

## VII Encuentro de Investigación •Alberto Magno•

**Estilo de vida, hábitos nutricionales y antecedentes clínicos de los adultos mayores pertenecientes a programas de ejercicio físico de Centros Vida y Universidad Santo Tomás, Bucaramanga**

### Información del semillero o grupo de investigación

AFAM (Actividad Física para el Adulto Mayor).

El semillero AFAM se encuentra registrado desde el 2018 y pertenece al grupo de investigación Ser, Cultura y Movimiento de la Facultad de Cultura física, Deporte y Recreación, registrado en Colciencias desde el 2010 con código COL0124469.

EL principal objetivo de este semillero es valorar integralmente a la población de adultos mayores de Bucaramanga y área metropolitana para el mejoramiento de la calidad de vida de esta población.

### Problema a resolver

El adulto mayor es toda persona de 60 años en países en vía de desarrollo y 65 años en países desarrollados. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre los años 2000 y 2050, la proporción de los habitantes a nivel mundial de personas mayores de 60 años se duplicará, pasando del 11% al 22% (1).

En Colombia, para el año 2018 según datos del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) la población fue de 49.834.240 personas, el cual, 11% (5.970.956) tiene más de 59 años, de ellos el 55% (3.150.613) son mujeres, y el 45% (2.602.345) hombres. El 50% de la población mayor a 60 años se encuentra entre los 60 y 66 años. En el departamento de Santander, el 13% de la población es mayor de 60 años (2).

En esta población, el estilo, el cual, es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales (3), se ha relacionado de manera directa con la aparición de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), las cuales son diabetes tipo II, problemas cardíacos, respiratorios, cáncer y obesidad, y que se han convertido en un problema nacional e internacional de salud pública que afecta a la mayoría de las naciones, pero tiene un impacto muy importante sobre las poblaciones en situación de vulnerabilidad económica y social (4,5).

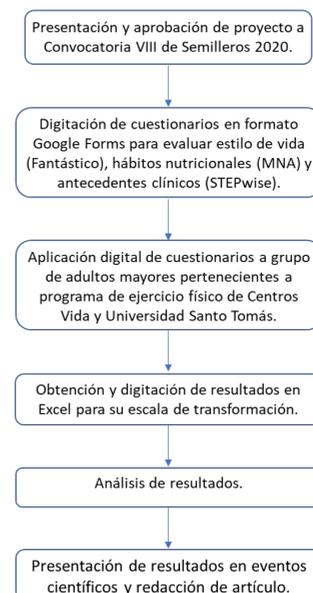
De igual manera, el estilo de vida se ha relacionado con el estado nutricional en el adulto mayor, ya que, los hábitos alimentarios se convierten en un factor de riesgo contribuyendo a la aparición de ECNT y nutricionales asociadas a esta población (6).

Según la OMS, las ECNT contribuyen el 71% de las muertes en el mundo y cada año mueren alrededor de 15 millones de personas de entre 30 y 69 años. (7).

En Colombia, la prevalencia de la población adulta con hipertensión arterial para el año 2018 fue del 60,7% y con diabetes mellitus tipo II fue del 18,5% (8), por tanto, es importante determinar variables fisiológicas como glucosa en sangre (9) y tensión arterial (10).

La escasa información acerca del estilo de vida, estado nutricional y antecedentes clínicos en adultos mayores ponen de manifiesto la necesidad de contar con datos actualizados a nivel local. Por tanto, el objetivo de este estudio es valorar el estilo de vida, hábitos nutricionales y antecedentes clínicos de los adultos mayores pertenecientes a programas de ejercicio físico de Centros Vida y Universidad Santo Tomás, Bucaramanga, ya que, es necesario conocer estas variables para determinar cómo se encuentra la población y de esta manera plantear estrategias con programas de ejercicio físico para la prevención o tratamiento de las ECNT, mejorar el estado nutricional y estilo de vida de esta población.

### Metodología empleada



### Resultados esperados

Los adultos mayores del programa de la Universidad Santo Tomás:

El 88,57% son mujeres y el 11,43% son hombres. El 96,96% de la población presenta un estilo de vida "bueno" y el 3,04% un estilo de vida "excelente". Se obtuvo que el 50% de la población se encuentra en un estado nutricional normal y el 50% se encuentra en riesgo de malnutrición (puntuación máxima 14 MNA). El 51,6% de las mujeres presentan un estado nutricional normal mientras que el 48,4% riesgo de malnutrición. En los hombres el 40% presenta estado nutricional normal y el 60% riesgo de malnutrición. Al 57,15% no se le ha diagnosticado tensión arterial alta y al 71,43 % no se le ha diagnosticado diabetes.

Los adultos mayores del programa de Centros Vida:

El 90% son mujeres y el 10% son hombres. El 10% de la población presenta un estilo de vida "regular", el 56,66 un estilo de vida "bueno" y un 33,33% un estilo de vida "excelente". Se obtuvo que el 68,42% de la población se encuentran en un estado nutricional normal y el 31,57% en riesgo de malnutrición (puntuación máxima 14 MNA). El 71,06% de las mujeres presentan un estado nutricional normal mientras que 28,94 presentan malnutrición. En los hombres el 97,37% presentan estado de nutrición normal y el 2,63% riesgo de malnutrición. Al 62,5% de la población no se le ha diagnosticado tensión arterial alta y al 22,5% no se le ha diagnosticado diabetes.

### Principales referentes bibliográficos

- Organización Mundial de la Salud. (2019). Envejecimiento y ciclo de vida. [Internet] [Consultado 2019 Septiembre 24]. Disponible en: <https://www.who.int/ageing/about/facts/es/>
- Ministerio de Salud y de Protección Social de Colombia. (2019). Sala situacional de la población adulta mayor. [Internet] [Consultado 2019 Septiembre 24]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/IDE/DE/PS/sala-situacional-poblacion-adulta-mayor.pdf>
- García-Laguna, D. G., García-Salamanca, G. P., Tapiero-Paipa, Y. T., & Ramos, D. M. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. Revista hacia la Promoción de la Salud, 17(2), 169-185.
- Arango DC, Cardona AS, Duque MG, Cardona AS, Sierra SMC. (2016). Health status of elderly persons of Antioquia, Colombia. Rev Bras Geriatr Gerontol, 19(1): 71-86.
- Berrio Valencia MI. (2012). Aging population: a challenge for public health. Colombian Journal of Anesthesiology, 40(3): 192-194.
- Barrón, Verónica, Rodríguez, Alejandra, & Chavarría, Pamela. (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. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182017000100008>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Datos y cifras-Enfermedades Crónicas No Transmisibles. [Internet] [Consultado 2019 Septiembre 24]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- García-Castañeda, N. J., Cardona-Arango, D., Segura-Cardona, A. M., & Garzón-Duque, M. O. (2016). Factores asociados a la hipertensión arterial en el adulto mayor según la subregión. Revista Colombiana de cardiología, 23(6), 528-534.
- National Institute of Diabetes and Kidney Disease (NIH). (2019). Pruebas y diagnóstico de la Diabetes. [Internet] [Consultado 2019 Septiembre 24]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/pruebas-diagnostico>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Hipertensión. [Internet] [Consultado 2019 Septiembre 24]. Disponible en: <https://www.who.int/Topics/hypertension/es/>