



VINO Y SALUD

Autor/a: Patricia Candelaria Fariña Martín.

Tutor/a académico: Silvia Castells Molina.

Titulación: Grado en Enfermería.

Facultad de Ciencias de la Salud: Sección Enfermería y Fisioterapia.
Sede Tenerife

Universidad de La Laguna



Universidad
de La Laguna

Facultad de Ciencias de la Salud
Sección de Enfermería y Fisioterapia

AUTORIZACIÓN DEL TUTOR PARA LA PRESENTACIÓN DEL TRABAJO FIN DE GRADO

Grado en Enfermería. Universidad de La Laguna

Título del Trabajo Fin de Grado

Autor/a:

Patricia Candelaria Fariña Martín

Firma del alumno/a

Tutor/a:

Silvia Castells Molina

Vº. Bº del Tutor/a:

La Laguna a 3 de Junio de 2015.

Resumen

El vino es una de las bebidas más antiguas que se conocen, incluyéndose en el proceso sociocultural desde hace aproximadamente 6.000 años. Su consumo moderado forma parte de la Dieta Mediterránea, dieta proclamada por la UNESCO Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. El consumo moderado tiene como principales beneficios para la salud: efecto cardioprotector (disminuye el colesterol LDL, aumenta el HDL, disminuye la agregación plaquetaria), favorece la digestión, actúa como profiláctico en las úlceras de estómago, es antioxidante, previene distintos tipos de cáncer, disminuye la glucemia y la resistencia a la insulina.

El principal objetivo de este estudio es determinar el conocimiento que la población tiene sobre el consumo moderado de vino y los beneficios de este sobre la salud.

Se trata de un estudio observacional, descriptivo y transversal, de ámbito local, realizado en la población de Tegueste. La muestra corresponderá a las personas con edad mayor de 19 años, empadronadas en el municipio de Tegueste y que acudan a las jornadas "Vino y Salud". Se realizan entrevistas con un cuestionario que incluye las siguientes variables: sociodemográficas, antropométricas, tensión arterial, hábitos (tóxicos, consumo alcohol) y variables relacionadas con las creencias y conocimientos sobre el consumo moderado de vino y los beneficios de este para la salud. Los datos obtenidos se analizan con el paquete estadístico SPSS versión 22 para Windows.

Palabras claves: Vino, beneficios, salud, consumo moderado.

Abstract:

Wine is known as one of the eldest drinks, it was already included in the socio-cultural process 6,000 years ago approx. Moderate consumption is part of the Mediterranean diet, the diet was proclaimed by the UNESCO, World Intangible Cultural Heritage. The main health benefits of moderate wine consumption are: cardio protective effect (it lowers LDL cholesterol, increases HDL, reduces platelet aggregation), it promotes digestion, acts as prophylactic in stomach ulcers, as a very good antioxidant, it prevent different types of cancer, decreases blood glucose and insulin resistance.

The main objective of this study is to determine the knowledge that people have about moderate wine consumption and its health benefits.

It is an observational, descriptive and transversal research in a local environment made in the town of Tegueste. The sample will correspond to people older than 19 years, registered in the town of Tegueste and who attend to the conference "Wine and Health". The interviews will be made by using a questionnaire that includes the following variables: socio-demographic, anthropometric, blood pressure, habits (toxics, alcohol consumption) and related to the beliefs and knowledge about the moderate consumption of wine and the health benefits that produces. The data obtained are analyzed common statistical package SPSS version 22 for Windows.

Key words: Wine, benefits, health, moderate consumption.

ÍNDICE

1.- Introducción.....	1
2.- Justificación.....	8
3.- Hipótesis y objetivos.....	11
4.- Material y métodos.....	12
4.1.- Diseño.....	12
4.2.- Población y muestra.....	12
4.3.- Variables e instrumentos.....	13
4.4.- Métodos de recogida de información.....	13
4.5.- Métodos estadísticos.....	15
4.6.- Consideraciones éticas.....	15
4.7.- Cronograma.....	16
4.8.- Presupuesto.....	17
5.- Bibliografía.....	18
6.- Anexos.....	26

1. - INTRODUCCIÓN

El vino, junto con el agua y la leche es una de las bebidas más antiguas que se conocen. Esta bebida forma parte del proceso sociocultural en el ser humano aproximadamente desde hace 6.000 años, siendo principalmente característico de la cuenca mediterránea. Asimismo, el consumo moderado de este está integrado como parte fundamental de la Dieta Mediterránea¹.

La dieta Mediterránea (DM) fue proclamada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO el 16 de Noviembre de 2010 por petición conjunta de los gobiernos de España, Italia, Marruecos y Grecia².

Su modelo nutricional es conocido por ser uno de los más saludables, basándose en las siguientes características: abundante consumo de alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, hortalizas, cereales y derivados, frutos secos y semillas; consumo moderado-bajo de lácteos como el queso y el yogurt; limitación de consumo de pasteles y dulces. Se destaca el consumo de pescado frente al consumo de carnes, especialmente si son carnes rojas; consumo moderado de huevos y uso del aceite de oliva para cocinar y aliñar^{3, 4}.

Es importante señalar que se utilizan muchas especias y condimentos, como pueden ser el tomillo, romero y orégano, consiguiendo así reducir el consumo sal.

Otra característica es que se utilizan preferentemente alimentos frescos, de temporada y locales frente a los alimentos procesados.

Como bebidas principales se destacan el agua y el vino, siendo el consumo de este último principalmente en las comidas^{3, 5}.

1.1- Composición del vino

Desde el punto de vista nutricional el vino es una bebida hidroalcohólica que está compuesta principalmente por agua (70-87%) y alcohol (10- 17%)⁶.

Otros componentes importantes en este son los minerales y las vitaminas (0,2- 0,3%). Las vitaminas que más destacan son primordialmente del grupo B, como son la tiamina (B1), riboflavina (B2), la cobalamina (B12) y la niacina (B3) y de los minerales el potasio y el hierro. También, se encuentran fundamentalmente ácidos orgánicos (0,05-0,7%) como el ácido acético, tartárico, galacturónico, málico, fumárico y succínico. De los compuestos aromáticos se destacan los hexenoles. Asimismo, hay muchos otros componentes como podemos ver en la Tabla 1.1.1^{6, 7, 8}.

Tabla 1.1.1. Composición nutricional del vino (por 100 g/ ml).

		Vino Tinto	Vino Blanco
Agua	g	86.5	86.9
Energía	Kcal	85	82
Alcohol, etílico	g	10.6	10.3
Proteína	g	0.07	0.07
CHO (por diferencia)	g	2.61	2.60
Azúcares totales	g	0.62	0.96
Cenizas	g	0.28	0.20
Calcio (Ca)	mg	8	9
Hierro, (Fe)	mg	0.46	0.27
Magnesio (Mg)	mg	12	10
Fósforo (P)	mg	23	18
Potasio (K)	mg	127	71
Sodio (Na)	mg	4	5
Cinc (Zn)	mg	0.14	0.12
Cobre (Cu)	mg	0.011	0.004
Manganeso (Mn)	mg	0.132	0.117
Selenio (Se)	µg	0.2	0.1
Fluoruro, F	µg	104.6	202.0
Tiamina	mg	0.005	0.005
Riboflavina	mg	0.031	0.015
Niacina	mg	0.224	0.108
Ac. Pantoténico	mg	0.030	0.045
Vitamina B6	mg	0.057	0.050
Folato, total	µg	1	1
Colina, total	mg	5.7	4.3
Caroteno, beta	µg	1	0
Luteína + zeaxantina	µg	6	0
Vitamina K (Filoquinona)	µg	0.4	0.4

Fuente: Carbajal Azcona A. Vino y salud: bondades de la moderación Jornadas de gastronomía, salud y tecnología; 8 May 2013; Madrid. UCM, Facultad de Farmacia⁶.

Además, el vino contiene polifenoles en una proporción aproximada de 200 a 4.000 mg por litro de vino. Es a estos compuestos a los que se le atribuyen

propiedades sensoriales y organolépticas, además de características nutricionales y beneficiosas para la salud⁶.

Los principales compuestos fenólicos que contiene el vino se dividen en dos grandes grupos. Por un lado, tenemos al grupo de los “no flavonoides”: derivados de ácidos hidroxicinámicos e hidroxibenzoicos, los alcoholes fenólicos y los estilbenos (resveratrol). El otro grupo se corresponde con los “flavonoides”, de estos destacan: los flavanoles (catequina), los flavonoles (quercetina), las antocianinas (cianidina), y las proantocianidinas (comúnmente denominados taninos condensados) llegando a componer hasta el 50% del total de los componentes fenólicos del vino^{1, 7, 9, 10, 11}.

El resveratrol es uno de los polifenoles más estudiado, puesto que se le atribuyen propiedades antioxidantes, protectoras del sistema circulatorio y anticancerígenas. Además, este compuesto juega un papel muy importante sobre la resistencia de la vid, dado que protege a la misma de ataques de microorganismos, principalmente hongos^{7, 10}.

En las uvas estos compuestos se encuentran en mayor proporción en las semillas, hollejos y raspones, y en menor concentración en la pulpa. Además, está comprobado que los polifenoles tienen mayor concentración en los vinos tintos que en los vinos blancos, siendo la diferencia entre ambos de hasta cuatro veces. Se ha comprobado que en el vino tinto hay en torno a 1.365 mg/l de flavonoides frente a los 40 mg/l que tiene el vino blanco. Asimismo, dentro del grupo de los no flavonoides, la concentración en el tinto es de 377 mg/l en comparación con el blanco que es de 245,5 mg/l^{10, 12}.

También, es destacable la cantidad de resveratrol, puesto que en el vino tinto tiene una concentración de 7 mg/l mientras que en el vino blanco se encuentra en una proporción de 0,5 mg/l⁶.

Es por tanto, que los diferentes tipos de polifenoles definen la capacidad antioxidante del vino cuya concentración puede variar según el tipo de vid, área de producción, vendimia, proceso de vinificación, técnicas agrarias y edad^{8, 11, 12}.

1.2.- Beneficios del vino.

El principal beneficio que se le asocia al vino es su efecto cardioprotector. Éste se comienza a analizar sobre los años 60 por el profesor Ancel Keys en el estudio llamado “Los Siete Países”. En este estudio se observó la relación que había entre el mayor consumo de grasas saturadas y colesterol, y el riesgo de padecer enfermedad cardiovascular. No obstante, se observó que en Francia aun teniendo una dieta rica en

grasas saturadas se tenía un riesgo cardiovascular análogo a los países del mediterráneo que entraban dentro del estudio, de ahí la llamada “paradoja francesa”. Estudios posteriores han corroborado que este hecho se debe al consumo de vino tinto, muy instaurado en el país galo^{7, 13}.

Este efecto cardioprotector sucede por varios motivos: por una parte, al etanol se le atribuye la capacidad de aumentar la concentración de las lipoproteínas de alta densidad (HDL o comúnmente llamado colesterol bueno), así como las apoproteínas I y II y disminuir la agregación de plaquetas, produciendo cambios en la coagulación y la fibrinólisis. Por otra parte, los compuestos fenólicos son conocidos como excelentes antioxidantes lipídicos, que actúan inhibiendo la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad (LDL o el llamado colesterol malo), aumentan la síntesis de óxido nítrico, que actúa mejorando la vasodilatación arterial y disminuyen la adhesión de los monocitos a la pared endotelial, evitando así la formación de placas arteroscleróticas^{6, 8, 10, 14}.

Varios estudios in vitro, han demostrado el efecto de los polifenoles del vino como antioxidante. En un ensayo, donde se comparó el consumo de vino tinto (400 ml/día) con la abstención en voluntarios saludables, se demostró que el consumo de vino tinto aumentó el estado antioxidativo total en el plasma, disminuyendo también el glutatión del plasma (GSH) y el malón-dialdehído (MDA). Además, la ingesta durante 4 semanas de 375 ml de vino tinto al día en voluntarios saludables, redujo las concentraciones máximas de dienes conjugados y otras sustancias reactantes ácidas tiobarbitúricas (TBARS) en las LDL oxidadas en el plasma¹⁵.

También, otro ensayo demostró que el vino tinto aumenta el estado antiinflamatorio y la interleuquina 10 (IL-10) y disminuye la interleuquina 16 (IL-16)^{15, 16}.

Existe una asociación entre el consumo moderado de alcohol y un estado anticoagulante, así como una mayor capacidad fibrinolítica. Un estudio de caso-control incluyó a pacientes con trombosis venosa y se comparó el consumo de alcohol, entre 2-4 bebidas al día, con abstemios. El resultado obtenido fue que el consumo de alcohol disminuyó el riesgo de trombosis venosa y bajó los niveles de fibrinógeno^{15, 17}.

También hay estudios que demuestran que el resveratrol disminuye la agregabilidad plaquetaria; estos sugieren que este efecto se produce por la unión de este polifenol a los canales de calcio, produciendo así una inhibición de la trombina y consecuentemente la formación de trombos¹⁸.

Con respecto a la función endotelial arterial, en un ensayo aleatorizado, donde jóvenes saludables ingirieron 30 g de alcohol en forma de vino tinto, vino blanco, cerveza, agua o whisky, se demostró que el vino tinto tiene un efecto beneficioso en la función endotelial más duradero que el vino blanco. De forma que, el consumo de 240

ml de vino tinto diarios, en un periodo de 30 días, podría mejorar la función endotelial¹⁵,
19 .

En el tracto gastrointestinal, el vino, estimula la producción de jugos gástricos y aumenta la hormona gastrina. Además, el etanol, los ácidos y compuestos aromáticos provocan la liberación de bilis en el intestino. Es por esto, que se considera que el consumo moderado ayuda a mejorar la digestión.

También, actúa como profiláctico en formación de úlceras de estómago, puesto que limita el crecimiento de la bacteria *Helicobacter Pylori* (principal causa de úlcera de estómago)¹⁰.

Otro de los efectos beneficioso del vino nos lo encontramos en la cavidad bucal. Estudios han demostrado que los componentes fenólicos tanto del vino tinto como el vino blanco tienen una actividad antimicrobiana, siendo hasta el 80% la inhibición de la actividad enzimática de *Streptococcus* implicados en la formación de caries²⁰.

Por otra parte, hay una creciente evidencia de que el consumo moderado tiene propiedades anticancerígenas. Los compuestos fenólicos con propiedades anticancerígenas más destacados son: el resveratrol, la quercetina y la (+)- catequina.

Se ha probado que el resveratrol actúa: inhibiendo el ciclo celular o inducción de apoptosis de las células tumorales, actuando en la actividad estrogénica/ antiestrogénica, inhibiendo el daño oxidativo del ADN y activando las enzimas de detoxificación de carcinógenos. Estas observaciones se han extendido en numerosos estudios, tanto in vitro como modelos de animales, confirmando que el resveratrol, actúa como un potente agente anticanceroso. En humanos, se ha comprobado su actividad anticancerígena en neoplasmas como el de próstata, colon, mama y carcinomas orales^{1, 18, 21,22}.

Hay evidencias científicas de que la quercetina inhibe el crecimiento de células cancerosas de estómago, colón, próstata y mama. Asimismo, la (+)- catequina, también es eficaz en el bloqueo de líneas celulares cancerosas de próstata y mama¹.

Otros efectos protectores que se le atribuyen son relacionados con algunas patologías neurodegenerativas como pueden ser el Alzheimer, Parkinson, diversas neuropatías, isquemias y lesión medular y cerebral. Hay importantes investigaciones que corroboran que el vino y más concretamente el resveratrol, actúa como preventivo de la enfermedad del Alzheimer, mejorando la capacidad cognitiva y disminuyendo la pérdida de memoria. En los pacientes que padecen Alzheimer se producen lesiones en el cerebro por acumulación de un monómero llamado beta amiloide. Estudios, sostienen que, el resveratrol, ayuda a que estos péptidos desaparezcan protegiendo al

cerebro de la neurotoxicidad que estos producen. Aún hay pocos estudios de modelos humanos, aunque los modelos experimentales son muy alentadores sobre el papel protector del resveratrol en patología neurológica^{8, 23, 24,25}.

Según investigaciones, el consumo moderado de vino protege contra la diabetes mellitus tipo 2. Este beneficio se asocia a que se disminuye la resistencia a la insulina, mejora su secreción y la sensibilidad a esta. Además, pueden actuar mejorando las glucemias a través de diversos mecanismos como pueden ser la inhibición de la absorción de glucosa en el intestino o de su absorción en los tejidos periféricos²².

El Estudio de Salud de Enfermeras (Nurses' Health Study) demostró una atenuación de la carga glucémica y la incidencia de Diabetes Mellitus tipos 2 con un consumo de alcohol de aproximadamente 15 g/día^{14, 15}.

Otro estudio formado por pacientes con un riesgo cardiovascular alto donde se ingirió 30 g de alcohol diario en forma de vino o ginebra aleatoriamente durante 4 semanas, mostró sólo en los casos donde se había ingerido vino tinto o vino desalcoholizado, que la glucemia plasmática en ayunas se mantiene y se disminuye la resistencia a la insulina¹⁴.

No obstante, es importante destacar que todos estos beneficios se darán en personas que tengan un consumo responsable de esta bebida.

1.3.- Utilidades del vino

1.3.1.-Gastronomía

A lo largo de la historia el vino no ha sido una simple bebida, ha sido un ideal de comportamiento y bienestar, formando parte tanto de la vida social como festiva y religiosa, por lo que en definitiva a formado parte de nuestra culturas.

El vino está muy presente en nuestra gastronomía puesto que podemos encontrarlo en recetas culinarias, como ingrediente de numerosos guisos, así como su utilización en la reducción de salsas, hasta ser ingrediente esencial en postres como las peras al vino. Además, puede ser una bebida acompañante de los platos principales.

Por otro lado, dentro de la cultura del vino están en auge el enoturismo y los cursos de catas. Y es que en estas últimas décadas, el enoturismo se ha desarrollado enormemente, pues vino y turismo, junto con la gastronomía parece ser una perfecta combinación. En España, por ejemplo, hay muchas rutas como pueden ser la Ruta del

Rivera del Duero, la Ruta del Vino de Alicante o la Ruta del Vino de la Serranía de Ronda.

1.3.2- Vinoterapia y usos cosméticos

La vinoterapia es un tipo de tratamiento aplicado en SPA y en los balnearios para el cuidado de la piel y el bienestar. Esta terapia utiliza las propiedades antioxidantes que nos aportan las uvas y el vino.

En estos tratamientos son utilizados distintos tipos de uva, mostos (zumo de uva sin fermentar), vinos y aceites derivados de esta fruta.

Los principales beneficios que aporta esta terapia son: hidrata profundamente la piel, dándole luminosidad, elasticidad, firmeza y mejorando la circulación periférica, posee un efecto descongestionante en piernas cansadas y con varices y además, al aplicarse con masajes se liberan las tensiones musculares, provocando una sensación de bienestar y confort.

Por otro lado, en la actualidad el uso de derivados del vino es un reclamo en el ámbito de la cosmética, puesto que se están utilizando principalmente en cremas hidratantes, sales de baño, cremas de manos, reparador celular y geles de baño. De estos derivados los que destacan para este uso son: los ácidos grasos poliinsaturados, el ácido tartárico, el ácido láctico, el ácido cítrico, el ácido málico, la vitamina F, la vitamina E y los polifenoles. Todos estos actúan promoviendo la proliferación celular, ayudando a combatir los radicales libres, hidratando y reafirmando la piel²⁶.

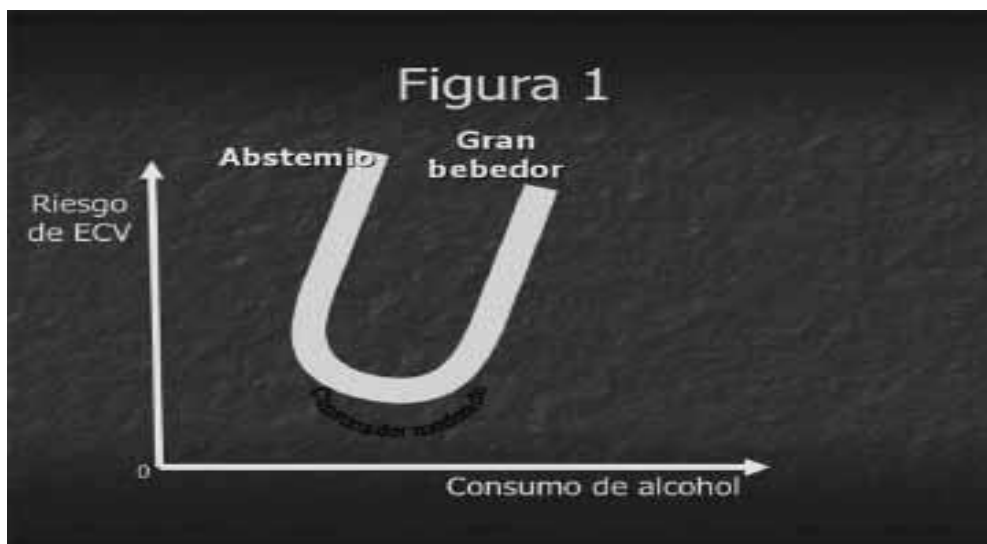
Por tanto, estas propiedades descritas convierten al vino en un recurso contra envejecimiento cutáneo, puesto que se ha demostrado que difumina las arrugas, proporciona elasticidad y firmeza a la piel²⁶.

2.- JUSTIFICACIÓN

La Organización Mundial de la Salud fomenta hábitos y estilos de vida saludable para la población²⁷. En este sentido, debemos destacar el consumo moderado de vino, puesto que se ha demostrado que tiene como principales beneficios para la salud los siguientes: efecto cardioprotector (disminuye el colesterol LDL, aumenta el HDL, disminuye la agregación plaquetaria), favorece la digestión, actúa como profiláctico en las úlceras de estómago, es muy buen antioxidante, previene distintos tipos de cáncer, disminuye la glucemia y la resistencia a la insulina^{4, 28,29}.

Diversos autores coinciden en la existencia de una relación entre el consumo de alcohol y la incidencia de enfermedad cardiovascular, teniendo esta relación una forma en “U” o “J” (según los diferentes estudios) (Figura 2.1)³⁰. En esta forma de “U”, la parte horizontal corresponde a las personas que hacen un consumo adecuado de esta bebida, mientras que las otras ramas corresponderían, por un lado, a los abstemios y por el otro, a los bebedores con un consumo elevado^{6, 13}.

Figura 2.1. Riesgo cardiovascular frente al consumo de alcohol.



Lahoz Campos MA, Gracia Pérez FJ, Hervás Morcillo J, Camañes Salvador A. Sin vino... ¿Estás seguro, corazón? De la trilogía mediterránea a la paradoja francesa. *Enferm Cardiol*; 2010³⁰.

No obstante, siempre ha de hacerse énfasis en un consumo moderado, puesto que el consumo excesivo de alcohol es considerado como un problema de

salud pública. Este elevado consumo se relaciona con múltiples enfermedades, accidentes, lesiones y violencia. Además, no solo se produce daño en el propio individuo, sino que también puede afectar a las personas de su propio entorno y a terceros implicados^{31, 32,33}.

El consumo de alcohol se desaconseja cuando se tiene que conducir algún tipo de maquinaria y en diversas patologías (cirrosis hepática, hepatitis, enfermedad de Crohn, entre otras). Además, debemos hacer hincapié en que se evite su consumo tanto en el embarazo, como durante la lactancia materna^{34, 35}.

También, ciertos medicamentos interaccionan con el alcohol, como pueden ser antibióticos, ansiolíticos, relajantes musculares, antiinflamatorios y ciertos grupos farmacológicos^{8, 22}.

Para determinar el consumo moderado de alcohol el sanitario utiliza el concepto de “Unidad de bebida estándar” (UBE), unit o stand drink (sd) en el caso de los países anglosajones. Estas medidas facilitan la evaluación de la cantidad consumida de alcohol. Se le asignará 1 UBE, a la cantidad de alcohol en las bebidas fermentadas (como el vino) y 2 UBEs para las bebidas destiladas.

Pese a la estandarización de las bebidas alcohólicas hay que señalar que para cada país una UBE no representa la misma cantidad de alcohol. En España, una UBE equivale a 10 g de etanol aproximadamente³⁶.

Un consumo moderado de vino equivale a una unidad de bebida al día para las mujeres y dos unidades para los hombres, entendiéndose como unidad a 100-150 ml de vino con un contenido de alcohol equivalente a un 13% (10 g aproximadamente de alcohol/100 ml), por lo que el consumo diario no debe superar los 30 g de alcohol. A la hora de explicarles a los pacientes cuales son las unidades correctas para un consumo moderado se les dirá que un vaso de vino equivale a 100-150 ml, siendo a su vez para el sanitario 1 UBE. De este modo un litro de vino corresponderá a 10 UBEs. Así mismo, el consumo semanal de alcohol no debe superar las 17 UBEs en varones y 11 UBEs en mujeres^{6, 31,32}.

Para comprobar el consumo de alcohol en la población, la enfermera recurre a cuestionarios como pueden ser el CAGE o el AUDIT, que consisten en determinar si hay riesgo o se padece una dependencia alcohólica. El AUDIT (Alcohol Use Disorder Identification Test) es el más manejado. Es un instrumento desarrollado por la Organización Mundial de la Salud y contiene 10 ítems. Dentro de estos ítems incluye preguntas sobre la frecuencia y cantidad de consumo de alcohol, pérdida de control de su ingesta, si se descuida alguna actividad por causa del consumo de alcohol, entre otras. Por otro lado, el CAGE se caracteriza por ser un cuestionario con preguntas

camufladas. Está formado por 12 ítems de los cuales 4 preguntas son las referidas al consumo de alcohol en concreto. Este tiene la ventaja de que al tener preguntas enmascaradas, hace más fácil la entrevista a los pacientes, evitando que se sientan ofendidos al preguntarles por su consumo de alcohol³⁷.

Por otro lado, se debe recomendar el consumo de vino junto con alimentos, puesto que estos reducen la absorción de alcohol en sangre. Y es que los alimentos ralentizan la absorción de alcohol cuanto más permanece el vino en el estómago, dándole así más tiempo al hígado para metabolizar el etanol, disminuyendo consecuentemente su concentración en sangre. Además, tomarlo durante las comidas, ayuda a percibir mejor los sabores y sus propiedades astringentes evitan la excesiva sensación de grasa que pueden causar los diversos tipos de comidas¹⁰.

Por todo ello, la enfermera tiene aquí un “papel clave” en hacer una correcta educación sanitaria para que la población, tenga conocimientos adecuados sobre qué es un consumo moderado de vino y todos los beneficios que este puede aportar a su salud.

3.- HIPOTESIS Y OBJETIVOS

3.1.- Hipótesis

La población no tiene suficiente educación sanitaria sobre el consumo moderado de vino y sus beneficios.

3.2.- Objetivo general

Valorar los conocimientos de la población sobre el consumo moderado de vino y sus beneficios en la salud.

3.3.- Objetivos específicos

- Cuantificar el consumo de alcohol de la población.
- Calcular el consumo de vino de la población.
- Determinar el conocimiento de la población sobre las medidas caseras recomendadas para un consumo moderado de vino.
- Proporcionar material educativo de hábitos y estilos de vida saludables.

4.- MATERIAL Y MÉTODOS

4.1.- Diseño

Estudio observacional, descriptivo y transversal de ámbito local, realizado en la población de La Villa de Tegueste.

Este estudio se llevará a cabo en colaboración con el Ayuntamiento de la Villa de Tegueste, el Centro de Salud del mismo municipio, la Asociación Vitivinícola de Tegueste (AVITE) y el Consejo Regulador de la Denominación de Origen Tacoronte-Acentejo

En este municipio se realiza periódicamente cada año, un mes centrado en el vino denominado “Abril, mes del vino”, por lo que el trabajo de campo se realizará ese mes del año 2016, haciendo una jornada llamada “Vino y Salud”.

4.2.- Población y muestra.

El universo poblacional lo constituyen todos los habitantes censados en el padrón municipal de Tegueste, mayores de 19 años siendo un total de 9.346 personas.

Se realizará un muestreo no probabilístico de tipo accidental. La muestra corresponderá a toda la población que acuda con ticket de entrada a las jornadas “Vino y Salud” y que cumplan los criterios de inclusión.

El ticket será facilitado por el área de cultura y bienestar social del Ayuntamiento de La Villa de Tegueste

4.2.1.- Criterios de inclusión:

- Población de ambos sexos mayores de 19 años.
- Empadronados en el municipio de Tegueste.

4.2.2.- Criterios de exclusión:

- Población con deterioro cognitivo.
- Población con barrera idiomática.
- Población que haya participado durante los últimos 12 meses en algún ensayo clínico.

4.3.- Variables e instrumentos

4.3.1.- Variables

Las variables que incluye el cuestionario son: sociodemográficas (edad, sexo, nivel de estudios, estado civil), antropométricas (peso, talla, circunferencia de cintura y pliegue tricípital), tensión arterial, hábitos (tóxicos y de consumo de alcohol), así como variables relacionadas con las creencias y conocimientos sobre el consumo moderado de vino y los beneficios en la salud.

Las preguntas que forman parte del cuestionario son cerradas de dos tipos: por un lado, preguntas dicotómicas en las que el encuestado dispone de dos opciones de respuesta y por otro lado, preguntas de respuesta múltiples. En ambos casos el encuestado debe seleccionar una única respuesta.

4.3.2.- Instrumentos

Como instrumentos de medida se utilizarán los siguientes:

- Báscula Digital GIMA Pegaso con tallímetro incorporado.
- Cinta para medición de perímetros con retracción automática.
- Lipocálbre profesional marca Harpenden.
- Tensiómetro digital de brazo automático Omron M7.
- Cuestionario de elaboración propia (Anexo 1).

4.4.- Métodos de recogida de información

Para la aprobación del proyecto, desarrollo del trabajo de campo y recogida de datos se necesita la solicitud de permisos al Comité ético de Investigación del Servicio Canario de Salud (Anexo 2), a la Gerencia de Atención Primaria (Anexo 3), al Ayuntamiento (Anexo 4) y al Centro de Salud de La Villa de Tegueste (Anexo 5).

La recogida de datos de realizará mediante un cuestionario de elaboración propia. Este cuestionario se compone de 26 preguntas divididas en diferentes apartados que incluyen: datos sociodemográficos (edad, estudios, estado civil), datos antropométricos (peso, talla, IMC, perímetro de cintura y pliegue tricípital), tensión arterial, hábitos (tóxicos y de consumo de alcohol) y datos sobre las creencias y conocimientos que tiene la población sobre el consumo moderado de vino y los beneficios de este en la salud.

Para la validación de dicho cuestionario se realiza dicho cuestionario a 40 pacientes pertenecientes al Centro de Salud de Tegueste.

El lugar para la realización de esta jornada será en la Finca de Los Zamoranos, donde se dispondrá de una carpa instalada al aire libre.

En la carpa habrá tres Stand bien diferenciados:

- Stand nº 1: es una zona en la que se entregará la hoja informativa y el consentimiento informado (Anexo 6) para las personas que con carácter voluntario quieran participar en el estudio.
- Stand nº 2: en esta zona se procederá a la cumplimentación del cuestionario, concretamente a la toma de las variables antropométricas siguiendo los criterios de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y la tensión arterial³⁸. Se determinan: el peso corporal, talla, IMC, perímetro de cintura y pliegue tricípital. En el caso del peso, se utilizan básculas clínicas electrónicas, de alta precisión (100 g). Asegurándonos que estén bien calibradas. En cuanto a la talla, se usa el tallímetro incorporado a la báscula clínica, con un rango: 80-210 cm y de 0.5 cm de precisión. El IMC, se determina a partir de los datos anteriores, peso y talla (Kg/m²). El perímetro de cintura, se mide con una cinta métrica inextensible y de tipo flexible (cm). Para la determinación del pliegue tricípital, se emplea un lipocálibre con un rango de medición de 0-80mm y con una precisión de 0,2 mm. Para la tensión arterial se usará un tensiómetro digital, midiendo tensión arterial sistólica y diastólica en mmHg. Se procederá a la toma de dicha constante según las recomendaciones de la Sociedad Española de Hipertensión Arterial, es decir, cuando el paciente lleve de 3-5 minutos sentado, asegurándonos que el manguito se ajuste a su brazo y haciendo dos mediciones, una en cada brazo. Se recogerá el resultado más alto³⁹.
- Stand 3º: en esta zona se continua la entrevista terminando de completar el cuestionario con los datos sociodemográficos, hábitos y los datos relacionados con las creencias y conocimientos que tiene la población sobre el consumo moderado de vino y los beneficios de este en la salud. Una vez realizada la entrevista cada persona recibirá una tarjeta (Anexo 7). Dicha tarjeta servirá como guía para saber el consumo de alcohol (incluyendo el vino) de la persona entrevistada. La tarjeta posee un código de colores, de forma que, el enfermero marcará la casilla morada cuando la persona tiene un consumo excesivo de alcohol y la casilla azul cuando la persona tenga un consumo moderado o sea abstemio. Posteriormente, si la persona tiene un consumo

elevado se recomendará que en un plazo de 1 mes vaya a la consulta de Atención Primaria del Centro de Salud de La Villa de Tegueste para que su enfermero/a pueda darle pautas sobre hábitos y estilos de vida saludables, incluyendo un adecuado consumo de alcohol.

A continuación, se invita a pasar a una casa ubicada en la finca anteriormente citada, en donde se realizará una sesión educativa, que lleva por título “Vino y Salud”. Al finalizar la misma, se da entrega de material educativo sobre hábitos y estilos de vida saludables, facilitados por la Dirección General de Salud Pública.

Posteriormente, se realiza una cata de vinos locales con maridaje de quesos canarios.

4.5.- Métodos estadísticos

Para la realización del análisis estadístico se utiliza el programa SPSS versión 22.0 para Windows.

El tratamiento estadístico incluye un análisis descriptivo de las variables del estudio. Se presentan las distribuciones de frecuencias absolutas y relativas de las variables cualitativas y para las variables cuantitativas, las medidas de tendencia central y dispersión (media, desviación típica, mediana, mínimo, máximo).

Para la comparación de variables cuantitativas se utiliza la T-Student y para las variables cualitativas el test de chi-cuadrado. Se consideran estadísticamente significativos valores de $p \leq 0,05$.

4.6.- Consideraciones éticas

Se envía una carta de presentación al Comité ético de Investigación del Servicio Canario de Salud, junto con el proyecto de investigación y se adjunta el cuestionario para su valoración y autorización.

4.7.- Cronograma

El tiempo estimado de duración del estudio serán 8 meses, empezando en Noviembre de 2015 y terminando en Junio de 2016.

Tabla 4.7.1. Cronograma de actividades para el año 2015/2016.

TIEMPO DURACIÓN PROYECTO.																																
Actividades	NOV				DIC				ENE				FEB				MAR				ABR				MAY				JUNIO			
Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Elección del tema																																
Revisión bibliográfica y Diseño del proyecto																																
Solicitud de permisos.																																
Planificación , ejecución del trabajo de campo y recogida de información.																																
Análisis de datos e informe inicial.																																
Redacción final																																
Presentación final.																																

4.8.- Presupuesto

En la tabla 4.8.1 se muestra una relación de todos los gastos necesarios para ejecutar este estudio.

Con respecto a los recursos humanos, dispondremos de 10 enfermeros voluntarios pertenecientes al Centro de Salud de Tegueste. Dichos profesionales de la salud estarán situados en los diferentes stands.

Por otro lado, los gastos de montaje de las instalaciones, carteles publicitarios y folletos se facilitan a través Ayuntamiento de La Villa de Tegueste.

Tabla 4.8.1. Presupuesto con los recursos humanos y materiales.

CONCEPTOS	COSTOS (€)
Recursos humanos	
Estadístico	1500 €
Recursos materiales	
Báscula con tallímetro	310 €
Tensiómetro	105 €
Cinta métrica	10 €
Lipocálibre	350€
Papelería y útiles	400 €
Otros	800 €
Total:	3475 €

5.- BIBLIOGRAFÍA

1.- Sancho M, Mach N. Efecto de los polifenoles del vino sobre la prevención del cáncer. Nutri Hosp [serie en Internet]. 2015 [citado 6 Marz 2015]; 31 (2): 535-551. Disponible en: http://www.aulamedica.es/gdcr/index.php/nh/article/view/8091/pdf_7754

2.- Dernini S. La erosión y el renacimiento de la dieta mediterránea: un recurso cultural sostenible. Quaderns de la Mediterrània. IEMed [serie en Internet]. 2011 [citado 27 Ene 2015]; (16): 252-257. Disponible en:

http://www.iemed.org/observatori/arees-danalisi/arxiu-adjunts/qm-16-es/dernini_erosion%20renacimiento%20dieta%20Med_qm16.pdf

3.- De Rosa J, Luluaga S. La Dieta Mediterránea. Integrando Conceptos de “Estilo de vida”. Rev Fed Arg Cardiol [serie en Internet]. 2011 [citado 27 Ene 2015]; 40 (4): 1-7. Disponible en: http://www.fac.org.ar/1/revista/11v40n4/art_revis/revis01/derosa.php

4.- Gil A, Ruiz-Lopez MD, Fernandez-Gonzalez M, Martínez de Victoria E. Guía FINUT de estilos de vida saludables: más allá de la Pirámide de los Alimentos. Nutr Hosp [serie en Internet]. May 2015 [citado 7 May 2015]; 31 (5): 2313-2323. Disponible en: http://www.aulamedica.es/gdcr/index.php/nh/article/view/8803/pdf_8066

5.- Arós F, Estruch R. Dieta mediterránea y prevención de la enfermedad cardiovascular. Rev Esp Cardiol [serie en Internet]. Jul 2013 [citado 27 Ene 2015]; 66 (10): 771-774. Disponible en:

http://pdf.revespcardiol.org/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=90227053&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=25&ty=100&accion=L&origen=cardio&web=www.revespcardiol.org&lan=es&fichero=25v66n10a90227053pdf001.pdf

6.- Carbajal Azcona A. Vino y salud: bondades de la moderación. Jornadas de gastronomía, salud y tecnología; 8 May 2013; Madrid. UCM, Facultad de Farmacia, [serie en Internet] [Citado 27 Ene 2015]. Disponible en:

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/429-2013-10-04-Carbajal-vino-salud-8-mayo-2013-web.pdf>

7.- Muñoz González I. Estudio del consumo moderado de vino sobre la función digestiva: metabolitos fenólicos y metaboloma fecal, microbiota oral y colónica y respuesta inmune [tesis doctoral]. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid. Facultad de ciencias; [serie en Internet]. Oct 2014 [citado 18 Feb 2015]. Disponible en:

<https://repositorio.uam.es/handle/10486/663355>

8.- Zaldívar E, García ATP, López E, Crespo I, del Pueyo I. Vino ecológico, un beneficio probado en tu salud. SeVi [serie en Internet]. Abr 2012 [citado 19 Feb 2015]; (3373): 454-464. Disponible en:

http://www.premiosecovino.com/prensa/Secovino_y_salud_SEVI21abr2012.pdf

9.- Reglero G, Fornari T, Prodanov M, Ibáñez E, Jaime L, Soler-Rivas C, et al. Bebida funcional cardiosaludable de vino y extractos de lúpulo. Digital CSIC [serie en Internet]. Abr 2013 [Citado 19 Feb 2015]. Disponible en:

<http://digital.csic.es/bitstream/10261/94636/1/ES2401361A1.pdf>

10.- Amador Rojo B. Diseño de bebidas de uso específico para la salud [tesis doctoral]. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid, Facultad de Ciencias [serie en internet] 2012. [Citado 22 Feb 2015]. Disponible en:

<http://digital.csic.es/bitstream/10261/101546/1/Dise%C3%B1o%20de%20bebidas%20de%20uso%20espec%C3%ADfico%20para%20la%20salud.pdf>

11.- González-Neves G, Gil G, Favre G, Ferrer M. Potencial polifenólico de la uva: índices propuestos y posibles aplicaciones. Com. Sci [serie en Internet] 2011. [Citado 28 Feb 2015]; 2 (2): 57-69. Disponible en:

<http://comunicata.ufpi.br/index.php/comunicata/article/view/105/89>

12.- Fernández-Giusti A, Muñoz-Jáuregui AM, Solís-Ustría MF, Cambillo-Moyano EN, Ramos-Escudero F, Alvarado-Ortiz-Ureta C. Efecto de los polifenoles del vino tinto sobre el estado antioxidante y el estrés oxidativo en hipertensos. Rev Soc Peru Med Interna [serie en internet]. 2014 [citado 19 Feb 2015]; 27 (3): 110-114. Disponible en:

<http://www.medicinainterna.org.pe/pdf/efecto%20de%20polifenoles%20SPMI%20volu%20men%2027%20numero%203%20final%20web.pdf>

13.- Blomster JI, Zoungas S, Chalmers J, Li Q, Chow CK, Woodward M, et al. The relationship between alcohol consumption and vascular complications and mortality in individuals with type 2 diabetes. Diabetes Care [serial on the Internet]. May 2014 [cited 25 feb 2015]; 37 (5): 1353-1359. Disponible en:

<http://care.diabetesjournals.org/content/37/5/1353.full.pdf+html>

14.- Chiva-Blanch G, Urpi-Sarda M, Ros E, Valderas-Martinez P, Casas R, Arranz S, et al. Effects of red wine polyphenols and alcohol on glucose metabolism and the lipid profile: a randomized clinical trial. Clin Nutr [serial on the Internet]. Apr 2013 [cited 26 Feb 2015]; 32 (2): 200-206. Disponible en:

[http://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614\(12\)00189-6/abstract](http://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614(12)00189-6/abstract)

15.- Arredondo Bruce A, del Risco Morales O. La acción cardioprotectora del uso moderado de alcohol. Rev. Med. Electrón [serie en Internet]. Abr 2014 [citado 28 Feb 2015]; 36 (2): 181-194. Disponible en:

<http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v36n2/tema07.pdf>

16.- Chiva-Blanch G, Urpi-Sarda M, Llorach R, Rotches-Ribalta M, Guillén M, Casas R, et al. Differential effects of polyphenols and alcohol of red wine on the expression of adhesion molecules and inflammatory cytokines related to atherosclerosis: a randomized clinical trial. *Am J Clin Nut* [serial on the Internet]. Jun 2012 [citado 1 Mar 2015]; 95 (2): 326-334. Disponible en:

<http://ajcn.nutrition.org/content/95/2/326.full.pdf+html>

17. - Pomp ER, Rosendaal FR, Doggen CJ. Alcohol consumption is associated with a decreased risk of venous thrombosis. *Thromb Haemost* [serial on the Internet]. Jan 2008 [cited 20 Mar 2015]; 99 (1): 59-63. Disponible en:

<http://th.schattauer.de/en/contents/archive/issue/347/manuscript/8995.html>

18.- Gambini J, López-Grueso R, Olaso-González G, Inglés M, Abdelazid K, El Alami M, et al. Resveratrol: distribución, propiedades y perspectivas. *Rev Esp Geriatr Gerontol* [serie en Internet]. 2013 [Citado 15 Mar 2015]; 48(2): 79–88. Disponible en:

http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet? f=10&pident_articulo=90195066&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=124&ty=90&accion=L&origen=zonadelectura &web=www.elsevier.es&lan=es&fichero=124v48n02a90195066pdf001.pdf

19.- Aubets-Fusté M, Mach N. Mecanismos moleculares implicados en los posibles efectos de los compuestos fenólicos en la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares. *Rev Esp Nutr Hum Diet* [serie en Internet]. 2013 [citado 19 Mar 2015]; 17 (3): 110–116. Disponible en:

<http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/22/27>

20.- Barroso Merinero E. Interacciones de los polifenoles del vino con la microbiota de la cavidad bucal humana. CSIC-UAM. Digital CSIC [serie en Internet]. 2011 [citado 23 Mar 2015]. Disponible en: <http://digital.csic.es/handle/10261/60946>

21.- Aluyen J, Ton QN, Tran T, Yang AE, Gottlieb HB, Bellanger RA. Resveratrol: Potential as Anticancer Agent. *J Diet Suppl* [serial on the Internet]. Mar 2012 [cited 26 Feb 2015]; 9 (1): 45-56. Disponible en:

<http://web.a.ebscohost.com/accedys2.bbt.ull.es/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=043cce52-0250-403c-8c42-b1ab79b2f824%40sessionmgr4003&vid=1&hid=4106>

22. - Rodrigo R, Miranda A, Vergara L. Modulation of endogenous antioxidant system by wine polyphenols in human disease. *Clin Chim Acta* [serial on the Internet]. Feb 2011 [cited 15 Mar 2015]; 412 (5–6): 410-424. Disponible en:

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0009898110007199>

23.- Albani D, Polito L, Signorini A, Forloni G. Neuroprotective properties of resveratrol in different neurodegenerative disorders. *Biofactors* [serial on the Internet]. Sep-Oct 2010 [cited 3 Mar 2015]; 36 (5): 370-376. Disponible en:

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/biof.118/epdf>

24.- Tsu-Kung L, Shang-Der C, Yao-Chung C, Hung-Yu L, Chi-Ren H, Jiin-Haur C, et al. Resveratrol partially prevents rotenone-induced neurotoxicity in dopaminergic SH-SY5Y cells through induction of heme oxygenase-1 dependent autophagy. *Int. J. Mol. Sci* [serial on the Internet]. 2014 [cited 3 Abr 2015]; 15 (1): 1625-1646. Disponible en:

<http://www.mdpi.com/1422-0067/15/1/1625/htm>

25.- López-Miranda V, Soto-Montenegro ML, Vera G, Herradón E, Desco M, Abalo R. Resveratrol: un polifenol neuroprotector de la dieta mediterránea. *Rev Neurol* [serie en internet]. 2012 [citado 4 Abr 2015]; 54 (6): 349-356. Disponible en:

<http://www.revneurol.com/sec/resumen.php?or=web&i=e&id=2011611&vol=54&num=0>

6

26.- Carmona Jiménez Y, García Barroso C, García Moreno M. Estudio de algunos compuestos de interés en preparados cosméticos realizados con residuos de vinificación del Jerez. XI Congreso Nacional de Investigación Enológica; 2 Junio 2011; Cádiz. Actualizaciones de Investigación Vitivinícola [serie en internet] [citado 27 Feb 2015]; 657-660. Disponible en: <http://rodin.uca.es/xmlui/handle/10498/16275>

27.- Organización Mundial de la Salud. Campaña del Día Mundial de la Salud 2012. Ginebra: OMS; 2012. [Homepage en Internet] [citado 3 May 2015]. [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <http://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/campaign/es/>

28.- Nitsche MP, Bitran M, Pedrals N, Echeverría G, Rigotti A. Recursos psicosociales positivos y salud cardiovascular. Rev. Méd. Chile [serie en internet]. Oct 2014 [citado 8 Mayo 2015]; 142 (10): 1316-1323. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872014001000012&script=sci_arttext

29.- Córdoba R, Cabezas C, Camaralles F, Gómez J, Herráez Díaz D, López A, et al. Recomendaciones sobre el estilo de vida. Aten Primaria [serie en internet]. 2012 [citado 28 Abr 2015]; 44 (Supl1): 16-22. Disponible en: http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet? f=10&pident_articulo=90140839&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=27&ty=70&accion=L&origen=zonadelectura&web=www.elsevier.es&lan=es&fichero=27v44nSupl.1a90140839pdf001.pdf

30.- Lahoz Campos MA, Gracia Pérez FJ, Hervás Morcillo J, Camañes Salvador A. Sin vino... ¿Estás seguro, corazón? De la trilogía mediterránea a la paradoja francesa. Enferm Cardiol [serie en internet]. 2010 [citado 25 Abr 2015]; 50 (2): 22-27. Disponible en: http://enfermeriaencardiologia.com/revista/50_02.pdf

31.- Gómez MC, Natera Rey G, Arenas Monreal L, Reyes-Morales H, Pacheco Magaña LE. Las necesidades de salud y la respuesta social en una localidad rural: Metáforas y dilemas frente al consumo de alcohol. Salud Ment [serie en internet]. 2015 [citado 25 Abr 2015]; 38 (2): 129-138. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2015/sam152h.pdf>

32.- Vicente-Herrero MT, Ruiz-Flores MB, Ramírez-Iñiguez de la Torre MV, Capdevila-García L, Terradillos-García MJ, Aguilar-Jiménez E, et al. Consumo de alcohol en España. Aspectos evolutivos. Una problemática con repercusión en salud pública. Rev. Electron. Med. Salud. Soc [serie en internet]. 2015 [citado 25 Abr 2015]; 5 (2): 164-173. Disponible en:

<http://cienciasdelasaluduv.com/revistas/index.php/mss/article/view/162>

33.- Del Bosque Garza J, Fernández Casares C, Fuentes Mairena A, Díaz Negrete DB, Espínola Nadruille M, González García N, et al. Hacia una mejor respuesta ante el problema del abuso de bebidas con alcohol: el papel del Sector Salud. Salud Ment [serie en internet]. Mar-Abr 2012 [citado 8 May 2015]; 35 (2): 165-167. Disponible en:

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252012000200010&lng=es.](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252012000200010&lng=es)

34.- Sarasa-Renedo A, Sordo Luis, Molist G, Hoyos J, Guitart AM, Barrio G. Principales daños sanitarios y sociales relacionados con el consumo de alcohol. Rev. Esp. Salud Publica [serie en internet]. Jul-Ago 2014 [citado 12 Mayo 2015]; 88 (4): 469-491. Disponible en:

http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v88n4/04_colaboracion3.pdf

35. - Hultgren BA, Scaglione NM, Cleveland MJ, Turrisi R. Examination of a Dual-Process Model Predicting Riding with Drinking Drivers. Alcoholism: Clin Exp Res [serie en internet]. 2015 [citado 15 May 2015]; 1-8. Disponible en:

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/acer.12731/epdf>

36.- Valencia Martín JL., González MJ, Galán I. Aspectos metodológicos en la medición del consumo de alcohol: la importancia de los patrones de consumo. Rev. Esp. Salud Pública [serie en internet]. Jul-Ago 2014 [citado 12 May 2015]; 88 (4): 433-446. Disponible en:

http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v88n4/02_colaboracion1.pdf

37.- Conde K, Cremonte M. Calidad de los datos de encuestas sobre consumo de alcohol en estudiantes universitarios Cad. Saúde Pública [serie en internet]. Ene 2015 [citado 5 May 2015]; 31 (1): 39-47. Disponible en:

<http://www.scielo.br/pdf/csp/v31n1/0102-311X-csp-31-01-00039.pdf>

38.- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [homepage en Internet]. Madrid; c2015 [Citado 14 May 2015]; Programa PERSEO [aprox 1 pantalla]. Disponible en:

http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/exploracion_antropometrica.pdf

39.- Mancia G, Fagard R, Narkiewicz K, Redon J, Zanchetti A, Böhm M, et al. Hipertensión y riesgo vascular. Guía de práctica clínica de la ESH/ESC para el manejo de la hipertensión arterial (2013) [homepage en Internet]. Dic 2013 [citado 9 Abr 2015]; 30 (Supl 3): 1-91. Disponible en: <http://www.seh-lelha.org/pdf/Guia2013.pdf>

6.- ANEXOS

Anexo 1: Cuestionario.

Variables sociodemográficas.

1.- Sexo:

Hombre Mujer

2.- Edad: ____ años.

3.- Estado civil:

Soltero/a En pareja Casado/a

Separado/a Divorciado/a Viudo/a

4.- Nivel de estudios:

Sin estudios Primarios Secundarios

FP Bachiller Universitarios

Variables antropométricas.

5.- Peso: _____ Kg.

6.- Talla: _____ cm.

7.- IMC: _____

8.- Perímetro cintura: _____ cm.

9.- Pliegue tricípital: _____ mm.

10.- Tensión arterial: Sistólica _____ mmHg / Diastólica _____ mmHg.

Hábitos

11.- Hábitos tóxicos:

Fumador/a Consumo de drogas

12.- ¿Consumes bebidas alcohólicas?

Si No

14.- ¿Cuáles?

Vino Cerveza Bebidas blancas

15.- ¿Con qué frecuencia consumes cerveza?

Nunca Celebraciones puntuales Fines de semana

2-3 veces a la semana Todos los días

16.- ¿Con qué frecuencia consumes bebidas blancas?

Nunca Celebraciones puntuales Fines de semana

2-3 veces a la semana Todos los días

17.- ¿Con que frecuencia consumes vino? En caso de responder nunca saltar a la pregunta 21.

Nunca Celebraciones puntuales Fines de semana

2-3 veces a la semana Todos los días

18.- ¿Qué cantidad de vino consumes?

1 copa 2 copas Más de 2 copas

20.- ¿Qué tipo de vino consumes?

Vino Tinto Vino blanco Ambos

Conocimientos y creencias sobre consumo moderado de vino.

21.- ¿Sabes cuál es el consumo moderado de vino diario?

1 copa 2 copas Más de 2 copas

22.- ¿Tiene el consumo moderado de vino beneficios para la salud?

Si

No

23.- ¿Posee el vino actividad antioxidante?

Si

No

24.- ¿Crees que el consumo moderado de vino tiene un efecto cardioprotector (corazón)?

Si

No

25.- ¿Crees que las personas que padecen diabetes mellitus pueden hacer un consumo moderado de vino o está contraindicado?

Si

No

26.- La ingesta recomendada de vino debe de ser:

Durante las comidas

Fuera de las comidas

Anexo 2: Carta de solicitud de permiso al Comité Ético de Investigación del Servicio Canario de Salud.

A/A DEL COMITÉ ÉTICO DE INVESTIGACIÓN DEL SERVICIO CANARIO DE SALUD.

Se solicita la autorización al Comité ético de Investigación Clínica para la realización del estudio “Vino y Salud”.

Descripción del estudio:

En la jornada “Vino y Salud” se realizará una entrevista, a los asistentes, por parte del personal de enfermería perteneciente al Centro de Salud de Tegueste, con el fin de completar un cuestionario que engloba: datos sociodemográficos (edad, estudios, estado civil), datos antropométricos (peso, talla, IMC, perímetro de cintura y pliegue tricípital), tensión arterial, hábitos (tóxicos y de consumo de alcohol) y datos sobre las creencias y conocimientos que tiene la población sobre el consumo moderado de vino y los beneficios de este en la salud.

Además, se celebrará una sesión educativa sobre un adecuado consumo de vino y los beneficios que este tiene en la salud.

Posteriormente se dará la oportunidad a los asistentes que previamente hayan comprado un ticket en el área de cultura y bienestar social para la participación de una cata de vinos locales y maridaje de quesos canarios a cargo de La Asociación Vitivinícola de Tegueste (AVITE).

Se adjunta: - Proyecto de Investigación.

- Cuestionario de elaboración propia.

Investigador/a: Patricia Candelaria Fariña Martín.

Email: Patricia1293@gmail.com

Teléfono: 649816104

En....., a201....

Fdo. Patricia Candelaria Fariña Martín



**Anexo 3: Carta de solicitud de permiso a la Gerencia de Atención
Primaria.**

Título: Vino y Salud

Investigador/a: Patricia Candelaria Fariña Martín

Correo electrónico: patricia1293@gmail.com

Institución: Facultad de Ciencias de la Salud: Sección Enfermería y Fisioterapia.
Sede Tenerife. Universidad de La Laguna.

Con motivo de la presente se solicita la petición de permiso para la realización del estudio titulado "vino y salud". Dicho estudio pretende valorar qué conocimientos tiene la población sobre lo que es un consumo moderado de vino y los beneficios que este puede proporcionar a la salud.

Descripción del estudio:

Se crearán estas jornadas llamadas "Vino y Salud" en las que se realizará una entrevista, a los asistentes, por parte del personal de enfermería perteneciente al Centro de Salud de Tegueste, con el fin de completar un cuestionario que engloba: datos sociodemográficos (edad, estudios, estado civil), datos antropométricos (peso, talla, IMC, perímetro de cintura y pliegue tricipital), tensión arterial, hábitos (tóxicos y de consumo de alcohol) y datos sobre las creencias y conocimientos que tiene la población sobre el consumo moderado de vino y los beneficios de este en la salud.

Además, se celebrará una sesión educativa sobre un adecuado consumo de vino y los beneficios que este tiene en la salud.

Posteriormente se dará la oportunidad a los asistentes que previamente hayan comprado un ticket en el área de cultura y bienestar social para la participación de una cata de vinos locales y maridaje de quesos canarios a cargo de La Asociación Vitivinícola de Tegueste (AVITE).

Se adjunta:

- Proyecto de investigación.
- Cuestionario de elaboración propia.

En....., a201....

Fdo. Patricia Candelaria Fariña Martín.



Anexo 4: Carta de solicitud de permiso y colaboración al Ayuntamiento de La Villa de Tegueste.

Título: Vino y Salud

Investigador/a: Patricia Candelaria Fariña Martín

Correo electrónico: patrixia1293@gmail.com

Institución: Facultad de Ciencias de la Salud: Sección Enfermería y Fisioterapia.
Sede Tenerife. Universidad de La Laguna.

Con motivo de la presente se solicita la petición de permiso y colaboración para la realización del estudio titulado “vino y salud”. Dicho estudio pretende valorar qué conocimientos tiene la población sobre lo que es un consumo moderado de vino y los beneficios que este puede proporcionar a la salud.

Descripción del estudio:

Se crearán estas jornadas llamadas “Vino y Salud” en las que se realizará una entrevista, a los asistentes, por parte del personal de enfermería perteneciente al Centro de Salud de Tegueste, con el fin de completar un cuestionario que engloba: datos sociodemográficos (edad, estudios, estado civil), datos antropométricos (peso, talla, IMC, perímetro de cintura y pliegue tricóptico), tensión arterial, hábitos (tóxicos y de consumo de alcohol) y datos sobre las creencias y conocimientos que tiene la población sobre el consumo moderado de vino y los beneficios de este en la salud.

Además, se celebrará una sesión educativa sobre un adecuado consumo de vino y los beneficios que este tiene en la salud.

Posteriormente se dará la oportunidad a los asistentes que previamente hayan comprado un ticket en el área de cultura y bienestar social para la participación de una cata de vinos locales y maridaje de quesos canarios a cargo de La Asociación Vitivinícola de Tegueste (AVITE).

Se adjunta: - Proyecto de Investigación.

- Cuestionario de elaboración propia.

Por todo ello, agradecería la colaboración del Ayuntamiento de la Villa de Tegueste para la posible realización del mismo.

En....., a201....

Fdo. Patricia Candelaria Fariña Martín.



Anexo 5: Carta de solicitud de permiso y colaboración al Centro de Salud de Tegueste.

Título: Vino y Salud.

Investigador/a: Patricia Candelaria Fariña Martín

Correo electrónico: patrixia1293@gmail.com

Institución: Facultad de Ciencias de la Salud: Sección Enfermería y Fisioterapia.
Sede Tenerife. Universidad de La Laguna.

El motivo de la presente es informar sobre la posible realización de un estudio titulado “vino y salud”. Dicho estudio pretende valorar qué conocimientos tiene la población sobre lo que es un consumo moderado de vino y los beneficios que este puede proporcionar a la salud.

Descripción del estudio:

En la jornada “Vino y Salud” se realizará una entrevista, a los asistentes, por parte del personal de enfermería perteneciente al Centro de Salud de Tegueste, con el fin de completar un cuestionario que engloba: datos sociodemográficos (edad, estudios, estado civil), datos antropométricos (peso, talla, IMC, perímetro de cintura y pliegue tricipital), tensión arterial, hábitos (tóxicos y de consumo de alcohol) y datos sobre las creencias y conocimientos que tiene la población sobre el consumo moderado de vino y los beneficios de este en la salud.

Además, se celebrará una sesión educativa sobre un adecuado consumo de vino y los beneficios que este tiene en la salud.

Posteriormente se dará la oportunidad a los asistentes que previamente hayan comprado un ticket en el área de cultura y bienestar social para la participación de una cata de vinos locales y maridaje de quesos canarios a cargo de La Asociación Vitivinícola de Tegueste (AVITE).

Se adjunta: - Proyecto de Investigación.

- Cuestionario de elaboración propia.

Por todo ello, agradeceríamos la colaboración de los enfermeros de dicho centro para llevar a cabo este proyecto.

En....., a201....

Fdo. Patricia Candelaria Fariña Martín.



Anexo 6: Hoja de información a la población asistente a la jornada de vino y salud y formulario de consentimiento informado.

Título: Vino y Salud

Investigador/a: Patricia Candelaria Fariña Martín

Correo electrónico: patricia1293@gmail.com

Institución: Facultad de Ciencias de la Salud: Sección Enfermería y Fisioterapia.
Sede Tenerife. Universidad de La Laguna.

Nos dirigimos a usted para invitarle a participar en nuestro estudio. La recogida de datos se realiza en la jornada “vino y salud” realizada en la Finca de Los Zamoranos en el municipio de Tegueste, coincidiendo con la celebración “Abril mes del vino 2016”.

Para ello, es necesario que reciba información adecuada y suficiente. Le rogamos que lea atentamente la hoja informativa y en caso de surgir alguna duda puede preguntar lo que fuese necesario.

Uno de los aspectos más importantes de este estudio es que es totalmente voluntario, por lo que es necesario que firme una hoja de consentimiento informado. Asimismo, tras dar su consentimiento, en cualquier momento y sin tener que dar ninguna explicación previa, puede ejercer su derecho de cancelación.

Objetivo del estudio:

Este estudio pretende valorar los conocimientos de la población sobre el consumo moderado de vino y sus beneficios en la salud.

Descripción del estudio:

Se le realizará una entrevista por parte del personal de enfermería con el fin de completar un cuestionario que contiene: datos sociodemográficos (edad, estudios, estado civil), datos antropométricos (peso, talla, IMC, perímetro de cintura y pliegue tricípital), tensión arterial, hábitos (tóxicos y de consumo de alcohol) y datos sobre las creencias y conocimientos que usted tiene sobre el consumo moderado de vino y los beneficios de este en la salud.

Posteriormente se celebra una sesión educativa sobre un adecuado consumo de vino y los beneficios. Además, se le hará entrega de material educativo sobre hábitos y estilos de vida saludables.

Confidencialidad:

En cumplimiento de lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, le informamos que sus datos personales serán tratados y almacenados para la realización exclusiva de dicho estudio. La información que se obtenga será totalmente confidencial, y ni usted ni sus datos estarán identificados en cualquier informe emitido por este estudio.

Si usted se decide a participar en este estudio, el acceso a su información personal quedará únicamente restringido al enfermero que le realice la entrevista y colaboradores, autoridades sanitarias y comités éticos de investigación clínica.

Si usted está de acuerdo en participar en este estudio, cumplimente el documento que se le entregará a continuación.

Formulario de consentimiento informado.

Título: Vino y Salud

Autor: Patricia Candelaria Fariña Martín

Correo electrónico: patrixia1293@gmail.com

Institución: Facultad de Enfermería y Fisioterapia, Universidad de La Laguna.

Yo,

Don/Dña.....confirmando

que:

- He leído el documento de información que me ha sido facilitado.
- He recibido suficiente información sobre el estudio.
- He entendido las explicaciones y se me ha dado la posibilidad de resolver todas las dudas que he planteado al respecto.
- Comprendo que puedo retirarme del estudio, cuando quiera sin dar explicaciones.
- He sido informado/a de que mis datos personales serán protegidos y utilizados únicamente para los fines tratados en dicho estudio.
- He recibido una copia firmada de este formulario de consentimiento.

Tomando todo ello en consideración y en tales condiciones, OTORGO libremente mi CONSENTIMIENTO para participar en el estudio y que los datos puedan ser utilizados para llevar a cabo el estudio.

En....., a..... de..... de 20...

Firmado:

Don/Dña. _____

Anexo 7: Tarjeta consumo alcohol

**“Abril, mes del Vino”
Tegueste 2016
Jornadas Vino y Salud**



Con esta tarjeta se le invita a acudir a su enfermero para recibir recomendaciones sobre hábitos y estilos de vidas saludables.



Es imprescindible entregar esta tarjeta a su enfermero.

