



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. 7223898476
 RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

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

Año: XI

Número: Edición Especial.

Artículo no.:33

Período: Diciembre, 2023

TÍTULO: Evaluación del estado nutricional y bienestar físico en la fundación 'Amigos de la Tercera Edad' en Santo Domingo, Ecuador.

AUTORES:

1. Esp. Guido Nino Guida Acevedo.
2. Méd. Rafael Martín Franco Delgado.
3. Máster. Roberto Javier Aguilar Berrezueta.

RESUMEN: La investigación se centra en la importancia de evaluar y asegurar una alimentación adecuada y promover la actividad física en la población de adultos mayores de la Fundación "Amigos de la Tercera Edad" en Santo Domingo, enfocándose en su estado nutricional y bienestar físico. Utilizando un enfoque observacional descriptivo y encuestas como el Mini Nutritional Assessment y la Encuesta de Actividad Física en Adultos Mayores, se encontró que las mujeres representan una mayoría en el grupo de 65 a 70 años, y que la mayoría de los participantes no cumplen con la cantidad recomendada de actividad física diaria, así como tengan una nutrición equilibrada para preservar su salud y prevenir enfermedades relacionadas con el envejecimiento.

PALABRAS CLAVES: Alimentación saludable, actividad física, adultos mayores, envejecimiento, nutrición equilibrada.

TITLE: Evaluation of nutritional status and physical well-being in the foundation 'Amigos de la Tercera Edad' in Santo Domingo, Ecuador.

AUTHORS:

1. Spec. Guido Nino Guida Acevedo.
2. MD. Rafael Martín Franco Delgado.
3. Master. Roberto Javier Aguilar Berrezueta.

ABSTRACT: The research focuses on the importance of evaluating and ensuring adequate nutrition and promoting physical activity in the elderly population of the "Friends of the Third Age" Foundation in Santo Domingo, focusing on their nutritional status and physical well-being. Using a descriptive observational approach and surveys such as the Mini Nutritional Assessment and the Physical Activity Survey in Older Adults, it was found that women represent a majority in the 65 to 70 age group, and that the majority of participants do not meet the recommended amount of daily physical activity, as well as having balanced nutrition to preserve their health and prevent diseases related to aging.

KEY WORDS: healthy eating, physical activity, older adults, aging, balanced nutrition.

INTRODUCCIÓN.

El envejecimiento es un proceso biológico y natural que se produce a lo largo del tiempo en todos los seres vivos, incluidos los seres humanos; es un proceso gradual y continuo que implica una serie de cambios en el organismo a nivel físico, psicológico y social.

En el caso del ser humano, el envejecimiento se ha llegado a definir como una serie de modificaciones morfológicas, psicológicas, funcionales, y bioquímicas, que se producen a través de todo el ciclo de vida; sin embargo, no todas las personas envejecen de la misma forma; existen factores genéticos, ambientales y de estilo de vida que pueden influir en la forma en que cada individuo envejece.

Mantener hábitos saludables, como una dieta equilibrada, la actividad física regular, la estimulación cognitiva y las relaciones sociales sólidas, puede contribuir a un envejecimiento más saludable y activo.

Se describe que la calidad de vida y la funcionalidad durante la vejez, se encuentra asociada con las oportunidades y privaciones que se han tenido durante su vida, desde la infancia, la adolescencia y la edad adulta, en el cual influyen los estilos de vida, lugar en el que vive, la exposición a factores de riesgo, las posibilidades de acceso a la educación, y a la promoción de la salud en el transcurso de la vida, que rigen aspectos importante a la hora de evaluar la calidad de vida tanto nutricional como el estado físico del adulto mayor (Barros, 1993).

La sociedad enfrenta desafíos y oportunidades relacionados con el envejecimiento de la población. A medida que la esperanza de vida aumenta y la proporción de personas mayores crece, es esencial desarrollar políticas y sistemas de apoyo que promuevan el envejecimiento activo, el acceso a la atención médica y la inclusión social; no obstante, en la actualidad, la mayoría de los adultos mayores sufren de abandono y pobreza; por ende, terminan en instituciones que brindan ayuda social a personas de la tercera edad. Es importante recalcar, que hay alteraciones tanto a nivel biológico como celular, llegando a producir niveles menores de resistencia y mayor riesgo de patologías.

DESARROLLO.

Metodología.

Modalidad y tipo de la investigación.

La investigación se basa en un estudio observacional descriptivo, debido al fenómeno de estudio y la información básica para incorporarlo, del cual se declina más a una modalidad cuantitativa por el peso de cuantificación que influye en las muestras realizadas y consideradas como estrategia en la recopilación y análisis de los datos recolectados; en este estudio, se menciona la Calidad de vida nutricional y bienestar físico en la “Fundación amigos de la tercera edad” de Santo Domingo, año 2023.

Técnicas e instrumentos de la investigación.

En el diseño de la investigación se emplearon dos instrumentos de campo como el Mini Nutritional Assessment (MNA) y la Encuesta de Actividad Física en Adultos Mayores con preguntas de tipo cerradas con respuestas limitadas, recolectando así la información cuantitativa (Deossa-Restrepo et al., 2016).

Población y muestra.

En esta investigación, la población de estudio está conformada por las personas de la tercera edad del hogar de ancianos “Fundación amigos de la tercera edad”. La muestra estuvo constituida por veintiocho personas que en el momento de la recolección de datos se encontraban acogidas en dicha fundación, por lo que se establece un muestreo no probabilístico de tipo intencional.

Resultados.

Fundamentación teórica.

Envejecimiento.

El envejecimiento es un proceso natural e inevitable que todos los seres humanos experimentan a lo largo de sus vidas. A medida que se avanza en edad, el cuerpo, la mente y muchas funciones biológicas experimentan una serie de cambios que conllevan transformaciones tanto a nivel físico como psicológico.

El envejecimiento es un tema de gran relevancia en la sociedad actual, ya que las poblaciones en muchas partes del mundo están experimentando un aumento en la proporción de personas mayores, debido a la mejora en la esperanza de vida y a las tendencias demográficas.

Este proceso de envejecimiento se caracteriza por una serie de cambios graduales y progresivos en la estructura y función de los órganos y sistemas del cuerpo. A nivel físico, hay una disminución en la capacidad de respuesta del organismo, una reducción en la masa muscular y ósea, así como la aparición de arrugas y otros signos visibles de envejecimiento en la piel; además, el sistema

inmunológico se vuelve menos eficiente, lo que puede hacer que las personas mayores sean más susceptibles a enfermedades y afecciones crónicas; en general, puede evidenciarse hasta una disminución del 25 a 30 % de las células que componen los diferentes órganos y sistemas del cuerpo humano (Montejano Lozoya et al., 2013).

El envejecimiento también tiene un impacto en el funcionamiento cognitivo y emocional. Si bien la experiencia varía de persona a persona; es común que algunas habilidades cognitivas, como la memoria y la velocidad de procesamiento, disminuyan con la edad; sin embargo, el envejecimiento también puede estar acompañado de un mayor conocimiento y sabiduría acumulada a lo largo de los años, lo que puede influir positivamente en la toma de decisiones y en la resolución de problemas.

A nivel social y emocional, el envejecimiento puede estar asociado con cambios en los roles y las relaciones familiares, así como con la jubilación y la adaptación a nuevas rutinas y actividades. A pesar de los desafíos que pueden surgir, muchas personas mayores encuentran satisfacción en esta etapa de la vida al involucrarse en actividades que les aportan significado y propósito, como el voluntariado, el aprendizaje continuo y el fortalecimiento de las conexiones sociales.

Varios factores pueden influir en la velocidad y el proceso del envejecimiento, los cuales se destacan a continuación:

- Genético.

Los genes desempeñan un papel crucial en el envejecimiento. La predisposición genética puede influir en la longevidad, la salud, y la forma en que se experimentan los cambios relacionados con la edad.

- Estilo de Vida.

Hábitos saludables, como una dieta equilibrada, ejercicio regular, sueño adecuado, y evitar el tabaco y el exceso de alcohol, que pueden retrasar algunos efectos negativos del envejecimiento.

- Entorno.

El entorno en el que una persona envejece también puede tener un impacto. El acceso a la atención médica, la calidad del aire, la seguridad y la comunidad, pueden afectar la calidad de vida en la vejez. A pesar de los desafíos, el envejecimiento también puede tener aspectos positivos. Muchas personas experimentan una mayor sabiduría y una perspectiva más amplia sobre la vida; además, pueden dedicar más tiempo a intereses personales, actividades recreativas y relaciones sociales, lo que puede enriquecer su bienestar emocional y mental.

Adultos mayores.

Los adultos mayores son un grupo etario que conforman personas mayores de los 65 años. Son grandes, porque han prolongado su existencia y contemplan con agrado las huellas marcadas en sus caminos. Existe grandeza en los adultos mayores, porque han tenido carácter y fuerza de voluntad para la conquista de las cosas importantes y las no tan importantes, en un momento cuando la vida y el corazón son alimentados por la experiencia (Garrido-Santiago, 2015).

Aspecto nutricional.

La evaluación del estado nutricional pretende mediante técnicas simples, obtener una aproximación de la composición corporal de un individuo. Importante información adicional se puede obtener conociendo la dieta habitual, cambios en la ingesta o cambios en el peso y capacidad funcional del individuo (Varela, 2013).

Las mediciones antropométricas más comúnmente usadas en el adulto mayor son: peso, talla, pliegues, y circunferencias de brazo. Habitualmente, se utilizan combinaciones de estas variables, muy útiles para obtener un cuadro general del estado nutricional de los adultos mayores. Una de las combinaciones de variables antropométricas de uso más generalizado es el índice de Quetelet (peso Kg/ talla m²) o índice de masa corporal (IMC); estos han sido las mediciones más utilizadas.

El índice de masa corporal (IMC) ideal para los ancianos no está definido, pero se ubica dentro de un amplio margen, estimado actualmente entre 23-28 kg/m². No existe evidencia de que en el adulto

mayor las cifras ubicadas cerca del rango superior se asocien con un aumento significativo de riesgo; sin embargo, niveles significativamente más altos o bajos que en este rango son claramente no recomendable (Contreras et al., 2013).

La medición de la circunferencia braquial es una técnica sencilla para evaluar la reserva proteica-energética. Se mide en el brazo derecho relajado, en el punto medio entre la punta del proceso acromial de la escápula y el olécranon, mediante una huincha angosta, flexible e inextensible, tratando de no comprimir los tejidos blandos. Debe disponerse de tablas con valores normales según sexo y edad (Castillo et al., 2018).

Hábitos alimentarios.

Los hábitos alimentarios son de naturaleza compleja y en su configuración intervienen múltiples factores que se pueden diferenciar en dos grandes bloques de condicionantes: el primero determinado por factores geográficos, climáticos, políticos, agropecuarios, económicos, de infraestructura y transporte, que influyen en la cantidad, variedad, calidad, tipo de alimentos disponibles y accesibles para el consumo (Barrón et al., 2017).

Actividad física.

La actividad física, la salud y la calidad de vida están íntimamente conectadas. El cuerpo humano fue diseñado para moverse y necesita; por tanto, actividad física regular para funcionar de manera óptima y evitar la enfermedad. Se ha demostrado, que un estilo de vida sedentario es un factor de riesgo para el desarrollo de muchas enfermedades crónicas, incluyendo las enfermedades cardiovasculares. Todas las investigaciones realizadas alrededor de la actividad física señalan que proporciona efectos beneficiosos, tanto biológicos como psicológicos (Barrera Sotolongo & Osorio León, 2007).

El caminar es una forma sostenible del ejercicio físico, popular, barato y lleva un riesgo bajo de lesión, siendo los 10.000 pasos por día una actividad apropiada para adultos sanos, los cuales son medidos fácilmente usando los pasos metros; millones de personas lo practican como actividad deportiva

saludable y es una manera de estar en forma, que se adapta al estilo de vida ajetreado de hoy en día. Se refiere a una gama amplia de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar en forma regular y rítmica, jardinería, tareas domésticas pesadas y baile (Cabrera et al., 2007).

Los cuestionarios elaborados para la población anciana son métodos muy apropiados para cuantificar y analizar las características de la actividad física que realizan durante su vida cotidiana, e investigaciones recientes llevadas a cabo en diferentes contextos de estudio han confirmado la validez de algunos de ellos (Acosta et al., 2015).

Datos obtenidos de los instrumentos de recolección.

Con respecto a los rangos de edad, el 42,9% de las personas que residen en dicha fundación se encuentran entre los 65-70 años, mientras que solo el 17,9% se encuentra en un rango mayor a los 80 años; existen más mujeres que hombres en la “Fundación amigos de la tercera edad” con un 57.1% frente a un 42.9%.

Al revisar los resultados obtenidos del cálculo del índice de masa corporal (IMC), el 78% de las personas de la tercera edad presentan un IMC de rango 19 -25 de masa corporal normal en relación con las cifras normales; el 61% de los adultos mayores manifiesta que ha comido igual que los demás calificando con dos puntos positivos en el cribado de la encuesta; el 39% de los participantes no han perdido peso en los últimos tres meses; el 53% de los participantes ha caminado menos de 30 minutos por día en los últimos tres meses; el 61% de los adultos mayores respondieron que no han manifestado enfermedad repentina en el mismo período de tiempo; el 71% de los participantes afirmaron que sí recibe sus tres comidas completas en el día sin ningún problema.

Con relación al tipo de alimento ingerido, el 61% afirmaron que en su dieta, la mayor parte de esta solo es conformada por carne, pescado o aves diariamente, y solo un 7% dijeron no recibir ningún tipo de alimento anteriormente mencionado; el 61% de las personas de la tercera de la “Fundación

amigos de la tercera edad” respondieron que sí consumen con regularidad frutas y verduras; con respecto al consumo de líquidos, que el 47% de los participantes toman más de cinco vasos al día y solamente el 14% menos de tres vasos.

Al momento de preguntar sobre la necesidad de apoyo al momento de ingerir sus alimentos, el 21% afirmaron que necesita ayuda al momento de alimentarse, el 29% se alimenta sólo con dificultad, y solamente el 50% confirmaron que se alimentan sin ayuda y por sí mismos, demostrando que a esa edad el valor arrojado es óptimo al momento de alimentarse.

En la revisión de la circunferencia braquial, el 57,1% de las personas estudiadas se encontraban dentro del rango normal, el 32.1% está en riesgo de presenciar problemas de nutrición, mientras que el resto se encuentra en los límites de manifestar sobrepeso. En los parámetros de actividad física, el 43% no está seguro si ha caminado lo suficiente para cumplir el tiempo requerido y solamente el 21% dedican 30 minutos; al evaluar la realización de caminatas, el 46.4% no realizan una caminata de 10 minutos seguidos, y el 28,6% lo realizan en uno o dos días semanales, y los que mostraron resultados positivos fueron solamente el 25% de la muestra que realizan 3 días.

Al preguntar sobre la cantidad de tiempo que dedican a estar sentados, el 42.9% de las personas de la tercera edad pasan de una a dos horas sentado en un día hábil, el 39.3% manifiestan que pasan cinco horas al día sentados en su día hábil, y el 17.9% manifiestan que pasan todo el día sentado.

Discusión.

En el ancianato “Fundación Amigos de la Tercera Edad”, hay más proporción de mujeres que hombres, donde el rango de edad está entre los 65-70 años, en el cual 43% y un 25% de las personas de la tercera edad presentan un IMC de rango 19 -25 de masa corporal normal, demostrando en un principio que no presentan una malnutrición; en la relación a los hábitos alimentarios, se encontró que el 61% de adultos mayores comen tres veces al día, distribuidas en las principales desayuno, almuerzo y merienda, hábito que en las ciudades grandes está desapareciendo por los nuevos estilos

de vida, que obligan a las personas a desarrollar nuevos hábitos y/o comportamientos que se adaptan al desarrollo de un país; el 50% se alimenta sin ayuda y por sí mismos, demostrando que a esa edad el valor arrojado es óptimo al momento de alimentarse.

Debido a la edad, es necesario que el adulto mayor se mantenga en una buena hidratación diaria, ya que podrían tener problemas urinarios y mala absorción de líquido, así que se demostró que el 47% de los participantes toman más de cinco vasos al día y solamente el 14% menos de tres vasos (Sánchez-Ruiz et al., 2014).

El 53% de los adultos mayores no caminan lo suficiente en los últimos tres meses, deduciendo que tienen hábitos sedentarios o algún malestar en lo general; en cambio, 57% de los individuos no realizan ninguna actividad física, ya que puede que ocasione lesiones en el cuerpo, siendo esto un aspecto negativo con relación a su estado físico (Varela Pinedo, 2003).

CONCLUSIONES.

El envejecimiento es un proceso intrínseco de la vida que impacta a todos los seres humanos. A medida que la edad sigue su curso, se experimentan una serie de cambios a nivel de cuerpo, mente y relaciones sociales. Estos cambios pueden presentar desafíos, pero también oportunidades para un crecimiento personal significativo.

Tomando en cuenta los resultados obtenidos, a pesar de que un porcentaje importante de los individuos estudiados cumplen con las necesidades nutricionales diarias, que involucra la ingesta de alimentos tres veces al día, y que pueden alimentarse sin necesitar de ayuda o cumplir con las actividades de aseo personal y vestimenta, lo que intuye una condición física lo suficientemente adecuada para poder ejecutar dichas acciones, la gran mayoría de estas personas no realizan actividad recreativa o deportiva de manera regular, lo que sumado a los propios cambios fisiológicos que se producen durante el envejecimiento, contribuye a un mayor desgaste de la masa muscular y de la masa ósea, haciéndolos más susceptibles a distintas lesiones; en este sentido, se realizan una serie de

recomendaciones para fomentar mejores condiciones en este grupo poblacional que consisten en:

- Estilo de Vida Saludable.

Adoptar un estilo de vida saludable es crucial para un envejecimiento activo y satisfactorio. Mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente y evitar hábitos perjudiciales, como el tabaquismo y el exceso de alcohol, puede contribuir en gran medida a la salud física y mental.

- Estimulación Cognitiva.

Mantener la mente activa y comprometida es esencial. Participar en actividades cognitivamente desafiantes, como resolver rompecabezas, aprender nuevas habilidades o practicar la lectura, puede ayudar a mantener la función cerebral y prevenir el deterioro cognitivo.

- Conexiones Sociales.

Mantener relaciones sociales sólidas y participar en actividades comunitarias es fundamental para combatir el aislamiento y la soledad. Mantenerse conectado con amigos, familiares y grupos de intereses compartidos puede mejorar la salud emocional y el bienestar general.

- Cuidado Médico Preventivo.

Realizar revisiones médicas regulares y seguir las recomendaciones de los profesionales de la salud es esencial para detectar y abordar problemas de salud en etapas tempranas. La prevención y el manejo de enfermedades crónicas son cruciales para un envejecimiento saludable.

- Mantener Metas y Pasiones.

Mantener metas y objetivos personales en la vida adulta y en la vejez proporciona un sentido de propósito y motivación. Explorar nuevas pasiones, emprender proyectos creativos o participar en actividades que traigan alegría pueden enriquecer la experiencia del envejecimiento.

- Planificación Financiera y de Vivienda.

La planificación financiera y de vivienda es esencial para garantizar una seguridad económica y un ambiente adecuado en la vejez. Asegurarse de tener un plan de jubilación y una vivienda adecuada

puede reducir el estrés y brindar tranquilidad.

- Apoyo Social y Familiar.

La familia y el apoyo social son fundamentales para un envejecimiento saludable. Fomentar relaciones intergeneracionales y mantener una red de apoyo confiable puede contribuir a la felicidad y al bienestar emocional.

- Aprender a Adaptarse.

Aceptar las limitaciones y ajustar las expectativas puede ayudar a reducir el estrés y a mantener una perspectiva positiva.

El envejecimiento es una parte inevitable de la vida, y abrazarla con una mentalidad positiva y hábitos saludables puede hacer una gran diferencia en la calidad de vida en las etapas posteriores.

Aprovechar las oportunidades para el crecimiento personal, la conexión social y el cuidado adecuado es esencial para disfrutar de una vida enriquecedora y satisfactoria durante todas las etapas de la vida, por lo que no debe ser visto exclusivamente como un declive, sino como una fase en la que se puede mantener una calidad de vida óptima a través de prácticas saludables y apoyo adecuado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Acosta, L. D., Carrizo, E. D., Peláez, E., & Torres, V. E. R. (2015). Condiciones de vida, estado nutricional y estado de salud en adultos mayores, Córdoba, Argentina. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 18, 107-118.
2. Barrera Sotolongo, J., & Osorio León, S. (2007). Envejecimiento y nutrición. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 26(1).
3. 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.
4. Barros, C. (1993). Factores que intervienen en el bienestar de los adultos mayores. *Estudios*

sociales, 77.

5. Cabrera, M. A. S., Mesas, A. E., Garcia, A. R. L., & de Andrade, S. M. (2007). Malnutrition and depression among community-dwelling elderly people. *Journal of the American Medical Directors Association*, 8(9), 582-584.
6. Castillo, J. T., Ramírez, M. G., Carbonell, A., & López, M. G. (2018). Factores que afectan el estado nutricional del adulto mayor. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 13(5), 186-191.
7. Contreras, A. L., Mayo, G. V. A., Romaní, D. A., Silvana Tejada, G., Yeh, M., Ortiz, P. J., & Tello, T. (2013). Malnutrición del adulto mayor y factores asociados en el distrito de Masma Chicche, Junín, Perú. *Revista Médica Herediana*, 24(3), 186-191.
8. Deossa-Restrepo, G. C., Restrepo-Betancur, L. F., Velásquez-Vargas, J. E., & Varela-Álvarez, D. (2016). Evaluación nutricional de adultos mayores con el Mini Nutritional Assessment: MNA. *Universidad y Salud*, 18(3), 494-504.
9. Garrido-Santiago, R. (2015). Actividad física y alimentación para un envejecimiento saludable en prevención de las enfermedades cardiovasculares. (tesis de grado de la Universidad de Jaén).
10. Montejano Lozoya, R., Ferrer Diego, R. M., Clemente Marín, G., & Martínez-Alzamora, N. (2013). Estudio del riesgo nutricional en adultos mayores autónomos no institucionalizados. *Nutrición Hospitalaria*, 28(5), 1438-1446.
11. Sánchez-Ruiz, F., la Cruz-Mendoza, D., Cereceda-Bujaico, M., & Espinoza-Bernardo, S. (2014). Asociación de hábitos alimentarios y estado nutricional con el nivel socioeconómico en adultos mayores que asisten a un Programa Municipal. In *Anales de la Facultad de Medicina* (Vol. 75, No. 2, pp. 107-111). UNMSM. Facultad de Medicina.
12. Varela Pinedo, L. F. (2003). Principios de geriatría y gerontología. In *Principios de geriatría y gerontología* (pp. 565-565).
13. Varela, L. F. (2013). Nutrición en el adulto mayor. *Revista Médica Herediana*, 24(3), 183-185.

DATOS DE LOS AUTORES.

- 1. Guido Nino Guida Acevedo.** Especialista en Cirugía General. Docente de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Sede Santo Domingo, Ecuador. E-mail: us.guidoga67@uniandes.edu.ec
- 2. Rafael Martín Franco Delgado.** Médico Cirujano. Médico Residente en Funciones Hospitalarias del Servicio de Cirugía Hospital Dr. Gustavo Domínguez. Colaborador Ad Honorem de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Sede Santo Domingo, Ecuador. E-mail: martixresident@gmail.com
- 3. Roberto Javier Aguilar Berrezueta.** Magíster en Psicoterapia Integrativa. Docente de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Sede Santo Domingo, Ecuador. E-mail: us.robertoab26@uniandes.edu.ec

RECIBIDO: 25 de septiembre del 2023.

APROBADO: 14 de noviembre del 2023.