

Estilos de vida saludables en adultos mayores

Healthy lifestyles in older adults

Mariana Jesús Guallo Paca ^{1*} Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-5563-4903>

Ángel Floresmilo Parreño Urquiza ² Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1935-8577>

Jaime Patricio Chávez Hernández ³ Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9862-0165>

¹Doctora en Nutrición y Dietética. Magister en Nutrición Clínica. Docente Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Riobamba, Chimborazo, Ecuador.

²Doctor Promoción y Educación para la Salud. PhD en Ciencias Económicas. Docente Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Riobamba, Chimborazo, Ecuador.

³Licenciado en Ciencias de la Educación, Profesor de Educación Física. Magíster en Entrenamiento Deportivo. Docente Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Riobamba, Chimborazo, Ecuador.

*Autor por correspondencia: Email: mariana.guallo@esepoch.edu.ec

RESUMEN

Los hábitos y estilos de vida en los adultos mayores constituyen un elemento fundamental para prevenir enfermedades o lograr el control de las ya existentes. Constituyen una prioridad para los directivos de salud con la finalidad de lograr el envejecimiento activo como premisa distintiva del proceso del envejecimiento en la población; sin embargo, variados son los factores que pueden influir en este proceso. El objetivo de esta investigación fue realizar una revisión bibliográfica para identificar elementos actualizados relacionados con los hábitos de vida saludables en adultos mayores. Se revisó información publicada en los últimos 5 años referentes al problema de investigación. La revisión incluyó bases de datos regionales (SciELO, Lilac, Redalyc y Latindex) y de alto impacto (PubMed, Ice Web, Web of Science y Scopus). Se identificaron un total de 67 documentos de los cuales 43 brindaron información relevante para la realización del estudio. Se concluye que tener una adecuada visión de los Estilos de vida saludables constituye una prioridad en el manejo de las acciones de salud a implementar en los adultos mayores. Es necesario fomentar aptitudes en este grupo poblacional que permitan adaptar hábitos y estilos de vida saludables en la población; lo que constituye la única alternativa viable para mejorar el

estado de salud, prevenir la discapacidad y mejorar la calidad de vida relacionada con la salud.

Palabras claves: Adulto mayor; Estilo de vida; Prevención de enfermedades; Promoción de salud; Salud

ABSTRACT

Habits and lifestyles in older adults are a fundamental element to prevent diseases or achieve control of existing ones. They constitute a priority for health managers in pursuit of active aging as a distinctive premise of the aging process in the population; however, there are many factors that can influence this process. The objective of this research was to carry out a bibliographic review to identify updated elements related to healthy lifestyles in older adults. Information published in the last 5 years regarding the research problem was reviewed. The review included regional databases (SciELO, Lilac, Redalyc, and Latindex) and high-impact databases (PubMed, Ice Web, Web of Science, and Scopus). A total of 67 documents were identified, of which 43 provided relevant information for the study. It is concluded having an adequate vision of healthy EVs constitutes a priority in the management of health actions to be implemented in older adults. It is necessary to promote skills in this population group that allow the adaptation of healthy habits and lifestyles in the population; which constitutes the only viable alternative to improve health status, prevent disability and improve health-related quality of life.

Key words: Elderly; Lifestyle; Disease prevention; health promotion; Health

Recibido: 03/06/2022

Aceptado: 02/10/2022

Introducción

Los estilos de vida (EV) se definen como el conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas de manera cotidiana. Se clasifican en EV saludables o nocivos para la salud, lo que se encuentra determinado por la forma en que ellos influyen en la prevención o aparición de enfermedades.^(1,2)

En la actualidad los hábitos y EV constituyen la base epidemiológica de la prevención de enfermedades; siendo considerados la herramienta médico preventiva más utilizada en el primer nivel de atención de salud para fomentar la promoción de salud y la prevención de enfermedades.⁽²⁾ Dentro del grupo de EV saludables se incluyen la nutrición adecuada, el mantenimiento de un peso corporal adecuado, la práctica sistemática de actividades físicas y el descanso adecuado entre otros. Dentro del grupo de EV perjudiciales o dañinos a la salud humana, son descritos los trastornos nutricionales como la obesidad y el sobrepeso, el sedentarismo, la ingesta aumentada de sal, el tabaquismo y el consumo excesivo de grasas de origen animal.⁽³⁾ Sin embargo, existen otras actividades consideradas también dentro de los EV como son la conducción de vehículos, la higiene personal, las actividades de ocio, las relaciones interpersonales y la actividad sexual. Todas ellas, de forma individual o colectiva, influyen de manera significativa, en menor o mayor grado en el estado de salud de las personas.⁽⁴⁾

El envejecimiento es un proceso fisiológico normal en el cual existe un aumento del riesgo de aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), siendo descrito que a medida que aumenta la edad, lo hace también la presencia de este tipo de enfermedades. Las ECNT que con mayor frecuencia se presentan en los adultos mayores son la hipertensión arterial (HTA), diabetes mellitus (DM), osteoporosis, artritis reumatoide (AR) y otras menos frecuentes como son las enfermedades renales. También se incluyen las enfermedades neoplásicas, que adicionalmente constituyen una de las primeras causas de muerte en este grupo poblacional entre otras.⁽³⁾

Se describe que las ECNT se presentan en más del 69% de los adultos mayores; siendo generadas, en su mayoría, por el predominio de los EV dañinos o perjudiciales. Es por eso que recobra mayor importancia el mantenimiento de EV saludables en la población geriátrica para prevenir la aparición de ECNT o mejorar el control de la actividad clínica de las mismas.

El concepto actual de salud se basa en el equilibrio biopsicosocial e integra los EV como un factor determinante del estado de salud de los adultos mayores; de ahí la importancia de determinar el comportamiento de los EV de los adultos mayores pertenecientes a las comunidades rurales del cantón Riobamba, para esto se realizará una revisión bibliográfica con el objetivo recolectar información actualizada sobre el comportamiento de los EV en los adultos mayores.

Métodos

Se realizó una revisión bibliográfica con el objetivo de obtener información relevante sobre los EV saludables y su influencia en el estado de salud de los adultos mayores. La revisión incluyó artículos, libros, estudios, investigaciones, tesis y otros documentos relacionados con el tema de investigación, publicados en los últimos 5 años. Se definieron descriptores de salud que fueron buscados en idioma inglés, español y portugués para aumentar el número de documentos a revisar

Se realizó la revisión bibliográfica en bases de datos regionales como *Scielo*, *Lilac*, *Redalyc* y *Latindex*; también se incluyeron bases de datos de alto impacto como son *PubMed*, *Ice Web*, *Web of Science* y *Scopus* entre otras.

En total se identificaron 67 documentos relacionados con el tema de investigación; de ellos fueron desechados un total de 24 documentos por tener deficiencias en la metodología y/o incongruencia de los resultados. Los restantes 43 documentos formaron parte del material utilizado en la investigación. La información recopilada fue sometida a un proceso de revisión minuciosa; después de su análisis se procedió a resumir los principales hallazgos en el capítulo de resultados

Resultados

Los hábitos y EV que adoptan las personas pueden ser interpretados como una expresión de las actividades cotidianas; son considerados como factores que juegan un papel importante para lograr el control de las enfermedades, a su vez pueden inducir la aparición del proceso salud enfermedad.⁽⁵⁾ Son considerados herramientas individuales cuya adecuada adopción permite mejorar el estado de salud de la persona, minimizando el riesgo de distintas afecciones orgánicas y psicológicas. El manejo de adecuados EV constituye una necesidad en personas adultas mayores, los cuales, producto al propio proceso de envejecimiento ven aumentado el riesgo de padecer algún tipo de ECNT y disminuye progresivamente su calidad de vida generando mayores índices de dependencia y discapacidad.^(6,7)

Se describe que las actividades de los adultos mayores disminuyen considerablemente producto al envejecimiento; los estragos de este fenómeno fisiológico también repercuten negativamente tanto en la capacidad funcional como en la calidad de vida de las personas con edad avanzada (Quillas Benítez, Vásquez Valencia, & Cuba Fuentes, 2017). Elementos que se exacerban más aun en las comunidades rurales, donde el nivel de actividades físicas

y recreativas es menor como también lo es la accesibilidad a servicios de salud de calidad. Otro factor que influye de manera negativa es la presencia de ECNT; todos estos elementos mencionados anteriormente se presentan con mayor frecuencia y relevancia a partir de los 60 años de edad.⁽⁸⁾

Un elemento distintivo y que ha sido señalado con anterioridad por Solís Cartas y Calvopiña Bejarano,⁽⁹⁾ es el elevado número de adultos mayores con diagnóstico de enfermedades crónicas. Existen distintas teorías que intentan explicar por qué la edad adulta hace más propenso a los adultos mayores a padecer distintas ECNT; sin embargo, a pesar de incluir distintos puntos de vistas, todas coinciden en el papel que juega el proceso degenerativo en los distintos tejidos del cuerpo humano; a esta situación se le une la pérdida de reflejos, la disminución de la capacidad de adaptación y la disminución de la funcionabilidad de distintos órganos. Todos estos elementos, de forma individual o conjunta son los que generan el aumento de enfermedades en personas pertenecientes a este grupo poblacional y tienen una relación directa con la adopción de EV no saludables.^(10,11)

Se describe que la adopción de EV saludables minimiza el riesgo de aparición de este tipo de afecciones. Los trastornos nutricionales por exceso, el sedentarismo y los malos hábitos nutricionales constituyen acciones que favorecen cambios metabólicos que generan aparición de ECNT.^(5,10)

Al no realizar actividades físicas sistemáticas, los adultos mayores se exponen a varios riesgos de salud. El primero de ellos es el aumento de la actividad de los osteoclastos, lo cual genera un desbalance en el metabolismo óseo favoreciendo la resorción ósea, disminución de la densidad mineral y aumento del riesgo de osteoporosis y fracturas que esto trae consigo. Se describe que el ejercicio físico sistemático tiene otras bondades en los adultos mayores que incluyen la relajación, el mantenimiento del tono y trefismo muscular, de la capacidad respiratoria y mejora la funcionabilidad del sistema circulatorio. Desde el punto de vista articular, distintos autores señalan que la actividad física sistemática minimiza la rigidez articular por lo que favorece la disminución del dolor y de la discapacidad, aumentando la movilidad articular y la percepción de calidad de vida relacionada con la salud.⁽¹⁴⁾

Al existir una disminución considerable de las actividades físicas en este grupo poblacional (adultos mayores) es necesario implementar acciones que garanticen recuperar la actividad de las personas; de esta forma se puede lograr un mejoramiento considerable del estado de salud físico y psicológico.^(11,13)

Otro EV saludable que debe priorizarse en los adultos mayores es el relacionado con una adecuada alimentación. La alimentación en los adultos mayores es considerada un elemento vital desde varios puntos de vista. El primero de ellos es relacionado con la importancia que reviste una adecuada alimentación en el mantenimiento del estado nutricional; las alteraciones del estado nutricional constituyen elementos que predisponen la aparición de enfermedades. También se ha descrito que una adecuada alimentación permite, en no pocas ocasiones, el control de las ECNT, constituyendo entonces un recurso terapéutico para el control de las mismas.^(6,9)

Sin embargo, la nutrición saludable y/o adecuada depende de muchos factores. La disponibilidad de alimentos, la accesibilidad a los mismos, la disponibilidad de recursos económicos para adquirirlos y las costumbres y gustos personales son algunos de estos factores. La alimentación es considerada actualmente, además de un acto necesario y generados de placer, como un recurso terapéutico necesario en las ECNT.⁽¹⁵⁻¹⁷⁾

Otro EV saludable que debe fomentarse en los adultos mayores es la eliminación del consumo de sustancias tóxicas como es el caso del tabaco, el alcohol, el café, sal y algunos medicamentos que se automedican, destaca que más de la mitad de los encuestados reconoce el consumo excesivo de café y sal. Se describe que el tabaco predispone la presencia de afecciones respiratorias, disminuye los índices de salud bucal, afecta las paredes de los vasos y predispone la aparición de enfermedades cardiovasculares.^(16,18)

El consumo desmedido de alcohol, además de ser considerado un elemento de desgaste natural, constituye un factor de riesgo para daño hepático y renal. Adicionalmente se reporta que el consumo de alcohol también puede generar disfunción del metabolismo de glúcidos, lípidos y disminución de la absorción de nutrientes. De igual manera se describe que el consumo excesivo de sal predispone la aparición de hipertensión arterial y otras afecciones cardiovasculares y cerebrovasculares como la cardiopatía isquémica, la insuficiencia cardíaca y los accidentes cerebrovasculares hemorrágicos y trombóticos.^(18,19)

En relación a los hábitos higiénicos se considera necesario fomentar costumbres de baño diario, de cambio de ropa diaria y adecuada frecuencia de cepillado de dientes en los adultos mayores. Estas acciones minimizan el riesgo de aparición de enfermedades infecciosas, inflamatorias y neoplásicas.⁽²⁰⁾

Por último, destaca como un EV a implementar en los adultos mayores la adecuada frecuencia de asistencia a controles de salud; ya sean estos con fines preventivos o de control de alguna enfermedad determinada. La asistencia a controles preventivos de salud es señalada como un factor que influye positivamente en el estado de ánimo de las personas y

en su estado de salud general, facilitando la identificación precoz de elementos nocivos para la salud que pudieran solucionarse y evitar la aparición de enfermedades.⁽²¹⁾

Conclusiones

Tener una adecuada visión de los EV saludables constituye una prioridad en el manejo de las acciones de salud a implementar en los adultos mayores. Es necesario fomentar aptitudes en este grupo poblacional que permitan adaptar hábitos y EV saludables en la población; lo que constituye la única alternativa viable para mejorar el estado de salud, prevenir la discapacidad y mejorar la calidad de vida relacionada con la salud.

Referencias Bibliográficas

- 1.- Gort Hernández, M., García Parodi, M.M., Mesa Trujillo, D., Espinosa Ferro, Y., & Verona Izquierdo, A.I. (2019). Vinculación universidad-comunidad en la calidad de vida del adulto mayor. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río, 23(4), 492-500. Epub 05 de octubre de 2019. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000400492&lng=es&tlng=es
- 2.- Durán, S., Sánchez, H., Valladares, M., López, A., Valdés Badilla, P., & Herrera, T. (2017). Actividad física y perfil de estilos de vida promotores de la salud en adultos mayores chilenos. Rev. méd. Chile, 145(12), 1535-1540. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017001201535&lng=es
- 3.- González Rodríguez, R., & Martínez Abreu, J. (2018). Un acercamiento clínico-epidemiológico a la fragilidad en adultos mayores. Revista Médica Electrónica, 40(4), 1274-1278. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242018000400034&lng=es&tlng=es
- 4.- Barrón, V., Rodríguez, A., & Chavarría, P. (2017). Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile. Revista chilena de nutrición, 44(1), 57-62. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182017000100008>

- 5.- González Rodríguez, R., Martínez Cruz, M., Castillo Silva, D., Rodríguez Márquez, O., & Hernández Valdés, J. (2017). Caracterización clínico-epidemiológica de la hipertensión arterial en adultos mayores. *Revista Finlay*, 7(2), 74-80. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342017000200002&lng=es&tlng=es
- 6.- Sepúlveda, R. (2017). Las enfermedades respiratorias del adulto mayor en Chile: un desafío a corto plazo. *Revista chilena de enfermedades respiratorias*, 33(4), 303-307. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-73482017000400303>
- 7.- Miguel Soca, P., Sarmiento Teruel, Y., Mariño Soler, A., Llorente Columbié, Y., Rodríguez Graña, T., & Peña González, M. (2017). Prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles y factores de riesgo en adultos mayores de Holguín. *Revista Finlay*, 7(3), 155-167. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342017000300002&lng=es&tlng=es
- 8.- Quillas Benítez, R.K., Vásquez Valencia, C., & Cuba Fuentes, M.S. (2017). Promoting behavioral changes towards healthy lifestyles in the outpatient setting. *Acta Médica Peruana*, 34(2), 126-131. Recuperado en 30 de enero de 2021, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172017000200008&lng=es&tlng=en
- 9.- Solis Cartas, U., & Calvopiña Bejarano, S.J. (2018). Comorbilidades y calidad de vida en Osteoartritis. *Revista Cubana de Reumatología*, 20(2), e17. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1188918>
- 10.- Solis Cartas, U., Calvopiña Bejarano, S.J., & Valdés González, E.M. (2019). Calidad de vida relacionada con la salud en pacientes con osteoartritis del cantón Riobamba. *Revista Cubana de Reumatología*, 21(1), e55. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2554482>
- 11.- Solis Cartas, U., de Armas Hernandez, Y., Peñate Delgado, R., Quintero Chacón, G., Benitez Falero, Y., & de Armas Hernandez, A. (2015). Longevidad satisfactoria. Elementos pendientes. Presentación de un caso. *Revista Cubana de Reumatología*, 17(3), 239-243. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962015000400011&lng=es&tlng=es
- 12.- Navarro Despaigne, D.A. (2017). Osteoporosis en el hombre, un tema poco visible: a little visible issue. *Revista Cubana de Endocrinología*, 28(3), 1-9. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532017000300010&lng=es&tlng=es

- 13.- Suarez Lima, G.J., Palacios Loja, P.C., Posligua Fernández, J.A., Guadalupe Vargas, M.E., Espinoza Carrasco, F.A., & Ventura Soledispa, I.W. (2018). Diagnóstico del nivel de actividad física en adultos mayores hipertensos del hospital "León Becerra". Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 37(4), 1-9. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400007&lng=es&tlng=pt
- 14.- Solis-Cartas, U., Calvopiña-Bejarano, S.J., Martínez-Larrarte, J.P., Paguay-Moreno, Á.R., & Saquipay-Duchitanga, G.I. (2018). Percepción de calidad de vida en pacientes con osteoartritis. Características sociodemográficas y clínicas. Estudio de 5 años. Revista Colombiana de Reumatología, 25(3), 177-183. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.1016/j.rcreu.2018.05.002>
- 15.- Durán Agüero, S., Candia, P., & Pizarro Mena, R. (2017). Validación de contenido de la Encuesta de Calidad de Alimentación del Adulto Mayor (ECAAM). Nutrición Hospitalaria, 34(6), 1311-1318. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.20960/nh.1081>
- 16.- Echeverría, G., & Rigotti, A. (2017). Mediterranean Diet and HDL. Revista chilena de cardiología, 36(2), 136-143. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-85602017000200008>
- 17.- Guerrero Wyss, L., & Durán-Agüero, S. (2020). Consumo de legumbres y su relación con enfermedades crónicas no transmisibles. Revista chilena de nutrición, 47(5), 865-869. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182020000500865>
- 18.- Argüelles, J., Núñez, P., & Perillán, C. (2018). Consumo excesivo de sal e hipertensión arterial: Implicaciones para la salud pública. Revista mexicana de trastornos alimentarios, 9(1), 119-128. Recuperado de <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2018.1.466>
- 19.- Lorenzo-Erro SM, Skapino E, Musto M, Olmos P, Álvarez R, Fabruccini Anunzziatta et al . Salud Bucal y Enfermedades no transmisibles en pacientes de un centro de enseñanza universitaria, Montevideo-Uruguay. Parte 1. Odontoestomatología [Internet]. 2020 [citado 2022 Mayo 19];22(36):55-64. Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-93392020000300055&lng=es
- 20.- Victorio-Pérez J, Mormontoy-Laurel W, Díaz-Pizán ME. Conocimientos, actitudes y prácticas de padres/cuidadores sobre salud bucal en el distrito de Ventanilla. Rev. Estomatol. Herediana [Internet]. 2019[citado 2022 Mayo 19];29(1):70-9. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1019-43552019000100008&lng=es

21.- Morales-Ojeda I. Autocuidado en usuarios diabéticos en centros de salud urbanos. Revista Cubana de Medicina General Integral [Internet]. 2019 [citado 19 May 2022];35(4) Disponible en: <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1034>

Conflicto de intereses

Los autores no refieren conflictos de intereses

Contribución de los autores

Mariana Jesús Guallo Paca: participó en la concepción de la investigación, búsqueda de información, obtención de la información, procesamiento estadístico, redacción y revisión final del manuscrito.

Ángel Floresmilo Parreño Urquizo: participó en la concepción de la investigación, búsqueda de información, obtención de la información, procesamiento estadístico y redacción.

Jaime Patricio Chávez Hernández: participó en la concepción de la investigación, búsqueda de información, obtención de la información y redacción.