

Evaluación del impacto de los hábitos alimentarios en la salud y el bienestar de los profesionales de la salud en la Ciudad de Panamá, 2025: Protocolo de investigación

Montero, Eyleen

Hospital Santo Tomás
Ciudad de Panamá, Panamá
esaludnatural@gmail.com

Abstract

Introduction: Health professionals often face irregular working hours, high stress, and limited access to nutritious meals, leading to potentially unhealthy dietary behaviors. Despite their key role in promoting public health, little local evidence exists regarding their own nutritional habits and health outcomes.

Objectives: To evaluate the impact of dietary habits on health and well-being indicators among health professionals in Panama City during 2025, and to identify associations between specific nutritional practices and health risk markers.

Materials and Methods: This research protocol proposes a cross-sectional, descriptive pilot study involving active health professionals from public and private health institutions in Panama City. Data will be collected through validated self-administered questionnaires on dietary frequency and lifestyle patterns, complemented by biometric and clinical assessments (BMI, blood pressure, lipid profile). Statistical analyses will include descriptive and correlational methods to explore potential associations.

Expected Implications: The findings are expected to provide essential baseline data for understanding the relationship between diet and health status among this population. The results will guide the design of institutional policies and public health interventions aimed at promoting healthy eating behaviors and improving the overall well-being of health personnel in Panama.

Keywords: Dietary Habits, Health Professionals, Well-being, Panama City, Research Protocol.

Resumen

Resumen

Los profesionales de la salud suelen enfrentarse a jornadas extensas, estrés laboral y acceso limitado a alimentos saludables, lo que puede derivar en hábitos alimentarios inadecuados. A pesar de su papel esencial en la promoción de la salud, existe escasa evidencia local sobre sus propias prácticas nutricionales y su impacto en la salud.

Objetivos: Evaluar el impacto de los hábitos alimentarios en los indicadores de salud y bienestar de los profesionales de la salud en la Ciudad de Panamá durante 2025, e identificar la relación entre determinadas prácticas nutricionales y marcadores de riesgo.

Materiales y Métodos: Este protocolo propone un estudio piloto de tipo transversal y descriptivo con la participación de profesionales de la salud activos en instituciones públicas y privadas de la Ciudad de Panamá. Se aplicarán cuestionarios validados de frecuencia y patrones alimentarios, junto con la toma de parámetros clínicos y biométricos (IMC, presión arterial, perfil lipídico). El análisis incluirá estadísticas descriptivas y correlacionales.

Implicaciones esperadas: Los resultados proporcionarán datos de referencia esenciales para comprender la relación entre la alimentación y la salud de este grupo. Esta evidencia servirá de base para diseñar políticas institucionales y estrategias de salud pública orientadas a mejorar los hábitos alimentarios y el bienestar del personal sanitario en Panamá.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, Profesionales de la salud, Bienestar, Ciudad de Panamá, Protocolo de investigación.

1. INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, el impacto negativo de los hábitos alimenticios inadecuados es una prevalencia en constante aumento, lo que conduce al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como la obesidad y la diabetes tipo 2. Esta realidad afecta a la población sin distinción, y los profesionales de la salud no son una excepción. En Panamá, esta situación representa uno de los principales desafíos para la salud pública. Informes recientes indican una alta prevalencia de sobrepeso en la población adulta, afectando aproximadamente al 73% según la FAO en 2023, y hasta un 90% de los panameños, con uno de cada cinco padeciendo obesidad, según datos de la Caja del Seguro Social (CSS). Estas cifras alarmantes generan una preocupación crucial sobre el autocuidado de los profesionales encargados de la salud poblacional.

En la Ciudad de Panamá, los profesionales de la salud experimentan altos niveles de estrés y agotamiento laboral, lo cual impacta negativamente su bienestar y, consecuentemente, sus hábitos alimenticios. Factores como la falta de tiempo, los turnos rotativos y la alta

presión laboral dificultan la selección y preparación de alimentos, llevando a un mayor consumo de opciones de fácil acceso, como productos procesados y ultra procesados, que son altamente calóricos y de baja calidad nutricional. El agotamiento laboral (burnout) ha sido identificado como un factor de riesgo significativo para el deterioro del bienestar físico y emocional, influyendo directamente en patrones alimentarios menos saludables. A pesar de la relevancia del tema, existe una notable carencia de estudios en Panamá que analicen de forma específica la influencia de estos hábitos en la salud física y mental del personal del sector salud en la Ciudad de Panamá.

El presente protocolo de investigación busca llenar este vacío informativo. Es fundamental que el bienestar de quienes cuidan a la población sea un pilar esencial para el buen funcionamiento del sistema de salud. El propósito de este protocolo es generar un aporte significativo al sector, facilitando la identificación de factores clave para el diseño de estrategias de intervención y políticas internas que promuevan la cultura de autocuidado entre los profesionales sanitarios. En este contexto, la investigación se propone: evaluar el impacto de los hábitos alimentarios en la salud y el bienestar de los profesionales de la salud que laboran en la Ciudad de Panamá en el año 2025, buscando proporcionar una visión clara y fundamentada que permita diseñar soluciones sostenibles para mejorar su calidad de vida y, por ende, fortalecer un sistema de salud más eficiente y humano.

2. MÉTODO

A. DISEÑO DEL ESTUDIO Y POBLACIÓN

Este protocolo se concibe como una investigación observacional, descriptiva y transversal, con un enfoque exploratorio orientado a caracterizar los hábitos alimentarios y el estado de salud de la población de interés en un momento específico.

La población objeto de estudio está conformada por profesionales de la salud de diversas áreas, incluyendo médicos, personal de enfermería, nutricionistas, técnicos en salud, fisioterapeutas y psicólogos, entre otros que laboran en el sector público y/o privado de la ciudad de Panamá.

B. RECOLECCIÓN DE DATOS E INSTRUMENTO

La información se recolectará mediante una encuesta en línea autoadministrada a través de la herramienta google forms. este instrumento fue diseñado para abordar factores clave y variables específicas, garantizando eficiencia en la distribución y anonimato en las

respuestas. El cuestionario explora las siguientes dimensiones:

Variables sociodemográficas y laborales: recopilación de edad, sexo, profesión, años de experiencia y horas de trabajo semanal.

Estado nutricional: evaluación del índice de masa corporal (IMC) basado en el auto reporte de peso y talla.

Hábitos de vida: preguntas sobre frecuencia y calidad del consumo de alimentos, hidratación y tiempo dedicado a la alimentación.

Bienestar mental y físico: medición de los niveles de estrés y agotamiento laboral (burnout), así como la autopercepción del bienestar físico.

C. CONSIDERACIONES ÉTICAS Y ANÁLISIS DE DATOS

La investigación se adhiere estrictamente a los lineamientos éticos para estudios en seres humanos, y su protocolo se encuentra actualmente en revisión por el comité de bioética Gorgas. Se garantizará la participación voluntaria, y se obtendrá el consentimiento informado electrónico de cada participante antes de acceder al cuestionario. Asimismo, se mantendrá la confidencialidad y anonimato de los datos, los cuales serán utilizados únicamente con fines de investigación.

para el análisis de los datos se empleará estadística descriptiva con el fin de caracterizar la muestra y las variables de estudio (frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar). Posteriormente, se aplicará estadística inferencial mediante pruebas de asociación, por ejemplo, chi-cuadrado o pruebas de correlación, para determinar relaciones significativas entre los hábitos alimentarios, el IMC, el estrés y el burnout.

El análisis estadístico se realizará utilizando el software IBM SPSS o una alternativa comparable.

3. RESULTADOS

A. RESULTADOS Y DISCUSIÓN (PROPUESTOS)

Fig. 1. Edad de los participantes (proyección de distribución esperada)

Se espera que la mayor proporción de profesionales de la salud participantes se concentre en el rango de edad de 25 a 34 años, dado que representa la etapa de mayor inserción laboral en el sector.

Fig. 2. Profesiones de los participantes (distribución esperada)

Se anticipa que la mayoría de los encuestados sean profesionales de la salud de diversas ramas.

Fig. 3. Rango de IMC (estimación esperada)

Se espera que la mayoría de los participantes presenten un IMC dentro del rango de normo peso (18,5–24,9 kg/m²), con una proporción menor de sobrepeso u obesidad, similar a lo reportado en estudios previos con profesionales de la salud en la región.

Objetivo 1. Se espera identificar una prevalencia moderada de sobrepeso y obesidad, con variaciones según la profesión y el tipo de turno laboral, tomando en referencia estudios previos relacionados.

Objetivo 3. Se anticipa una asociación significativa entre los hábitos alimentarios y el IMC, especialmente respecto al consumo de comidas rápidas y la frecuencia de las comidas principales.

Objetivo 4. Es probable que los profesionales de nutrición y enfermería demuestren una mayor conciencia sobre la importancia del control nutricional, en comparación con otras áreas. Esto tomando en cuenta su preparación académica en el área.

Objetivo 5. Se espera encontrar que los turnos rotativos se asocian con mayor desorganización alimentaria y menor tiempo de descanso.

Objetivo 6. Se proyecta que las estrategias de promoción de la salud laboral (pausas activas, comedores saludables, educación nutricional) podrían mejorar la percepción del bienestar físico y mental.

Objetivo 7. Se anticipa una relación positiva entre actividad física y alimentación saludable, con menor consumo de alimentos procesados entre quienes realizan ejercicio regularmente.

Objetivo 8. Se espera observar una relación entre los horarios de ingesta y el IMC, indicando que los patrones irregulares de comida pueden influir en el estado nutricional.

4. CONCLUSIONES

A partir de la revisión teórica y del diseño metodológico propuesto, se anticipa que los resultados de este estudio permitirán comprender mejor la relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y el bienestar físico y mental de los profesionales de la salud en la Ciudad de Panamá. Se espera que los hallazgos confirmen la influencia de factores laborales, como los turnos rotativos y la carga de trabajo, en la adopción de conductas alimentarias menos saludables y en la percepción del bienestar general.

El desarrollo de esta investigación podría aportar evidencia útil para el diseño de estrategias institucionales orientadas a promover entornos laborales más saludables, fomentando la educación nutricional, la actividad física y la prevención del agotamiento profesional. Asimismo, los resultados esperados contribuirían a fortalecer las políticas de salud ocupacional y el bienestar del personal sanitario, favoreciendo tanto su desempeño como su calidad de vida.

Cabe resaltar que la recolección de datos se llevará a cabo únicamente tras la aprobación del Comité de Bioética correspondiente, garantizando el cumplimiento estricto de los principios éticos de confidencialidad, voluntariedad y respeto hacia los participantes.

Referencias

- [1] C. A. Zamora Zamora and O. Moreno Martínez, "Prevalencia de obesidad en adultos en la República de Panamá: Una revisión sistemática," *Gente Clave*, vol. 8, no. 2, pp. 32–44, 2024. [En línea]. Disponible en: <https://revistas.ulatina.edu.pa/index.php/genteclave/article/view/363>. [Consultado: 14-abr-2025].
- [2] Ministerio de Salud de la República de Panamá, "Nuevas estrategias buscan reducir la obesidad en Panamá," 17 de diciembre de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://www.minsa.gob.pa/noticia/nuevas-estrategias-buscan-reducir-la-obesidad-en-panama>. [Consultado: 14-abr-2025].
- [3] N. Tello, "En Panamá, 90% de los panameños padecen de sobrepeso," *CSS Noticias*, 4 de marzo de 2022. [En línea]. Disponible en: <https://prensa.css.gob.pa/2022/03/04/en-panama-90-de-los-panamenos-padecen-de-sobrepeso/>. [Consultado: 14-abr-2025].
- [4] Universidad de Panamá, "Título del artículo," s. f. [En línea]. Disponible en: <https://launiversidad.up.ac.pa/node/3470>. [Consultado: 14-abr-2025].
- [5] M. A. Carrasquilla R., "El 70% de la población adulta en Panamá tiene obesidad o sobrepeso," *La Estrella de Panamá*, 12 de septiembre de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://www.laestrella.com.pa/vida-y-cultura/el-70-de-la-poblacion-adulta-en-panama-tiene-obesidad-o-sobrepeso-EE8503053>. [Consultado: 14-abr-2025].
- [6] R. Rodríguez and E. Pimentel, "El sobrepeso y la obesidad, fenómeno que afecta la economía del país," *Plus Economía*, vol. 5, no. 1, pp. 23–30, 2017. [En línea]. Disponible en: <https://revistas.unachi.ac.pa/index.php/pluseconomia/article/view/57/164>. [Consultado: 14-abr-2025].
- [7] World Health Organization (WHO), *Obesity: Preventing and managing the global epidemic*. Geneva: World Health Organization, 2020.
- [8] G. A. Bray and G. Frühbeck, *Obesity: Epidemiology, pathophysiology, and prevention*. Cham: Springer, 2023.
- [9] H. Zhang and D. Li, *Obesity and its treatment: A global perspective*. Amsterdam: Elsevier, 2023.
- [10] J. L. Alvarez and J. Carrillo, *Nutrition and mental health: The role of diet in psychological well-being*. Cham: Springer, 2023.
- [11] D. M. Kern and J. A. Day, *Nutrition and lifestyle in the prevention of chronic diseases: Advances in dietary recommendations*. Oxford: Wiley-Blackwell, 2024.
- [12] S. Kahan and E. A. Finkelstein, *Preventing and managing obesity: A public health approach*. Oxford: Oxford University Press, 2023.
- [13] B. A. Swinburn and G. Sacks, *Public health and obesity: Strategies for improving global health*.

Cambridge: Cambridge University Press, 2023.

- [14] R. Micha and F. Cudhea, Global nutrition and health: Emerging issues and solutions. Cham: Springer Nature, 2024.
- [15] J. D. Stookey and S. N. Bleich, The global epidemic of obesity: Public health interventions and solutions. New York: Routledge, 2023.
- [16] J. M. Harris and M. A. Clark, Healthy living: Principles, habits, and practices for a balanced life. Cham: Springer, 2023.
- [17] R. Sinha and J. W. Langenbucher, Promoting health through lifestyle changes: A practical guide to healthy eating, exercise, and stress management. Amsterdam: Elsevier, 2023.
- [18] P. R. Davidson and M. R. McMillan, Integrative approaches to healthy living: Diet, exercise, and mental health. Oxford: Wiley, 2024.
- [19] U. Lundberg and G. Johansson, Work stress and health: Managing stress in the workplace. Cambridge: Cambridge University Press, 2023.

Autorización y Licencia CC

Los autores autorizan a APANAC XX a publicar el artículo en las actas de la conferencia en Acceso Abierto (Open Access) en diversos formatos digitales (PDF, HTML, EPUB) e integrarlos en diversas plataformas online como repositorios y bases de datos bajo la licencia CC: Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

Ni APANAC XX ni los editores son responsables ni del contenido ni de las implicaciones de lo expresado en el artículo.