

ORIGINAL

Lifestyle in older adults and nursing intervention during the COVID-19 pandemic in North Lima

Estilo de vida en adultos mayores y la intervención de enfermería durante la pandemia del COVID-19 en Lima Norte

Enrique Huamani-Uriarte¹ , Niels Romero-Alva¹ 

¹Universidad de Ciencias y Humanidades. Perú.

Citar como: Huamani-Uriarte E, Romero-Alva N. Lifestyle in older adults and nursing intervention during the COVID-19 pandemic in North Lima. Nursing Depths Series. 2022; 1:20. <https://doi.org/10.56294/nds202220>

Enviado: 24-01-2022

Revisado: 15-04-2022

Aceptado: 03-07-2022

Publicado: 04-07-2022

Editor: Dra. Mileydis Cruz Quevedo 

Autor para la correspondencia: Enrique Huamani-Uriarte 

ABSTRACT

The lifestyle of older adults worldwide has undergone restricted changes due to the pandemic, where their routine activities have been modified, generating health problems. Therefore, the objective of this research is to determine the lifestyle of older adults and the nursing intervention during the COVID-19 pandemic in North Lima. This is a quantitative, descriptive-cross-sectional study, with a population of 206 participants over 60 years of age who answered a questionnaire on sociodemographic aspects and the FANTASTICO instrument. The results show that of older adults aged 60 to 90 years, 10,2 % have a low lifestyle and 19,9 % have a fantastic lifestyle. In conclusion, educational counseling on lifestyle management at home should be provided for older adults, as this will allow them to maintain their healthy lifestyle.

Keywords: Lifestyle; Aged; Nursing Care; Mental Health.

RESUMEN

El estilo de vida a nivel mundial cambio drásticamente en el adulto mayor producto a la pandemia, donde sus actividades rutinarias se modificaron a causa de ello generando problemas en su salud, por lo que el objetivo de la investigación es determinar el estilo de vida en adultos mayores y la intervención de enfermería durante la pandemia del COVID-19 en Lima Norte. Es un estudio cuantitativo, descriptivo-transversal, con una población de 206 participantes mayores de 60 años que respondieron un cuestionario de aspectos sociodemográficos y el instrumento FANTASTICO. En los resultados se observó que los adultos mayores de 60 a 90 años, el 10,2 % tienen un estilo de vida bajo y el 19,9 % tienen un estilo de vida fantástico. En conclusión, se debe realizar brindar consejería educativa sobre el manejo del estilo de vida en el hogar para los adultos mayores, ya que ello va a permitir mantener su estilo de vida saludable.

Palabras clave: Estilo de Vida; Viejo; Atención de Enfermería; Salud Mental.

INTRODUCCIÓN

Según La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al estilo de vida saludable como una “Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”.⁽¹⁾ Siendo a su vez, por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) indicando que entre las siete enfermedades principales que afectan al adulto mayor son las enfermedades crónicas con alta prevalencia: Hipertensión Arterial, Sobrepeso,

problemas articulares y trastornos cardiovasculares; todas ellas están relacionadas con malas prácticas de alimentación, escasa actividad física, y abandono familiar. Ya que la situación aumentará significativamente la demanda de atención y cuidados, que debería basarse en enfoques integrados que ayuden a los adultos mayores a mantener sus capacidades funcionales.⁽²⁾

Constando que el estilo de vida incluye un conjunto de comportamientos que una persona normalmente realiza de manera consciente y voluntaria.⁽³⁾ Por el cual en el caso de los adultos mayores que se caracterizan por una edad superior a 60 años; presentan cambios moleculares y celulares, disminución de las capacidades físicas y mentales que ameritan adaptabilidad funcional y cambios del estilo de vida, para disminuir el riesgo de padecer enfermedades o la muerte;⁽⁴⁾ y a menudo, los primeros signos del envejecimiento afectan al sistema músculo esquelético, los ojos, seguidos por los oídos, que comienzan a cambiar al inicio de la edad adulta.⁽⁵⁾

Por ello, durante la etapa de confinamiento muchos hogares sufrieron restricciones de movilidad y cambios bruscos en sus hábitos de vida; muchas personas tuvieron que reinventarse como método de afrontamiento, pero muchas se vieron arrastradas a la pérdida de rutinas en el colectivo de jubilados.⁽⁶⁾ Resaltando que la importancia de mejorar los estilos de vida en los adultos mayores se relaciona a una mejor calidad de vida y a reducir los factores de riesgo para desarrollar complicaciones de enfermedades crónicas y así aumentar la longevidad.⁽⁷⁾

En Asia, un estudio realizado en Japón a 56 adultos mayores que viven en la comunidad de Usuki, una ciudad rural en la prefectura de Oita, Japón. Se reveló que es el primer estudio que demuestra los factores de estilo de vida durante la pandemia de COVID-19 entre los adultos mayores que viven en la comunidad. Los hallazgos muestran que la pandemia ha afectado negativamente la actividad física entre los adultos mayores que viven solos en Japón.⁽⁸⁾

En Centroamérica; en Cuba, un estudio a 268 adultos mayores reveló que el 24 % tienen un estilo de vida nada saludable y el 76 % presentó un estilo saludable.⁽⁹⁾ En Norteamérica otro estudio realizado en México donde se encuestaron a 35 ancianos que viven con DM2 en la ciudad de Toluca revelaron que 65,7 % como saludable, 28,6 % muy saludable y 5,7 % poco saludable; categorizando su estilo de vida como saludable y muy saludable, pero tienen factores de riesgo y características muy específicas que requieren cuidados de enfermería separados y específicos en comparación con otras personas que viven con DM. Esto sugiere que los adultos y los ancianos que viven con diabetes deben llevar un estilo de vida saludable.⁽¹⁰⁾

En Europa, un estudio realizado en España a 119 adultos mayores durante el confinamiento por COVID-19, reveló que a 23,7 % a los adultos mayores presentó cambios alimentarios en el periodo de confinamiento con tendencia hacia mayor consumo de alimentos saludables, con menor consumo de alimentos de menor interés nutricional y aumento de la práctica de cocinar en casa.⁽¹¹⁾ Otro estudio en Holanda a 3107 personas de entre 55 y 85 años de edad reveló que las personas con un estilo de vida saludable tuvieron una disminución de la velocidad de la marcha un 10,6 % más lenta, un aumento de los síntomas depresivos un 10,8 % más lento, una disminución del funcionamiento cognitivo un 1,8 % más lenta y una disminución de los contactos sociales un 4,9 % más lenta en comparación con personas sin o con un factor de estilo de vida saludable.⁽¹²⁾

En América del Sur, un estudio realizado en Ecuador insultando a 35 adultos mayores de la provincia de Cotopaxi, señaló que predominó el estilo de vida bueno con una diferencia significativa en relación al estilo de vida fantástico y regular, en la alimentación la mayoría consume dietas hipo sódicas y bajas en grasas, mantienen un peso adecuado, automedicación ocasional y 43 % presenta dolor corporal que dificulta un poco sus labores.⁽¹³⁾

En Perú, un estudio realizado en Lima a 82 adultos mayores reveló que el 36,6 % tienen una nutrición no saludable, 58,5 % poco saludable y 4,9 % tienen una nutrición saludable; teniéndose que, en cuanto a las mediciones, encontramos que predominó el estilo de vida no saludable; en cuanto a la nutrición; prevalece un estilo de vida saludable en la medida de la actividad física.⁽¹⁴⁾

Por lo que, el objetivo de la investigación es determinar el estilo de vida en adultos mayores y la intervención de enfermería durante la pandemia del COVID-19 en Lima Norte.

MÉTODO

Tipo de investigación y diseño

En el trabajo investigativo, cuenta con un enfoque cuantitativo, con metodología descriptiva—trasversal no experimental.⁽¹⁵⁾

Población

La población está conformada por un total de 206 participantes de la tercera edad de ambos sexos que acuden a un establecimiento de salud.

Criterio de Inclusión

- Participantes que acuden a un establecimiento de salud.

- Participantes que tengan más de 3 atenciones en el establecimiento de salud.
- Participantes que aceptes ser voluntariamente participes en el estudio.

Técnica e Instrumento

La técnica que se utilizó es la encuesta, con el instrumento de recolección de datos FANTASTICO.

El instrumento FANTASTICO, se administra para valorar que tan bueno es tu estilo de vida, consta de 30 items que se indican en 10 dimensiones, F: familiares y amigos, A: asociatividad y actividad física, N: nutrición, T: toxicidad, A: alcohol, S: sueño y estrés, T: tipo de personalidad y actividades, I: imagen interior, C: control de la salud y sexualidad y finalmente, O: orden; que se evalúan con una escala tipo Likert donde “0 = Nunca”, “1 = A veces”, “2 = Siempre”. El puntaje final se le multiplica por 2, para obtener un rango final de 0 a 120, donde los rangos se aprecian de forma cuantitativa donde “0 a 46 = esta en zona de peligro”, “47 a 72 = algo bajo, podrías mejorar”, “73 a 84 = adecuado, estas bien”, “85 a 102 = buen trabajo, estas en el camino correcto”, “103 a 120 = felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico”.⁽¹⁶⁾

Con respecto a su confiabilidad se realizó mediante el Alfa de Cronbach obteniéndose una puntuación de (puntuación de 0,941 ($\alpha > 0,8$), lo que resulta confiable para el estudio.

Lugar y aplicación del instrumento

La encuesta se realizó en la población de la tercera edad en el distrito de San Martín de Porres que acuden a un establecimiento de salud, en las cuales se hizo las previas coordinaciones con el jefe del establecimiento para realizar el estudio, además de brindarle los conocimientos necesarios acerca de la investigación a tratar.

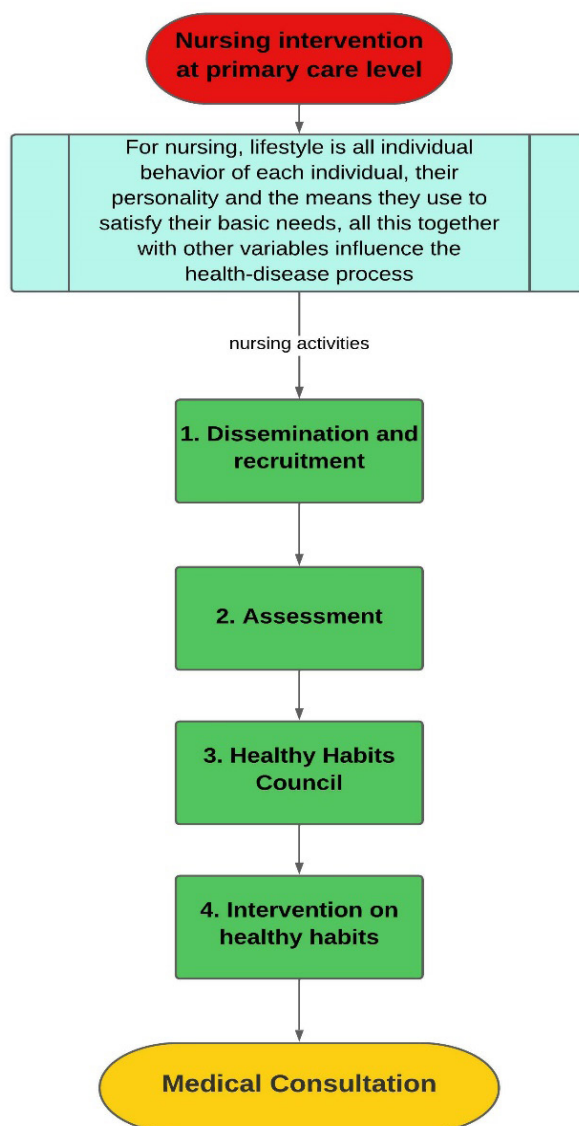


Figura 1. Diagrama de flujo sobre la intervención que realiza el profesional de enfermería en el primer nivel de atención en el estilo de vida de adultos mayores

En el presente diagrama de flujo, se realiza la intervención que realiza el profesional de enfermería en el primer nivel de atención sobre el estilo de vida en adultos mayores, en la cual se realiza en 4 procesos:

1. Difusión y captación:
 - En este proceso es importante la difusión de actividades en la cual se realiza en el primer nivel de atención, dado que prioriza las acciones educativas en la población adulto mayor, donde las intervenciones deben ser flexibles y adaptadas a la realidad ante los hábitos de vida que tienen los adultos mayores.
2. Valoración:
 - Previamente a cada intervención, se debe realizar una valoración de la situación de la persona en cuanto a los principales componentes de estilo de vida saludable, donde se abordan (medidas antropométricas, factores de riesgo, hábitos de vida y grado de motivación al cambio).
3. Consejos sobre hábitos saludables:
 - Todo profesional de enfermería debe realizarlo de manera breve, donde los hábitos saludables relacionados a la alimentación y actividad física tenga una propuesta motivadora de cambio, y que permita mejorar su estilo de vida de la persona.
4. Intervención sobre los hábitos saludables:
 - Estas intervenciones que puede realizar el profesional de enfermería, va a permitir que la persona tenga clara los motivos y los beneficios que pueden tener una conducta saludable, donde explorar los hábitos que realizaba anteriormente y que se pueden modificar en el transcurso del seguimiento oportuno que se dará, permitirá en la persona obtener hábitos saludables de una manera más adecuada a su entorno.

Finalmente luego de que los profesionales de enfermería concluyeran su intervención, la persona pasara por consulta médica en la cual, se va a poner en evidencia que hábitos saludables es la que sigue el adulto mayor y cómo podemos mejorar su estilo de vida a largo plazo.

RESULTADOS

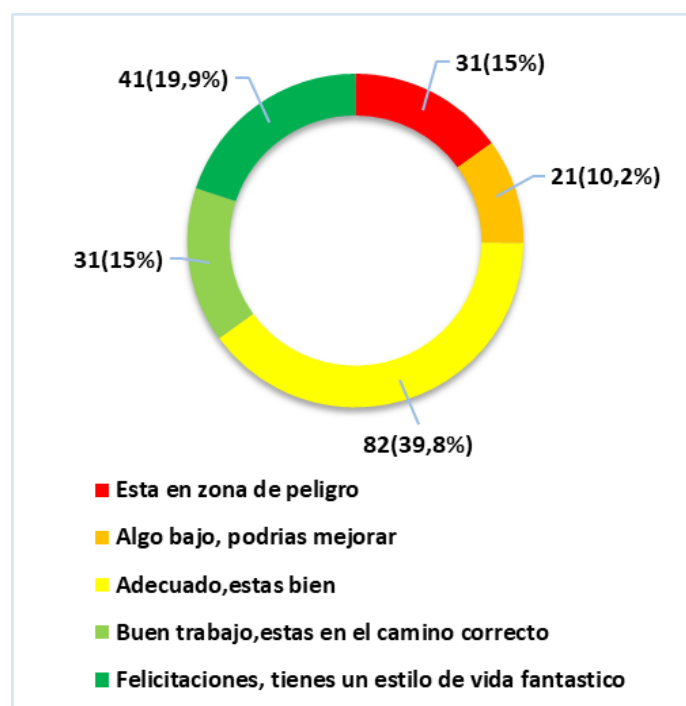


Figura 2. Estilo de vida en adultos durante la pandemia del COVID - 19 en Lima Norte

En la figura 2, podemos observar que, 15 % (n=31) de los participantes están en zona de peligro en cuanto a su estilo de vida, 10,2 % (n=21) están algo bajo, podrías mejorar en su estilo de vida, 39,8 % (n=82) están con un estilo de vida adecuado, 15 % (n=31) están haciendo un buen trabajo en cuanto a su estilo de vida y 19,9 % (n=41) tienen un estilo de vida fantástico.

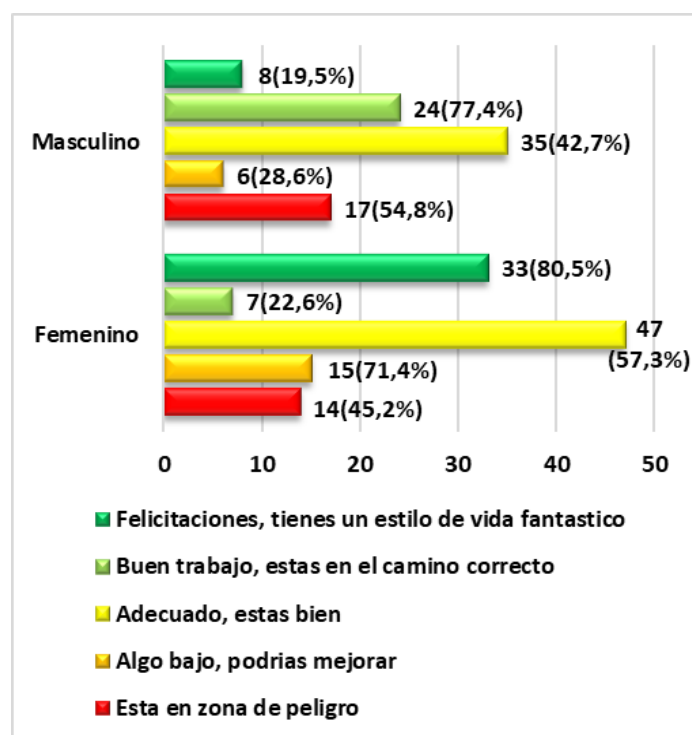


Figura 3. Estilo de vida en relación al sexo en adultos mayores que acuden a un establecimiento de atención primaria de salud durante la pandemia del COVID - 19 en Lima Norte

En la figura 3, se puede observar que, en relación al sexo, en el sexo masculino, 54,8 % (n=17) su estilo de vida está en zona de peligro, 28,6 % (n=6) su estilo de vida esta algo bajo pero puede mejorar, 42,7 % (n=35) su estilo de vida esta adecuado, 77,4 % (n=24) está haciendo un buen trabajo en su estilo de vida y 19,5 % (n=8) tienen un estilo de vida fantástico.

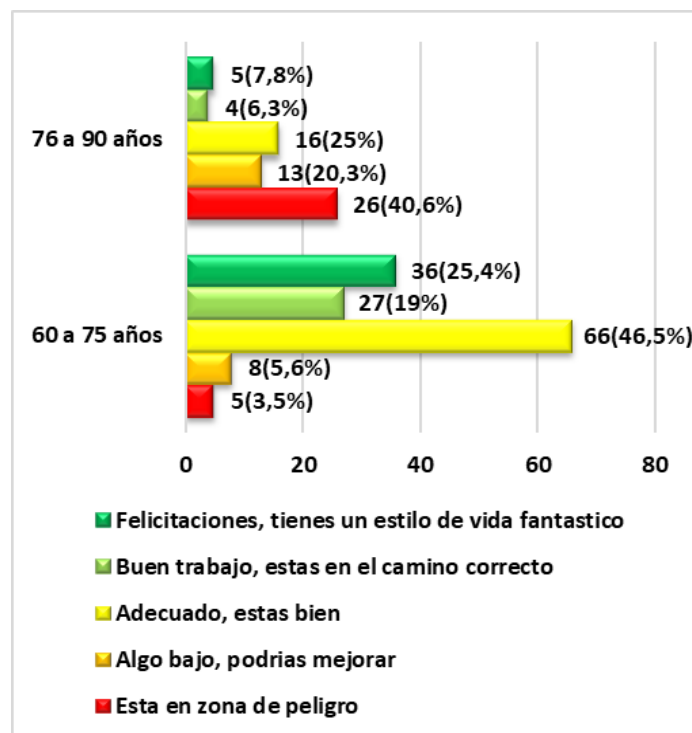


Figura 4. Estilo de vida en relación a la edad de adultos mayores que acuden a un establecimiento de atención primaria de salud durante la pandemia del COVID - 19 en Lima Norte

En la figura 4, podemos observar que, el 7,8 % (n=5) de los adultos mayores entre las edades de 76 a 90 años tienen un estilo de vida fantástico, 6,3 % (n=4) están haciendo un buen trabajo en su estilo de vida, 25 % (n=16)

tienen un estilo de vida adecuado, 20,3 %(n=13) tienen un estilo de vida algo bajo y 40,6 %(n=26) su estilo de vida se encuentra en zona de peligro; en cuanto a los adultos mayores entre las edades de 60 a 75 años, el 25,4 %(n=36) tienen un estilo de vida fantástico, 19 %(n=27) están haciendo un buen trabajo en su estilo de vida, 46,5 %(n=66) tienen un estilo de vida adecuado, 5,6 %(n=8) tienen un estilo de vida algo bajo y 3,5 %(n=5) su estilo de vida se encuentra en zona de peligro.

DISCUSIÓN

En la presente investigación, se dio a conocer la perspectiva de estilo de vida y la intervención que realiza el profesional de enfermería en la persona para que tenga un estilo de vida saludable, dando énfasis a la salud física y mental de la persona de la tercera edad durante la pandemia del COVID-19.

En los resultados obtenidos en el estudio, se observa que los adultos mayores en su mayoría tienen un adecuado estilo de vida, podemos interpretar que, dentro del hogar, los adultos mayores no han podido realizar sus actividades de rutina que realizaban antes de la pandemia, donde la actividad física de forma pasiva, la alimentación adecuada, una buena calidad de sueño y la interacción social con la familia, se ve limitado, por ende, los adultos mayores tienden a deprimirse o están preocupados por no realizar sus actividades que solían realizar; aunque, desde un punto positivo, el apoyo psicoemocional de la familia tendrá un papel importante para que el adulto mayor tenga una salud adecuada, dado que son personas vulnerables a cualquier enfermedad y más aún al no realizar ninguna actividad producto de la pandemia. En ⁽⁷⁾, sostienen que la familia tendrá un papel importante en la mejora del estilo de vida del adulto mayor, puesto a que se relaciona en el aumento de la calidad de vida, ya que permite reducir los riesgos que puede desarrollar el adulto mayor debido a ciertas complicaciones que pueda presentar por alguna enfermedad y así aumentar los años de vida del adulto mayor.

En los resultados de estilo de vida en relación al sexo, se observa que el sexo femenino presenta un mejor estilo de vida, esto, podemos interpretarlo, en que, factores como los cuidados dentro del hogar, la relación de tareas domésticas y el nivel de estudios, hace que el estilo de vida en el sexo femenino se mantenga adecuadamente, en cambio, en el sexo masculino, al presentar muchas responsabilidades dentro y fuera del hogar, como jefe de familia, obstruye sus actividades que permitan mantener su estilo de vida adecuado. En un estudio, sostienen que, el sexo masculino, son los que más presentan hábitos inadecuados, y más aún cuando se es joven, en cambio, en el sexo femenino, tienen un mejor estilo de vida, en relación a sus hábitos saludables que realiza.

CONCLUSIONES

Se concluye que, se debe brindar charlas motivacionales dentro de las visitas domiciliarias a adultos mayores y a la familia, ya que permitirá una comunicación más adecuada ante los problemas que presente el adulto mayor.

Se concluye que, se debe realizar estrategias de salud para el adulto mayor, en la realización de actividades dentro del hogar, y así evitar o minimizar posibles riesgos en su salud mental.

Se concluye que, se debe realizar consejerías sobre una alimentación saludable, dado que, los adultos mayores al no realizar sus actividades rutinarias presentarían una disminución en su peso corporal producto de la inactividad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. C. Souza, "Estilo de Vida Saludable," Univ. y Salud, vol. 14, no. 1, p. 1, 2012. Accessed: Nov. 03, 2022. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001#:~:text=LaOrganizaci%3FonMundialde,factores%20socioculturales%20y%20caracter%20sticas%20personales%22.
2. Organización Panamericana de la Salud, "El número de adultos mayores con necesidades de cuidado a largo plazo se triplicará para 2050 en las Américas," OPS, 2019. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15474:number-of-older-adults-with-long-term-care-needs-will-triple-by-2050-paho-warns&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0
3. G. Maldonado, B. Gómez, L. Becerril, and G. Solano, "Lifestyle of the elderly person living with diabetes and characterization of nursing diagnoses," Texto e Context. Enferm., vol. 28, no. 1, p. e20170552, 2019, doi: 10.1590/1980-265x-tce-2017-0552.
4. Organización Mundial de la Salud, "Envejecimiento y salud," OMS, 2022. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
5. R. Stefanacci, "Cambios corporales relacionados con el envejecimiento," Manual MSD. pp. 1-12, 2022. <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/salud-de-las-personas-de-edad-avanzada/envejecimiento-del-organismo/cambios-corporales-relacionad...1/12>.

6. Y. Duan et al., "Lifestyle Behaviors and Quality of Life Among Older Adults After the First Wave of the COVID-19 Pandemic in Hubei China," *Front. Public Heal.*, vol. 9, no. 1, p. 744514, 2021. doi: 10.3389/fpubh.2021.744514.
7. A. Ventura and A. Zevallos, "Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2017.," *ACC CIETNA Rev. la Esc. Enfermería*, vol. 6, no. 1, pp. 60-67, Jul. 2019. doi: 10.35383/cietna.v6i1.218.
8. T. Ataka, N. Kimura, A. Eguchi, and E. Matsubara, "Changes in objectively measured lifestyle factors during the COVID-19 pandemic in community-dwelling older adults," *BMC Geriatr.*, vol. 22, no. 326, Dec. 2022. doi: 10.1186/s12877-022-03043-1.
9. R. Hernández, M. Molina, Y. Hernandez, E. Lemus, A. Hernandez, and D. Gonzalez, "Efectividad de intervención educativa sobre Estilos de Vida en Adulto Mayores, Nueva Paz 2019- 2020," *Rev. Ciencias la Salud*, vol. 5, no. 1, pp. 29-37, 2021, Accessed: Nov. 03, 2022. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/QhaliKay/article/view/2943/3044>.
10. P. Pavón, A. Martinez, and G. Gutierrez, "Adultos mayores Población vulnerable en México: Una aproximación multivariada," *Rev. Salud Publica*, vol. 1, no. 7, pp. 1-17, 2020, Accessed: Nov. 03, 2022. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/view/25242/29629>.
11. O. Diaz, I. Herranz, P. Fernandez, and Gomez, "Lifestyles of Spanish elders from supervened SARS-CoV-2 variant onwards: A correlational research on life satisfaction and social-relational praxes," *Front. Psychol.*, vol. 1, no. 1, pp. 1-11, 2022, Accessed: Nov. 03, 2022. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.948745/full>.
12. M. Visser, H. Wijnhoven, H. Comijs, F. Thomése, J. Twisk, and D. Deeg, "A Healthy Lifestyle in Old Age and Prospective Change in Four Domains of Functioning," *J. Aging Health*, vol. 31, no. 7, pp. 1297-1314, Aug. 2019. doi: 10.1177/0898264318774430.
13. E. Toapaxi, Y. Guarate, and N. Cusme, "Influencia del Estilo de vida en el estado de salud en Adultos mayores," *Enfermería Investig. Investig. Vinculación, Docencia y Gestión*, vol. 5, no. 4, pp. 18-24, 2020. Accessed: Nov. 03, 2022. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/966/896>.
14. C. Pérez and Y. Mallma, "Estilo de vida en adultos mayores con Diabetes Mellitus tipo II en un conjunto habitacional en Lima," *Rev. Investig. Científica Ágora*, vol. 8, no. 2, pp. 20-36, 2021. Accessed: Nov. 03, 2022. <https://62.171.141.246/index.php/cieUMA/article/view/189/154>.
15. C. Fernández and P. Baptista, "Metodología de la Investigación." p. 634, 2015. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>.
16. M. Villar, Y. Ballinas, C. Gutierrez, and Y. Abgulo, "Análisis de la Confiabilidad del Test Fantástico para medir Estilos de Vida saludables en trabajadores evaluados por el programa 'Reforma de Vida' del Seguro Social de Salud (Essalud)," *Rev. Peru. Med. Integr.*, vol. 1, no. 2, pp. 17-26, 2016. <https://rpmi.pe/index.php/RPMI/article/view/15/11>.

CONFLICTO DE INTERÉS

Ninguno.

FINANCIACIÓN

Ninguna.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Enrique Huamani-Uriarte, Niels Romero-Alva.

Curación de datos: Enrique Huamani-Uriarte, Niels Romero-Alva.

Análisis formal: Enrique Huamani-Uriarte, Niels Romero-Alva.

Redacción - borrador original: Enrique Huamani-Uriarte, Niels Romero-Alva.

Redacción - revisión y edición: Enrique Huamani-Uriarte, Niels Romero-Alva.