

Estilos de vida saludables en adultos mayores

Healthy lifestyles in older adults

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

Ángel Floresmilo Parreño Urquiza¹ <https://orcid.org/0000-0002-1935-8577>

Jaime Patricio Chávez Hernández¹ <https://orcid.org/0000-0002-9862-0165>

¹Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Riobamba, Chimborazo, Ecuador.

* Autor para la correspondencia: 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, son variados 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 la información publicada en los últimos 5 años referente 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 identificó 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 es una prioridad en el manejo de las acciones de salud a implementar en los adultos mayores. Es necesario fomentar actitudes 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 clave: 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.

Keywords: 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 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; y son 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⁾ En el 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. En el grupo de EV perjudiciales o dañinos a la salud

humana, se describen los trastornos nutricionales como la obesidad y el sobrepeso, el sedentarismo, la ingestión 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). 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 las enfermedades renales. También se incluyen las enfermedades neoplásicas, que adicionalmente constituyen una de las primeras causas de muerte en este grupo poblacional.⁽³⁾

Las ECNT se presentan en más del 69 % de los adultos mayores; y su causa, en la mayoría de los casos, se debe al predominio de los EV dañinos o perjudiciales. Por eso 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 estas.

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 de 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.

En total se identificó 67 documentos relacionados con el tema de investigación; de ellos fueron desechados un total de 24 documentos por tener deficiencias en la metodología 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.

Estilos de vida y su influencia en el proceso salud-enfermedad

Los hábitos y EV que adoptan las personas pueden ser interpretados como una expresión de las actividades cotidianas; se consideran como factores que desempeñan un papel importante para lograr el control de las enfermedades, a su vez pueden inducir la aparición del proceso salud-enfermedad.⁽⁵⁾ Son 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 es una necesidad en personas adultas mayores, quienes, producto del propio proceso de envejecimiento ven aumentado el riesgo de padecer algún tipo de ECNT con lo que disminuye progresivamente su calidad de vida, lo que genera mayores índices de dependencia y discapacidad.^(6,7)

Se describe que las actividades de los adultos mayores disminuyen considerablemente producto del 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.⁽⁸⁾ 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 los servicios de salud de calidad. Otro factor que influye de manera negativa es la presencia de ECNT; todos estos elementos se presentan con mayor frecuencia y relevancia a partir de los 60 años de edad.⁽⁸⁾

Un aspecto distintivo que ha sido señalado con anterioridad por *Solis 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 desempeña 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 la aparición de ECNT.^(5,10)

Actividad física

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 produce 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 trofismo 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.^(12,13,14)

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)

Alimentación adecuada

Otro EV saludable que debe priorizarse en los adultos mayores es el relacionado con una adecuada alimentación. La alimentación en los adultos mayores es un factor vital desde

varios puntos de vista. El primero de ellos se relaciona con la importancia que reviste una adecuada alimentación en el mantenimiento del estado nutricional, pues las alteraciones del estado nutricional predisponen a 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 o adecuada depende de muchos factores. La disponibilidad de alimentos, la accesibilidad a estos, la disponibilidad de recursos económicos para adquirirlos y las costumbres y gustos personales son algunos de estos factores. La alimentación es, además de un acto necesario y generador de placer, un recurso terapéutico necesario en las ECNT.^(15,16,17)

Consumo de sustancias tóxicas

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, la sal y algunos medicamentos que se automedican. En varios estudios sobre el tema 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 a la aparición de enfermedades cardiovasculares.^(16,18)

El consumo desmedido de alcohol, además de causar desgaste natural, representa un factor de riesgo para el 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 a 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)

Hábitos higiénicos y control de la salud

Es 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 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 actitudes en este grupo poblacional que permitan adaptar hábitos y EV saludables en la población; lo cual es 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 MM, Mesa Trujillo D, Espinosa Ferro Y, Verona Izquierdo AI. Vinculación universidad-comunidad en la calidad de vida del adulto mayor. Rev Ciencias Médicas de Pinar del Río. 2019 [acceso 05/10/2021];23(4):492-500. Disponible en: 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. Actividad física y perfil de estilos de vida promotores de la salud en adultos mayores chilenos. Rev Méd Chile. 2017 [acceso 05/10/2021];145(12):1535-40. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017001201535&lng=es
3. González Rodríguez R, Martínez Abreu J. Un acercamiento clínico-epidemiológico a la fragilidad en adultos mayores. Rev Médica Electrónica. 2018 [acceso 05/10/2021];40(4):1274-8. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242018000400034&lng=es&tlng=es
4. Barrón V, Rodríguez A, Chavarría P. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile. Rev Chilena Nutr. 2017;44(1):57-62. DOI: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182017000100008>

5. González Rodríguez R, Martínez Cruz M, Castillo Silva D, Rodríguez Márquez O, Hernández Valdés J. Caracterización clínico-epidemiológica de la hipertensión arterial en adultos mayores. *Revista Finlay*. 2017 [acceso 05/10/2021];7(2):74-80. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342017000200002&lng=es&tlng=es
6. Sepúlveda R. Las enfermedades respiratorias del adulto mayor en Chile: un desafío a corto plazo. *Rev Chilena Enferm Resp*. 2017;33(4):303-7. DOI: <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. Prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles y factores de riesgo en adultos mayores de Holguín. *Revista Finlay*. 2017 [acceso 05/10/2021];7(3):155-67. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342017000300002&lng=es&tlng=es
8. Quillas Benítez RK, Vásquez Valencia C, Cuba Fuentes MS. Promoting behavioral changes towards healthy lifestyles in the outpatient setting. *Acta Médica Peruana*. 2017 [acceso 05/10/2021];34(2):126-31. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172017000200008&lng=es&tlng=en
9. Solis Cartas U, Calvopiña Bejarano SJ. Comorbilidades y calidad de vida en osteoartritis. *Rev Cubana Reumatol*. 2018;20(2):e17. DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1188918>
10. Solis Cartas U, Calvopiña Bejarano SJ, Valdés González EM. Calidad de vida relacionada con la salud en pacientes con osteoartritis del cantón Riobamba. *Rev Cubana Reumatol*. 2019;21(1):e55. DOI: <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. Longevidad satisfactoria. Elementos pendientes. Presentación de un caso. *Rev Cubana Reumatol*. 2015 [acceso 05/10/2021];17(3):239-43. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962015000400011&lng=es&tlng=es
12. Navarro Despaigne DA. Osteoporosis en el hombre, un tema poco visible: a little visible issue. *Rev Cubana Endocrinol*. 2017 [acceso 05/10/2021];28(3):1-9. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532017000300010&lng=es&tlng=es

13. Suarez Lima GJ, Palacios Loja PC, Posligua Fernández JA, Guadalupe Vargas ME, Espinoza Carrasco FA, Ventura Soledispa IW. Diagnóstico del nivel de actividad física en adultos mayores hipertensos del hospital “León Becerra”. Rev Cubana Investig Bioméd. 2018 [acceso 05/10/2021];37(4):1-9. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400007&lng=es&tlng=pt
14. Solis-Cartas U, Calvopiña-Bejarano SJ, Martínez-Larrarte JP, Paguay-Moreno ÁR, Saquipay-Duchitanga GI. Percepción de calidad de vida en pacientes con osteoartritis. Características sociodemográficas y clínicas. Estudio de 5 años. Rev Colombiana Reumatología. 2018;25(3):177-83. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016/j.rcreu.2018.05.002>
15. Durán Agüero S, Candia P, Pizarro Mena R. Validación de contenido de la Encuesta de Calidad de Alimentación del Adulto Mayor (ECAAM). Nutrición Hospitalaria. 2017;34(6):1311-8. DOI: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.1081>
16. Echeverría G, Rigotti A. Mediterranean Diet and HDL. Rev Chilena Cardiol. 2017;36(2):136-43. DOI: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-85602017000200008>
17. Guerrero Wyss L, Durán-Agüero S. Consumo de legumbres y su relación con enfermedades crónicas no transmisibles. Revista Chilena Nutr. 2020;47(5):865-9. DOI: <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182020000500865>
18. Argüelles J, Núñez P, Perillán C. Consumo excesivo de sal e hipertensión arterial: Implicaciones para la salud pública. Rev Mexicana Trast Aliment. 2018;9(1):119-28. DOI: <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2018.1.466>
19. Lorenzo-Erro SM, Skapino E, Musto M, Olmos P, Álvarez R, Fabruccini A, *et al.* Salud bucal y enfermedades no transmisibles en pacientes de un centro de enseñanza universitaria, Montevideo-Uruguay. Parte 1. Odontoestomatología. 2020 [acceso 19/05/2022];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. 2019 [acceso 19/05/2022];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. Rev Cubana Med Gen Integ. 2019 [acceso 19/05/2022];35(4). Disponible en: <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1034>

Conflicto de interés

Los autores declaran que no tienen conflicto de intereses.

Contribuciones de los autores

Conceptualización: Mariana Jesús Guallo Paca, Ángel Floresmilo Parreño Urquizo, Jaime Patricio Chávez Hernández.

Curación de datos: Mariana Jesús Guallo Paca, Ángel Floresmilo Parreño Urquizo, Jaime Patricio Chávez Hernández.

Análisis formal: Mariana Jesús Guallo Paca, Ángel Floresmilo Parreño Urquizo, Jaime Patricio Chávez Hernández.

Investigación: Mariana Jesús Guallo Paca, Ángel Floresmilo Parreño Urquizo, Jaime Patricio Chávez Hernández.

Metodología: Mariana Jesús Guallo Paca, Ángel Floresmilo Parreño Urquizo, Jaime Patricio Chávez Hernández.

Redacción - borrador original: Mariana Jesús Guallo Paca, Ángel Floresmilo Parreño Urquizo, Jaime Patricio Chávez Hernández.

Redacción - revisión y edición: Mariana Jesús Guallo Paca, Ángel Floresmilo Parreño Urquizo, Jaime Patricio Chávez Hernández.