



Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2017.

Ventura Suclupe Antonia del Pilar¹, Zevallos Cotrina Anita Del Rosario²

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO RESUMEN

Historia del artículo:

Recibido el 15 de abril de 2019

Aceptado el 21 de mayo de 2019

Palabras clave:

Estilo de vida saludable

Adulto mayor

Conducta alimentaria

Sueño

Descanso

Ejercicio

El adulto mayor tiene comportamientos aprendidos durante el transcurso del ciclo vital; estas conductas forman parte del estilo de vida y son influenciadas por las características personales y los factores socio económico y cultural y determina la salud y enfermedad de la persona adulta, incrementando su vulnerabilidad. El objetivo principal del estudio fue determinar los estilos de vida de las personas mayores que asisten a los círculos del adulto mayor de los establecimientos de primer nivel de atención del distrito de Lambayeque respecto a alimentación, actividad física, descanso y sueño. Estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, de corte transversal. Participaron 100 personas adultas mayores; para selección se utilizó muestreo aleatorio simple; se aplicó el cuestionario "Estilos de vida en alimentación, actividad física, descanso y sueño"; instrumento fue validado por juicio de expertos. Los resultados indican que 82% tienen estilos de vida saludable, con respecto a alimentación 99%; en relación a actividad física 49% y 71% en descanso y sueño. Se concluye que los adultos mayores tienen hábitos saludables en alimentación con respecto a número de comidas, consumo de frutas, ingesta de lácteos y menestras; respecto actividad física no es común la realización de ejercicios semanales, ni la participación en actividades recreativas; para descansar y dormir se concentran en pensamientos agradables, se sienten satisfechos con la vida y duermen de 5 a 6 horas.

Lifestyles: food, physical activity, rest and dream of the elderly adults served at first level establishments, Lambayeque, 2017.

ABSTRACT

Keywords:

Healthy lifestyle

Older adult

Eating behavior

Sleep,

Exercise

he older adult has behaviors learned during the course of the life cycle; These behaviors are part of the lifestyle and are influenced by personal characteristics and socio-economic and cultural factors and determine the health and illness of the adult person, increasing their vulnerability. The main objective of the study was to determine the lifestyles of the elderly who attend the adult circles of the first level care facilities of the district of Lambayeque regarding food, physical activity, rest and sleep. Study of quantitative, descriptive, cross-sectional type. 100 elderly people participated; for selection, simple random sampling was used; the questionnaire "Lifestyles in food, physical activity, rest and sleep" was applied; instrument was validated by expert judgment. The results indicate that 82% have healthy lifestyles, with respect to 99% diet; in relation to physical activity 49% and 71% in rest and sleep. It is concluded that older adults have healthy eating habits with respect to number of meals, fruit

¹ Licenciado en Enfermería. Enfermera con trabajo independiente, Chiclayo, Perú. Email: vensu_22@hotmail.com

² Magister en Enfermería. Docente de la Escuela de Enfermería de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú.

Email: azevallos@usat.edu.pe ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3277-4871>

consumption, intake of dairy products and vegetable stew; Regarding physical activity, it is not common to perform weekly exercises, nor participation in recreational activities; to rest and sleep they concentrate on pleasant thoughts, they feel satisfied with life and sleep for 5 to 6 hours

Introducción

La pirámide poblacional, a nivel mundial evidencia aumento de la población mayor, al año 2050 la población adulta mayor de 65 años a más, se incrementará notablemente a un 21 %. Entonces en los próximos 50 años el envejecimiento en el mundo aumentara a 1,041 millones de habitantes adultos mayores, de los cuales 14% corresponden a países desarrollados, 77% en vías de desarrollo y solo el 9% a los de bajo desarrollo¹.

En Perú, en el año 2015, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), publico que la población adulta mayor peruana superó los 3 millones de habitantes. Para el 2020 se proyecta un total de 8,7 millones, además existen 1,6 millones de mujeres adultas mayores y 1,4 millones de hombres². Este grupo poblacional tiene conductas que ha aprendido durante el transcurso de su ciclo vital; estas conductas forman parte de los estilos de vida de la persona y la mayoría de las veces está influenciada por los factores socioculturales y las características personales³.

Los estilos de vida repercuten en la salud de las personas, ya sea en forma positiva o como factores de riesgo; es así, que la inadecuada práctica de los estilos de vida se evidencia en la estadística epidemiológica. Al respecto la OPS, publicó que las siete enfermedades principales que afectan al adulto mayor son las enfermedades crónicas con alta prevalencia en: Hipertensión Arterial, Sobrepeso, Osteoporosis, problemas articulares y trastornos cardiovasculares; todas ellas están relacionadas con malas prácticas de alimentación, escasa actividad física, y abandono familiar⁴.

Aproximadamente, desde la década de los 80, se aboga sobre la importancia de los estilos de vida y la influencia de las determinantes sociales en la salud de las personas. Los estilos de vida son el “conjunto de decisiones que adoptan las personas para cuidar su salud⁵”. También son definidos como patrones de conducta elegidos de las alternativas disponibles en el momento y en el contexto. La capacidad para elegir no depende solo de la decisión personal, si no, que intervienen las circunstancias socioeconómicas, culturales e ideológicas. Algunos comportamientos pueden ser factores protectores o posibles riesgos para presentar: mortalidad prematura, morbilidad y discapacidad funcional. En una investigación realizada en el distrito de Villa María - Lima se publicó que 46% de adultos mayores no tenían estilos de vida saludable; con respecto a la nutrición manifestaron que no consumían alimentos balanceados 54%; tenían como costumbre consumir alimentos dulces 30% y salados en un promedio de 70%, la mayoría no realiza actividad física más de 30 minutos, tampoco tenían un horario fijo para dormir, pocas veces participan en actividades recreativas familiares⁶.

Igualmente, en Lima metropolitana, se publicó que 42% de personas, sufrieron de sobrepeso y el 19% de obesidad; más del 60% presentaron hábitos inadecuados de alimentación en consumo de carnes, lácteos, frutas, menestras y verduras⁷. Igualmente, en Chimbote publicaron 75% de los adultos mayores realizan actividad física y 90% realizan actividades adecuadas de recreación. Entonces los estilos de vida pueden ser diferentes dependiendo de cada persona, familia o de la ciudad donde viven⁸.

En el distrito de Lambayeque según la estadística del año 2017; el 11% de adultos mayores fueron clasificados como adultos saludables, 33% presento obesidad, el 40,6% se clasifico con sobrepeso¹. Además, 22% recibió información sobre consejería nutricional, el 6 % se le identifico riesgo de enfermedades no transmisibles. La investigadora al interactuar con los adultos mayores durante las visitas domiciliarias; estas personas manifestaron tener diversos comportamientos de alimentación como: “consumo de café todas las mañanas”, escaso consumo de frutas y ensaladas. Así mismo, practican poca actividad física, algunos realizan caminatas de aprox. 20 minutos, otros por el dolor de cuerpo se mantienen sentados o caminan poco. Con respecto al sueño la mayoría manifestó que frecuentemente sufren de insomnio y que esto incomoda a sus familiares más cercanos. Otros manifestaron que su vida es sedentaria: pasan el tiempo mirando televisión por varias horas, juegan cartas y conversan con otros adultos mayores. Las mujeres continúan con su rol maternal: ayudan en casa, tejen, y comparten actividades en la iglesia con los amigos y familiares, todas estas actividades no cubren la cantidad de horas de ocio por ello, manifestaron que les gustaría sentirse más ocupados.

La investigación tuvo como objetivo general: Determinar los estilos de vida respecto a alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores que asisten al círculo del adulto mayor en los establecimientos de salud del primer nivel de atención de la zona urbana marginal del distrito de Lambayeque. El presente estudio fue importante porque permitió visibilizar la problemática del adulto mayor en los establecimientos de salud del primer nivel de atención del distrito, por ser los lugares donde inician la búsqueda de la atención integral, ya sean adultos autovalentes y/o dependiente; la información servirá para proponer proyectos de intervención que ayuden a mejorar los comportamientos de este grupo poblacional. Así mismo, es importante conocer los estilos de vida en alimentación, actividad física, descanso y sueño; ya que la población adulta mayor se está incrementando a nivel mundial, nacional y regional y este incremento poblacional tendrá impacto en la vida familiar; por lo que es necesario trabajar actividades preventivas de salud dirigidas a lograr que el adulto mayor sea responsable de su autocuidado y alcanzar un envejecimiento activo y saludable.

Este estudio es importante para el conocimiento de la enfermería, ya que, la enfermera en el primer nivel de atención es la que puede influir directamente en la promoción de comportamientos saludables y ser la mediadora social para a trabajar a favor de la salud y bienestar del adulto mayor

Metodología

Investigación de tipo cuantitativa con diseño descriptivo y de corte transversal⁹. El estudio se realizó con personas mayores de 60 años que asistieron al Club del adulto mayor de los Centro de Salud Toribia Castro Chirinos Y San Martín de Lambayeque; se incluyeron 100 personas adultas mayores de ambos sexos, activos con comorbilidad crónica y/ o aguda no invalidante; se excluyeron a personas con discapacidad auditiva severa que le impida responder el cuestionario. Los participantes se eligieron a través de muestreo aleatorio simple considerando el patrón nominal de inscriptos del club. Esta investigación fue aprobada por el comité metodológico de la escuela de enfermería; Comité de Ética de Investigación de la Facultad de Medicina, con resolución N° 295-2017-USAT; se contó con el permiso de los establecimientos de salud, además con el consentimiento informado a los participantes.

La recolección de datos se realizó en los ambientes del Centro de Salud Toribia Castro Chirinos y el centro de salud San Martín de Lambayeque, ambos pertenecen al primer nivel de atención y están ubicados en la zona periurbana del distrito. Se aplicó el cuestionario “Estilos de vida en alimentación, actividad física, descanso y sueño del adulto mayor”; del autor (a) Aguilar Molina publicado el año 2013 en el Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo - Lima; el instrumento se subdivide en: datos generales como: edad, sexo, grado de instrucción. Además tiene de 25 ítems relacionados a estilos de vida; cuyo puntaje oscila entre 25 a 100 puntos; se consideró como valor final: estilos de vida saludable de 51 a 100 puntos y estilos de vida no saludable de 25 a 50 puntos. El cuestionario fue los días jueves y viernes en el horario que asisten los adultos mayores al club. En un ambiente que garantizo la tranquilidad y el anonimato del participante. El tiempo para la aplicación del instrumento fue aprox. 15 minutos. Para el análisis estadístico se utilizó Excel versión 2013. Las características del estudio se resumieron en proporciones.

Resultados, análisis y discusión

De los 100 adultos mayores participantes del estudio, 25 % tuvieron de 60 a 64 años, 8 % más de 85 años y 77% entre 65 a 84 años; 52 % fueron de sexo femenino; 40 % no tenían grado de instrucción y un 8 % tuvieron grado de estudios superiores.

La tabla 1 muestra la proporción de estilo de vida global y por dimensiones; 82% de adultos mayores tiene buenos estilos de

vida saludable; y según dimensiones: 99% de personas mayores tienen estilos de alimentación saludable; 49% realiza actividad física y 71 % tiene estilos de descanso y sueño saludables.

Tabla 1. Estilos de vida en adultos mayores. Club del adulto mayor de Centro de Salud Toribia Castro y San Martín. Distrito de Lambayeque 2017

Estilos de vida	Saludable		No saludable	
	N°	%	N°	%
Global	82	82	18	18
Dimensiones				
Alimentación	99	99	1	1
Actividad Física	49	49	51	51
Descanso y sueño	71	71	29	29

Fuente: Cuestionario: Estilos de Vida en Alimentación, Actividad Física, Descanso y Sueño

La Tabla 2, muestra los tipos de alimentos que con mayor frecuencia consumen los adultos mayores 56% consume alimentos tres veces al día, 64% expreso consumir verduras y hortalizas, mientras que un 76% expreso consumir menestras y cereales. Asimismo, 83% consumen poca sal y 75% refieren consumir el mínimo de azúcares.

Tabla 2. Adultos mayores según tipos de alimentos de consumo. Club del adulto mayor de Centro de Salud Toribia Castro y San Martín. Distrito de Lambayeque 2017

Tipos de alimentos	Nunca	A veces	Siempre
comidas principales/día	4%	40%	56%
verduras y hortalizas	26%	10%	64%
lácteos	8%	42%	50%
consumo de carnes	8%	43%	49%
consumo de menestras y cereales	9%	15%	76%
2 a 3 frutas diarias	19%	47%	34%
alimentos bajos en grasas	4%	19%	76%
uso de aceites vegetales	10%	25%	65%
mínimo de azúcares	7%	18%	75%
bebidas industrializadas	25%	52%	23%
alimentos con poca sal	7%	10%	83%
agua/día	16%	25%	59%

Fuente: Cuestionario: Estilos de Vida en Alimentación, Actividad Física, Descanso y Sueño

En la Tabla 3, se muestra las características de la actividad física de los participantes; donde 63 % de los adultos mayores no realizan actividad física durante la semana, 70 % no realiza el movimiento de todo su cuerpo. 77% realizan lectura o ven programas de televisión durante sus momentos libres y solo el 12 % realizan ejercicios de respiración.

Tabla 3. Adultos mayores según características de actividad física. Club del adulto mayor de Centro de Salud Toribia Castro y San Martín. Distrito de Lambayeque 2017.

Características	Nunca	A veces	Siempre
Frecuencia semanal	25%	38%	37%
Movimiento de todo su cuerpo	23%	47%	30%
Actividades recreativas	25%	46%	29%
Leer o ver programas de televisión	8%	15%	77%
Dialogar con los demás	9%	14%	77%
Ejercicios de respiración	48%	40%	12%

Fuente: Cuestionario: Estilos de Vida en Alimentación, Actividad Física, Descanso y Sueño

La tabla 4. Muestra que 56% de los adultos mayores tienen un horario fijo para dormir, 76 % se concentran en pensamientos agradables al momento de dormir y 77 % se siente satisfecho con las actividades actuales que realiza en su vida diaria. Asimismo, 51 % no acostumbra a realizar siestas durante el día y 66 % no utilizan medicamento o infusión para dormir.

Tabla 4. Adultos mayores según características de descanso y sueño. Club del adulto mayor de C.S. Toribia Castro y San Martín. Distrito de Lambayeque 2017.

Características	Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
Horario fijo para dormir	4%	40%	20%	36%
Cantidad en horas se sueño (5 a 6 horas/día)	26%	10%	40%	24%
Frecuencia al despertar por las noches	8%	42%	35%	15%
Realizar siestas	8%	43%	31%	18%
Concentración en pensamientos agradables	9%	15%	46%	30%
Utilización de medicamentos o infusión para dormir	19%	47%	25%	9%
Satisfacción con las actividades actuales que realizan	4%	19%	42%	35%

Fuente: Cuestionario: Estilos de Vida en Alimentación, Actividad Física, Descanso y Sueño

Los estilos de vida se pueden modificar en el transcurso del ciclo vital; aun siendo persona adulta mayor, puede cambiar comportamientos para disminuir los efectos de las enfermedades que padece o evitar enfermarse; todo ello contribuye a lograr bienestar personal y familiar. Los resultados de este estudio muestran una población de adultos mayores con estilos de alimentación y prácticas de descanso y sueño saludables y con prácticas de actividad física no saludables. Este sedentarismo es un factor de riesgo para enfermedades no transmisibles y muerte prematura. Todas estas características probablemente influyan en los estilos de vida; los cuales están relacionados con hábitos, actitudes, conductas, actividades y decisiones que las personas o el grupo de personas realiza, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante su quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados¹⁰. En esta investigación los resultados muestran que la mayoría práctica estilos de vida saludables; pero se evidencian prácticas diferentes de alimentación, actividad física y descanso y sueño estas prácticas están influenciadas por el contexto, la cultura y la interrelación en la sociedad motivo por el cual cada persona se diferencia en sus estilos de vida¹¹. Practicar estilos no saludables va en contra de la salud, que en futuro favorecerá la aparición de enfermedades, los comportamientos saludables deben ir formándose desde los primeros años de vida de las personas y mantenerse durante el ciclo vital, ya que las buenas o malas prácticas en el cuidado de la salud repercutirán en la etapa adulta mayor.

Los hábitos alimentarios del adulto mayor deben ser equilibrados y adecuados, porque son claves para disfrutar de una mejor calidad de vida, están estrechamente ligados a la salud. Entonces es importante considerar que los cambios

físicos biológicos y metabólicos que se producen durante el envejecimiento pueden afectar la nutrición del adulto mayor. Estos cambios son: pérdida de piezas dentarias, disminución en la salivación, que influyen en el modo y forma de alimentarse. El sentido del gusto y olfato se alteran, requiriendo sabores más pronunciados. Existe una disminución en la sensación de sed y tienen menos necesidad de ingerir líquido, aumentando el riesgo de deshidratación sobre todo en épocas de calor extremo. El ritmo intestinal se enlentece favoreciendo el estreñimiento y la sensación de pesadez tras las comidas¹². Igualmente, los músculos empiezan a tener modificaciones desde los 30 años, se empieza a perder hueso y masa muscular¹³.

La nutrición es muy importante para la conservación de la salud física y mental del adulto mayor. Por ello, la dieta que consuman debe ser equilibrada, variada y gastronómicamente aceptable. En este estudio respecto a alimentación se evidencia buenos hábitos; el 56% de adultos mayores manifestaron consumir tres comidas principales al día; además hay una alta proporción de personas que consumen menestras (76%), alimentos bajos en grasas (77%), uso de aceite vegetal (65%), alimentos bajo en azúcar (75%) y alimentos con poca sal (83%). Los resultados encontrados son similares al estudio de López donde muestran que 89% de personas ingieren 3 comidas al día, el 11% ingiere 2 comidas diarias y presentan un bajo consumo de frutas y verduras¹⁴. Igualmente, los resultados coinciden con el estudio de Alva y Mantillas, donde se reportó que 54,4% de adultos mayores consume tres comidas al día, el 24,4% consume entre una y dos comidas, además 59% agrega de una a tres cucharaditas de sal a las preparaciones¹⁵. Según la revista de nutrición del adulto mayor recomienda que la dieta satisfaga los requerimientos particulares de las personas tanto física como emocionalmente para ello, se debe consumir una dieta correcta y debe considerar los siguientes elementos: que sea completa, equilibrada, inocua, exenta de toxinas, suficiente, variada. Es decir que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y esté ajustada a sus recursos económicos¹⁶. Además, recomienda que el adulto mayor debe consumir de tres a cinco comidas al día que incluyan todos los grupos de alimentos, evitando las grasas saturadas y el colesterol, a su vez mantener una textura adecuada que facilite la masticación y deglución¹⁷. Para mantener hábitos alimentarios no solo se necesita conocer la frecuencia de comidas al día, si no que el adulto mayor tenga las condiciones económicas y básicas en el hogar, y de ser posible contar con ayuda familiar y con el apoyo social formal, espacio social donde el profesional de enfermería tiene un rol importante desde el ámbito de la promoción y la prevención para lograr bienestar y mejor salud en esta etapa de vida.

Con respecto al consumo de agua, 59% de A.M. consumen de 4 a 8 vasos de agua pura al día, el resto tiene un promedio menor de consumo. Es importante el consumo adecuado de agua, ya que en el adulto mayor existen cambios fisiológicos, especialmente en la piel siendo está más frágil, seca y menos elástica, por eso es recomendable que tenga una hidratación corporal adecuada para el correcto funcionamiento de los órganos, tejidos y sistemas del cuerpo¹⁸. Entonces el consumo

de agua es un estilo de vida que necesita ser reforzado en los adultos mayores ya que culturalmente no es una práctica frecuente en ellos, porque necesitan tener sensación de sed para ingerirla, siendo necesario informarles que uno de los problemas del escaso consumo es la deshidratación que pueden poner en peligro la vida¹⁹. Otro elemento líquido, que manifiestan consumir los adultos mayores son las bebidas industrializadas un 76 % lo realiza entre frecuentemente y a veces. El consumo excesivo de bebidas industrializadas como jugos, refrescos, te, café y gaseosas, genera sobrepeso y obesidad, además conlleva a desarrollar Diabetes tipo II y enfermedades cardiovasculares^{17,18}. Respecto al consumo de lácteos solo 50 % de adultos mayores manifestaron consumirlo. Estos resultados son diferentes al encontrado por López en Quito donde 43% de adultos mayores consumen lácteos una vez al día y el 25% consume dos veces al día¹⁴. A diferencia del estudio realizado en Chile en el que concluyeron que 68.5% incluye en la alimentación diaria lácteos y huevos como fuente de calcio¹⁵. El consumo de lácteos es una fuente primordial de proteínas que los adultos deben consumir para la conservación de la masa muscular y el tejido óseo.

En relación al consumo de frutas, verduras y hortalizas solo 34% de adultos mayores consume diariamente frutas, verduras y hortalizas. El consumo de frutas brinda una buena cantidad de nutrientes y sustancias naturales altamente beneficiosas para la salud²⁰. En la india publicaron que el consumo de frutas y verduras podría aumentarse si existe apoyo social familiar y comunitario para fomentar este hábito²¹.

Igualmente, se considera que la comida debe ser fácil de preparar, estimulante del apetito y bien presentada, apetecible y además de fácil trituración o desintegración y digestión. El adulto mayor debe tener una alimentación variada, en la que diariamente se incluyan frutas; verduras; leche o productos lácteos con poca grasa; carnes o legumbres; pan; cereales (arroz, sémola, fideos), asimismo, el pescado, pavo o pollo y evitar las carnes rojas, por su alto contenido de colesterol²¹.

Con respecto a actividad física es una práctica que ayuda a que los ancianos se sientan mejor y disfruten más de la vida. Los ejercicios regulares y las actividades físicas como: caminatas, natación y ciclismo, ayudan al adulto mayor a mantenerse activo y a prevenir o retardar la aparición de enfermedades cardíacas y cáncer. Las actividades físicas que mejoran la salud incluyen: caminatas, natación y ciclismo. Entonces la actividad física contribuye a mantener un peso saludable y prevenir las enfermedades asociadas con la obesidad como es la hipertensión²².

El estudio revela que 51% de los adultos mayores no tienen este hábito, resultado diferente al encontrado en España, donde publicaron que 75% de hombres adultos mayores no realizan ejercicios y 64.3% son mujeres. Para los adultos mayores, la actividad física consiste la realización de actividades recreativas o de ocio, que implica desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas,

juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias; que tienen como finalidad reducir el riesgo de depresión y deterioro cognitivo, mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, salud ósea y funcionalidad²³.

En la investigación solo 10% de adultos mayores declararon realizar actividad física diariamente; 27% manifestaron realizar de 3 a 4 veces a la semana; al respecto Alva y Mantillas sostiene que el 4,4% de la población realiza actividad física poco saludable. En relación con los hábitos de actividad física el 83,3% dedican su tiempo a actividades ligeras como carpintería y pintura, 71,1% dedica su tiempo a caminar¹⁵. Así mismo, la actividad física del adulto mayor debe abarcar programas de ejercicios con movimiento corporal, y que se pueda realizar como parte de los momentos de juego, del trabajo, transporte activo, tareas domésticas y de actividades recreativas²³. Se ha demostrado que la plasticidad muscular (capacidad de adaptación del músculo al ejercicio) tiene un papel importante para poder conseguir un aumento de la fuerza y de la masa muscular, reduciendo la sarcopenia y mejorando la realización de actividad física²⁴. Tres semanas de inmovilización significan la pérdida del 50% de la masa muscular y 8 semanas la pérdida del 16% de la masa ósea. Esta pérdida puede ser revertida mediante actividad física, lo que se ha demostrado en un trabajo clásico realizado en individuos de 86-96 años que participaron de un programa de ejercicio de 8 semanas para fortalecer la musculatura de los miembros inferiores. Se encontró una mejora del 174% de fuerza y del 48% en la velocidad de la marcha²⁴.

Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio y el control de peso. Entonces es importante la práctica de hábitos saludables, ya que, los comportamientos personales saludables ayudan a mejorar considerablemente la calidad de vida de los adultos mayores. La vida sedentaria es uno de los riesgos de salud que se pueden modificar para prevenir enfermedades crónicas como la hipertensión, las enfermedades del corazón, el accidente cerebro vascular, la diabetes, el cáncer y la artritis.

En la investigación realizada 71% declararon tener estilos de descanso y sueño adecuados, más de la mitad declararon tener horario fijo para dormir, dormir entre 5 a 6 horas como mínimo concentrarse en pensamientos agradables y sentirse satisfechos con las actividades actuales que realizan. Estos resultados son diferentes a los encontrados por Murillo en Chiclayo en donde determino que 33% refiere alguna dificultad en dormirse, el 48% tiene problemas en la continuidad del sueño y 22% manifiesta despertar precoz, con una prevalencia del 31.8% y con predominio en el sexo femenino y en los sujetos de mayor edad²⁵.

En cuanto a descanso y sueño del adulto mayor se caracteriza por una disminución del tiempo total de sueño nocturno, aumento significativo de la cantidad y duración de los despertares nocturnos, adelanto en la aparición de la primera fase REM, disminución incremental del sueño lento y una mayor somnolencia y fatiga diurna. Parece que con el

incremento de la edad disminuye la capacidad para mantener el sueño: cuesta más dormir sin interrupciones y disminuye la capacidad para mantener la vigilia, es decir, cuesta más permanecer despierto. Es evidente que a medida que aumenta la edad disminuye el tiempo dormido y permanece estable o aumenta el tiempo pasado en la cama, por lo que la “eficacia del sueño” es menor en el anciano que en el adulto²⁵.

En la investigación el 50% de los adultos manifestaron despertarse por las noches frecuentemente, solo 49% realiza siesta y el 34% no usa medicamentos ni infusiones para dormir. Estos resultados son diferentes en la investigación de Murillo²⁵ donde reportan que 62.6% varones y 50.8% de mujeres consideraron “no tener dificultad para dormir”. Además, que las causas por la cual despertaron fue necesidad de orinar, motivo prevalente, tanto en hombres (81.3%) como mujeres (77.6%). Igualmente, la investigación realizada en Ecuador demuestra 42,3% de adultos mayores tienen problemas en su salud por alteraciones en el sueño y 31,2% de estas alteraciones están relacionados con problemas sociales²⁶.

El descanso y sueño es una de las principales necesidades fisiológicas del adulto mayor, esencial para su salud para mantener una vida activa y saludable, siendo importante debido a que les permite disfrutar de un mejor estado de salud, haciéndolos que se sientan con energías para continuar con las actividades de la vida cotidiana. Así mismo, la siesta es un momento de descanso y relajación que le permite a la persona adulta mayor recuperar sus fuerzas aumentando de forma significativa el rendimiento de sus actividades cotidianas y la capacidad de utilizar mecanismos de afrontamiento que les permitan recuperar sus energías, ánimos y sentirse activos durante el día²⁵. En el estudio los adultos mayores refieren que ellos toman la siesta; después de ingerir sus alimentos, durante sus tiempos libres, cuando leen o ven programas de televisión, escuchan música o están conversando con algún amigo o vecino de su comunidad lo realizan durante algunos minutos u horas por la tarde para luego levantarse y seguir con su rutina del día, sobre todo lo hacen cuando se sienten cansados o no han conciliado el sueño durante la noche. Por lo tanto, realizar siesta por las tardes contribuye a mantenerse activos y hace que los adultos mayores se sientan dinámicos, con fuerzas y con energías para continuar con las actividades cotidianas, recuperando las energías del no haber podido dormir satisfactoriamente por la noche. Teniendo en cuenta que el sueño se va modificando conforme avanza la edad, debido a que disminuye el tiempo dormido o aumenta el tiempo pasado en la cama, por lo que la eficacia del sueño será menor en este grupo etáreo.

Conclusiones

Los resultados del estudio, revelan que este grupo de adultos mayores presentan estilos de vida saludable en alimentación y en descanso y sueño; y no saludable en actividad física. Los comportamientos saludables con respecto alimentación destacan las siguientes: número de comidas al día, consumo de menestras, comer alimentos bajo en grasas, uso de aceite vegetal, alimentos bajo en azúcar, con poca sal y no beben

bebidas industrializadas. Los alimentos menos consumidos a la semana fueron: lácteos, carnes, consumo de frutas.

Los estilos de actividad física tienen un perfil no saludable; destacando que no practican ejercicio físico semanal, la participación en actividades recreativas es escasa.

Los adultos mayores presentaron estilos saludables de descanso y sueño; destacando que cuidan la cantidad de horas para dormir, sin necesidad de consumir medicamentos ni infusiones para dormir; se concentran en pensamientos agradables y además se encuentran satisfechos en las actividades que actualmente realizan.

Bibliografía

1. Grande S. Etapa de vida del Adulto Mayor. Gerencia Regional De Salud. Red Salud de Lambayeque. 2012. [Página en internet]. [Citado el 19 de noviembre del 2016]. Disponible en URL: <http://www.bvsde.paho.org/documentosdigitales/bvsde/regiones/Lambayeque/Lambayeque2012.pdf>
2. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Estado de la población peruana 2013 - INEI. [Página en internet]. Perú; 2013 [Citado el 19 de noviembre del 2016]. Disponible en URL: http://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1095/libro.pdf
3. Luis G. Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico. 2010. [Página en internet]. Perú; 2010 [Citado el 15 de noviembre del 2016]. Disponible en URL: <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>
4. Organización panamericana de la salud. Crecimiento Acelerado de la Población Adulta de 60 Años y más de Edad. Reto de la Salud Pública. 2011. [Página en internet]. Perú; 2011 [Citado el 15 de noviembre del 2016]. Disponible en URL: http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=2796&Itemid=1914&lang=es
5. Lalonde M. Una nueva perspectiva sobre la salud de los canadienses. Canadá. 1974. [Página en internet]. [citado el 25 de setiembre de 2016]. Disponible en URL: <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf>
6. Aguilar G. Estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo, 2013 [Citado el 15 de noviembre del 2016]. Disponible en URL: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3579/1/Aguilar_mg.pdf
7. Cruz F, Sánchez F. Hábitos alimentarios, estado nutricional y su asociación con el nivel socioeconómico del adulto mayor que asiste al Programa Municipal de Lima Metropolitana, 2011. [revista en internet][consultado el 15 de noviembre del 2016]. Documento en línea: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/3435>

8. Bazán F. estado nutricional del adulto Mayor. Chimbote, 2011. [Revista en internet]. [Citado 18 de noviembre 2016]. Disponible en: enfermeria.uladech.edu.pe/.../86-estilo-de-vida-y-estadonutricional
9. Gómez M. Introducción a la Metodología de la Investigación Científica. Córdoba: Editorial Brujas; 2006.
10. Chambi J. Estilos de vida de pacientes con hipertensión arterial que acuden al establecimiento de salud Chejoña [Tesis]. Universidad Privada San Carlos. Facultad de Ciencias; 2017. [Consultado el día 30 de junio del 2017]. Disponible en URL: http://repositorio.upsc.edu.pe/bitstream/handle/UPSC/4427/Judith_Sandra_Chambi_Mamani.pdf?sequence=1&isAllowed=y
11. Ventura R. Percepción del adulto mayor sobre las actividades preventivo-promocionales de la enfermera en el programa del adulto mayor en un centro de salud. Minsa. [Tesis de especialidad]. Perú: Universidad nacional Mayor de san Marcos. Facultad de medicina; 2016. [Consultado el día 1 de julio del 2017] Documento en línea : http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5538/Ventura_mr.pdf?sequence=1&isAllowed=y
12. Guía de recomendaciones al Paciente. Hábitos Saludables en la Persona Mayor [Revista en internet]. [Consultado el día 01 de julio del 2017]. Disponible en URL: http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-disposition&blobheadername2=cadena&blobheadervalue1=filename%3D17habitos_saludables.pdf&blobheadervalue2=language%3Des%26site%3DHospitalRamonCajal&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352862623164&ssbinary=true
13. Importancia de la nutrición en las personas de edad avanzada. [Revista en internet] [Consultado el día 29 de julio del 2018]. Documento en línea. Disponible en: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion/importancia_de_la_nutricion_en_la_tercera_edad.pdf
14. López A. Conductas y hábitos alimentarios relacionados al estado nutricional de los adultos mayores del hogar Santa Catalina labore. [Tesis]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador Quito 2017. [Consultado el 17 de noviembre del 2017]. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/13513/TESIS%20ELIZABETH%20LÓPEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Alva D, Mantillas S. Estado nutricional hábitos alimentarios y actividad física en adultos mayores del servicio pasivo de la policía de la ciudad de Ibarra 2012-2013. [Tesis]. Universidad técnica del norte. Facultad ciencias de la salud. Ibarra – Ecuador 2014. [Consultado el día 01 de octubre del 2016]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/3499/1/06%20NUT%20145%20TESIS.pdf>
16. Álvarez J, Cuervas A y colaboradores. Alimentación y nutrición saludable en los mayores. Mitos y realidades [revista en internet]. [Consultado el día 02 de junio del 2017]. Disponible en: <https://www.google.com.pe/search?q=Alimentaci%C3%B3n+y+nutrici%C3%B3n+saludable+en+los+mayores.+Mitos+y+realidades&aq=Alimentaci%C3%B3n+y+nutrici%C3%B3n+saludable+en+los+mayores.+Mitos+y+realidades&aqs=chrome..69i57.2518j0j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
17. Ramírez S, Borja G. Hábitos alimentarios y calidad de vida en adultos mayores de dos casas de reposo. [Tesis]. Universidad Peruana Unión. [Consultado el 01 de julio del 2017]. Disponible en: http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/392/Shirley_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Hidratación y salud. Hidratación en las Personas Mayores. [Consultado el día 06 de julio del 2017]. Documento en línea. Disponible en: http://seegg.es/Documentos/recomenda_anciano/hidratacion_mayores.pdf
19. Amador L, Esteban M. Calidad de vida y formación en hábitos saludables en la alimentación de personas mayores. Revista de humanidades, mayo- agosto, 2015. [revista en la internet] [consultado el 15 de octubre del 2017]. Disponible en URL: http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:revistaRH-2015-255035/Calidad_vida_formacion.pdf
20. Silvestri C. Hábitos alimentarios en relación al consumo de alimentos protectores de la salud en adultos mayores de más de 70 años. [Tesis]. Universidad Abierta Interamericana 2011. [Consultado el 01 de julio del 2017]. Disponible en URL: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111529.pdf>
21. Daivadanam M, Wahlstrom R, Sundari T, Sankara P, Sivasankaran S, Thankappan K. Chaanging Household dietary behaviours through commuty –based networks: S pragmatic cluster randomized controlled trial in rural Kerala, India. Internet]. [citado 16 de junio de 2019]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6104953/>
22. Elfenbein P. Guías de programas para adultos mayores. Centro Pro-Envejecimiento. Universidad Internacional de la Florida. [Revista en internet]. [Consultado el día 23 de junio del 2017]. Disponible en URL: <http://www.guiadisc.com/wp-content/uploads/2013/04/cuidados-del-adulto-mayor-en-comunidad.pdf>
23. Castiblanco M, Fajardo E. Capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor del programa centro día/vida, Ibagué, Colombia. [revista en la internet]. [Consultado el día 02 de marzo del 2018]. Disponible en: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/9673/11102>

24. Venegas A. Influencia del ejercicio físico y la educación alimentaria en la condición física y el estado nutricional en una población de adultos mayores de la localidad de Engativá. [Tesis]. Universidad Santo Tomas de Aquino. Bogotá, Colombia, 2018. [Consultado el 01 de julio del 2018]. Documento en línea en:
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/14679/2018adrianavenegas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
25. Murillo S. Mecanismos de afrontamiento de los adultos mayores con insomnio -Asilo de ancianos San José. [Tesis]. Chiclayo: Universidad católica Santo Toribio de Mogrovejo ,2013. [Consultado el día 21 de febrero del 2018]. Disponible en URL:
http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/400/1/TL_Murillo_Fernandez_SandraElizabeth.pdf
26. Cabrera B, Jimbo A. Prevalencia de Trastornos del Sueño y Factores Asociados en Adultos Mayores del Programa de Coordinación de Jubilados del Seguro Social, Cuenca. [Tesis] Ecuador: Universidad de Cuenca – Facultad de ciencias Médicas, 2014. [Consultado el día 23 de febrero del 2018]. Disponible en URL:
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/19933/1/TEISIS%20%2830%29.pdf>