

Perfil de estilo de vida promotor de salud de los adultos mayores con hipertensión arterial del Centro Gerontológico de Tula, Hidalgo, antes y después de una intervención de enfermería

Profile of lifestyle health promoter of older adults with high blood pressure at the Gerontological Center of Tula, Hidalgo, before and after a nursing intervention

Ariana Maya Sánchez, Benjamín López Nolasco, Edith Araceli Cano Estrada, Zahira Lizzeth Cervantes Guerrero, Blanca Isela Mejía Mendoza

RESUMEN

Introducción. Las enfermedades no transmisibles representan uno de los mayores desafíos para la salud. La hipertensión arterial constituye enfermedad y factor de riesgo clave para el desarrollo de otras enfermedades. **Objetivo.** Conocer el Perfil de Estilo de Vida Promotor de salud de los adultos mayores con Hipertensión Arterial de la casa del adulto mayor del Centro Gerontológico Integral de Tula, Hidalgo, antes y después de la intervención de enfermería. **Metodología.** Investigación de aplicabilidad aplicada con un enfoque cuantitativo, con una muestra de 20 adultos mayores con hipertensión arterial inscritos en el Centro Gerontológico de Tula. Se aplicó el instrumento Perfil de Estilo de Vida PEPS-I de Nola J. Pender 1996. **Resultados.** La mayoría de las personas con hipertensión arterial son del género femenino. En cuanto a los estilos de vida, posterior a la intervención de enfermería, el 90% de los adultos mayores se encuentra en "muy saludable", mientras que en las subescalas se encuentra lo siguiente: nutrición, 95% lo aplica rutinariamente; ejercicio, 85% lo practica frecuentemente; responsabilidad en salud, 90% lo aplica rutinariamente; manejo del estrés, 95% lo practica rutinariamente; y autoactualización, 100% lo aplica rutinariamente. **Conclusión.** Con base a los hallazgos encontrados se concluye que la intervención de enfermería favoreció el Perfil de Estilo de Vida de los adultos mayores con Hipertensión Arterial del Centro Gerontológico Integral de Tula, Hidalgo, mediante pláticas educativas teniendo mayor énfasis en las subescalas de nutrición, ejercicio y manejo del estrés, obteniendo como resultado un estilo de vida muy saludable.

Palabras clave: estilo de vida, adulto mayor, hipertensión arterial.

ABSTRACT

Introduction. The non-communicable diseases represent one of the biggest challenges for health. Arterial hypertension is a disease and a key risk factor for developing other diseases. **Objective.** To know the Promoting Lifestyle Profile of older persons with arterial hypertension in the Home of the Elderly of the comprehensive gerontological center of Tula, Hidalgo, before and after the nursing intervention. **Methodology.** Applicability research applied with a quantitative approach, with a sample of 20 older persons with arterial hypertension enrolled in the Gerontological Center of Tula. The instrument Lifestyle Profile PEPS-I of Nola J. Pender 1996 was applied. **Results.** The majority of people with arterial hypertension is the female gender. In respect of the lifestyles, 90% are in "very healthy", whereas in the subscales the following was found: nutrition, 95% apply it routinely; exercise, 85% practice it frequently; and in self-actualization, 100% apply it routinely. **Conclusion.** Based on the findings found, it is concluded that the intervention of nurses favored the Lifestyle Profile of older persons with Arterial Hypertension of the Centro Gerontológico Integral of Tula, Hidalgo, through educational talks having greater emphasis on the subscales of nutrition, exercise and stress management, obtaining as a result a very healthy lifestyle.

Keywords: lifestyle, older person, arterial hypertension.

Geriatría Clínica 2020;14(1):9-10

INTRODUCCIÓN

La Hipertensión Arterial es una de las enfermedades que afecta la salud, ya que es uno de los principales factores de riesgo, además de ser una de las causas principales de morbilidad entre uno de los grupos más vulnerables como lo es el de adultos mayores de países desarrollados y en vías de desarrollo¹. Por tanto, esta investigación se realizó con el fin de promover el perfil de estilos de vida en los adultos mayores con hipertensión arterial de la cual se diseñó y se llevó a cabo una intervención educativa, mediante estrategias y ac-

tividades acorde a sus necesidades sociales y económicas, que estuvieron basadas en la teórica Nola J. Pender y su modelo de promoción de la salud, que se refiere al conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan estrecha relación con la salud en un sentido amplio, es decir con todo aquello que provee bienestar y desarrollo de la persona humana², por lo que se encarga de cambiar los malos hábitos y poder establecer un compromiso para crear una conducta promotora hacia su estilo de vida, que se implementó en el centro gerontológico integral de Tula, Hidalgo.

MATERIAL Y MÉTODOS

En este reporte, se utilizó la investigación de aplicabilidad aplicada con un enfoque cuantitativo, la recolección de datos fue mediante la aplicación del Cuestionario Perfil de Estilos de Vida Promotor de Salud (PEPS-I) de Nola J. Pender, en donde podemos interpretar el perfil de estilos de vida pro-

1. Licenciatura en Enfermería. Centro Gerontológico de Tula de Allende, Hidalgo, México

✉ Correspondencia: info@geriatriaclinica.com.ar

Los autores no declaran conflictos de intereses

Recibido: 06/2019 | Aceptado: 10/2019

TABLA 1. Género.

Variable	f	%
Masculino	1	5
Femenino	19	95
Total	20	100

Fuente: CFP; Cervantes et al 2019 n=20

TABLA 3. Resultado final pre- y posintervención educativa.

Variable	Pre	Intervención	Post	Intervención
	f	%	f	%
Poco saludable	2	10	0	0
Saludable	6	30	2	10
Muy saludable	12	60	18	90
Total	20	100	20	100

Fuente: PEVS; Cervantes et al 2019 n=20

motor de salud como: Poco Saludable de 48 a 107 ítems, Saludable de 108 a 131 ítems, y Muy Saludable de 132 a 192 ítems³. La investigación es un estudio longitudinal con carácter de tiempo prospectivo, utilizando el diseño cuasi experimental, de manipulación intencional. La investigación se realizó en el Centro Gerontológico Integral de Tula, Hidalgo, en el período de junio de 2019, con un universo de 50 adultos mayores del Centro Gerontológico Integral de Tula. La muestra fue no probabilística, ya que los adultos mayores fueron seleccionados de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión, y estuvo integrada por 20 adultos mayores con hipertensión arterial del Centro Gerontológico Integral de Tula, Hgo⁴.

RESULTADOS

El estudio se llevó a cabo en 20 adultos mayores con hipertensión arterial. En la **Tabla 1** de Género se observa que los participantes fueron 1 hombre y 19 mujeres de edades comprendidas entre los 60 y 85 años. Se realizaron 10 sesiones de 60 minutos cada una en un mes de pláticas educativas combinado con actividades lúdicas, para reforzar los aspectos más importantes sobre la nutrición y el cuidado de su salud. En la **Tabla 2** de Nutrición, se observa que el grupo de 20 adultos mayores mostró una mejoría significativa en la mayoría de las subescalas del Cuestionario Perfil de Estilos de Vida Promotor de Salud (PEPS-I) de Nola J. Pender posterior a la intervención de enfermería. En la **Tabla 3** de Resultado Final podemos observar que antes de la intervención educativa, los adultos mayores presentaban un 10% en poco saludable, 30% en saludable y 60% en el rango de muy saludable, posterior a la intervención educativa de enfermería, los estilos de vida de los adultos mayores modificaron favora-

TABLA 2. Nutrición.

Variable	Pre	Intervención	Post	Intervención
	f	%	f	%
Poco saludable	1	5	0	0
Saludable	4	20	1	5
Muy saludable	15	75	19	95
Total	20	100	20	100

Fuente: PEVS; Cervantes et al 2019 n=20

blemente, teniendo como resultado un 0% en poco saludable y prevaleciendo el 90% en el rango de Muy saludable.

DISCUSIÓN

Alonso R. y colaboradores, en su estudio Estilos de vida de la persona con hipertensión arterial del hospital regional de San Gil, encontraron que la mayor parte de la población encuestada con un 70% de los adultos mayores tenían un estilo de vida muy Saludable y el 30% saludable, encontrando similitud con esta investigación ya que la mayor parte de los adultos mayores con un 60% tuvieron un estilo de vida muy Saludable y el 30% saludable; la Organización Mundial de la Salud reconoce la aplicación de intervenciones hacia las enfermedades no transmisibles como hipertensión arterial en donde se confirma que es importante mejorar el perfil de estilos de vida mediante estrategias y planes educativos⁵.

Asimismo, Hernández de la Rosa y colaboradores en su estudio Efecto del estilo de vida en el control de pacientes con hipertensión arterial sistémica de la unidad médica familiar en Puebla desarrollaron un plan educativo con el fin de promover los estilos de vida, puesto que para ellos se componen de diversos hábitos, incluyendo preferencias y conductas, teniendo como resultado un buen control de la hipertensión arterial; asimismo, en esta investigación se llevó a cabo una intervención la cual incluía un plan educativo titulado "Cambiando mi estilo de vida" proporcionado a los adultos mayores que resultó benéfico en todos los aspectos de su estilo de vida, favoreciendo grandes cambios a nivel físico, mental y social⁶.

CONCLUSIONES

Con base a los hallazgos encontrados se concluye que la intervención de enfermería favoreció el Perfil de Estilo de Vida de los adultos mayores con Hipertensión Arterial del Centro Gerontológico Integral de Tula, Hidalgo, mediante pláticas educativas con mayor énfasis en las subescalas de nutrición, ejercicio y manejo del estrés. Se obtuvo como resultado un estilo de vida muy saludable.

REFERENCIAS

- Díaz A, Rodríguez A, García R, Carbonell Isabel, Achio F. Resultados de una intervención para la mejora del control de la hipertensión arterial en cuatro áreas de la salud. *RevFinlay* 2018; 8(3): 180-189.
- RaileAllgood Martha. Modelos y teorías en enfermería. Elsevier: España, 2015, octava edición
- Mamani Cañazaca Carmen Edith. Factores laborales y estilos del personal del puesto de salud. Universidad Peruana Unión, 2015, en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/137/Carmen_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=4
- Hernández Sampieri Roberto. Metodología de la investigación. MC Graw Hill: México, 2014, Sexta Edición.
- Alonso Rodríguez; ML. Et al. Estilos de vida de la persona con hipertensión arterial del hospital regional San Gil. *Rev. Ciencias salud Unisangil* 2016; 3(1): 52-58.
- Hernández de la Rosa; M. Et al. Efecto del estilo de vida en el control de pacientes con hipertensión arterial sistémica en una unidad de medicina familiar en Puebla, México. *Aten Fam.* 2018;25(4):155-159.