

Escala ECOSNA

Escala de Culpa por Obesidad o Sobrepeso para Niños y Adolescentes: qué es, cómo se aplica y cómo se interpreta

1. ¿Qué es?

La ECOSNA es un cuestionario corto de 6 frases que mide cuánta culpa siente un niño o adolescente por su peso.

Característica	Descripción
Qué mide	Culpa relacionada con el sobrepeso o la obesidad. Por ejemplo, sentir que es culpa de su peso que lo rechacen, lo insulten o que algo salga mal.
Quién la contesta	El propio niño o adolescente (autoaplicada). Se validó de 7 a 15 años.
Formato	6 frases con 3 opciones de respuesta: Totalmente de acuerdo, Ni en acuerdo ni en desacuerdo o Nada de acuerdo.
Origen	Creada y validada en México (Morelia), donde no existía un instrumento similar. Padrós Blázquez y colaboradores, Nutrición Hospitalaria, 2016.

2. ¿Para qué sirve?

- Complementar la evaluación psicológica en la consulta de obesidad infantil: aporta un dato emocional que no miden el IMC ni las escalas de depresión o ansiedad.
- Explorar la relación entre culpa y peso. Los autores la plantean como consecuencia de las burlas y el rechazo, y como un factor que puede favorecer el aumento de peso.
- Servir también en niños con peso normal o bajo, donde puede alertar de riesgo de un trastorno de la conducta alimentaria.

No es una herramienta diagnóstica y no tiene puntos de corte clínicos publicados.

3. ¿Cómo se validó?

- Se probó en 1,418 estudiantes de primaria de 7 a 15 años, en Morelia. No se probó en pacientes clínicos.
- Los 6 ítems miden una sola cosa y son coherentes entre sí (alfa de Cronbach de 0.853, un valor bueno).
- A más culpa, menos autoestima, y tiene poca relación con depresión y ansiedad, así que mide algo distinto. Los resultados son moderadamente estables a las 4 semanas.

4. ¿Cómo se aplica?

- El niño lee cada frase y marca la opción que más se parezca a su forma habitual de ser o pensar.
- Se le indica que debe contestar todas las frases y que no hay respuestas correctas ni incorrectas.
- En el estudio se aplicó de forma grupal, en el salón de clases y en condiciones estandarizadas. En consulta conviene aplicarla en un ambiente privado y sin comentarios sobre el peso del niño.

La escala completa, con las instrucciones originales, está en la última página de este documento.

5. ¿Cómo se interpreta?

- A mayor acuerdo con las frases, mayor culpa por el peso.
- El artículo no describe cómo calificar la escala ni da puntos de corte.

6. Sugerencias para su uso en consulta

Estas sugerencias son prácticas y no provienen del artículo.

- Interpreta el resultado junto con la entrevista, el contexto familiar y escolar, y otras medidas (por ejemplo, de depresión, ansiedad y conducta alimentaria).
- Revisa las respuestas ítem por ítem. El ítem 2 (dejar de comer para no sentir culpa) puede apuntar a conductas de restricción y conviene explorarlo.
- Si el puntaje es alto o hay frases con acuerdo total, considera derivar a psicología. Evita reforzar la culpa: la obesidad es una enfermedad crónica y multifactorial.
- Para seguimiento, repite la escala en las mismas condiciones. La sensibilidad al cambio de la escala todavía no se ha estudiado.

7. Limitaciones

- Se validó en una sola ciudad y en una muestra escolar de conveniencia, no en pacientes clínicos.
- No hay puntos de corte clínicos, ni validez demostrada para distinguir a niños con obesidad y alta carga de culpa de otros grupos. Los propios autores recomiendan estudiarlo.
- La estabilidad en el tiempo fue moderada. La culpa puede variar según el momento (por ejemplo, tras comer) y con los cambios de peso, factores que no se controlaron.

8. Referencia

Padrós Blázquez F, Navarro Contreras G, Garcidueñas Gallegos D, Fulgencio Juárez M. Propiedades psicométricas de la Escala de Culpa por Obesidad o Sobrepeso para Niños y Adolescentes (ECOSNA). Nutr Hosp. 2016;33(2):239-244. doi:10.20960/nh.96

ECOSNA

Escala de Culpa por Obesidad o Sobrepeso para Niños y Adolescentes

Nombre: _____ Edad: _____ Fecha: _____

A continuación encontrarás una serie de frases que en algún momento puedes haber vivido. Te pedimos que las leas y luego las contestes marcando en la opción que más se parezca a tu forma habitual de ser o pensar.

Recuerda que debes contestar todas las frases, no hay respuestas ni correctas ni incorrectas.

	Totalmente de acuerdo	Ni en acuerdo ni en desacuerdo	Nada de acuerdo
1. Yo tengo la culpa de que no me inviten a jugar mis compañeros por mi peso.	☐	☐	☐
2. Prefiero dejar de comer para no sentirme culpable.	☐	☐	☐
3. Si mi equipo pierde en una competencia, es por culpa de mi peso.	☐	☐	☐
4. Otros niños me insultan por culpa de mi peso.	☐	☐	☐
5. Los niños no platican conmigo por culpa de mi peso.	☐	☐	☐
6. Cuando algo sale mal, generalmente es por culpa de mi peso.	☐	☐	☐

Fuente: Padrós Blázquez F, et al. *Nutr Hosp.* 2016;33(2):239-244 (Figura 1). Los campos de nombre, edad y fecha se agregaron para uso en consulta.