche Monats-Unterredungen" (Discusiones Mensuales Edificantes), que apareció entre los años 1663 y 1668.

Pronto fueron surgiendo (con cierta periodicidad) más, en otros países de la misma Europa como: Francia, Inglaterra e Italia. Ya para la década de 1670 se dieron a conocer al público algunas revistas de contenido ligero (o de entretenimiento) y divertidas. La más conocida de todas ellas para esa época fue "Le Mercure Galant", que se conoció en el año de 1672. Más tarde esta cambió de nombre a "Mercure de France".

A comienzos de siglo XVIII Joseph Addison y Richard Steele crearon "The Tatler" (1709-1711), que se editaba tres veces por semana. La Enciclopedia Británica las define como: "una colección de textos (ensayos, artículos, reportajes, poemas), muchas veces ilustradas".

La publicación de revistas se fue consolidando como actividad altamente rentable en todo el planeta a medida el tiempo transcurría y su consumo se volvía más diverso o hasta especializado. Ahora bien, es importante señalar que las revistas a pesar de ser tan especial, tuvieron un surgimiento similar al de los periódicos de noticias.

Hoy es uno de los medios escritos más vendido, diverso y consultado tanto por jóvenes como por adultos, mujeres, ancianos, científicos, profesionales o no; cuyo requisito mínimo de comprensión la hace un artículo de fácil uso y difusión.

Publicación

Se compone de una variedad de artículos sobre varios temas o alguno en específico. Producida habitualmente por una editorial, su periodicidad puede ser, generalmente, semanal, quincenal, mensual o bimestral, y el formato puede ser a todo color y/o a blanco y negro, aunque es más común ver la revista a color. Se enlistan como partes de una revista: volanta, título, bajada, cuerpo, fotografía referencias, infografía/gráficos y columna.

Revistas en Internet.

Este tipo de ediciones son comúnmente basadas en las ediciones publicadas en

Papel, la tecnología hace que estas revistas puedan tener diseños más atractivos así como múltiples funciones que ayudan a tener una mayor interacción con los lectores. Es una de las opciones desarrollada por la tecnología y forma parte de un nuevo periodismo.

Una de las revistas decanas en la web es La Guirnalda Polar (1996 a la fecha), que por cierto, en discusión con el grupo de Español Urgente, de la agencia de Noticias EFE, acuñó el término "redvista" para las publicaciones de este tipo en Internet.

En 2002, el grupo editorial Hachette Filipacchi comenzó con la digitalización de sus revistas. Tendencia a la que se unieron el resto de los principales grupos editoriales, como RBA Revistas, G+J, Grupo Zeta y la popular ¡HOLA!

A medida que fue creciendo la penetración de internet en España, según Estudio General de Medios, las editoriales vieron la posibilidad de monetizar su audiencia mediante la inserción de publicidad en Internet y de acuerdos de comercio electrónico.

La Salud.

Definiciones.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social. Es decir, el concepto de salud trasciende a la ausencia de enfermedades y afecciones. En otras palabras, la salud puede ser definida como el nivel de eficacia funcional y metabólica de un organismo a nivel micro (celular) y macro (social).

El estilo de vida, o sea el conjunto de comportamientos que desarrolla una persona, puede ser beneficioso o nocivo para la salud. Por ejemplo, un individuo que mantiene una alimentación equilibrada y que realiza actividades físicas en forma cotidiana tiene mayores probabilidades de gozar de buena salud. Por el contrario, una persona que come y bebe en exceso, que descansa mal y que fuma, corre serios riesgos de sufrir enfermedades evitables.

En grandes rasgos, la salud puede dividirse en salud física y salud mental, aunque en realidad son dos aspectos interrelacionados. Para el cuidado de la salud física, se recomienda la realización frecuente y regular de ejercicios, y una dieta equilibrada y saludable, con variedad de nutrientes y proteínas.

La salud mental, por otra parte, hace referencia al bienestar emocional y psicológico en el cual un ser humano puede utilizar sus capacidades cognitivas y emocionales, desenvolverse en sociedad y resolver las demandas cotidianas de la vida diaria.

Salud (del latín "salus, -ūtis") es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades, según la definición de la Organización Mundial de la Salud realizada en su constitución de 1946. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social). El concepto salud abarca el estado biopsicosocial, los aspectos que un individuo desempeña. En 1992 un investigador agregó a la definición de la OMS: "y en armonía con el medio ambiente", ampliando así el concepto.

"La salud se mide por el shock que una persona pueda recibir sin comprometer su sistema de vida. Así, el sistema de vida se convierte en criterio de salud. "una persona sana es aquella que puede vivir sus sueños no confesados plenamente"...

Moshé Feldenkrais

"La salud es principalmente una medida de la capacidad de cada persona de hacer o convertirse en lo que quiere ser."...

René Dubos

La forma física, es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, subordinación, coordinación y flexibilidad.

Existe también la salud mental, la cual se caracteriza por el equilibrado estado psíquico de una persona y su autoaceptación (gracias al autoaprendizaje y autoconocimiento); en palabras clínicas, es la ausencia de cualquier tipo de enfermedad mental.

Cabe destacar que las ciencias médicas son aquellas que proporcionan los conocimientos adecuados para la prevención de las enfermedades y la promoción de la salud y del bienestar tanto del individuo como de la comunidad. La bioquímica, la bromatología, la medicina y la psicología, entre otras, son ciencias de la salud.

Según Julio Mario Orozco Africano.

Existen varias concepciones para la definición de salud, la primera que se aborda es un concepto de salud que se refiere a un equilibrio inestable del ser humano, de su organismo biológico y de su cuerpo (entendido este como las representaciones del mismo), en relación con factores biológicos, medio ambientales, socioculturales y simbólicos, que permiten a cada ser humano además de crecer, potenciar sus posibilidades en función de sus propios intereses y de los de la sociedad en la cual se encuentra inmerso.

Cuando alguno de esos elementos se modifica todos los otros se alteran para buscar un nuevo equilibrio del ser humano. Dicho cambio puede ser transitorio, y como proceso se reinicia en forma intermitente ante hechos fortuitos o fugaces acaecidos en cualquiera de los factores antes mencionados. Las respuestas escogidas por el ser humano ante esos estímulos externos o internos son múltiples y variadas de acuerdo a sus propias capacidades.

La salud es pues, más que un estado, un proceso continuo de restablecimiento del equilibrio, proceso que cuando alguno de los factores implicados cambia y dicho cambio se mantiene en el tiempo, el ser humano adopta una respuesta fija, que en algún momento previo fue adecuada para restablecer el equilibrio; pero, al

tornarse, inflexible lleva a un estado catastrófico que puede ser incompatible con la vida (Canguilhem 1982). Esta concepción implica que mantener ese equilibrio requiere de una serie de factores socioeconómicos, ambientales, biológicos, y asistenciales que se aúnen para sostener ese equilibrio, el cual se traduce en la capacidad de vivir como individuo, de producir, reproducir y recrear la cultura, entendida como la suma de producciones e instituciones que distancia la vida humana de la animal.

Algunas voces críticas, como Milton Terris, han cuestionado este sentido absoluto de bienestar que incorpora la definición de la OMS y han propuesto la eliminación de la palabra “completo” de la misma. En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica. Una propuesta alternativa, respetuosa con los logros de esta definición, propugnaría un enunciado del tipo:

"La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades". Existen otras relecturas de la definición de salud, como la que la define como "El logro del más alto nivel de bienestar físico, mental, social, y de capacidad de funcionamiento que permiten los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad".

El Huésped.

El huésped cuenta con muchos factores que lo hacen susceptible o resistente a sufrir enfermedades; los principales son: La edad, la raza, el sexo, el estado inmunológico y los procesos metabólicos; todos estos factores no actúan aisladamente sino interrelacionados. Por lo tanto, analicemos cada uno de ellos:

La edad.

Todos conocemos la existencia de enfermedades propias de los niños, las de tipo eruptivo tales como: El sarampión, la rubéola y enfermedades propias de la edad media de la vida, que corresponde a la etapa productiva de la persona y que, en su mayoría, son accidentes de trabajo, homicidios y accidentes de tránsito. En cuanto a las propias de la senectud, se constata un elevado índice de enfermedades de tipo degenerativo como: La osteoporosis, artrosis y el cáncer.

La raza:

Desde el punto de vista racial, conocemos la existencia de algunas enfermedades que son más frecuentes en unas razas que en otras; por ejemplo, el cáncer de piel es más frecuente en los individuos de raza blanca que en los de raza negra; también algunas personas de raza negra que presentan anomalías en la hemoglobina de sus glóbulos rojos, son resistentes a algunas cepas del plasmodium que produce el paludismo.

El sexo:

Con relación al sexo, hay enfermedades y estados propios como los quistes ováricos, el cáncer de cuello uterino y estados fisiológicos como la ovulación, el ciclo menstrual, el embarazo, el parto y el puerperio, en la mujer; el cáncer de testículo, el cáncer de próstata y la azoospermia, en el hombre.

La inmunidad:

El estado inmunológico que corresponde a la respuesta del sistema de defensa, a los agentes patógenos como virus, bacterias, hongos, toxinas y agentes

inductores de tumores; puede presentar alteraciones congénitas y adquiridas o sufrir modificaciones por la acción de vacunas o agentes externos.

Los procesos metabólicos:

Las enfermedades metabólicas afectan en el normal funcionamiento del organismo, comprometiendo el pronóstico y la calidad de vida. Todos conocemos enfermedades como la diabetes y enfermedades controlables como la hipercolesterinemia (aumento del colesterol) y aumento del ácido úrico.

Los factores heredofamiliares:

Es sabido que todos tenemos un patrón genético que heredamos de nuestros ancestros, que puede condicionar la herencia de alguna enfermedad, de las denominadas "enfermedades heredofamiliares" (hemofilia, talasemia, diabetes juvenil, etc.), como así también la predisposición a cierto tipo de patologías, entre otras, la hipertensión arterial.

Con este pequeño esbozo sobre el huésped, comprobamos la existencia de múltiples factores que se relacionan directamente con el riesgo de sufrir enfermedades.

El Agente

El agente es el elemento que puede causar lesiones y enfermedad; en la naturaleza encontramos agentes físicos, químicos y biológicos.

Físicos.

Dentro de los elementos físicos están agentes mecánicos, térmicos y radiactivos.

Los elementos mecánicos lesionan por percusión, tracción o corte, como lo hacen los engranajes de las máquinas, las armas blancas y las herramientas con filo o punta aguda. Los elementos térmicos causan daño por calor o frío.

Los elementos radiactivos, a más de producir lesiones por temperaturas elevadas, ocasionan cambios cromosómicos en las células, que pueden originar tumores benignos o malignos e inclusive incapacidad del organismo para producir sus glóbulos rojos. También en el feto inducen malformaciones que pueden ser incompatibles con la vida o que le desmejoran la calidad de la misma.

Químicos.

Los agentes químicos están aumentando paralelamente con el avance de la industria; hoy día vemos con preocupación cómo las emanaciones de las factorías están contaminando el aire y las aguas del planeta Tierra. De más de 60.000 productos químicos de uso rutinario por el público, solamente se conocen a fondo los riesgos toxicológicos de menos de 1.000 sustancias. En el mundo se manipulan con tanta frecuencia como confianza todas estas sustancias, incluyendo los componentes de los cosméticos cuyos efectos no han sido completamente estudiados. En este grupo se incluye el Monóxido de Carbono, un contaminante atmosférico habitual de las grandes ciudades, ya que es producido por el caño de escape de los automotores.

Biológicos.

Los elementos biológicos están constituidos por los seres vivos y sus productos metabólicos como los virus, las bacterias, los hongos, los animales y las plantas. Estos elementos pueden ocasionar daño o servir de medio para la curación de enfermedades.

Las enfermedades más conocidas, debidas a elementos biológicos son el sarampión, la tosferina, la rubéola, el SIDA, la hepatitis viral, el tétanos, las mordeduras por ofidios, las picaduras ocasionadas por animales ponzoñosos y las zoonosis, que son enfermedades de los animales transmitidas a los humanos.

Familia.

El ambiente familiar puede afectar psicológicamente o físicamente la salud por el comportamiento de los miembros de la familia, sus creencias y sus mitos; un ejemplo muy conocido en nuestro medio es hacerle curaciones con telaraña al ombligo de los recién nacidos, procedimiento que conlleva un alto riesgo de que el infante sufra un tétanos. El alcoholismo de algunos de los padres afecta la salud emocional del núcleo familiar; las dietas, sobre las cuales se han tejido muchos mitos que llevan a desnutrición, malnutrición y preparación inadecuada de alimentos, sería otro ejemplo.

Trabajo.

En el medio laboral hay una gran cantidad de riesgos que llevan a las personas a sufrir accidentes o a padecer enfermedades profesionales; el caso más socorrido en nuestro medio es la lumbalgia por problemas ergonómicos; le sigue el ruido, que está llevando a la pérdida de la audición a personas muy jóvenes; también

encontramos stress por jornadas agotadoras, alergias y cánceres por el uso de productos químicos.

Además, accidentes e incidentes en el medio laboral pueden afectar el medio externo adyacente, como ocurrió con desastres asociados con la industria, que causaron grandes daños en el ambiente y en el ecosistema. La fuga de gas con dioxina en Severo en 1976; la explosión de gas propano en la ciudad de México en 1984; la fuga de gas methyl-isocianuro en Bhopal en 1984, el incendio y descarga de aguas contaminadas al Rhin, provenientes de una bodega de Basilea en 1986; y ahora en Colombia la contaminación de las aguas del río Bogotá y de otras fuentes en igual sentido, confirman, sin lugar a dudas, esta afirmación.

Las Enfermedades

Varias definiciones:

La enfermedad es un proceso y el estatus consecuente de afección de un ser vivo, caracterizado por una alteración de su estado ontológico de salud. El estado o proceso de enfermedad puede ser provocado por diversos factores, tanto intrínsecos como extrínsecos al organismo enfermo: estos factores se denominan noxas (del griego: «enfermedad», «afección de la salud»).

La salud y la enfermedad son parte integral de la vida, del proceso biológico y de las interacciones medioambientales y sociales. Generalmente, se entiende a la enfermedad como una entidad opuesta a la salud, cuyo efecto negativo es consecuencia de una alteración o desarmonización de un sistema a cualquier nivel (molecular, corporal, mental, emocional, espiritual, etc.) del estado fisiológico o morfológico considerados como normales, equilibrados o armónicos.

Por definición, existe una sola enfermedad, pero la caracterización e identificación de variados procesos y estados diferentes de la salud, ha llevado a la discriminación de un universo de entidades distintas (entidades nosológicas),

muchas de ellas son entendidas estrictamente como enfermedades, pero otras no. De esta forma, las enfermedades y procesos sucedáneos y análogos, son entendidas como categorías determinadas por la mente humana.

Las enfermedades que afectan a las plantas y demás géneros botánicos conciernen a la Fitopatología, las patologías que afectan a los animales son dominio de la Ciencia Veterinaria. La enfermedad humana es el núcleo organizador de la Ciencia Médica, pues gran parte del conocimiento médico está orientado hacia la enfermedad y a su solución.

Estrictamente (dentro del campo médico), las enfermedades son objeto de estudio de la Patología (del griego παθος: «afección», «sufrimiento») que investiga las características propias de cada entidad, sus componentes y el proceso que desarrollan, en relación con la evidencia morfofisiológica que se imprime en la biología del organismo enfermo. Sin embargo, es la Nosología la disciplina encargada de gobernar la definición y clasificación de las diversas enfermedades según una normativa basada en la caracterización e identificación de los componentes y funciones que definen cada entidad nosológica como algo único y discernible del resto. Así, son estudiadas en un contexto más amplio, comparativo, y sistemático, dentro de un esquema global de la patología.

Experiencia de enfermedad

La experiencia de enfermedad es la vivencia de un proceso que implica cambios o modificaciones de un estado previo.

La EE se divide en cinco etapas:

- Fase I, en la que se experimenta el síntoma.
- Fase II, en la que se asume el papel de enfermo.
- Fase III, en la que se toma contacto con el agente de salud.

- Fase IV, en la que el enfermo se hace dependiente del servicio de salud.
- Fase V, en la que tiene lugar la rehabilitación o recuperación o aceptación del estado de enfermedad si éste es crónico.

Patología.

Las enfermedades son categorías mentales, cada cual con un cierto significado particular que le proporciona individualidad necesaria para ser entendida como una entidad nosológica. Tal distinción intelectual (categorización) se realiza en función de los componentes propios de cada entidad nosológica que la caracterizan como tal. Consecuentemente, la información total que hace de cada entidad nosológica lo que es, parte del análisis de unidades mínimas y parciales; cada una representa un aspecto del proceso total de enfermedad. En algunos casos, ciertos aspectos son desconocidos o inciertos, haciendo difícil una descripción cabal de esas entidades.

Son variados los aspectos básicos (componentes) considerados en general para el estudio de los diferentes procesos patológicos. Cualquiera de estos componentes puede ser utilizado como criterio taxonómico de las diferentes entidades nosológicas. Aquí se presentan algunos de estos aspectos.

La Obesidad.

La obesidad es la enfermedad en la cual las reservas naturales de energía, almacenadas en el tejido adiposo de los humanos y otros mamíferos, se incrementa hasta un punto donde está asociado con ciertas condiciones de salud o un incremento de la mortalidad. Está caracterizada por un índice de masa corporal o IMC aumentado (mayor o igual a 30). Forma parte del síndrome metabólico. Es

un factor de riesgo conocido para enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión arterial, ictus y algunas formas de cáncer. La evidencia sugiere que se trata de una enfermedad con origen multifactorial: genético, ambiental, psicológico entre otros. Se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, hipertrofia general del tejido adiposo.

Es una enfermedad crónica originada por muchas causas y con numerosas complicaciones, la obesidad se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo y se presenta cuando el índice de masa corporal en el adulto es mayor de 30 kg/m² según la OMS.

El primer paso para saber si existe obesidad o no, es conocer el índice de masa corporal (IMC), lo que se obtiene haciendo un cálculo entre la estatura y el peso del individuo y éste elevado al cuadrado.

Aunque la obesidad es una condición clínica individual se ha convertido en un serio problema de salud pública que va en aumento: se ha visto que el peso corporal excesivo predispone para varias enfermedades, particularmente enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, apnea del sueño y osteoartritis.

Clasificación:

Se puede establecer un índice de obesidad, definido como la relación entre peso real e ideal (o referencia).

Según el origen de la obesidad, ésta se clasifica en los siguientes tipos:

- Obesidad exógena: La obesidad debida a una alimentación excesiva.
- Obesidad endógena: La que tiene por causa alteraciones metabólicas.

Dentro de las causas endógenas, se habla de obesidad endocrina cuando está provocada por disfunción de alguna glándula endocrina, como la tiroides.

- Obesidad hipotiroidea
- Obesidad gonadal

No obstante, los adipocitos están aumentados de tamaño por acción de los ácidos grasos libres que penetran a éstos y, por medio de un proceso de esterificación, se convierten de nuevo en triglicéridos. Éstos antes han sido el resultado de la activación de VLDL circulantes en la absorción de ácidos grasos.

Es una enfermedad en cuya génesis están implicados diferentes factores, muchos de los cuales todavía no se conocen muy bien. Los genes, el ambiente, el sedentarismo, son condicionantes básicos que están implicados en la génesis de la obesidad así como los producidos por medicamentos o por distintas enfermedades.

El Índice de Masa Corporal.

El índice de masa corporal es un método simple y ampliamente usado para estimar la proporción de grasa corporal. El IMC fue desarrollado por el estadístico y antropometrista belga Adolphe Quetelet. Este es calculado dividiendo el peso del sujeto (en kilogramos) por el cuadrado de su altura (en metros), por lo tanto es expresado en kg / m^2 .

La actual definición comúnmente en uso establece los siguientes valores, acordados en 1997 y publicados en 2000: IMC menos de 18,5 es por debajo del peso normal.

Tabla Nro.1

Fuente: www.wikipedia.com

IMC	de 18,5-24,9 es	Es peso normal.
IMC	de 25,0-29,9	Es sobrepeso.
IMC	de 30,0-39,9	Es obesidad.
IMC	de 40,0 o mayor	Es severa (o mórbida).

Efecto sobre la salud

Un gran número de condiciones médicas han sido asociadas con la obesidad. Las consecuencias sobre la salud están categorizadas como el resultado de un incremento de la masa grasa (artrosis, apnea del sueño, estigma social) o un incremento en el número de células grasas (diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares, hígado graso no alcohólico). La mortalidad está incrementada en la obesidad, con un IMC mayor de 32 están asociado con un doble riesgo de muerte. Existen alteraciones en la respuesta del organismo la insulina (resistencia a la insulina), un estado pro inflamatorio y una tendencia incrementada a la trombosis.

La asociación de otras enfermedades puede ser dependiente o independiente de la distribución del tejido adiposo. La obesidad central (tipo masculino u obesidad de cintura predominantemente, caracterizada por un radio cintura cadera alto), es un factor de riesgo importante para el síndrome metabólico, el cúmulo de un número de enfermedades y factores de riesgo que predisponen fuertemente para la enfermedad cardiovascular. Éstos son diabetes mellitus tipo dos, hipertensión arterial, niveles altos de colesterol y triglicéridos en la sangre (hiperlipidemia combinada).

Mientras que ser severamente obeso tiene muchas complicaciones de salud, aquellos quienes tienen sobrepeso enfrentan un pequeño incremento en la mortalidad o morbilidad. Se sabe que la osteoporosis ocurre menos en personas ligeramente obesas.

Causas y mecanismos

Las causas de la obesidad son múltiples, e incluyen factores tales como la herencia genética; el comportamiento del sistema nervioso, endocrino y metabólico; y el tipo o estilo de vida que se lleve.

- Mayor ingesta de calorías de las que el cuerpo necesita.
- Menor actividad física de la que el cuerpo precisa.

Si se ingiere mayor cantidad de energía de la necesaria ésta se acumula en forma de grasa. Si se consume más energía de la necesaria se utiliza la grasa como energía. Por lo que la obesidad se produce por exceso de energía, como resultado de las alteraciones en el equilibrio de entrada/salida de energía. Como consecuencia se pueden producir diversas complicaciones, como son la hipertensión arterial, la diabetes mellitus y las enfermedades coronarias.

La herencia tiene un papel importante, tanto que de padres obesos el riesgo de sufrir obesidad para un niño es 10 veces superior a lo normal. En parte es debido a tendencias metabólicas de acumulación de grasa, pero en parte se debe a que los hábitos culturales alimentarios y sedentarios contribuyen a repetir los patrones de obesidad de padres a hijos.

Otra parte de los obesos lo son por enfermedades hormonales o endocrinas, y pueden ser solucionados mediante un correcto diagnóstico y tratamiento especializado.

Estilo de vida

La mayoría de los investigadores han concluido que la combinación de un consumo excesivo de nutrientes y el estilo de vida sedentaria son la principal causa de la rápida aceleración de la obesidad en la sociedad occidental en el último cuarto del siglo XX.

A pesar de la amplia disponibilidad información nutricional en escuelas, consultorios, Internet y tiendas de comestibles, es evidente que el exceso en el consumo continúa siendo un problema sustancial. Por ejemplo, la confianza en la comida rápida densa en energía, se ha triplicado entre 1977 y 1995, y el consumo de calorías se ha cuadruplicado en el mismo periodo.

Sin embargo, el consumo de alimento por sí mismo es insuficiente para explicar el incremento fenomenal en los niveles de obesidad en el mundo industrializado durante los años recientes. Un incremento en el estilo de vida sedentaria también tiene un rol significativo que jugar. Más y más investigación en obesidad infantil, por ejemplo, leía tales cosas como correr en el colegio, con los niveles actuales elevados de esta enfermedad.

Genética.

Como con muchas condiciones médicas, el desbalance calórico que resulta en obesidad frecuentemente se desarrolla a partir de la combinación de factores genéticos y ambientales. El polimorfismo en varios genes que controlan el apetito, el metabolismo y la integración de adipoquina, predisponen a la obesidad, pero la condición requiere la disponibilidad de suficientes calorías y posiblemente otros factores para desarrollarse completamente. Varias condiciones genéticas que tienen como rasgo la obesidad, han sido identificadas (tales como el síndrome de Prader-Willi, el síndrome de Bardet-Biedl, síndrome de MOMO, mutaciones en los receptores de leptina y melanocortina), pero mutaciones sencillas en locus sólo

han sido encontradas en el 5% de los individuos obesos. SI bien se piensa que una larga proporción los genes causantes están todavía sin identificar, para la mayoría que la obesidad es probablemente el resultado de interacciones entre múltiples genes donde factores no genéticos también son probablemente importantes.

Enfermedades médicas.

Ciertas enfermedades físicas y mentales y en particular sustancias farmacéuticas pueden predisponer a la obesidad, aparte del hecho de que corrigiendo estas situaciones se puede mejorar la obesidad, la presencia de un incremento en el peso corporal puede complicar el manejo de otros.

Las enfermedades médicas que incrementan el riesgo de obesidad incluyen varios síndromes congénitos raros, hipotiroidismo, síndrome de Cushing, deficiencia de la hormona de crecimiento.

Dejar de fumar es una causa conocida de ganancia de peso moderada, pues la nicotina suprime el apetito. Ciertos tratamientos médicos (esteroides, antipsicóticos atípicos, algunas drogas para la fertilidad) pueden causar ganancia de peso.

Búsqueda del equilibrio

Se sabe que cada 250 gramos de grasa equivalen a 2.250 calorías, y cada gramo de grasa equivale a 9 Kcal. Si existe un exceso de grasa corporal, se debe calcular la energía (medida en calorías) que representan y disminuirla en la ingesta alimentaria durante un período adecuado.

Un método se basa en estimar el aporte de energía de la dieta (energía de metabolización) a partir de su contenido en macronutrientes (y de etanol, en el caso de incluir bebidas alcohólicas). Esta energía de metabolización se calcula a

partir de los factores de Atwater, que sólo son válidos para la dieta y no para alimentos particulares. Estos factores se recogen en la tabla siguiente:

Tabla Nro.2 Fuente www.wikipedia.com

Nutriente / compuesto	Energía (Kcal/g)
Grasa	9,0
Alcohol	7,0
Proteína	4,0
Carbohidrato	4,0

Así, una dieta diaria que aporte un total de 100,6 g de proteínas, 93,0 g de grasa y 215,5 g de carbohidratos, proporcionará una energía de, aproximadamente, 2.101 kcal.

En cuanto a alimentos, en la tabla siguiente se recogen algunos factores de Atwater que permiten estimar la energía que aportarían tras su metabolización:

Tabla Nro. 3 Fuente www.wikipedia.com

Factores de Atwater para alimentos seleccionados			
alimento	Proteína (kcal/g)	Grasa (kcal/g)	Carbohidrato (kcal/g)
Huevo	4,36	9,02	3,68
carne / pescado	4,27	9,02	*
leche / lácteos	4,27	8,79	3,87
Fruta	3,36	8,37	3,60
Arroz	3,82	8,37	4,12
Soja	3,47	8,37	4,07

También se puede conocer la energía que aportarían los alimentos a través de un dispositivo denominado "bomba calorimétrica". Con este sistema se calculan los valores de energía que habitualmente se recogen en la mayoría de las tablas de composición de alimentos. En la tabla siguiente se reflejan algunos ejemplos:

Tabla Nro.4

Fuente www.wikipedia.com

Producto	Energía (kcal)
Leche entera (un vaso)	156
Yogur entero (125 g)	69
Manzana (una pieza mediana)	77
Taza de té con dos cucharaditas de azúcar	67

Tratamiento

Es necesario tratar adecuadamente las enfermedades subyacentes, si existen. A partir de aquí depende de buscar el equilibrio, mediante ajustes en la dieta. La dieta debe ser adecuada a la actividad necesaria, por ello una dieta muy intensiva en personas muy activas es contraproducente. Debe de tenderse a realizar dietas más suaves y mantenidas. Una vez alcanzado el peso ideal, lo ideal es mantenerlo con un adecuado programa de ejercicios y alimentación que sobre todo permitan no volver a recuperar la grasa y el peso perdido.

El principal tratamiento para la obesidad, es reducir la grasa corporal comiendo menos calorías y ejercitándose más. En efecto colateral beneficioso del ejercicio es que incrementa la fuerza de los músculos, los tendones y los ligamentos, lo cual ayuda a prevenir injurias provenientes de accidentes y actividad vigorosa. Los programas de dieta y ejercicios producen una pérdida de peso promedio de aproximadamente 8% del total de la masa corporal (excluyendo los sujetos que abandonaron el programa). No todos los que hacen dieta están satisfechos con

estos resultados, pero una pérdida de masa corporal tan pequeña como 5% puede representar grandes beneficios en la salud.

Mucho más difícil que reducir la grasa corporal es tratar de mantenerla fuera acontecida 80 a 90% de aquellos que tienen 10% o más que su masa corporal a través de la dieta vuelven a ganar todo el peso entre dos y cinco años. El organismo tiene sistemas que mantienen su homeostasis a cierto nivel, incluyendo el peso corporal. Por lo tanto, mantener el peso perdido generalmente requiere que hacer ejercicio y comer adecuadamente sea una parte permanente del estilo de vida de las personas. Ciertos nutrientes, tales como la fenilalanina, son supresores naturales del apetito lo cual permite resetear el nivel establecido del peso corporal

Ejercicio.

El ejercicio requiere energía (calorías). Las calorías son almacenadas en la grasa corporal. El organismo de llegada sus reservas de grasa a fin de proveer energía durante el ejercicio aeróbico prolongado. Los músculos más grandes en el organismo son los músculos de las piernas y naturalmente estos quemar la mayoría de las calorías, lo cual hace que el caminar, correr y montar en bicicleta estén entre las formas más efectivas de ejercicio para reducir la grasa corporal.

Un meta-análisis de ensayos aleatorios controlados realizado por la International Cochrane Collaboration, encontró que "el ejercicio combinado con dieta resulta en una mayor reducción de peso que la dieta sola".

Dieta.

En general, el tratamiento dietético de la obesidad se basa en reducir la ingesta de alimentos. Varios abordajes dietéticos se han propuesto, algunos de los cuales se han comparado mediante ensayos aleatorios controlados:

Un estudio en el que se compararon durante 6 meses las dietas Atkins, Zone diet, Weight Watchers y la dieta Ornish encontró los siguientes resultados:

- Las cuatro dietas generaron una pérdida de peso modesta, pero estadísticamente significativa, en el transcurso de 6 meses.
- Aunque la dieta Atkins genera las mayores pérdidas de peso en las 4 primeras semanas, las pérdidas de peso al finalizar el estudio fueron independientes del tipo de dieta seguida".
- La mayor tasa de abandono de los grupos que realizando las dietas Atkins y Ornish, sugiere que muchos individuos encuentran que estas dietas son demasiado difíciles de seguir.

Un meta-análisis estudios al azar controlados concluyó que "comparando con el tratamiento usual, el asesoramiento dietético produce una modesta pérdida de peso que disminuye con el tiempo".

Drogas.

La medicación más comúnmente prescrita para la obesidad de resistente al ejercicio/dieta es el orlistat (Xenical, el cual reduce la sesión intestinal de grasas inhibiendo la lipasapancreática) y sibutramina (reductil, Meridia, un anorexígeno).

La pérdida de peso con estas drogas es modesta y a largo plazo la pérdida promedio de peso con el orlistat es de 2,9 kg, con la sibutramina 4,2 kg y con el rimonabant 4,7 kg. El orlistat y el rimonabant llevan a una reducción en la incidencia de diabetes, y todas las drogas tienen algún efecto sobre las lipoproteínas (diferentes formas de colesterol).

Sin embargo, existe poca información sobre las complicaciones a largo plazo de la obesidad, tales como los infartos. Todas las drogas tienen efectos secundarios y contraindicaciones potenciales. Comúnmente las drogas para

pérdida de peso se usan por un período (por ejemplo tres meses) y se descontinúan o se cambian por otra gente si el beneficio no ha sido obtenido, tal como una pérdida de peso menor de 5% del total del peso corporal.

La obesidad también puede influir sobre la elección de las drogas para el tratamiento de la diabetes. La metformina puede conducir a una leve reducción de peso (en oposición a las sulfonilureas e insulina) y ha sido demostrado que reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular en los diabéticos tipo dos obesos. Las tiazolidinodionas, pueden causar una ligera ganancia de peso, pero disminuyen la "patológica" grasa abdominal y pueden por lo tanto ser usadas en diabéticos con obesidad central.

Significado cultural y social.

Historia.

La obesidad fue un símbolo de estatus en la cultura europea: "General toscano" de Alessandro del Borro, siglo XVII.

En varias culturas humanas, la obesidad estuvo asociada con atractivo físico, fuerza y fertilidad. Algunos de los primeros artefactos culturales conocidos, conocidos como las figuritas de Venus, son estatuas tamaño bolsillo representando una figura femenina obesa.

Aún que su significado cultural no está registrado, su amplio uso por todas las culturas prehistóricas mediterráneas y europeas sugiere un rol central para la forma femenina o visa en rituales mágicos y sugiere la aprobación cultural de (y quizás la reverencia por) esta forma corporal. Esto es más probablemente debido a su habilidad para lidiar fácilmente con niños y sobrevivía las hambrunas.

La obesidad fue considerada un símbolo de riqueza y estrato social en culturas pronas a la escasez de comida o hambrunas. Esto fue visto también de la misma

manera en el período moderno temprano en las culturas europeas, pero cuando la seguridad alimentaria fue realizada, sirvió más como una muestra visible de "lujuria por la vida", apetito e inmersión en el reino del erótico.

Cultura popular

Varios estereotipos de personas obesas han encontrado su vía dentro de expresión de la cultura popular. Un estereotipo común es el carácter de la persona obesa, quien tiene una personalidad cálida y fiable, sin embargo es igualmente común el estereotipo del matón vicioso y obeso (tal como Dudley Dursley de la serie de libros de Harry Potter, Nelson Muntz de Los Simpsons). La glotonería y la obesidad son comúnmente representadas juntas en trabajos de ficción. En los dibujos animados, la obesidad es frecuentemente usada como efecto cómico, con personajes de dibujos animados gordos (tales como Piggy, Porky Pig, Tummi Gummi y Podgy Pig) teniendo que escurrirse a través de espacios angostos quedando frecuentemente atascados o inclusive explotando.

Puede ser discutida que esta representación en la cultura popular suma y mantiene los estereotipos comúnmente percibidos, dañando la autoestima de las personas obesas. Por otro lado, la obesidad es frecuentemente asociada con características positivas tales como el del humor (el estereotipo del gordo alegre como Santa Claus) y algunas personas son más atraídas sexualmente por personas obesas que por personas delgadas.

El Sobrepeso

El término sobrepeso se utiliza en los seres humanos para indicar un exceso de peso en relación con la estatura. Concretamente se refiere a las células preadiposas, en contraposición a las células adiposas, es decir, la obesidad.

Cómo identificar el sobrepeso

Según la OMS, el sobrepeso implica un índice de masa corporal (IMC) igual o superior a 25. Estos índices se dividen de la siguiente manera:

Tabla Nro. 5

Fuente: www.wikipedia.com

	IMC
Sobrepeso	25-29.9
Adiposidad nivel 1 (Obesidad leve)	30-34.9
Adiposidad nivel 2 (Obesidad media)	35-39.9
Adiposidad nivel 3 (Obesidad mórbida)	> 40

El peso en sí no es el factor más importante, sino el tejido adiposo, es decir, el porcentaje de grasa acumulado en el cuerpo. Por este motivo, se discute la importancia del IMC como indicador del peso adecuado de cada persona, ya que el porcentaje de grasa, el índice cintura/cadera (ICC) y el contorno de la cintura adquieren cada vez más relevancia.

Antiguamente el sobrepeso se determinaba mediante el índice Broca. En primer lugar, se calculaba el peso ideal de una persona según su estatura. A partir de la diferencia entre el peso real y el peso ideal se diagnosticaba el sobrepeso o la falta de peso.

Actualmente, según los nutricionistas, el método más fiable para valorar los riesgos que provoca el sobrepeso en la salud es medir el contorno de la cintura. Los estudios científicos han determinado que la grasa acumulada en la zona abdominal está directamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares. La forma más sencilla de determinar la cantidad de grasa acumulada en la zona abdominal es medir el contorno de la cintura. El hecho de tener un contorno de

cintura de más de 88 cm en las mujeres y más de 102 cm en los hombres supone un alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

El sobrepeso es considerado una enfermedad, ya que no solo afecta el cuerpo sino también la salud social del paciente. El sobrepeso es un factor de riesgo para la Diabetes mellitus, para la hipertensión, para los accidentes cerebrovasculares entre otros.

Causas.

Las principales causas son:

- Mal dormir (apnesia)
- Los factores genéticos y las alteraciones del metabolismo.
- Una excesiva e incorrecta alimentación asociada a la falta de ejercicio (escaso gasto de energía).
- Los trastornos en la conducta alimentaria (ansiedad).
- Metabolismo demasiado lento

La mayoría de los casos de sobrepeso se localiza en los países industrializados, donde la alimentación es abundante y la mayor parte de la población realiza trabajos que no requieren un gran esfuerzo físico.

Lucha contra el sobrepeso

En los países industrializados el sobrepeso está muy extendido y se percibe como poco estético debido a los cánones de belleza actuales. Hoy en día, los libros, las revistas, los programas de televisión y las páginas web nos

proporcionan información para luchar contra el sobrepeso de la manera más apropiada, aunque no siempre se controla la cualificación de las personas que tratan este tema. Las recomendaciones más usuales son practicar deporte y llevar una dieta saludable y balanceada, aunque los autores no se ponen de acuerdo a la hora de determinar cuál es la dieta más adecuada. Además, los críticos aseguran que llevar una dieta sin supervisión médica tiene peores consecuencias que padecer un sobrepeso leve.

Principalmente en los casos de obesidad grave, se toman medicamentos para disminuir la absorción de grasa o se practican intervenciones quirúrgicas, ya sea para disminuir la grasa corporal o para reducir el estómago. Especialmente en el mundo de la moda y del espectáculo, donde la imagen juega un papel muy importante, se practica cada vez más la cirugía estética, tanto en casos de sobrepeso leve como en casos en los que, aun teniendo un peso normal, las personas afectadas no se sienten bien con su cuerpo.

Cuando el sobrepeso va acompañado de un trastorno alimentario, como por ejemplo el atracón compulsivo, los medicamentos para combatirlo no surten efecto si al mismo tiempo el problema no se trata desde una perspectiva psicológica. Se recomienda asistir a una terapia de grupo como podría ser la de Comedores Compulsivos Anónimos.

Prevención del Sobrepeso

La educación en lo que se refiere a Salud y Nutrición, juega un papel fundamental en el enfrentamiento a la problemática del Sobrepeso.

Un programa de nutrición y deporte fomenta el cambio de conducta contribuyendo a una sensibilización motivacional dando a conocer los beneficios de salud a corto y largo plazo.

El llevar a cabo una actividad física regular favorece el aumento en la masa muscular y la disminución en la masa grasa, dando como resultado una mejoría en el estado de salud, disminuyendo o manteniendo el peso corporal y por lo tanto evitando la aparición de enfermedades crónicas como la Hipertensión, Diabetes Mellitus y Enfermedad Cardiovasculares ocasionadas por varios factores.

Según la Organización Mundial de la Salud se deben realizar de 30 a 60 minutos de actividad física diariamente para mantenimiento del peso corporal, pero para perder peso se necesitan al menos 60 minutos al día. Los niños deben realizar 90 minutos de actividad física diaria.

2.5 Hipótesis

“Como incide el uso de las Revistas Virtuales en la prevención del Sobrepeso en los Policías del servicio de Tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro.9”

2.6 Señalamiento de variables.

2.6.1 Variable independiente.

Las revistas Virtuales

2.6.2 Variable Dependiente

El

Sobrepeso.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 Modalidad Básica De La Investigación.

El presente trabajo de investigación se realizó en el Comando de Policía Tungurahua Nro. 9. Con el personal de Policías del Servicio de Tránsito pertenecientes al grupo operativo.

Esta investigación se ha realizado basándonos en documentos reales y en base a las encuestas y entrevistas.

3.2 Tipos De Investigación

Este proyecto se apoyara sobre las bases de una investigación exploratoria de campo, de nivel descriptivo para determinar la necesidad de la propuesta que se considera de carácter social, factible para satisfacer las necesidades de un grupo de personas y de nivel explicativo de las causas y efectos del problema de investigación, asociando las variables y ayudándonos con las categorías fundamentales.

3.3 Población Y Muestra.

En la Jefatura de Control Operativo de Tránsito y Seguridad Vial laboran 131 Policías entre hombres y mujeres y la encuesta se la realizara a todos.

Tabla Nro. 06

RECURSOS HUMANOS	POBLACIÓN	MUESTRA	%
Oficiales	5	5	100
Clases	99	99	100
Policías	27	27	100
TOTAL	131	131	100

Fuente: Luis Chicaiza

3.4 Operacionalización de Variables.

Variable Independiente: Revistas Virtuales.

Tabla 07

Fuente: Luis Chicaiza

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas Instrumentos
<p>Documento virtual en el cual se plasman información datos, consejos, fotografías sobre varios temas, existen muchos tipos de revistas virtuales pero en si contienen similares características que una revista de papel normal, tienen la finalidad de difundir, exponer, promocionar artículos, productos, consejos, noticias y todo lo relacionado con la información, cultura, salud y más .</p>	<p>Documento virtual.</p> <p>Características de las Revistas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Información digital - Internet - Revista virtual -Difundir artículos -Promocionar Productos -Consejos Prácticos 	<p>¿Sabes cómo compartir información digital con tus compañeros desde un computador?</p> <p>¿Conoce las utilidades que brinda el internet?</p> <p>¿Ha utilizado alguna revista virtual en su preparación profesional?</p> <p>¿Conoce los beneficios que se obtiene con la capacitación con revistas virtuales?</p> <p>¿Se ha beneficiado de algún Art. Publicado en alguna revista?</p> <p>¿Ha obtenido consejos Prácticos utilizando revistas</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Encuesta -Entrevista -Cuestionario

Variable Dependiente: El Sobrepeso

Tabla 08

Fuente: Luis Chicaiza

Contextualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas Instrumentos
<p>-El sobrepeso es considerado una enfermedad, ya que no solo afecta el cuerpo sino también la salud social del paciente. El sobrepeso es un factor de riesgo para la Diabetes mellitus, para la hipertensión, para los accidentes cerebrovasculares entre otros.</p> <p>-Un exceso de peso en relación con la estatura. Concretamente se refiere a las células preadiposas, en contraposición a las células adiposas, es decir, la obesidad.</p>	<p>Enfermedades.</p> <p>Exceso de peso.</p>	<p>-Cardiovasculares.</p> <p>-Gastrointestinales</p> <p>-Psicológicas.</p> <p>-Diabetes</p> <p>-Hipertensión</p> <p>-Sobrepeso</p> <p>-Obesidad</p>	<p>¿Conoce los riesgos de contraer una enfermedad cardiovascular?</p> <p>¿Tienes un régimen de alimentación adecuado?</p> <p>¿Has sufrido depresión en tu trabajo?</p> <p>¿Conoces los efectos de la diabetes?</p> <p>¿Sabes cuáles son las causas de la Hipertensión?</p> <p>¿Será el sobrepeso un factor de enfermedades?</p> <p>¿Consideras que la obesidad es un riesgo en el cumplimiento de tus funciones?</p>	<p>-Observación</p> <p>-Entrevistas</p> <p>-Encuestas</p> <p>-Cuestionario</p>

Técnicas e Instrumentos

En esta investigación se va a emplear la técnica de la observación, la encuesta y la entrevista las cuales serán de mucha utilidad durante el proceso de concientización sobre los riesgos en la salud que representa el tener sobrepeso, es por ello que se trabajara en la prevención del sobrepeso en los Policías de Tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro.9.

La observación.

Se la realizara dentro del Comando de Policía Tungurahua Nro.9, lugar mismo de los hechos y la encuesta estará enfocada a cada uno de los miembros policiales del servicio de Tránsito cuyas opciones son de interés para el investigador y los encuestados, la misma que está enfocada en cuestionamientos y preguntas destinadas a la prevención del sobrepeso y sobre conocimientos de carácter general acerca de la salud y el deporte.

Objetivos de la Observación.

Validez y Confiabilidad.

Para su validez y confiabilidad de los instrumentos se empleó un Cuestionario, para su elaboración se utilizó generalmente preguntas cerradas cuyas respuestas son afirmativas o negativas (si o no).

Recolección de Información

La recolección de la información es muy importante ya que por medio de esta vamos a saber cuál es el porcentaje real de policías de Tránsito que sufren de

sobrepeso y la capacitación por medio de revistas virtuales en lo que respecta a su alimentación como también al aspecto deportivo podemos sacar conclusiones y dar recomendaciones para que este problema institucional disminuya en este Comando de Policía y si es posible a nivel nacional.

La recolección de la información se la realizara en el período Junio- Octubre 2010, el instrumento que utilizaremos será un cuestionario elaborado en base a preguntas cerradas, se la realizara una sola vez durante la investigación.

Procesamiento de la Información

Representación Escrita: dentro de la Jefatura de Control Operativo de Control de Tránsito perteneciente al Comando de Policía Tungurahua Nro.9 laboran 131 miembros policiales entre oficiales y personal de Clases y Policías los mismos que en su gran mayoría tiene sobrepeso.

3.5 Plan de Recolección de Información

Tabla 09

Fuente: Luis Chicaiza

PREGUNTAS	EXPLICACION
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos trazados en esta investigación
¿A qué personas está dirigido?	A los Policías de Tránsito del CP-9
¿Sobre qué aspectos?	El Sobrepeso, la salud y la Informática
¿Quién investiga?	Investigador: Luis Chicaiza
¿Cuándo?	Periodo julio-octubre 2010
Lugar de recolección de la información	Cantón Ambato, Comando de Policía Tungurahua Nro.9.
¿Cuántas veces?	Una sola vez
¿Qué técnica de recolección?	Encuestas, entrevistas
¿Con qué?	Cuestionarios
¿En qué situación?	En el Comando de Policía porque existe la colaboración por parte de los involucrados

Para dar solución a este tema de investigación, es de vital importancia establecer ciertas estrategias metodológicas que permitirán de manera clara y precisa orientar el desarrollo del tema planteado.

La base de este proceso de investigación se sustentará en la utilización de dos técnicas: la bibliográfica y la del trabajo, la primera dedicada a escoger información conceptual localizada en libros, periódicos, revistas, folletos, internet y documentos varios; la segunda nos brinda información de primera fuente mediante la observación, la encuesta etc.

Estos datos nos permitirán tener una visión general del hecho o fenómeno a investigarse para lo cual utilizaremos investigación aplicada en virtud de poder alcanzar la interpretación cualitativa de las causas y consecuencias del fenómeno en estudios apoyados en los métodos inductivo y deductivo, los mismos que nos permitirán comprobar o modificar el hecho investigado.

3.6 Plan de Procesamiento de Información.

Se revisó y analizó la información recogida la misma que es muy clara y precisa.

Se tabularon los cuadros según las variables y según la hipótesis que se propuso y se representó gráficamente.

Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteada.

Se interpretó los resultados con el apoyo del marco teórico.

Se comprobó y se verificó la hipótesis.

Se establecieron las respectivas conclusiones y recomendaciones.

- Revisión crítica de la información recogida.
- Recopilación de los datos obtenidos.
- Tabulación de la información recogida.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Encuesta realizada a los Policías del Servicio de Transito del Comando de Policía Tungurahua Nro.9

Pregunta N° 1.- ¿Sabes cómo compartir información digital con tus compañeros desde un computador?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	44	34%
NO	87	66%
	131	100%

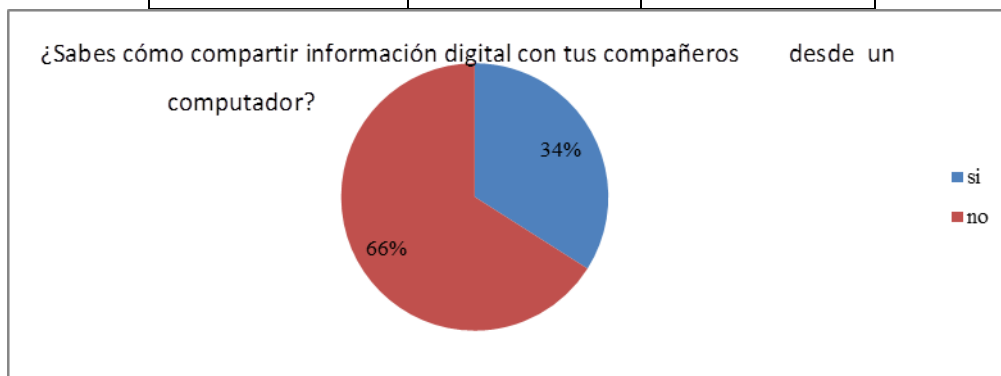


Grafico 03

Fuente: Luis Chicaiza

Análisis.- De acuerdo a los resultados obtenidos se determina que el 66% de los Policías de Tránsito no han compartido información digital con sus compañeros desde un computador y, el 34% si lo ha realizado.

Interpretación.- Dentro del Comando de Policía Tungurahua Nro. 9 no existe un centro de cómputo por lo que los policías en su mayoría no han compartido información digital con sus compañeros y los que sí lo han realizado es porque se encuentran preparándose.

Pregunta N° 2.- ¿Conoce las utilidades que brinda el internet?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	124	95%
NO	7	05%
TOTAL	131	100%

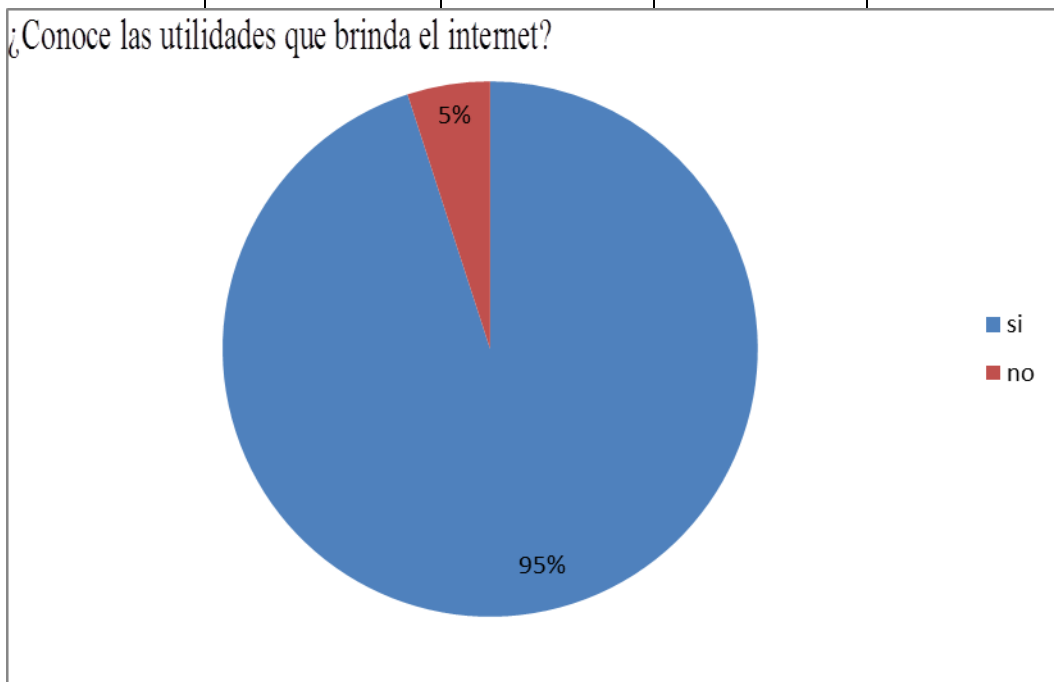


Grafico 04

Fuente: Luis Chicaiza

Análisis.- De las tabulaciones obtenidas se puede determinar que el 95% de los Policías de Tránsito conocen los beneficios que tiene el internet y un mínimo 05% desconoce los beneficios que brinda el internet.

Interpretación.- la mayor parte de los policías encuestados conoce los beneficios que brinda el internet en sus diferentes campos por lo que asumo que el uso de revistas virtuales será una herramienta útil en la prevención del sobrepeso.

Pregunta N° 3 ¿Ha utilizado alguna revista virtual en su preparación profesional?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	00	00%
NO	131	100%
TOTAL	131	100%

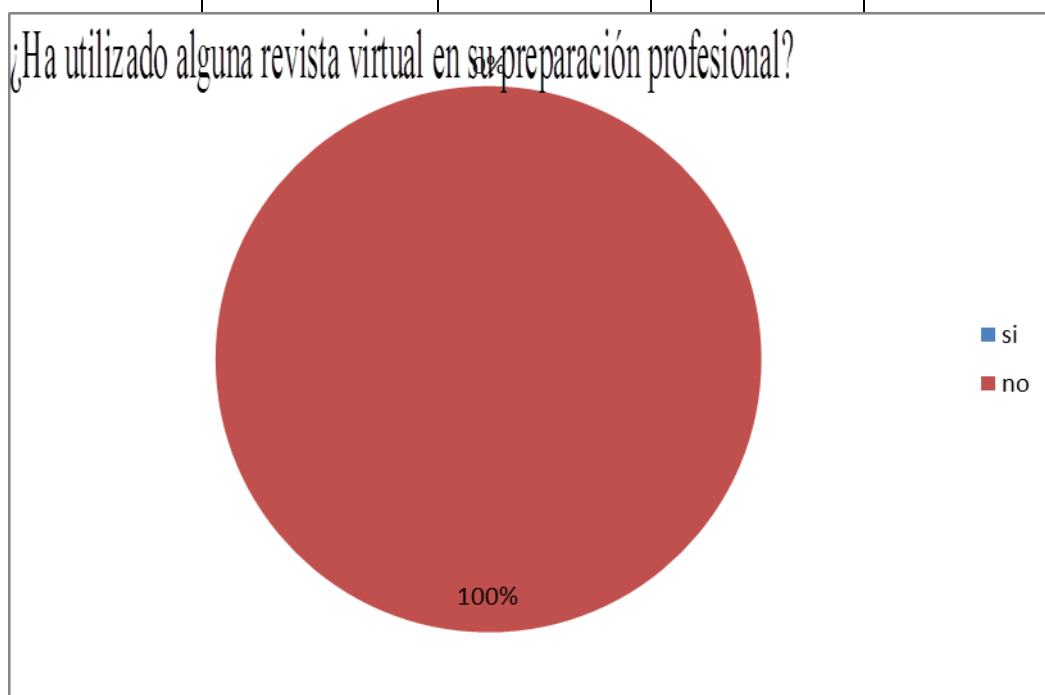


Grafico 05

Fuente: Luis Chicaiza

Análisis.- De todo el personal encuestado ninguno había utilizado ningún tipo de revista virtual dentro de su capacitación profesional es mas la gran mayoría ni siquiera sabe lo que es una revista virtual.

Interpretación.- De todas las encuestas no existe ningún policía que haya respondido que a utilizado alguna revista virtual en su capacitación profesional por lo que considero que este medio será novedoso y tendrá una buena acogida.

Pregunta N° 4 ¿Conoce los beneficios que se obtiene con la capacitación con revistas virtuales?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	00	00%
NO	131	100%
TOTAL	131	100%

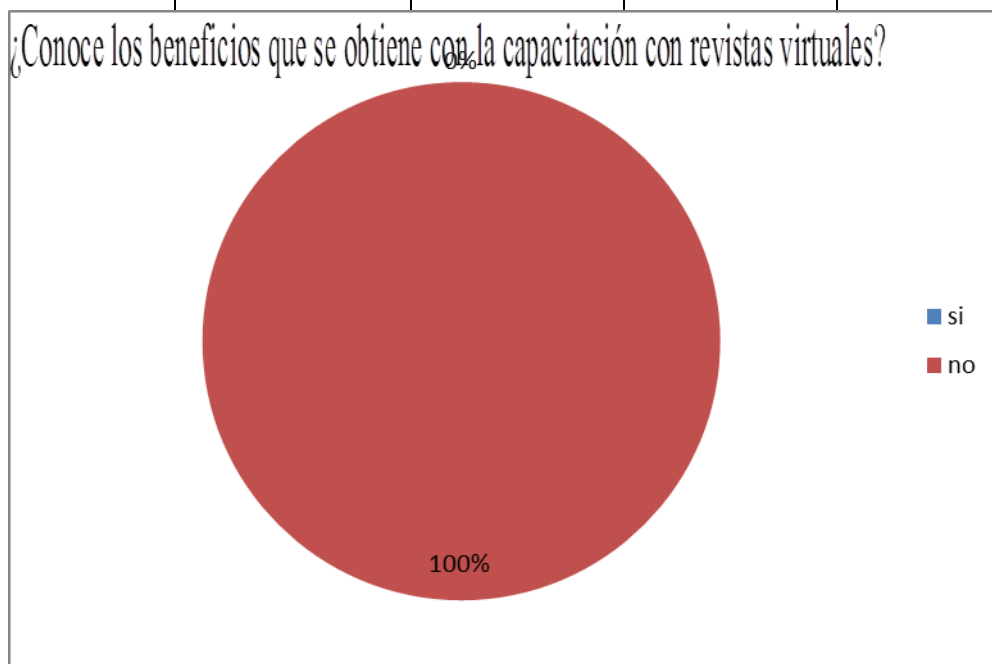


Grafico 06

Fuente: Luis Chicaiza

Análisis.- De las tabulaciones obtenidas se puede decir que el 100 % de los policías no conoce los beneficios que se podrían obtener con una capacitación con revistas virtuales.

Interpretación.- Al no conocer lo que es una revista virtual tampoco tenían conocimiento de los beneficios que podrán obtener con una capacitación con revistas virtuales pero existe un gran interés por parte del personal de policías en recibir algún tipo de capacitación con nuevos medios tecnológicos.

Pregunta N° 5 ¿Se ha beneficiado de algún artículo publicado en alguna revista?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	38	29%
NO	93	71%
TOTAL	131	100%

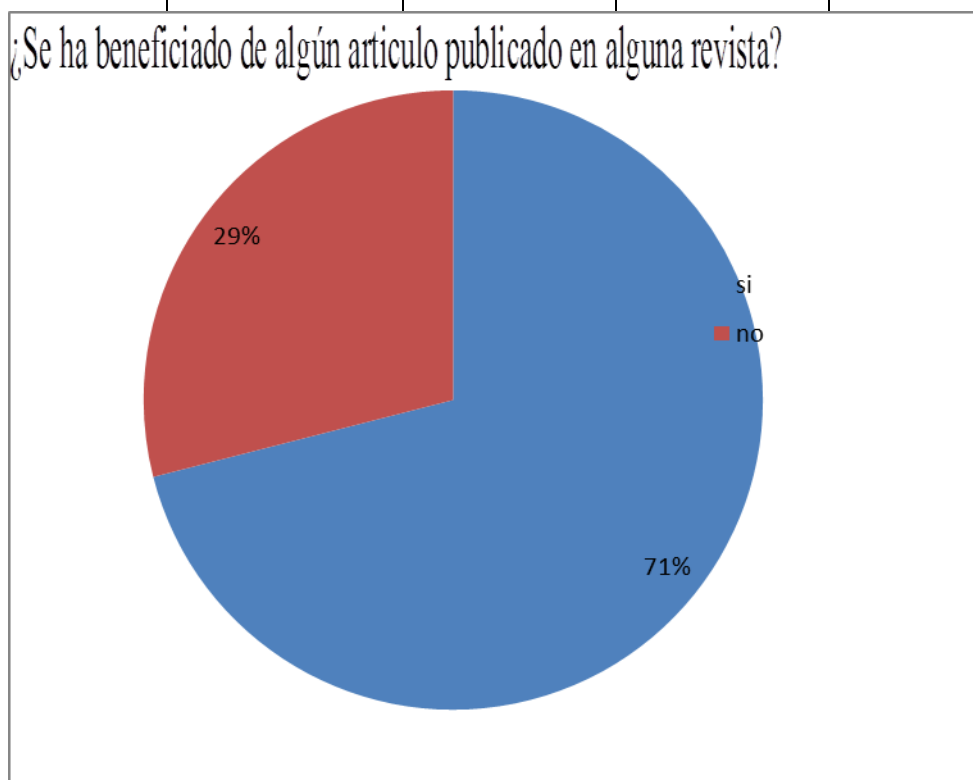


Gráfico 07

Fuente: Luis Chicaiza

Análisis.- De los resultados obtenidos se determina que el 71 % de compañeros Policías no se han beneficiado de artículos publicados en revistas mientras que un 29% si lo ha hecho.

Interpretación.- un grupo minoritario de policías manifiesta que en alguna ocasión se ha beneficiado con algún artículo publicado en revistas lo que indica que el uso de revistas virtuales se lo debería realizar con más frecuencia.

Pregunta N° 6.- ¿Ha obtenido consejos Prácticos utilizando revistas?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	44	34%
NO	87	66%
TOTAL	131	100%



Grafico 08

Fuente: Luis Chicaiza

Análisis.- Según los datos tabulados se obtiene que el 34% de los encuestados si han obtenido algún tipo de consejo práctico de cualquier revista, mientras que un 66% indica que no ha recibido ningún consejo práctico.

Interpretación.- se debe informar al personal de policías la importancia y la confiabilidad que tienen las revistas virtuales dentro de un proceso de capacitación en lo referente a la prevención del sobrepeso.

Pregunta N° 7 ¿Conoce los riesgos de contraer una enfermedad cardiovascular?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	74	56%
NO	57	44%
TOTAL	131	100%

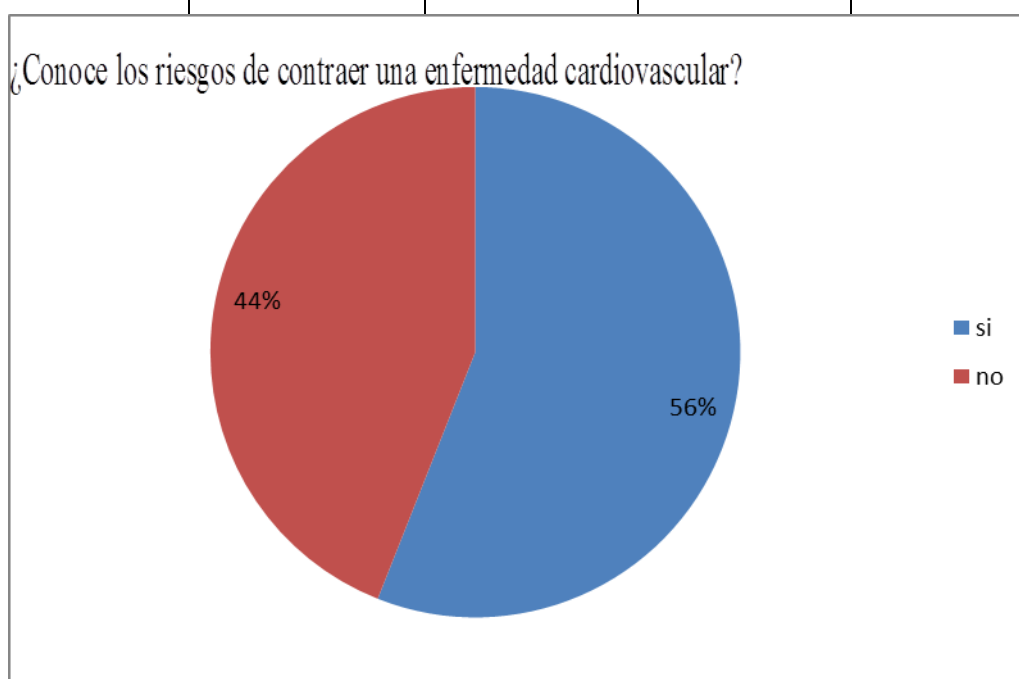


Grafico 09

Fuente: Luis Chicaiza

Análisis.-De los datos obtenidos se puede determinar que el 56% de los encuestados conoce del riesgo que implica contraer cualquier tipo de enfermedad cardiovascular, pero es preocupante que un 44% desconoce los riesgos de contraer estas enfermedades que pueden tener consecuencias fatales.

Interpretación.- Las enfermedades cardiovasculares son un riesgo latente en las personas que sufren de sobrepeso es por eso que con el uso de las revistas virtuales se quiere concientizar al personal de Policías de Tránsito.

Pregunta N° 8 ¿Tienes un régimen de alimentación adecuado?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	35	27%
NO	96	73%
TOTAL	131	100%

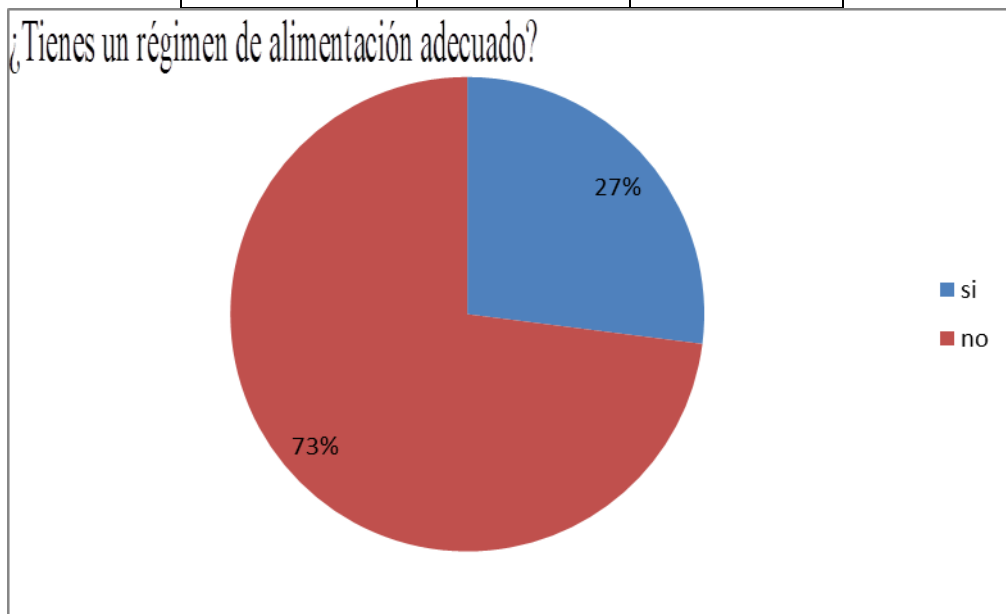


Grafico 10

Fuente: Luis Chicaiza

Análisis.- De los datos tabulados un 27% de los policías encuestados manifiestan que tienen un régimen alimenticio adecuado, pero es muy preocupante que un gran 73% admite que no tiene un régimen alimenticio adecuado.

Interpretación.- No puede haber un régimen alimenticio adecuado cuando los Policías de tránsito se alimentan en la calle y en distintos horarios es por eso que se capacitara dando consejos prácticos en lo referente a su alimentación que debe ser balanceada y saludable.

Pregunta N° 9 ¿Has sufrido depresión en tu trabajo?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	71	54%
NO	60	46%
TOTAL	131	100%

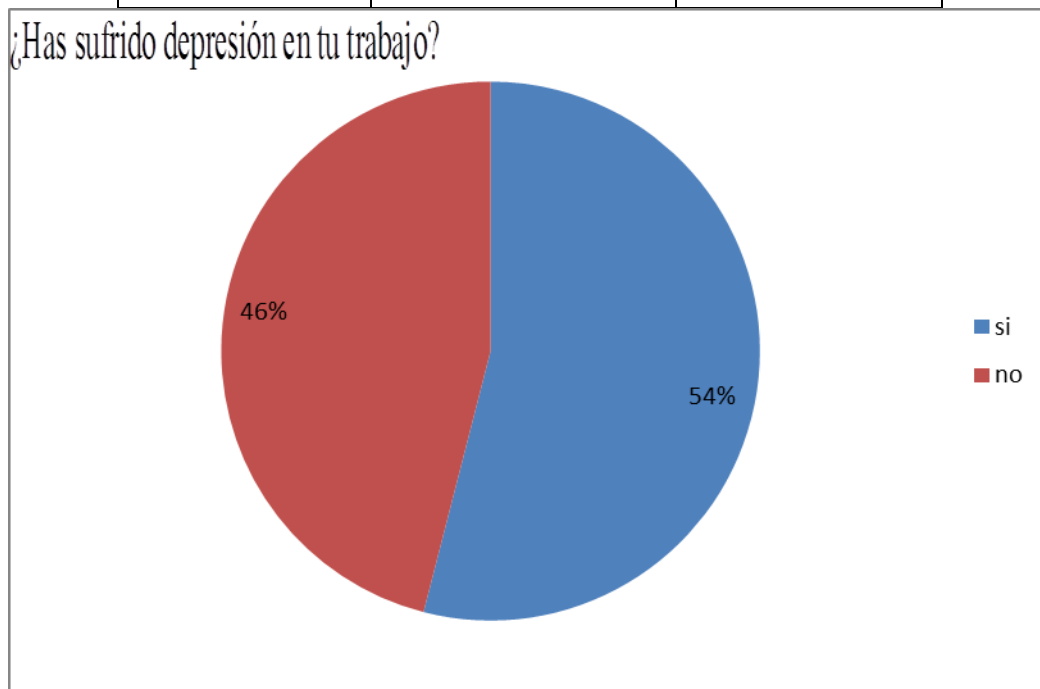


Grafico 11

Fuente: Luis Chicaiza

Análisis.- Según la tabulación de los datos se determina que el 54% de los policías encuestados en algún momento ha sufrido depresión en cumplimiento de su trabajo mientras que un 46% indica no haber tenido depresión en su trabajo por eso sería muy importante la motivación por parte de las autoridades policiales.

Interpretación.- Se debe tomar en cuenta que existe un gran porcentaje de Policías que han sufrido depresión en su trabajo y esta se puede dar por varios factores y uno de ellos puede ser el tener sobrepeso es por ello que se debe motivar al personal antes de que salgan a las calles.

Pregunta N° 10 ¿Conoces los efectos de la diabetes?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	66	50%
NO	65	50%
TOTAL	131	100%

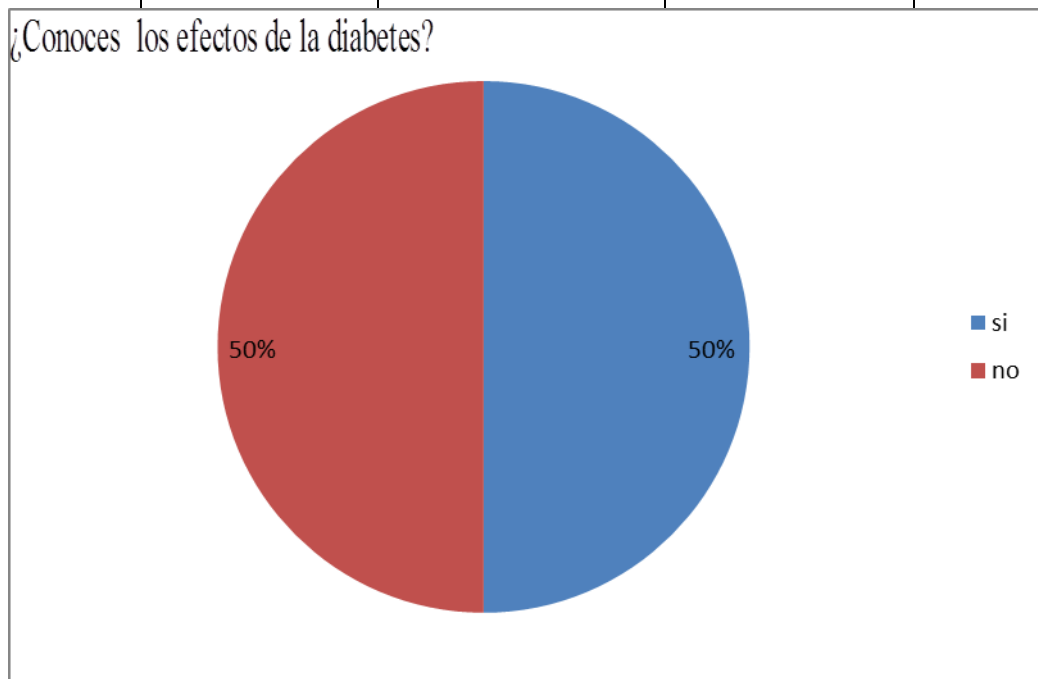


Grafico 12

Fuente: Luis Chicaiza

Análisis.-Según los datos obtenidos se determina que el 50% de los policías encuestados conoce de los efectos de la diabetes y el otro 50% no conoce los efectos de la diabetes.

Interpretación.- Me preocupa de sobremanera el desconocimiento que tienen muchos Policías sobre los efectos de la diabetes ya que son muy graves, y es por eso que se necesita de forma oportuna emprender una capacitación en lo referente a prevenir el sobrepeso que es una de las causas principales de la diabetes.

Pregunta N° 11.- ¿Sabes cuáles son las causas de la Hipertensión?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	51	39%
NO	80	61%
TOTAL	131	100%

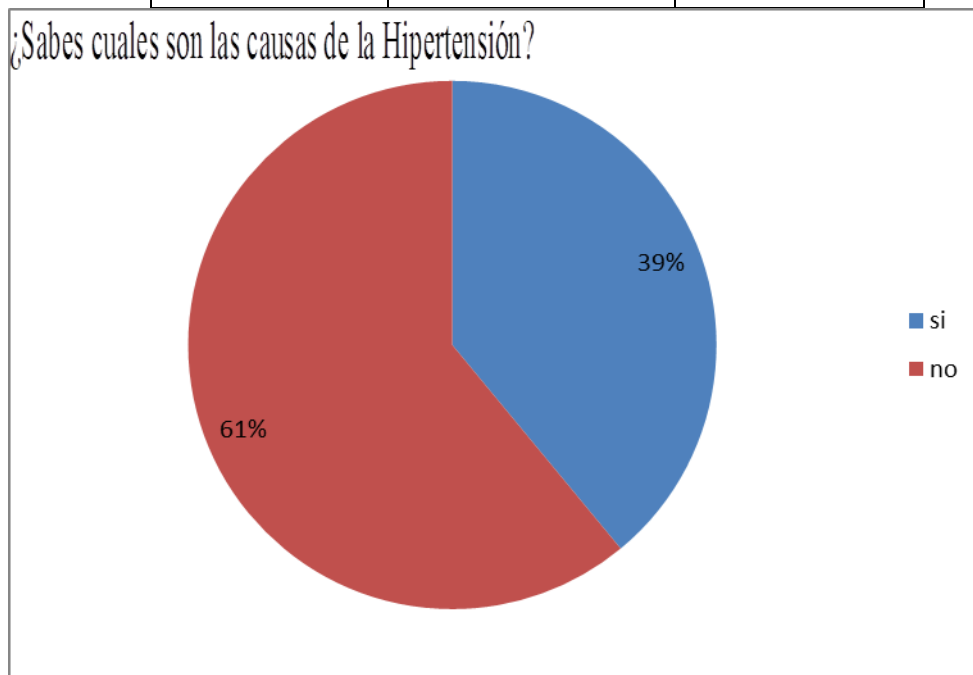


Grafico 13

Fuente: Luis Chicaiza

Análisis.- De los resultados tabulados se determina que el 39% de los encuestados saben cuales son las causas de la hipertensión pero un 61% no conoce las causas que conllevan a tener hipertensión.

Interpretación.- Si sabemos que el tener sobrepeso es una de las causa para la hipertensión debemos estar conscientes que debemos hacer algo para tratar de remediar esta enfermedad por ello es indispensable que se realice algún tipo de capacitación en lo referente a este problema y que mejor si se lo hace con los medios tecnológicos modernos.

Pregunta N° 12 ¿Será el sobrepeso un factor de enfermedades?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	105	80%
NO	26	20%
TOTAL	131	100%

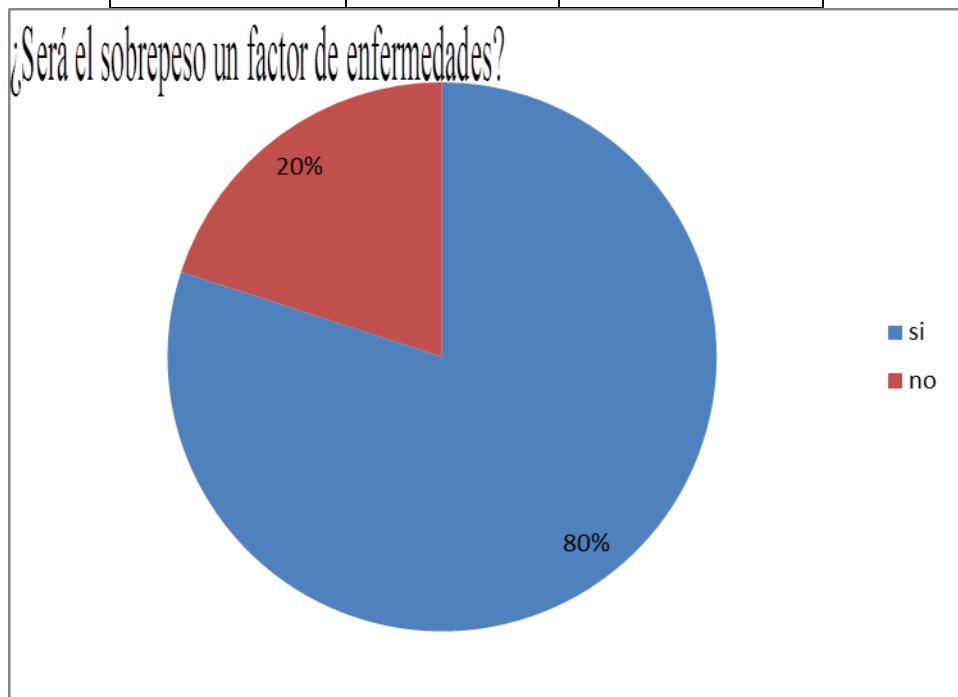


Gráfico 14

Fuente: Luis Chicaiza

Análisis.- De los resultados que se ha obtenido el 80% de los encuestados esta consiente que el sobrepeso es un factor para contraer enfermedades mientras que un 20% cree que el sobrepeso no es un factor de enfermedades.

Interpretación.- Estamos conscientes que el sobrepeso es un factor para contraer enfermedades es por ello que asumo que existirá gran apertura e interés en la capacitación sobre la prevención del sobrepeso.

Pregunta N° 13 ¿Consideras que la obesidad es un riesgo en el cumplimiento de tus funciones?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	89	68%
NO	42	32%
TOTAL	131	100%

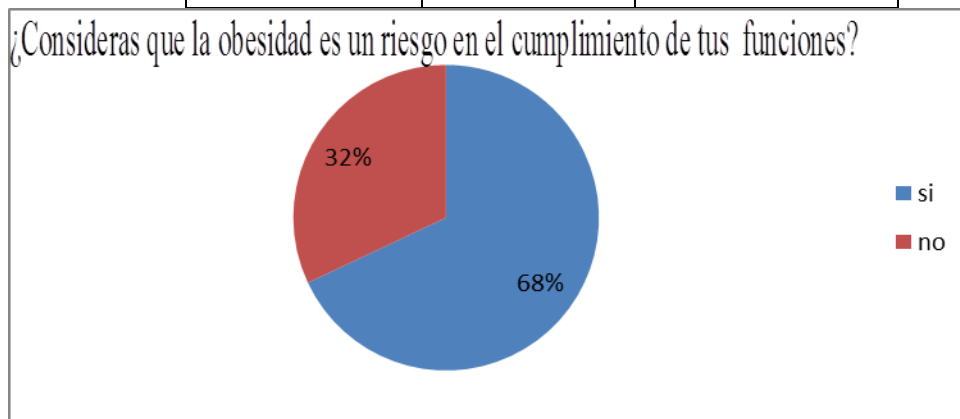


Grafico 15

Fuente: Luis Chicaiza

Análisis.-Se puede determinar que un 68% del personal de policías encuestados piensa que la obesidad es un riesgo en el cumplimiento de sus funciones mientras que un 32% considera que no es un riesgo la obesidad para cumplir con las funciones laborales.

Interpretación.- El tener obesidad constituye un obstáculo para desempeñar cualquier trabajo y peor aún el de un Policía que debe estar en condiciones óptimas para desempeñar a cabalidad sus funciones.

4.3 Verificación de la Hipótesis

De los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas se termina por aceptar la Hipótesis alternativa que dice:

“Las revistas virtuales inciden en la prevención del sobrepeso de los Policías de Tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro.9”. Por lo que la hipótesis es verificada.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- La mayor parte de Policías de Tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro.9 no sabe lo que es una revista virtual.
- El sobrepeso es un factor perjudicial en la salud de los Policías
- Es necesaria una capacitación por parte de las autoridades policiales en lo que respecta a la informática.
- Las revistas virtuales serán mecanismos indispensables en la prevención del sobrepeso
- El apoyo de las autoridades policiales y la predisposición de los policías de Tránsito permitirá que este proyecto sea un éxito.
- Los Policías de Tránsito no tienen un régimen de alimentación adecuado.
- Un porcentaje muy alto de Policías sufre de sobrepeso.

Recomendaciones

- Se debe motivar constantemente al personal de policías para que tengan mayor interés en la prevención del sobrepeso.
- Se debe mantener informado al personal sobre los riesgos en la salud si se tiene sobrepeso u obesidad.
- Se recomienda una constante capacitación tecnológica en lo referente a la informática.
- Se debe concientizar al personal policial sobre una alimentación adecuada.
- Se recomienda que se realice actividades deportivas al menos dos veces por semana.
- Se recomienda contar con los implementos necesarios para el trabajo.

CAPITULO VI

PROPUESTA

Título

Utilización de revistas virtuales en la prevención del sobrepeso en los Policías de Tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro. 9 durante el periodo julio-octubre 2010.

6.1 Datos Informativos:

Institución: Comando de Policía Tungurahua Nro.9.

Beneficiarios: Policías del servicio de Transito del Comando de Policía Tungurahua Nro.9.

Responsable: Luis Chicaiza.

Lugar y Fecha: Ambato periodo julio-octubre 2010.

Presupuesto: 120 dólares

6.2 Antecedentes de la Propuesta.

Prevención del Sobrepeso

Dentro del Comando de Policía Tungurahua Nro.9 no existe ningún antecedente de capacitación al personal policial en lo que se refiere a la prevención del sobrepeso, es por eso que esta propuesta será innovadora y estoy seguro que gozará de gran aceptación en virtud, de que existe un gran porcentaje de Policías del servicio de Tránsito que sufren de Sobrepeso y algunos de obesidad; el uso de medios tecnológicos dentro de esta era moderna es el más utilizado dentro del proceso enseñanza aprendizaje por ello es importante que se de una capacitación a los miembros policiales para que se pueda prevenir el Sobrepeso que es un problema social que afecta la salud de las personas.

6.3 Justificación.

El compromiso que tienen los Policías de Tránsito con la ciudadanía del Cantón Ambato es el de brindar un servicio de calidad y eficiente ya que somos los encargados de ofrecer seguridad y mantener el orden interno, es por ello que debemos estar en óptimas condiciones para realizar nuestras actividades cotidianas

La utilización de revistas virtuales con el objetivo de prevenir el sobrepeso en los Policías de Tránsito será justificada en el mediano plazo ya que con un régimen disciplinado se podrá alcanzar las metas trazadas.

6.4 Objetivos:

General

Prevenir mediante la utilización de revistas virtuales el sobrepeso en los Policías de Tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro.9.

Específicos

- Impartir charlas al personal policial de Tránsito minutos antes de salir al servicio sobre la buena alimentación.
- Fomentar la cultura para una buena alimentación en los Policías de Tránsito.
- Dar a conocer sobre los beneficios, utilidades y consejos que nos ofrecen las revistas virtuales para mantener una buena salud.
- Incentivar a la práctica de actividades deportivas de acuerdo a la afinidad del deporte los días jueves en la tarde antes de hacer uso del franco.

6.5 Análisis de factibilidad.

Desde todo punto de vista la puesta en práctica de esta propuesta es factible ya que existe gran interés por parte de los Policías del servicio de Tránsito en que se ejecute, ya sea por la expectativa que tienen en conocer lo que es una revista virtual así como también en la preocupación existente en lo referente a la prevención del sobrepeso, para mejorar su salud y por consiguiente su estilo de vida.

Lo importante dentro de esta propuesta es tener éxito en el objetivo trazado, pero el interés y las ganas que tienen los Policías de Tránsito hace suponer que se

tendrá los resultados anhelados además que no demanda de mayores gastos económicos.

Tendrá un gran impacto social dentro del Cantón y la Provincia ya que desde mi punto de vista con Policías en buen estado de salud y con el peso ideal disminuirán los comentarios negativos que se los hace a menudo en los medios de comunicación en especial a la Policía de Tránsito.

6.6 Fundamentación.

Las revistas virtuales.

Al hablar de revistas virtuales nos referimos a medios informáticos que contienen una variedad de información, artículos, publicidad, consejos prácticos entre otros aspectos que pueden ser útiles dentro de nuestro diario convivir, y bien muchos Policías se preguntan cómo puede una revista virtual ayudar prevenir el sobrepeso y la obesidad y en parte tenían razón, pero al ir explicando se iba comprendiendo, de que con la utilización de estos medios informáticos se puede obtener consejos prácticos que nos ayudaran a disciplinarnos en nuestro estilo de vida, como es en la alimentación y en la frecuente práctica de actividades deportivas.

Dentro del internet encontramos una variedad de revistas virtuales con múltiples contenidos, en la aplicación de esta propuesta nos guiaremos en las revistas virtuales que contienen contenidos en nutrición, salud, deportes y actividades deportivas, entre las que se destacan la revista vida y salud, vida sana, revista salud, que aportan con una infinidad de consejos prácticos.

Características.

En el mundo moderno la utilización de medios informáticos se va haciendo cada vez mas frecuente y la utilización de revistas virtuales van teniendo mayor acogida ya sea por sus presentaciones que son muy coloridas, poseen las mismas características que las revistas de papel, con la diferencia que en el internet se puede encontrar muchas revistas en menor tiempo y tan solo con un clic encontramos lo que se quiere buscar inmediatamente.

La mayor parte de la población que utiliza revistas virtuales son los jóvenes, es por ello que se debe incentivar el uso de estos medios informáticos ya que contienen variedad de consejos que nos ayudaran en cambiar nuestro estilo de vida.

Prevención del sobrepeso.

La prevención del sobrepeso solo se la consigue con la predisposición que pongan las personas que lo padecen, claro está que si se obtiene algún tipo de ayuda será mucho mejor, ya que muchas personas no están conscientes de los efectos que conlleva el tener sobrepeso y algunos de estos efectos pueden ser muy riesgosos incluso se puede llegar hasta la muerte.

Un programa de nutrición y deporte fomenta el cambio de conducta contribuyendo a una sensibilización motivacional dando a conocer los beneficios de salud a corto y largo plazo.

El llevar a cabo una actividad física regular favorece el aumento en la masa muscular y la disminución de grasa, dando como resultado una mejoría en el estado de salud, disminuyendo o manteniendo el peso corporal y por lo tanto evitando la aparición de enfermedades crónicas como la Hipertensión, Diabetes Mellitus y Enfermedad Cardiovasculares ocasionadas por varios factores.

Según la Organización Mundial de la Salud se deben realizar de 30 a 60 minutos de actividad física diariamente para mantenimiento del peso corporal, pero para perder peso se necesitan al menos 60 minutos al día.

En la Policía Nacional existen departamentos médicos a nivel nacional, pero en realidad no ha existido programas de prevención del sobrepeso, es por ello que con la aplicación de esta propuesta se pretende fomentar una cultura de una buena alimentación, como también la práctica frecuente de actividades deportivas orientadas a mantenerse en un buen estado físico y de salud.

En el Comando de Policía Tungurahua Nro. 9. Frecuentemente existe cambios dentro del mando, es por ello que tenemos un régimen irregular en el cronograma de nuestras actividades, algunos de ellos brindan la apertura para que el personal realice actividad deportiva pero otros no lo hacen, por ello es que el personal muchas veces pierde el interés por la práctica deportiva y se vuelven sedentarios contribuyendo esto al sobrepeso.

La salud.

La salud es el tesoro mas preciado que tenemos las personas por ello es que debemos cuidarlo, y esto se lo consigue solo con la predisposición de cada uno de nosotros, dentro de la Policía Nacional muchas veces descuidamos de nuestra salud ya sea por estar mas pendientes de nuestro trabajo como también por el estilo de vida que llevamos los Policías, y específicamente el servicio de Tránsito que tenemos horarios de trabajo demasiado fuertes y de pie es así, que la mayor parte del día pasamos en la calle de pie y por la noche nos retiramos a nuestros hogares con mucha fatiga y no nos da tiempo para realizar actividades deportivas y también la alimentación no es la mas adecuada ya que se la realiza en distintos restaurantes sin conocer las condiciones de salud y peor aún de la nutrición.

Una persona que mantiene una alimentación equilibrada y que realiza actividades físicas en forma cotidiana tiene mayores probabilidades de gozar de buena salud. Por el contrario, una persona que come y bebe en exceso, que descansa mal y que fuma, que mantiene una vida sedentaria, corre serios riesgos de sufrir enfermedades que se las puede evitar.

Es recomendable tener un régimen alimenticio saludable como lo señalan varios médicos y nutricionistas a continuación una pirámide alimentaria que he creído conveniente la mas adecuada para los Policías del servicio de Tránsito.

Pirámide alimenticia.

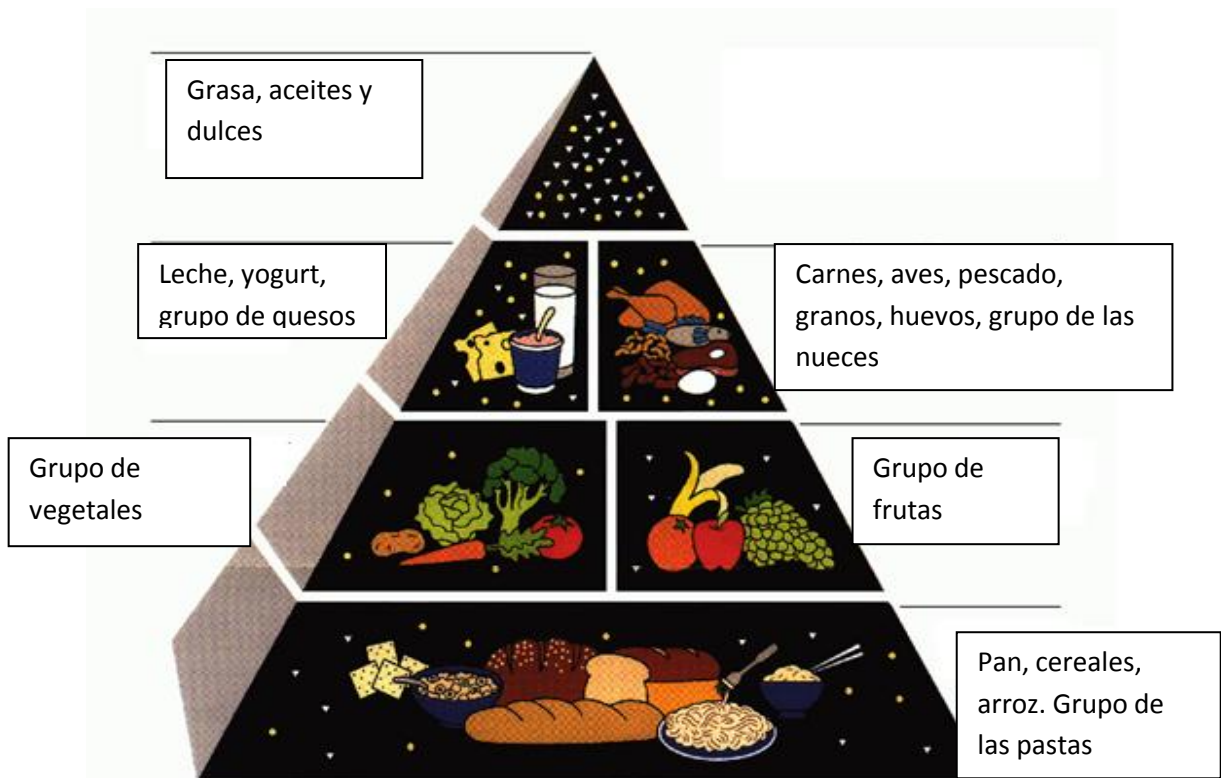


Grafico Nro. 15

Fuente Wikipedia.com

6.7 Metodología. Modelo Operativo

Tabla 10

Fuente: Luis Chicaiza

Etapas	Actividades	Recursos	Responsables	Evaluación
Socialización	Reunión con los Policías del servicio de Tránsito de la Jefatura de Control Operativo de Control de Tránsito Tungurahua Nro. 9	Computador Infocus Internet	Luis Chicaiza	Compromiso del personal Policial.
Aplicación	<ul style="list-style-type: none"> • Conferencia de conocimientos generales sobre el uso del internet en lo referente al uso de revistas virtuales. • Manejo del computador y proyección de revistas virtuales entre ellas vida y salud, vida sana, revista salud. • Consejos prácticos acerca de la nutrición. • Preguntas, inquietudes. 	Computador Infocus Internet	Luis Chicaiza	Asistencia un día a la semana en el mes de septiembre y un día por semana en el mes de octubre.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Monitoreo de la propuesta. • Desarrollo de actividades • Entrevista a los Policías para socializar lo aprendido. 	Infocus Computador Internet	Luis Chicaiza	Resultados de la encuesta

1. Bibliografía.-

Constitución de la República del Ecuador.

www.wikipedia.com.

es.wikipedia.org/wiki/Enfermedad

es.wikipedia.org/wiki/informática

es.wikipedia.org/wiki/internet

es.wikipedia.org/wiki/ntics

es.wikipedia.org/wiki/sobrepeso

es.wikipedia.org/wiki/obesidad

es.wikipedia.org/wiki/salud

www.msp.gov.ec.

www.dietahodia.com.

www.medicosecuador.com.

www.who.com.

morphostudiocr.com/index.php?

www.vidaysalud.com

www.vidasana.com

2. Anexos.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS POLICIAS DEL SERVICIO DE TRÁNSITO DEL COMANDO DE POLICÍA TUNGURAHUA Nro.9

Indicaciones generales:

- No se admiten tachones, borrones o enmendaduras
- Seleccione solamente una de las opciones en cada pregunta
- Marque con una x su opción de respuesta

Objetivo:

Prevenir mediante la utilización de Revistas Virtuales el Sobrepeso, en los Policías de Tránsito del Comando de Policía Tungurahua Nro.9.

Pregunta 1.- ¿Sabes cómo compartir información digital con tus compañeros desde un computador?

Si () No ()

Pregunta 2.- ¿Conoce las utilidades que brinda el internet?

Si () No ()

Pregunta 3.- ¿Ha utilizado alguna revista virtual en su preparación profesional?

Si () No ()

Pregunta 4.- ¿Conoce los beneficios que se obtiene con la capacitación con revistas virtuales?

Si () No ()

Pregunta 5.- ¿Se ha beneficiado de algún Artículo. Publicado en alguna revista?

Si () No ()

Pregunta 6.- ¿Ha obtenido consejos Prácticos utilizando revistas?

Si () No ()

Pregunta 7.- ¿Conoce los riesgos de contraer una enfermedad cardiovascular?

Si () No ()

Pregunta 8.- ¿Tienes un régimen de alimentación adecuado?

Si () No ()

Pregunta 9.- ¿Has sufrido depresión en tu trabajo?

Si () No ()

Pregunta 10.- ¿Conoces los efectos de la diabetes?

Si () No ()

Pregunta 11.- ¿Sabes cuáles son las causas de la Hipertensión?

Si () No ()

Pregunta 12.- ¿Será el sobrepeso un factor de enfermedades?

Si () No ()

Pregunta 13.- ¿Consideras que la obesidad es un riesgo en el cumplimiento de tus funciones?

Si () No ()

Observaciones y Recomendaciones.

.....
.....

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

FOTOGRAFÍAS DEL PERSONAL DE POLICÍAS DE TRÁNSITO



Policías de tránsito antes de salir a cumplir su servicio en la ciudad.



Recibiendo capacitación acerca del sobrepeso utilizando revistas virtuales



Señores suboficiales con obesidad.



Se aprecia claramente el sobrepeso.



Autoridades civiles y policiales