



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 460-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATII20618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

Año: VIII Número:3 Artículo no.:53 Período: 1ro de mayo al 31 de agosto del 2021.

TÍTULO: Factores de riesgo de osteoporosis en mujeres mayores de 60 años: Cuidados de enfermería.

AUTORES:

1. Máster. Yarintza Coromoto Hernández Zambrano.
2. Máster. Alina Rosa Soria Acosta.
3. Med. Adisnay Rodríguez Plasencia.

RESUMEN: El objetivo de la presente investigación estuvo dirigido a desarrollar una guía de cuidado de enfermería frente a factores de riesgo de osteoporosis en mujeres mayores de 60 años. La modalidad de investigación fue cuantitativa, con diseño transversal, no experimental, y la población estuvo conformada por 17 enfermeras del área de Medicina Interna a quienes se les aplicó una encuesta, y se obtuvo que el 76% de las enfermeras manifestaron que el factor de mayor incidencia de osteoporosis es la menstruación en exceso, solo el 18% tienen claro las intervenciones que se deben realizar a los pacientes con riesgo de osteoporosis, la guía de cuidado de enfermería puede contribuir a mejorar la atención que reciben estos pacientes.

PALABRAS CLAVES: Osteoporosis, Factores de riesgo, guía de cuidados, mujeres mayores.

TITLE: Osteoporosis risk factors in women over 60 years of age: nursing care.

AUTHORS:

1. Master. Yarintza Coromoto Hernández Zambrano.
2. Master. Alina Rosa Soria Acosta.
3. MD. Adisnay Rodríguez Plasencia.

ABSTRACT: The objective of this research was aimed at developing a nursing care guide for osteoporosis risk factors in women over 60 years of age. The research modality was quantitative, with a cross-sectional, non-experimental design, and the population consisted of 17 nurses from the Internal Medicine area to whom a survey was applied, and it was obtained that 76% of the nurses stated that the factor of The highest incidence of osteoporosis is excessive menstruation, only 18% are clear about the interventions that should be performed in patients at risk of osteoporosis, the nursing care guide can contribute to improving the care that these patients receive.

KEY WORDS: Osteoporosis, risk factors, care guide, older women.

INTRODUCCIÓN.

La Fundación Internacional de la Osteoporosis (IOF) considera que este padecimiento es uno de los más comunes en personas de avanzada edad, comprometiendo una serie de riesgos que podrían llegar a atentar en contra de la vida de quien los posea, es por ello que se ha planteado un “Compendio de osteoporosis de la IOF” como medida para la disminución de la prevalencia de la osteoporosis y de la incidencia de las fracturas por fragilidad causadas por la misma enfermedad; en dicho compendio, se integra varias medidas, entre las que se destacan, la sensibilización de toda la población acerca del grado de importancia que tiene la prevención de la osteoporosis para evitar cualquier complicación en la salud; promover el consumo de alimentos sanos y ricos en nutrientes con una dieta balanceada que integre componentes vitamínicos y sobre todo el calcio; fomentar e incentivar el ejercicio y la actividad física de acuerdo a la edad, género, y estado de salud, y por último, generar

conciencia acerca de los daños que llega a causar el consumo de estupefacientes de cualquier tipo, así como los hábitos de sedentarismo y estilos de vida nada saludables (Cooper & Ferrari, 2017).

En el Ecuador, se presenta una gran cantidad de habitantes de edad adulta mayor, la cual tiende a presentar mayores dificultades en su salud, uno de los padecimientos más frecuentes es la osteoporosis, que se presenta sobre todo por la edad; sin embargo, existen otros factores, pues en el país existe culturalmente malos hábitos alimenticios, y poca actividad física, lo que puede incidir en una disminución en la masa ósea de los huesos, dando lugar a la osteoporosis y a la aparición de posibles fracturas por fragilidad sobre todo en los huesos de la cadera, vertebras, muñecas, piernas, entre otros, comprometiendo la calidad de vida de la persona, así como su movilidad y desenvolvimiento autónomo (López Gavilánez, y otros, 2018).

En el Ecuador, el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES), mediante un modelo de atención y gestión de los centros residenciales del buen vivir para el adulto mayor, ha creado componentes, procesos, metodologías, e instrumentos que proporcionen y garanticen una atención continua, digna y de calidad para la prevención y cuidado de los adultos mayores de 65 años de edad y que se encuentren en estado de pobreza, abandono, situación de riesgo, enfermedades graves, y vulnerabilidad de sus derechos (Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2019).

El MIES brinda asistencia y cuidado personal, incluyendo cuidados de enfermería, terapia física, psicológica, rehabilitación, satisfacción de necesidades nutricionales en función de los diversos padecimientos que presenten, y además, existe la integración de actividades recreativas y de interacción adecuada para su edad y estado de salud.

Es muy importante destacar, que dentro de estos centros existe el llamado “Protocolo de caídas”, que consiste en actuaciones de prevención de caídas de las personas adultas mayores, iniciando por identificar a los residentes en riesgo, reducir y en lo posible eliminar el riesgo de caídas, e identificar las causas para una atención inmediata; dentro de las medidas de prevención se procede a identificar

a las personas que se encuentran en estado de riesgo mediante la elaboración de una historia clínica, para la posterior intervención en prevención de enfermedades como la osteoporosis, con la aplicación de ejercicio continuo, dieta basada en calcio, estimulación y ejercicios cardio respiratorios, rehabilitación y la disminución a actividades de exposición a caídas; en casos más avanzados, es necesario la aplicación de tratamientos neuromusculares, esqueléticos, cuidado con el sobrepeso, utilización de inmovilizadores, andadores, bastones, muletas, ropa y zapatos adecuados y sobre todo brindar un lugar apropiado bajo parámetros de iluminación adecuada y colocación de barandas en todos los lugares por lo que se movilice el adulto mayor (Ministerio de Inclusión económica y social, 2019).

En el mundo, la esperanza de vida continua en aumento en comparación de años anteriores; sin embargo, las complicaciones son aún más severas y presentan niveles desbordantes de afectaciones sobre todo en fracturas de vértebras y cadera que en muchos casos puede llegar a provocar la muerte de quien las sufre.

En Ecuador, se ha tomado medidas de protección que favorecen los derechos, cuidados y salud de los adultos mayores que se encuentran en estado de vulnerabilidad, riesgo, pobreza o abandono; prestando servicios de calidad, atención permanente, cuidados personales y profesionales, adecuación de espacios que prevengan posibles caídas con desenlaces de fracturas graves, intervención en enfermedades, cuidado en la nutrición de las personas así como la implementación de instrumentos de apoyo para que los adultos mayores puedan trasladarse de un lugar a otro sin correr peligro de lesiones.

La osteoporosis es considerada como una enfermedad de carácter esquelético, la cual afecta sobre todo a las mujeres durante el periodo de la menopausia o posterior a ella; además, se caracteriza por partir de una resistencia ósea que va disminuyendo con el tiempo, así como el deterioro continuo de la masa y del tejido óseo, lo que finalmente produce un incremento en los riesgos de sufrir fracturas

por fragilidad en los huesos (Álvarez Álvarez, Mendoza Garcés, Torre Mollinedo, Callejo Orcasitas, & Arizaga Maguregui, 2014).

En nuestro entorno, la osteoporosis es considerada como una de las enfermedades más comunes en el envejecimiento, al producirse fracturas por fragilidad se compromete la salud y la calidad de vida de la persona; los países con más incidencia de fracturas a causa de la osteoporosis son, América del Norte y Latina, Asia, Europa, Medio Oriente y África (Organización Mundial de la Salud, 2015).

El resultado clínico más común de la osteoporosis es el incremento en la fragilidad de los huesos que finalmente desatan fracturas espontáneas, en el caso de las mujeres se debe por la falta del proceso de remodelación ósea durante la menopausia, siendo el género femenino el más afectado, pues se estima que 1 de cada 2 mujeres puede llegar a sufrir una fractura, mientras que 1 de cada 6 hombres puede llegar a sufrir la misma fractura durante su vida (Rojas, 2015).

Las zonas más afectadas por la osteoporosis por lo general son el radio discal con un 36% de incidencia, en las vértebras alrededor de un 34%, en el fémur con un 18%, en la cadera con al menos un 38% y en otras con un 11% de probabilidades.

La zona de más riesgo por fracturas es la cadera, la cual puede llegar a provocar serias complicaciones e intervenciones quirúrgicas, que afectan la salud y desenvolvimiento de la persona, en casos mucho más graves, este tipo de fractura puede llegar a provocar la muerte de quien que la haya sufrido (Medina, Rivera, Bautista, & Alvarado, 2018).

Uno de los factores que producen mayor cantidad de fracturas son las caídas, creando lesiones físicas que en ocasiones pueden ser reversibles, mientras que en otras el impacto genera complicaciones mucho más graves e irreversibles que pueden comprometer la vida de la persona, como en el caso de las fracturas de cadera. En Canadá, las caídas son la principal causa de muerte entre sus habitantes, pues al menos el 30% de las personas que hayan sufrido una caída y además padezcan osteoporosis

y oscilen los 65 años, se han visto comprometidas con intervenciones quirúrgicas, discapacidad total o parcial, e incluso la muerte (Grinspun, 2017).

Dicha situación no escapa a nuestra realidad, ya que en el Hospital General Docente Ambato, se ha observado que el personal de enfermería pareciera desconocer los cuidados adecuados que se deben brindar a las mujeres mayores a 60 años con riesgo de osteoporosis; además de no ofrecer información a las pacientes y familiares que ayude a prevenir dicha enfermedad, señalando los cuidados y factores de riesgo que conlleva a desarrollarla.

DESARROLLO.

Materiales y métodos.

En el trabajo de investigación se utilizó el paradigma cuantitativo por la obtención de los datos, mediante la información del historial clínico del área de medicina interna, así como por procesos de observación, con el fin de mejorar los indicadores de salud y conocer la información sobre el objeto de estudio.

Diseño y tipo de investigación.

El diseño de la investigación fue no experimental, descriptiva, con diagnóstico situacional de carácter transversal, pues se ejecutó una sola vez durante el periodo de investigación y con elementos de investigación–acción porque se desarrolló en el contexto institucional donde se reveló el problema.

Técnica e instrumento de investigación.

La técnica que se utilizó fue la encuesta. Se obtuvo información sobre el conocimiento que tiene el personal de enfermería implicado en el estudio sobre la osteoporosis.

Población y Muestra.

La población que se estudió estuvo conformada por el personal de enfermería en el área de Medicina Interna del Hospital General Docente Ambato, correspondiente a un total de 17 enfermeras. Con respecto a la obtención de la muestra, no fue necesario debido a que la población es finita, lo cual no concierne aplicar la fórmula de estimación de las proporciones.

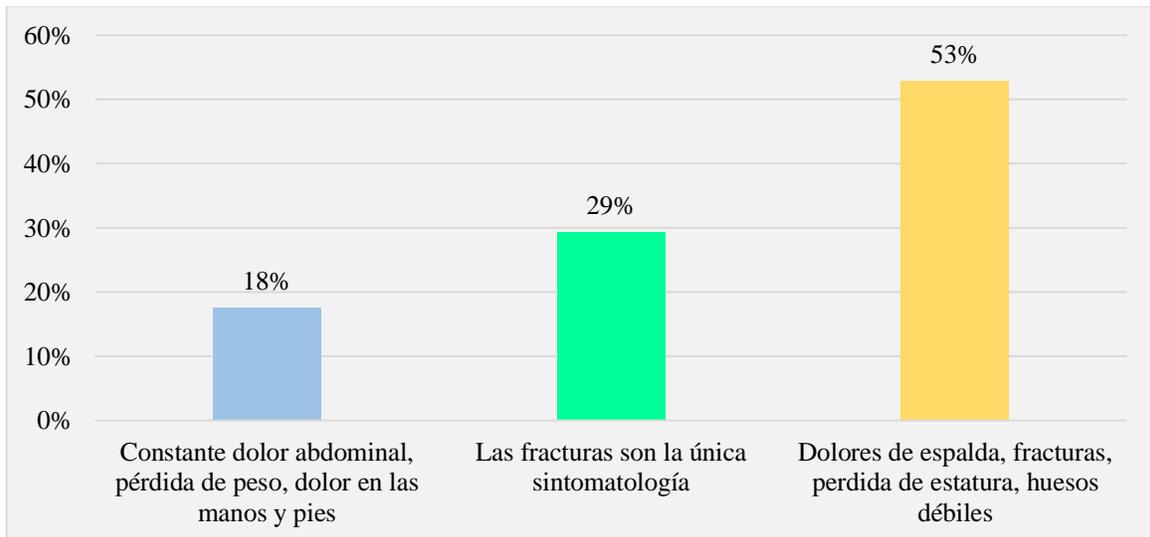
El objetivo general consistió en Desarrollar una guía de cuidado de enfermería frente a factores de riesgo de osteoporosis en mujeres mayores de 60 años atendidas en el área de Medicina Interna del Hospital General Docente Ambato.

Análisis Estadístico.

La información recolectada fue procesada y simplificada en frecuencias porcentuales simples, de las cuales se elaboraron cuadros y gráficos, contruidos en relación con los indicadores de las variables.

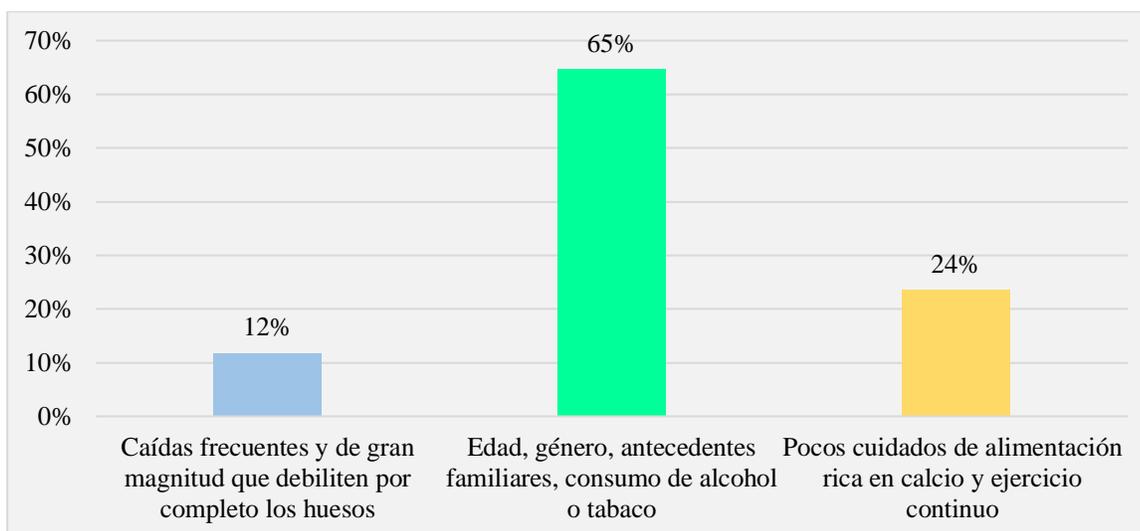
Resultados.

Gráfico 1. ¿Conoce usted la sintomatología de la osteoporosis?



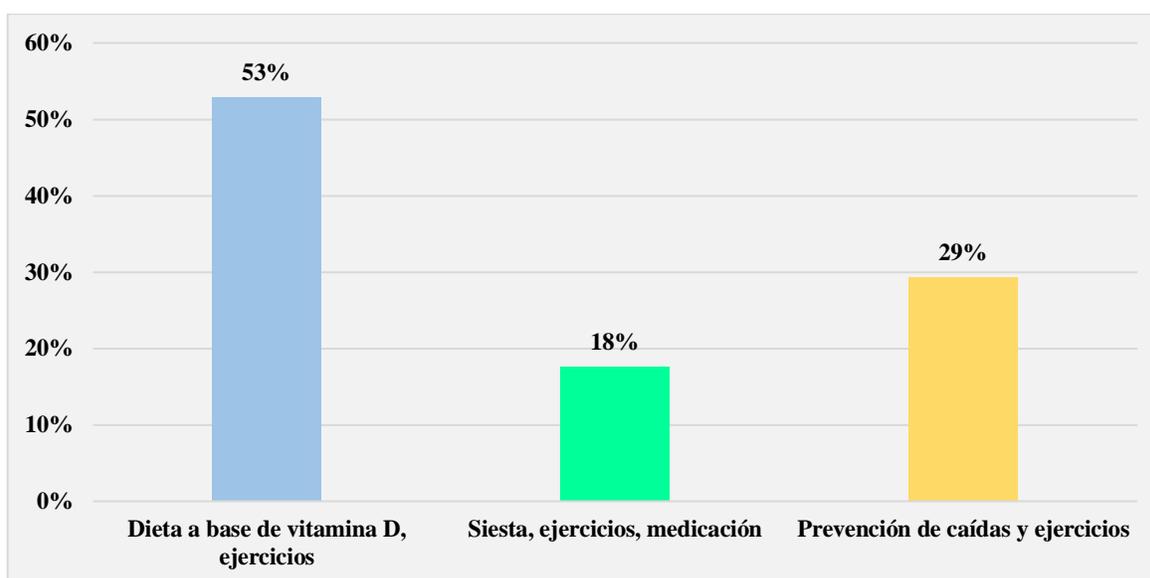
Fuente: Encuesta realizada a enfermeras del Servicio de Medicina Interna. Año 2019.

Gráfico 2. ¿Sabe usted que factores pueden generar mayor riesgo de osteoporosis en mujeres mayores a los 60 años?



Fuente: Encuesta realizada a enfermeras del Servicio de Medicina Interna. Año 2019.

Gráfico 3. ¿Conoce usted cuáles son las medidas para prevenir la osteoporosis en los pacientes mayores de 60 años?



Fuente: Encuesta realizada a enfermeras del Servicio de Medicina Interna. Año 2019.

Discusión.

A partir de la obtención de información de la encuesta que fue realizada, se obtiene que el 53% de las enfermeras conocen claramente la sintomatología de la osteoporosis, pues afirmaron que son los dolores de espalda, las fracturas, la pérdida de estatura y los huesos débiles; mientras que el 47% restante desconocen dicha sintomatología, pues sus respuestas fueron incorrectas.

A partir de otros estudios, se resalta que la mayor cantidad de profesionales de enfermería de las diferentes unidades médicas conocen acerca de la sintomatología de las personas con osteoporosis, y este conocimiento es de suma importancia, pues de ello se deriva el diagnóstico de la enfermedad y por tanto su tratamiento, lo cual finalmente ayudará en la mejora de la condición del paciente, evitando posibles complicaciones (Gallo Vallejo, y otros, 2014).

Según la encuesta aplicada, el 71% de las enfermeras conoce cuál es el principal factor de riesgo de la osteoporosis, pues respondieron que es la baja masa ósea, mientras que el 30% restante respondieron incorrectamente, por lo que se evidencia su desconocimiento acerca del tema.

Se considera que tanto el envejecimiento como la ingesta de tóxicos no son los principales factores de riesgo de osteoporosis en las personas; más bien el principal factor se centra en la baja masa ósea, es por ello que en otras investigaciones se menciona que toda enfermera/o debe mantenerse al tanto de esta enfermedad, pues una baja masa ósea produce fragilidad en los huesos y por tanto posibles fracturas en los mismos, por lo cual el principal objetivo del profesional de enfermería debería centrarse en la prevención de dichas fracturas, para evitar que la calidad de vida de su paciente sea afectada drásticamente (Díaz Rizo, y otros, 2018) (Valverde Diez, 2014).

A partir de la obtención de información de la encuesta que fue realizada, se obtiene que el 53% de las enfermeras conocen claramente la sintomatología de la osteoporosis, pues afirmaron que son los dolores de espalda, las fracturas, la pérdida de estatura y los huesos débiles; mientras que el 47% restante desconocen dicha sintomatología, pues sus respuestas fueron incorrectas.

A partir de otros estudios se resalta que la mayor cantidad de profesionales de enfermería de las diferentes unidades médicas conocen acerca de la sintomatología de las personas con osteoporosis, y este conocimiento es de suma importancia, pues de ello se deriva el diagnóstico de la enfermedad y por tanto su tratamiento, lo cual finalmente ayudará en la mejora de la condición del paciente, evitando posibles complicaciones (Gallo Vallejo, y otros, 2014).

El 53% del total de los profesionales de enfermería encuestados conocen claramente cuáles son las medidas para prevenir la osteoporosis en pacientes mayores a los 60 años, pues afirmaron que esta prevención se basa en una dieta en base de vitamina D y ejercicios, mientras que el 47% restante desconocen acerca del tema planteado.

Se establece que las enfermeras deben mantenerse informadas acerca de la prevención de enfermedades, pues son las primeras en brindar información a sus pacientes, y de ello depende que la persona controle o no desarrolle alguna enfermedad; es por ello que se reitera de acuerdo a otro estudio realizado que las principales medidas de prevención en mujeres mayores de 60 años es el consumo de vitamina D en su dieta diaria, la práctica de deporte sin movimientos bruscos y la exposición solar (Vedia Urgell, y otros, 2018).

A partir de la información obtenida de la encuesta, el 71% de los encuestados señalan que puede aumentar el riesgo de caídas los problemas familiares demostrando que desconocen el tema, mientras que el 30% afirmaron que el déficit visual, el piso resbaladizo, la altura inadecuada de la cama y la falta de vitamina D, son factores que aumentan el riesgo de caídas evidenciando su conocimiento acerca del tema.

Se determina que los problemas familiares no son considerados como un factor que incremente las posibilidades de caídas; más bien se establece que dicho factor se basa en que el personal de enfermería no toma precauciones ante los diferentes estados y necesidades de sus pacientes, pues en casos de personas con osteoporosis dicho entorno debe mantenerse iluminado, con pisos adecuados

(secos), y barandas para su movilización, debido a su condición de vulnerabilidad; además, se suma que el trato del personal de enfermería no es distintivo sino más bien generalizado (Miyares Olavarría, 2014).

CONCLUSIONES.

La metodología aplicada permitió la adecuada obtención de información y datos de acuerdo al problema planteado de investigación, los cuales fueron analizados de forma estadística, para su respectiva interpretación, lo que finalmente ayudó en el establecimiento de soluciones en cuanto al problema de investigación.

A partir de la información obtenida de las encuestas aplicadas, se resalta que existen altos niveles de desconocimiento por parte del personal de enfermería acerca de temas como, los factores que pueden generar mayor riesgo de osteoporosis en las mujeres, los factores que incrementan las posibilidades de caídas, la prevención y cuidados en pacientes con osteoporosis y que hayan sufrido fracturas por caídas, entre otros.

Se constató que los principales factores de riesgo de osteoporosis en mujeres mayores de 60 años son, la edad, el género, el sedentarismo, los hábitos que perjudican la salud como el consumo de alcohol y/o tabaco, y el historial familiar.

La elaboración de una guía de cuidado de enfermería frente a factores de riesgo de osteoporosis en mujeres mayores de 60 años permitirá al personal aplicar cuidados con fundamentación científica, que contribuyan a mejorar la calidad de vida de este grupo interviniendo en los factores de riesgos generando mejorías en los servicios ofrecidos en el área de medicina interna del Hospital General Docente Ambato.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Álvarez Álvarez, R., Mendoza Garcés, F., Torre Mollinedo, F., Callejo Orcasitas, A., & Arizaga Maguregui, A. (2014). Actualización en el tratamiento de la osteoporosis. Manejo desde una unidad del dolor (1.ª parte). *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 21(6), 328-329.
2. Cooper, C., & Ferrari, S. (2017). Compendio de osteoporosis de la IOF. *International Osteoporosis Foundation*, 1(1), 4-69.
3. Díaz Rizo, V., Guzmán Aguayo, A. K., Araujo Guirado, V., Ramírez Villafaña, M., Nava Zavala, A. H., Gámez Nava, J. I., & Cardona Muñoz, E. G. (2018). Factores nutricionales relacionados con osteoporosis. *Revista El Residente*, 13(1), 25-26.
4. Gallo Vallejo, F. J., Giner Ruiz, V., León Vázquez, F., Mas Garriga, X., Medina Abellán, M., Nieto Pol, E. & Vargas Negrín, F. (2014). *Osteoporosis- Manejo: prevención, diagnóstico y tratamiento*. España: Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria.
5. Grinspun, D. (2017). *Prevención de caídas y disminución de lesiones derivadas de las caídas*. Toronto: Editorial Investén-isciii.
6. López Gavilánez, E., Chedraui, P., Guerrero Franco, K., Marriott Blum, D., Palacio Riofrío, J., & Segale Bajaña, A. (2018). Fracturas osteoporóticas de cadera en adultos mayores en Ecuador 2016. *Revista de Osteoporosis y Metabolismo Mineral*, 10(2), 63-70.
7. Medina, A., Rivera, A., Bautista, K., & Alvarado, A. (2018). *Características clínicas de los pacientes con fracturas por fragilidad*. Bogotá: Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud.
8. Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2019). *Norma Técnica para la implementación y prestación de servicios de servicios de atención y cuidado para personas adultas mayores*. Quito-Ecuador: Ministerio de Inclusión Económica y Social. Disponible en: https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/2019/07/LIBRO-NORMAS-TECNICAS-final_cOM.pdf

9. Miyares Olavarría, A. (2014). Caídas en pacientes hospitalizados: un Evento Adverso evitable. Cantabria: Universidad de Cantabria.
10. Organización Mundial de la Salud. (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Ginebra: Ediciones de la OMS.
11. Rojas, E. (2015). Osteoporosis. Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica, 1(615), 477-478.
12. Valverde Diez, C. N. (2014). Osteoporosis: conocimiento de los profesionales de enfermería. Revista Enfermería Castilla y León, 6(1), 60-72.
13. Vedia Urgell, C., Massot Mesquida, M., Valles Fernández, R., Garcia Vicente, J. A., Franzi Siso, A., Muñoz Ortiz, L. & Bosch Peligero, M. (2018). Adecuación del tratamiento de la osteoporosis en prevención primaria. Estudio cuantitativo y cualitativo. Revista Atención Primaria, 50(1), 9-10.

DATOS DE LOS AUTORES.

1. **Yarintza Coromoto Hernández Zambrano.** Magíster en Enfermería Crítica. Docente de la Carrera de Enfermería de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Ecuador. E-mail: ua.yarintzahernandez@uniandes.edu.ec
2. **Alina Rosa Soria Acosta.** Máster en Urgencias Médicas en Atención Primaria. Docente de la Carrera de Enfermería de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Ecuador. E-mail: soriacosta1970@gmail.com
3. **Adisnay Rodríguez Plasencia.** Especialista de Primer Grado en Enfermería Intensiva y Emergencia. Docente de la Carrera de Enfermería de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Ecuador. E-mail: adisnayrp@gmail.com

RECIBIDO: 26 de marzo del 2021.

APROBADO: 14 de abril del 2021.