



PARANINFO DIGITAL

MONOGRÁFICOS DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

ISSN: 1988-3439 - AÑO X – N. 25 – 2016

Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n25/146.php>

PARANINFO DIGITAL es una publicación periódica que difunde materiales que han sido presentados con anterioridad en reuniones y congresos con el objeto de contribuir a su rápida difusión entre la comunidad científica, mientras adoptan una forma de publicación permanente.

Este trabajo es reproducido tal y como lo aportaron los autores al tiempo de presentarlo como COMUNICACIÓN DIGITAL en "LA ENFERMERÍA COMO INTEGRADORA DE SABERES" V SIAHE – Simposio Iberoamericano de Historia de la Enfermería, III Foro I+E Reunión Internacional de Investigación y Educación Superior en Enfermería, reunión celebrada del 11 al 12 de noviembre de 2016 en Granada, España. En su versión definitiva, es posible que este trabajo pueda aparecer publicado en ésta u otra revista científica.

Título **Actividades físicas y sociales que realiza el adulto mayor para favorecer el autocuidado**

Autores María Leticia Rubí *García Valenzuela*, Brenda Alicia Salazar *Muñoz*

Centro/institución Facultad de Enfermería, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (USMNH)

Ciudad/país Morelia Michoacán, México

Dirección e-mail bren0109@hotmail.com

RESUMEN

Introducción: El envejecimiento incluye características personales, como psicológicos, físicos, la nutrición y el estilo de vida, que junto a elementos como la genética, el ejercicio y la ausencia o control de la enfermedad, identifican las características de cada adulto mayor. Otro factor importante es el apoyo social, e incluye el interno y el externo, el medio ambiente, la familia y la comunidad. El autocuidado que realice cada individuo para sí mismo y el entorno afectaran de manera importante el bienestar y una vida saludable que de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud es aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación sobre todo al aire libre, descanso, higiene y paz espiritual.

Metodología: Estudio. Cuantitativo, Observacional, Transversal, la muestra estará constituida por 165 adultos mayores autovalentes, con el objetivo de identificar las actividades físicas y sociales que realiza para favorecer el autocuidado.

Resultados: En correlación con la edad y frecuencia de ejercicio la Chi² fue de 0.774. Muestran resultados de Chi² de 0.945 en correlación a la edad del adulto mayor y si le gusta platicar con sus amigos/familiares. La edad y socializar unos con otros 0.961. Respecto a participar en fiestas religiosas 0.974. Al indagar otros aspectos, reconoció realizar visitas a familiares y/o amigos un 69.7%.

Discusión: Orem (1993) define el autocuidado como una actividad aprendida a través de las relaciones interpersonales y de comunicación, la promoción de la actividad física y ejercicio físico se lograr que la persona mayor mantenga la independencia por más tiempo con mejor capacidad funcional.

Palabras clave: Actividades físicas y sociales/ Vida saludable/ Autocuidado.

TEXTO DE LA COMUNICACIÓN

Introducción

Debido al aumento de la esperanza de vida y a la disminución de la tasa de fecundidad, la proporción de personas mayores de 60 años está aumentando más rápidamente que cualquier otro grupo de edad en casi todos los países. El envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su participación social y su seguridad.¹

El envejecimiento incluye características personales, como los factores psicológicos, físicos, la nutrición y el estilo de vida, que junto a factores como la genética, el ejercicio y la ausencia o control de la enfermedad desempeñan papeles importantes. Otro factor importante es el apoyo social, e incluye el interno y el externo, el medio ambiente, la familia y la comunidad.²

El autocuidado que realice cada individuo para sí mismo y el entorno afectaran de manera muy importante en su bienestar y una vida saludable que de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud es aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación sobre todo al aire libre, descanso, higiene y paz espiritual.³

Las personas adultas mayores presentan una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales. Reconocer estos cambios es fundamental para la comprensión de la declinación de su capacidad funcional y la disminución de la resistencia al estrés y a las enfermedades, el gran desafío de la salud pública referida a este grupo etario es promover el mantenimiento de la funcionalidad como lo definió la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 1959 en el documento “Aspectos de la salud pública en los ancianos y en la población”; la mejor forma de medir la salud en los ancianos es en término de la función⁴, es por ello que promover la actividad física, el ejercicio físico y prevenir el sedentarismo son claves para el mantenimiento de la salud en el adulto mayor, como componente fundamental de un estilo de vida saludable⁵.

Las personas de edad a veces no saben qué hacer con su tiempo libre, en esos casos es conveniente averiguar qué actividad les gustaría realizar o donde quería participar, en esta misma línea es fundamental que el adulto mayor identifique sus redes de apoyo más cercanas que pueden corresponder a familiares o aquellas personas que se identifican como su núcleo más próximo⁶. Muchas personas piensan que a su edad el ejercicio no es necesario: gran error, la necesidad de actividad física no disminuye a medida que se envejece, y por el contrario no hacer ejercicio ocasiona la pérdida de masa muscular y ósea además de volver menos flexible al cuerpo⁶.

Por lo tanto, muchas veces la declinación física asociada al envejecimiento es más bien consecuencia de la inactividad que del envejecimiento⁶.

Los entornos adaptados a las necesidades de las personas mayores, la prevención, la detección precoz y el tratamiento de las enfermedades mejoran el bienestar de los adultos mayores⁷.

Para actuar en esta creciente del envejecimiento se deben redoblar esfuerzos en acciones preventivas y de autocuidado, el reconocimiento del adulto mayor sobre las actividades de promoción a la salud como herramienta preventiva, así como la importancia de que la propia persona entienda los beneficios de llevar una vida saludable⁸. El ideal de un proceso de envejecimiento saludable requiere que las personas mayores compartan o tengan acceso a los mismos servicios generales disponibles para la población en su

conjunto, y que también reciban cuidados adicionales que estén a la altura de sus necesidades especiales⁹.

Dorothea Orem hace énfasis en que el individuo debe tener una participación activa de su propio cuidado, ser responsable de sus decisiones en determinada situación para sí mismo, y con esto coincidir de lleno con la finalidad de la promoción de la salud, la importancia de esta investigación es reconocer el autocuidado y se logre a través de un proceso educativo, que el adulto mayor se transforme en su propio agente de autocuidado¹⁰.

Metodología

Se realizó un estudio cuantitativo, transversal, descriptivo en una muestra de 165 adultos mayores con el objetivo de identificar las actividades físicas y sociales que realiza el adulto mayor para favorecer el autocuidado. Para la colecta de los datos, se aplicó el formato de datos sociodemográficos (DsDs), actividades físicas y sociales, situaciones de convivencia con la familia, ambiente social percibido. El coeficiente de fiabilidad Alpha de Cronbach fue de 0.862. Los resultados se analizaron en el Statistical Package for the social Science (SPSS), versión 21.0, aplicando estadística descriptiva en frecuencias y porcentajes, e inferencial como Chi².

Resultados

35% de los adultos mayores estuvieron en el rango de edad de 60 a 65 años, seguido por los de 66 a 70 años con un 29%. El estado civil que predominó fue casado con 54% y enseguida viudos el 25%. Respecto a realizar ejercicio, 58% reconoció que si lo practica y las mayores frecuencias fueron para la práctica diaria en un 48% y cada tercer día en el 28%. Pertenecer a un grupo lúdico y de actividades para promover el estilo de vida saludable, el 69% contestó que no incluye éste aspecto en su vida diaria. Los resultados de Chi² se muestran en la tabla 1.

Tabla No 1. *f*(%)= Frecuencia (porcentaje)

Variable	Edad		Edad		Edad		Edad		Chi ² Sig.
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	56	2	45	2	26	2	16	1	
	n=58		n=47		n=28		n=17		
	<i>f</i> (%)		<i>f</i> (%)		<i>f</i> (%)		<i>f</i> (%)		
Le gusta platicar con sus amigos/familiares	60-65 58(35.7)	66-70 47(28.7)	71-75 28(16.6)	76-80 17(10.3)	Mayor de 80 15(9.1)				0.945
Socializar con los integrantes de su familia.	60-65 58(35.2)	66-70 47(28.5)	71-75 28(17.0)	76-80 17(10.3)	Mayor de 80 15(9.1)				0.961
Le gusta asistir a fiestas religiosas	60-65 58(34.8)	66-70 47(28.7)	71-75 28(17.1)	76-80 17(10.4)	Mayor de 80 15(9.1)				0.974

Discusión

Orem define el autocuidado como una actividad aprendida a través de las relaciones interpersonales y de comunicación, la promoción de la actividad física y ejercicio físico es lograr que la persona mayor mantenga la independencia por más tiempo con mejor capacidad funcional. A través de los resultados obtenidos, puede analizarse la importancia de observar medidas de promoción de la salud. Respecto a las actividades físicas y sociales se identificaron en la población de estudio en cifras significativas, no obstante para prevenir el aislamiento es necesario que los adultos mayores realicen actividades frecuentes fuera del hogar, puesto que estas les permiten llevar a cabo distintos tipos de interacciones sociales en cuanto realizar ejercicio, estudios han demostrado que realizar una actividad física constante favorece una mayor flexibilidad, coordinación muscular, equilibrio, movilidad, y energía.

Ayuda a mejorar la autoimagen y salud mental, así como reduce el estrés y la tensión, favorece la conciliación del sueño y mejora la digestión disminuyendo el estreñimiento, actualmente existen estudios con datos que demuestran que el entrenamiento físico continuado mantiene niveles adecuados de masa corporal además de que ayuda a controlar algunos factores de riesgo cardiovascular.¹¹

El ejercicio físico constituye el medio más seguro para mantener la autonomía, asegurar las capacidades motrices y cognitivas así como ayuda a una mejor adaptación al entorno familiar y social¹².

Conclusión

A partir de los resultados obtenidos, el profesional de la salud debe ser agente de inclusión social, generadora de cambios, sobre todo en el grupo poblacional de adultos mayores, orientar la atención hacia la educación para la salud, reduciendo los factores de riesgo, promoviendo estilos de vida saludable, fortaleciendo el autocuidado y por ende el estado de salud y el bienestar. Se permite identificar áreas de oportunidad para que el profesional de salud intervenga apoyando el autocuidado y los estilos de vida saludable en el adulto mayor.

Bibliografía

1. INEGI. Estadísticas a propósito del día internacional de las personas de edad.2014: 1-13.
2. Alvarado GA. Análisis del concepto del envejecimiento.2014: 25 (2): 57-62.
3. OMS. Organización Mundial de la Salud. Campaña del día mundial de la salud.2012.
4. OMS. Organización Mundial de la Salud. Nota descriptiva No 404.Envejecimiento y Salud.2014.
5. Ramos CP, Marín CJ.Guía de ejercicio físico para mayores. 2012:57-59
6. Reyes TI, Castillo HJ. El envejecimiento Humano Activo y Saludable, un reto para el anciano, la familia, la sociedad. 2011.
7. El Plan Nacional de Envejecimiento 2013-2015.Fomento de la salud y el Bienestar en la vejez. 2012: 1-90.
8. El Plan Nacional de Envejecimiento 2013-2015.Fomento de la salud y el Bienestar en la vejez. 2012: 1-90.
9. Gutiérrez RL.Los determinantes sociales y la calidad de vida al envejecer en México. 1a ed. México, F: 2010: 31
10. Orem, DE. Conceptos de enfermería en la práctica. 4a ed. Barcelona, España: Masson Italia; 1993.
11. Ejercicio físico para adultos mayores. Disponible en medicos.cr/web/documentos/.../ejercicio%20De%20EJERCICIO%20FISICO%20P
12. Araya GA.Calidad de vida en la vejez. Autocuidado de la salud.1a Ed. Santiago de Chile;2012.