

# CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA EN PERSONAS ENTRE 60 Y 70 AÑOS DE EDAD.

## CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA EN PERSONAS ENTRE 60 Y 70 AÑOS DE EDAD.

*Autores:*

*Yessica Jerez Cordovi <sup>1</sup>, Hansel Enrique Matamoros Torres <sup>2</sup>.*

*1 Facultad de Tecnología de la Salud, Cuba, terecubanacan@hotmail.com*

*2 Facultad de Tecnología de la Salud, Cuba, terecubanacan@hotmail.com*

### RESUMEN

*En Cuba ha habido en estos últimos tiempos un incremento de la esperanza de vida, por lo que este trabajo esta guiado al estudio de los estilos de vida de las personas de entre 60 y 70 años de edad, con la finalidad de crear acciones para una longevidad satisfactoria, done a través de este estudio surgieron factores negativos como los hábitos tóxicos y los malos hábitos alimenticios que influyen contantemente sobre la salud del hombres, por lo que una de las vías para el cambio de los estilos de vida de estos individuos es la charla educativa y la dinámica de grupos.*

**Palabras claves:** Estilo de Vida, Adulto Mayor y Factores de Riesgo.

### ABSTRACT

*In Cuba, there has been an increase in the life expectancy in recent times; so, this work studies the lifestyles of people who are between 40 and 60 years old with the purpose of creating actions for satisfactory longevity. Throughout this study, negative factors arose such as substance abuse and bad eating habits which constantly influence on the health of people. One way to change the lifestyles of these individuals is through educational talk and group dynamics.*

**Keywords:** Lifestyle, Elderly and Risk Factors

## 1. INTRODUCCIÓN

### **Problema Científico:**

Las enfermedades de la civilización (también llamadas enfermedades del estilo de vida) son un conjunto de enfermedades cuyo riesgo de contraerlas depende en parte de las condiciones de vida imperantes y la extensión de la esperanza de vida (enfermedades de la longevidad), donde es importante destacar que Cuba registra una tasa de envejecimiento de 16,6% --por encima de 12% se considera alta-- lo que

# CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA EN PERSONAS ENTRE 60 Y 70 AÑOS DE EDAD.

representa más de 1,9 millones de ancianos, según cifras oficiales. Por lo que el incremento de enfermedades como la obesidad, la diabetes Mellitus tipo 2, la osteoporosis, hipertensión arterial, el infarto del miocardio, el Cáncer, alergias y asma; han impulsado al estudio de los factores de riesgo que afectan al estilo de vida de la población cubana, con la finalidad de crear medidas profilácticas para patologías relacionadas con los estilos de vida y por tanto lograr una longevidad satisfactoria.

## Marco Teórico:

El estilo de vida, forma de vida o modo de vida son expresiones que se designan, de una manera genérica, al estilo, forma o modo en que se entiende la vida; no tanto en el sentido de una particular concepción del mundo (poco menos que una ideología -aunque sea esa a veces la intención del que aplica las expresión, cuando se extiende a la totalidad de la cultura y el arte-), como en el de una identidad, una idiosincrasia o un carácter, particular o de grupo (nacional, regional, local, generacional, de clase, subcultural...), expresado en todos o en cualquiera de los ámbitos del comportamiento (trabajo, sexo, alimentación, indumentaria, etc.), fundamentalmente en las costumbres o la vida cotidiana, pero también en la vivienda y el urbanismo, en la relación con los objetos y la posesión de bienes, en la relación con el entorno o en las relaciones interpersonales. Los estilos de vida que a veces son saludables y otras veces son nocivos para la salud. Los estilos de vida poco saludables son los que causan la mayoría de las enfermedades. Dentro del triángulo epidemiológico causante de enfermedad, estaría incluido dentro del factor huésped el:

1) **Consumo de sustancias tóxicas:** tabaco, alcohol, etc. En Europa el 84% de los hombres y el 69% de las mujeres ingiere bebidas alcohólicas, el 47% de los hombres y el 37% de las mujeres fuma. Partiendo de esto se debe saber que el tabaquismo está relacionado con patologías como la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, Síndrome de apnea obstructiva durante el sueño gastritis, úlcera gastroduodenal, enfermedades cerebrovasculares, enfermedad isquémica del corazón, cáncer de pulmón, laringe, esófago, estómago, páncreas, hígado, colon, recto, riñón, vejiga, mama, aparato genital, linfático y también aumentan los riesgos los de sufrir embarazo ectópico y hemorragias vaginales durante el embarazo.

2) **Ejercicio físico:** La no realización del ejercicio físico induce a sufrir de obesidad, osteoporosis, cardiopatías y fatigas ante cualquier esfuerzo, así como también problemas de espalda que generan dolores frecuentes (lumbalgia).

3) **Estrés:** Este puede producir enfermedades como la trombosis, ansiedad, depresión, inmunodeficiencia, dolores musculares, insomnio, diabetes, etc.)

# CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA EN PERSONAS ENTRE 60 Y 70 AÑOS DE EDAD.

4) **Dieta:** Una mala nutrición puede traer consigo enfermedades como Anemia, Aterosclerosis, algunos tipos de cáncer, Diabetes Mellitus, Obesidad, Hipertensión arterial, Bulimia nerviosa, Anorexia nerviosa, Osteoporosis, etc.

5) **Comportamiento sexual:** Un mal comportamiento sexual puede traer consigo un embarazo inoportuno y también infecciones de transmisión sexual (ITS), teniendo estas las tasas de incidencia altas en la mayor parte del mundo, y entre las cuales se puede menciona la Gonorrea, Sífilis, SIDA, etc.

## **Objetivos**

Objetivo general: Caracterizar a los estilos de vida de la población de adultos mayores que pertenece a la casa de abuelos la Milagrosa en el reparto Santo Suarez del municipio 10 de octubre.

Objetivos Específicos: Identificar los factores que influyen negativamente en los estilos de vida. Elaborar medidas para el mejoramiento de los estilo de vida de estos individuos.

## **2. DESARROLLO**

**Material y Método:** Se realizó un estudio descriptivo de tipo retrospectivo en 50 individuos que pertenecen a la casa de abuelos la Milagrosa en el reparto Santo Suarez del municipio 10 de octubre. A todos los individuos se les aplicó una encuesta de estilo de vida.

**Universo y Muestra:** Universo: 100 individuos que pertenecen a la casa de abuelos la Milagrosa en el reparto Santo Suarez del municipio 10 de octubre. Muestra: 50 individuos entre los 60 y 70 años de edad que pertenecen a la casa de abuelos la Milagrosa en el reparto Santo Suarez del municipio 10 de octubre. Esta muestra representa el 50% del universo.

**Tipo de muestreo:** Muestreo probabilístico: Muestreo aleatorio estratificado (MAE), donde la selección de la muestra implico la división de la población, con la condición de la edad, para que la muestra fuera los pacientes entre 60 y 70 años de edad.

**Parámetros Éticos:** Se solicitó a todos los pacientes el consentimiento informado para la realización de esta investigación, así como también la autorización del director de la casa de abuelos La Milagrosa en el reparto de Santos Suarez del municipio 10 de Octubre

**Métodos e instrumentos de recolección de datos:** Se ha utilizado métodos teóricos, como el análisis – síntesis; mediante el análisis se descompuso las características de los individuos en relación a la Osteoporosis donde los principales elementos que la componen para estudiar, valorar y conocer sus

# CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA EN PERSONAS ENTRE 60 Y 70 AÑOS DE EDAD.

particularidades y simultáneamente mediante la síntesis se integran para ser visto en su interrelación como un todo. También se ha utilizado la inducción y deducción, ya que la inducción ha permitido generalizar a partir de casos particulares y la deducción ha dado la posibilidad de manifestar los movimientos de los elementos generales para de ahí arribar a lo particular. Para dar salida al objetivo 1 la fuente de obtención de la información es secundaria ya que es independiente del estudio, pues se utilizaron los resultados de un test de estilo de vida <sup>(ver anexo 1)</sup> que se aplicó a 50 individuos entre los 60 y 70 años de edad que pertenecen a la casa de abuelos La Milagrosa en el reparto Santo Suarez del municipio 10 de octubre. Para dar salida al objetivo 2 se realizó un estudio bibliográfico.

### 3. RESULTADOS:

#### Distribución por sexo.

El 50% del total de individuos es mujer y el otro 50% es hombre <sup>(ver Fig. 2)</sup>.

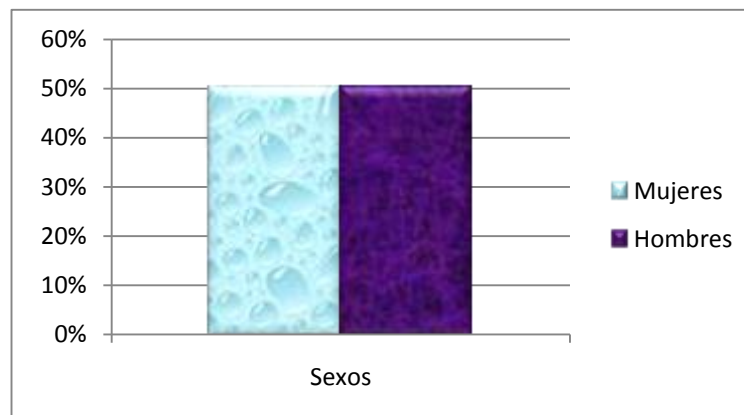


Fig. 2

#### Calificación de la condición física.

El 10% del total de individuos mantiene una condición física buena según los parámetros del test, el 60% regular y el 30% malo ya que no cumple con casi ningún parámetro <sup>(ver Fig. 3)</sup>.

# CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA EN PERSONAS ENTRE 60 Y 70 AÑOS DE EDAD.

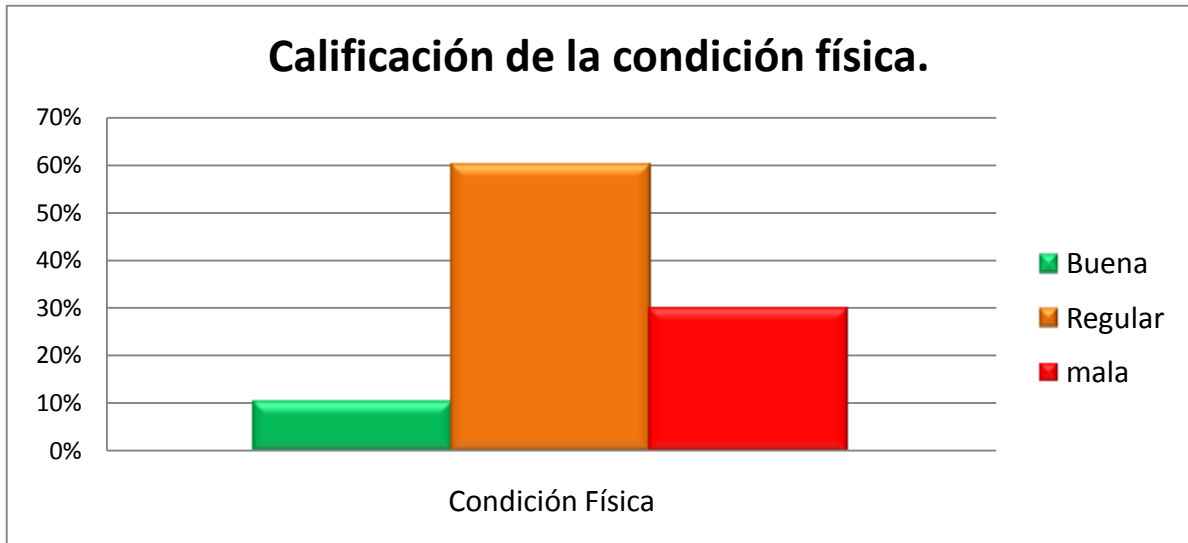
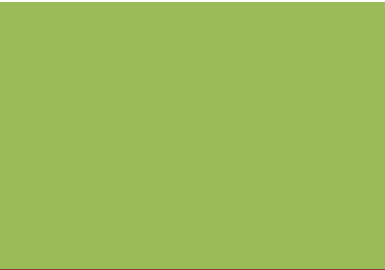


Fig. 3

### Calificación de los hábitos alimentarios.

El 30% del total de individuos mantiene una condición física buena según los parámetros del test, el 10% regular y el 60% malo ya que no cumple con casi ningún parámetro (ver Fig. 4).

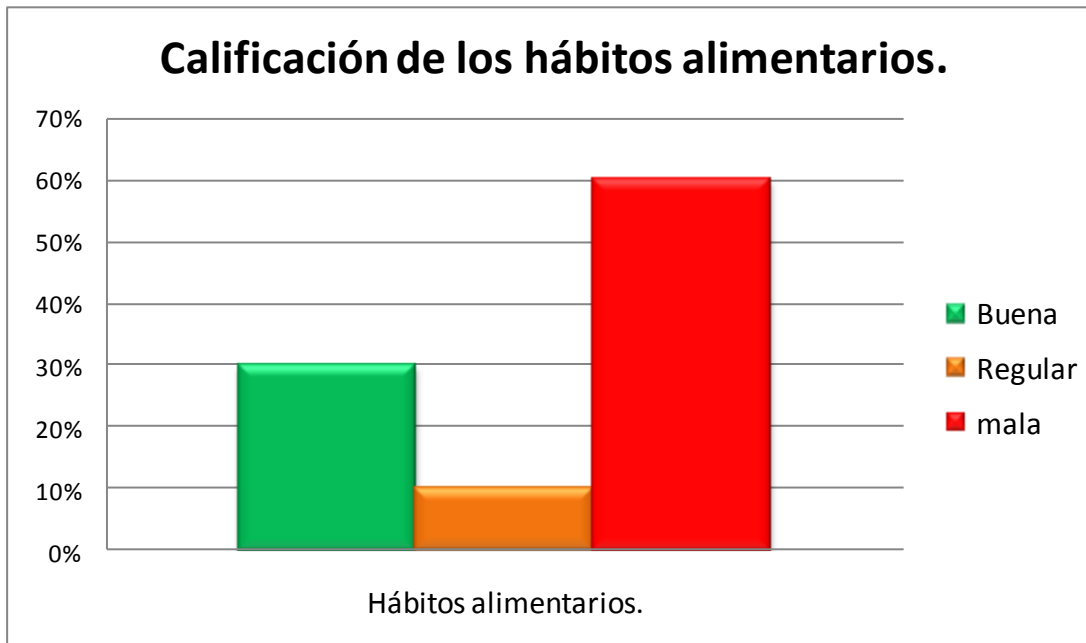


Fig. 4

### Calificación de los Hábitos tóxicos.

# CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA EN PERSONAS ENTRE 60 Y 70 AÑOS DE EDAD.

El 30% del total de individuos mantiene una condición física buena según los parámetros del test, el 50% regular y el 20% malo ya que no cumple con casi ningún parámetro <sup>(ver Fig. 5)</sup>.

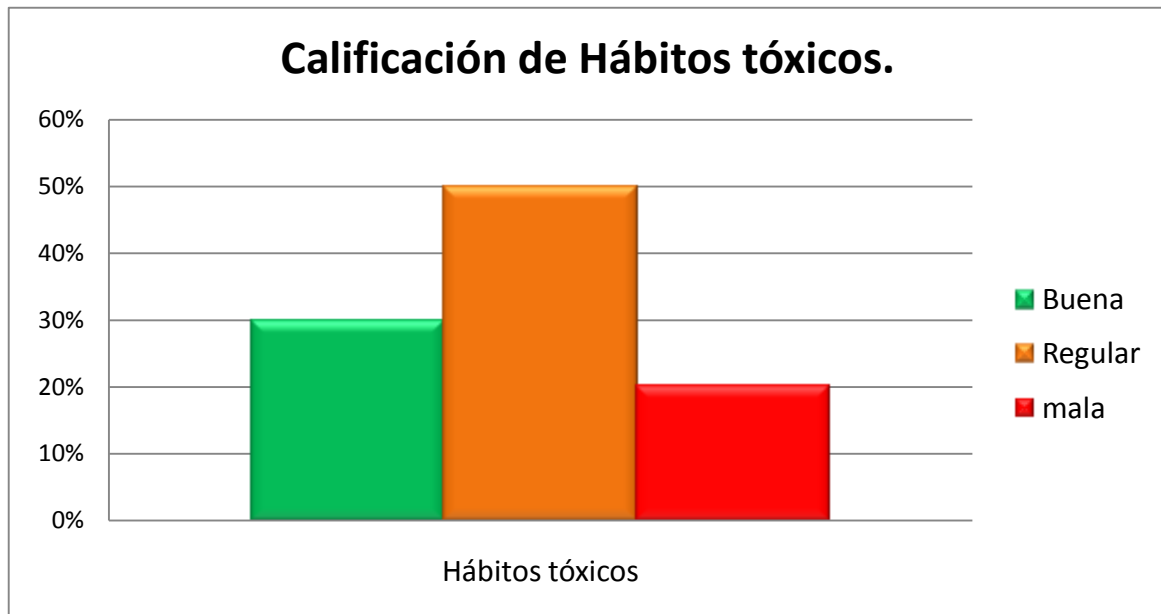


Fig. 5

## Calificación de la sexualidad.

El 60% del total de individuos mantiene una condición física buena según los parámetros del test, el 30% regular y el 10% malo ya que no cumple con casi ningún parámetro <sup>(ver Fig. 6)</sup>.

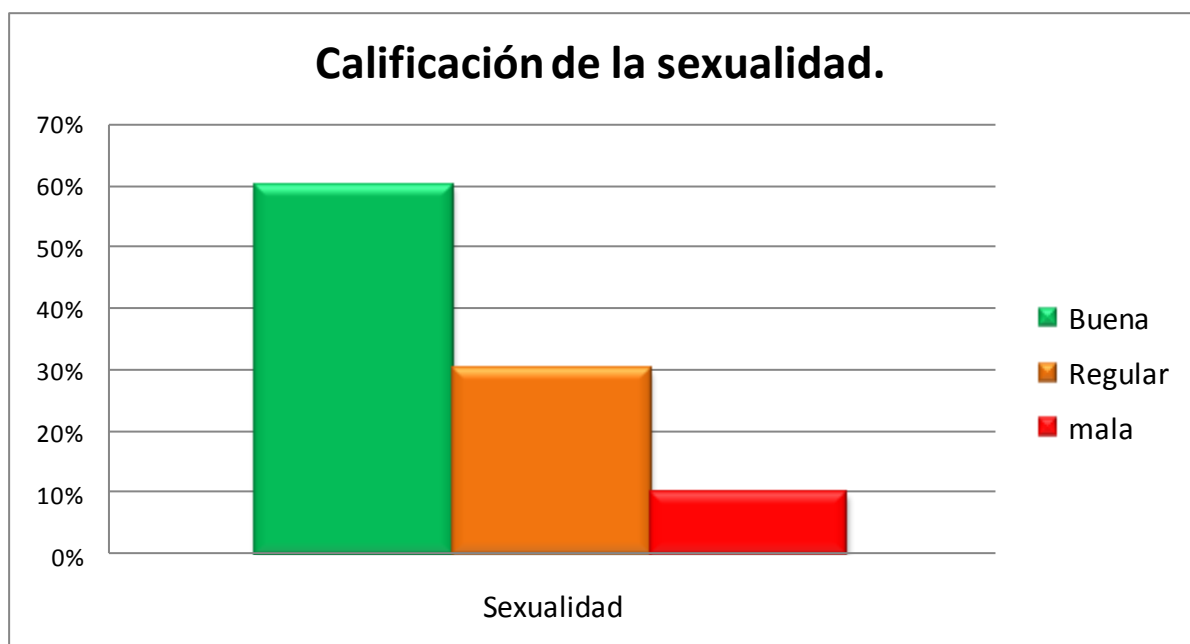


Fig. 6

# CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA EN PERSONAS ENTRE 60 Y 70 AÑOS DE EDAD.

## Calificación del auto-cuidado.

El 30% del total de individuos mantiene una condición física buena según los parámetros del test, el 50% regular y el 20% malo ya que no cumple con casi ningún parámetro <sup>(ver Fig. 7)</sup>.

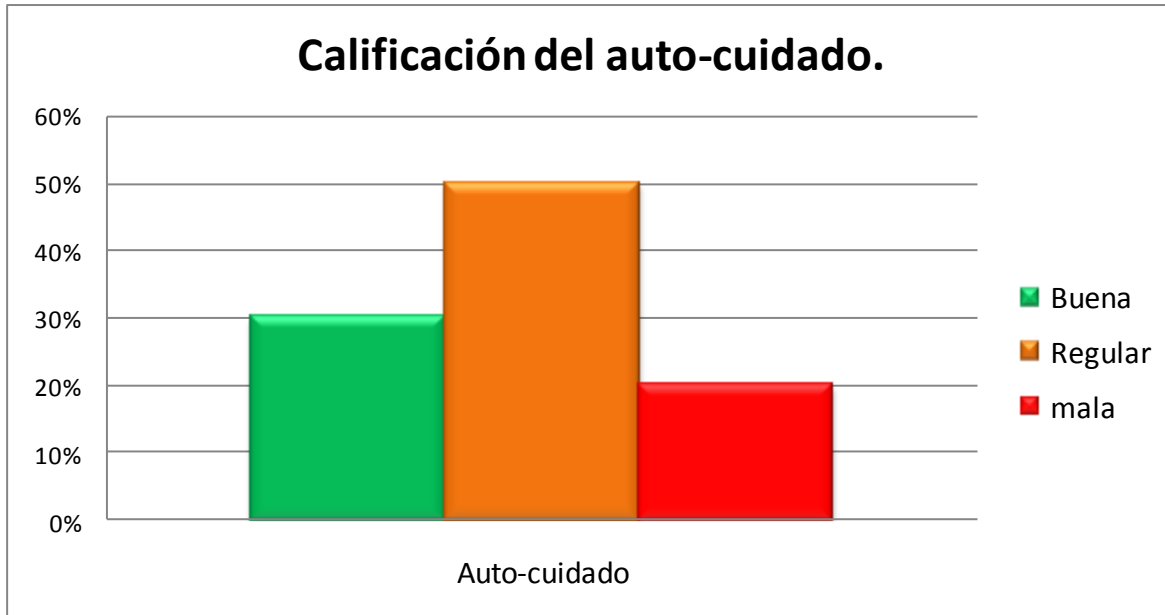
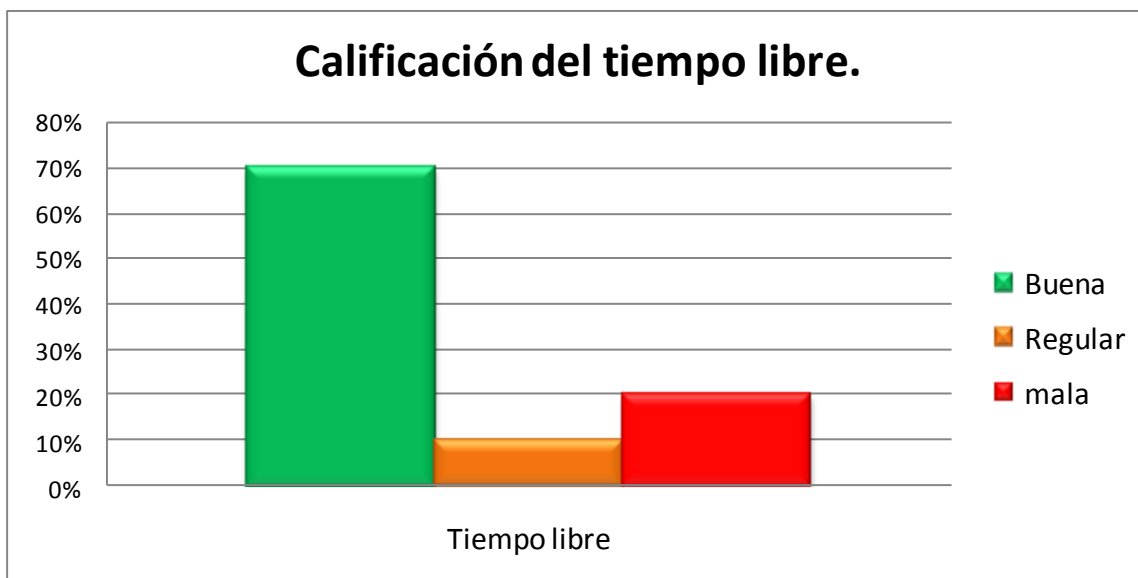


Fig. 7

## Calificación del tiempo libre.

El 70% del total de individuos mantiene una condición física buena según los parámetros del test, el 10% regular y el 20% malo ya que no cumple con casi ningún parámetro <sup>(ver Fig. 8)</sup>.



# CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA EN PERSONAS ENTRE 60 Y 70 AÑOS DE EDAD.



Fig. 8

## Calificación del estado emocional.

El 60% del total de individuos mantiene una condición física buena según los parámetros del test, el 40% regular <sup>(ver Fig. 9)</sup>.

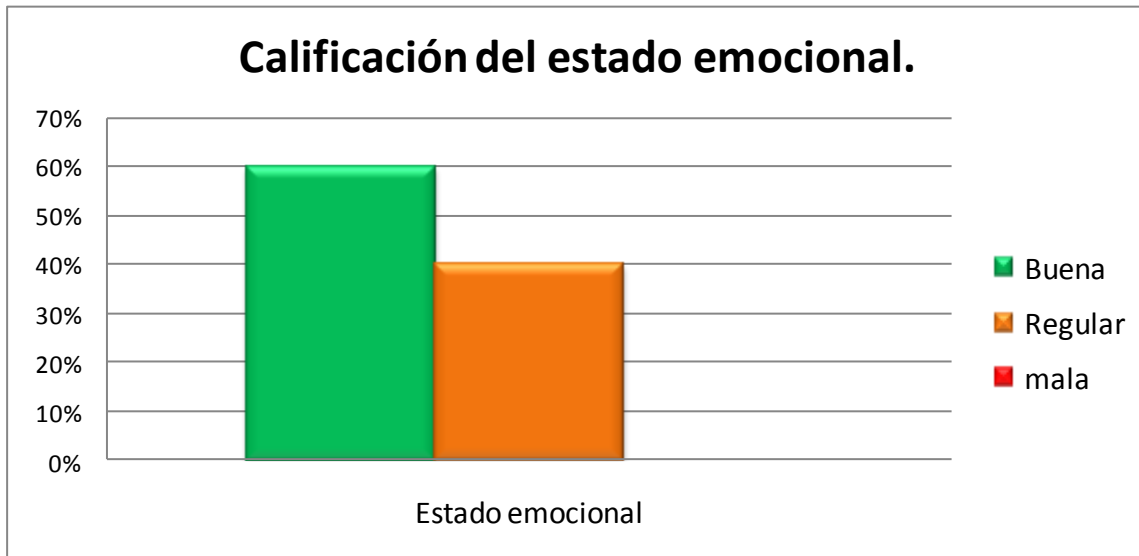


Fig. 9

## Calificación del estilo de vida.

El 30% del total de individuos mantiene en estilo de vida saludable, el 50% un estilo de vida con riesgo, el 10% un estilo de vida poco saludable y el otro 10% nada saludable <sup>(ver Fig. 10)</sup>.



# CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA EN PERSONAS ENTRE 60 Y 70 AÑOS DE EDAD.

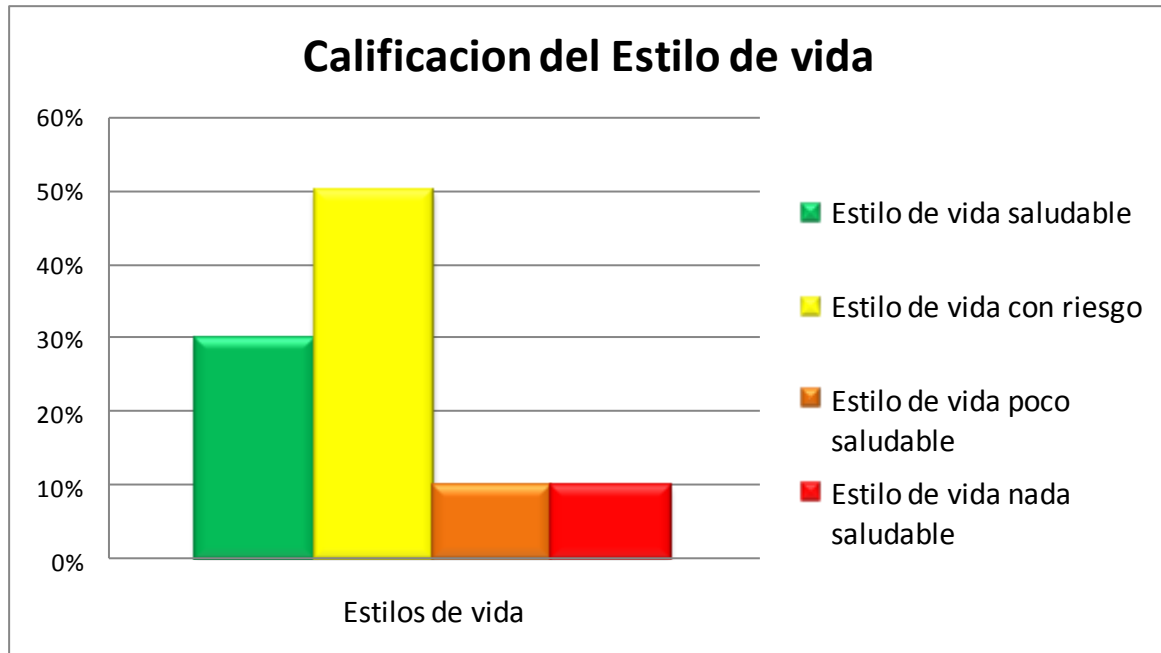


Fig. 10

## Medidas para el mejoramiento de los estilo de vida de estos individuos.

- 1) Charlas educativas acerca del ejercicio físico.
- 2) Dinámica de grupo acerca de la drogodependencia.
- 3) Dinámica de grupo acerca de los hábitos alimenticios

## 4. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS:

Se pudo observar en los resultados que el 50% del total de individuos es mujer y el otro 50% es hombre. Según la calificación del test en la condición física el 60% es regular y esto puede estar dado por el desconocimiento de la importancia del ejercicio físico, ya que la mayoría de estos individuos difieren tener tiempo libre, pero a su vez no lo emplean para la práctica del ejercicio, siendo este un pilar importante para la salud.

En los hábitos alimentarios el 60% de los individuos tiene una mala alimentación y esto puede estar dado por circunstancias sociales o económicas, así como también por el desconocimiento de una buena alimentación.

# CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA EN PERSONAS ENTRE 60 Y 70 AÑOS DE EDAD.

Por la calificación de los hábitos tóxicos el 50% es regular, según investigadores las causas que llevan a una persona a la necesidad constante de consumo de una droga tienen raíces en diferentes planos de su vida (personales, familiares, sociales, laborales u otros); por lo que es difícil distinguir cuál es la causa que puede estar provocando estos malos hábitos en estas personas.

En la calificación de la sexualidad el 60% mantiene una condición buena ya que cumplen con todos los parámetros del test.

Según la calificación del auto-cuidado el 50% es regular, donde lo que más incide es la no realización de un chequeo médico aunque sea anual, donde la posible causa sea la idiosincrasia de estos individuos.

El 70% de los individuos mantiene un uso de su tiempo libre bueno.

En el estado emocional el 60% de los individuos mantiene una condición buena.

Según la calificación de los estilos de vida el 50% de los individuos tiene un estilo de vida con riesgo, donde los factores más negativos son la drogodependencia, la condición física y la mala alimentación.

Las charlas educativas van a jugar un rol importante como medida educativa, pues esta nos brinda el poder de desarrollar un tema por medio del lenguaje que en este caso sería la importancia del ejercicio físico, ya que de todos es conocido que la actividad física es equivalente a salud, pues la misma pone en marcha todos los mecanismos fisiológicos del organismo humano, mejora la circulación y el ritmo cardíaco, logrando la disminución del esfuerzo para el resultado final de la misma, contribuye a mantener y mejorar el metabolismo, a combatir algunas enfermedades propias de la inactividad preferentemente y mantiene a la persona en un óptimo estado psíquico.

En el caso de la dinámica de grupos, esta va a ser de vital importancia ya que mediante ella se puede analizar y discutir colectivamente temas como el de los hábitos alimentarios y los hábitos tóxicos, con la finalidad de crear o modificar actitudes en relación a estos temas de interés, para así propiciar una toma de conciencia de las consecuencias negativas que traen los mismos para la salud.

## 5. CONCLUSIONES

Podemos citar como factores negativos la condición física, los hábitos tóxicos y los malos hábitos de alimentación y que las medidas a tomar de manera oportuna son las charlas educativas y la dinámica de

# CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA EN PERSONAS ENTRE 60 Y 70 AÑOS DE EDAD.

grupo con la finalidad de mejorar sus estilos de vida para de esta forma lograr una longevidad satisfactoria.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

- 1) Lammoglia, E. (2008). Ancianidad: ¿Camino sin retorno?. 2a. ed. México: Random House Mondadori. 216 pp. ISBN 978-970-810-505-7.
- 2) Ayudante del abuelo (2011): "evolución de la población española de la tercera edad". Disponible en <http://www.ayudantedelabuelo.com>
- 3) Gómez Macías L. (CINID Software). Actividades físico recreativa para la rehabilitación del adulto mayor con hipertensión arterial del círculo de abuelo "esperanza de vida", del consejo popular lotería, del municipio cotorro. 2011. Disponible en: <http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/arts-cient-tec/10316-actividades-fisico-recreativa-para-la-rehabilitacion-del-adulto-mayor-con-hipertension-arterial>.
- 4) Lewis, M. James (2007) (en inglés). Medicine and care of the dying: a modern history. Oxford University Press. ISBN 0195175484. [http://books.google.com.mx/books?id=6KtWmSgNVFsC&pg=PA82&dq=Stanislas+Tanchou+Cancer,+like+insanity,&hl=es&ei=2pl8Tq6nAoigsQLXqOER&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=3&ved=0CDMQ6AEwAg#v=onepage&q=Stanislas%20Tanchou%20Cancer%2C%20like%20insanity%2C&f=false](http://books.google.com.mx/books?id=6KtWmSgNVFsC&pg=PA82&dq=Stanislas+Tanchou+Cancer,+like+insanity,&hl=es&ei=2pl8Tq6nAoigsQLXqOER&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=3&ved=0CDMQ6AEwAg#v=onepage&q=Stanislas%20Tanchou%20Cancer%2C%20like%20insanity%2C&f=false). Consultado el 22 de septiembre de 2011.
- 5) Mestre, J. Bernabeu (1995). Enfermedad y población: introducción a los problemas y métodos de la epidemiología histórica. Universitat de València. ISBN 8492030321. [http://books.google.com.mx/books?id=C4iyeC04rj4C&pg=PA99&dq=enfermedades+de+la+civilizacion&hl=es&ei=BJ-ATpzqJK3LsQLd7fA7&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=9&ved=0CFcQ6AEwCA#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.mx/books?id=C4iyeC04rj4C&pg=PA99&dq=enfermedades+de+la+civilizacion&hl=es&ei=BJ-ATpzqJK3LsQLd7fA7&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=9&ved=0CFcQ6AEwCA#v=onepage&q&f=false). Consultado el 26 de septiembre de 2011.
- 6) Sanchez, M. (1998). Historia, Teoria y Metodo de la Medicina: Introduccion Al Pensamientomedico. Elsevier España. ISBN 8445807331. [http://books.google.com.mx/books?id=USvkOQBxZfMC&pg=PA66&dq=enfermedades+de+la+civilizacion&hl=es&ei=BJ-ATpzqJK3LsQLd7fA7&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=1&ved=0CC4Q6AEwAA#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.mx/books?id=USvkOQBxZfMC&pg=PA66&dq=enfermedades+de+la+civilizacion&hl=es&ei=BJ-ATpzqJK3LsQLd7fA7&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CC4Q6AEwAA#v=onepage&q&f=false). Consultado el 26 de septiembre de 2011.

# CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA EN PERSONAS ENTRE 60 Y 70 AÑOS DE EDAD.

- 
- 7) Stefansson, Vilhjalmur (1960) (en Ingles). Cancer: disease of civilization?: An anthropological and historical study. Hill and Wang. [http://books.google.com/books?id=bdBrAAAAMAAJ&q=Cancer:+disease+of+civilization?&dq=Cancer:+disease+of+civilization?&hl=es&ei=Qhp\\_Tq7NBMGosAL4mulD&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCwQ6AEwAA](http://books.google.com/books?id=bdBrAAAAMAAJ&q=Cancer:+disease+of+civilization?&dq=Cancer:+disease+of+civilization?&hl=es&ei=Qhp_Tq7NBMGosAL4mulD&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCwQ6AEwAA). Consultado el 25 de septiembre de 2011.
  - 8) Manual de la materia "Estrategias grupales" de la Universidad Panamericana, Cede Guadalajara, 4to semestre de la Carrera de Pedagogía.