

ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN A LA UNIVERSIDAD MUNICIPAL DEL ADULTO MAYOR

NUTRITIONAL STATUS OF ELDERS WHO ATTEND TO LA PAZ MUNICIPAL DISTRICT UNIVERSITY OF THE ELDERLY

Dra. Aida Virginia Choque (1), Esp. Carla Olmos Aliaga (2), M.Sc. Erick Omar Paye Huanca (3), M.Sc. María Gladys Espejo Ch. (4).

1) Especialista en Alimentación y Nutrición Clínica, Docente Carrera de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina, Universidad Mayor de San Andrés.

2) Especialista en Alimentación y Nutrición Clínica, Docente Carrera de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina, Universidad Mayor de San Andrés.

3) Magister Scientiarum en Seguridad Alimentaria y Nutrición, Docente de la Carrera de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina, Universidad Mayor de San Andrés

4) Magister Scientiarum en Seguridad Alimentaria y Nutrición, Docente de la Carrera de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina, Universidad Mayor de San Andrés

Carrera de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina, Enfermería, Nutrición y Tecnología Médica de la Universidad Mayor de San Andrés, Av. Saavedra 2246. La Paz, Bolivia

Autor para correspondencia: Dra. Aida Virginia Choque. aivich2@hotmail.com

RECIBIDO: 12/12/2016

ACEPTADO: 19/05/2017

RESUMEN

Pregunta de investigación

¿Cuál será el estado de nutrición de los adultos mayores que asisten a la Universidad Municipal del Adulto Mayor, en la ciudad de La Paz en la gestión 2016?

Objetivo

Determinar el estado de nutrición de los adultos mayores que asisten a la Universidad Municipal del Adulto Mayor, de la ciudad de La Paz agosto 2016.

Materiales y Método

Se llevó a cabo un estudio transversal con componente analítico, en 78 estudiantes de ambos sexos, comprendidos entre las edades de 54 a 85 años de edad, quienes asisten a la Universidad Municipal del Adulto Mayor de la ciudad de La Paz. La evaluación nutricional se realizó mediante el método antropométrico, empleando las medidas de peso, talla y circunferencia de la cintura. Para la clasificación del estado de nutrición se empleó el índice de masa corporal. La ingesta dietética de energía, macro y micronutrientes, fue determinada a través del registro del consumo de alimentos de un día

Resultados

La mayor parte de los adultos mayores evaluados presentaron un estado de nutrición normal para la edad, con un IMC promedio de 26.8 ± 4.9 Kg/m² en mujeres y de 24.7 ± 3.5 Kg/m² en varones, siendo el peso promedio 59.8 ± 12.6 Kg en mujeres y 64.2 ± 10.2 Kg en varones. Alrededor de la cuarta parte

de los adultos mayores presento bajo peso y la otra cuarta parte sobrepeso y obesidad, siendo predominante la presencia de obesidad con 19.2% que afecta más a las mujeres que los varones. ($p > 0,05$).

Conclusiones: El bajo peso afecta aproximadamente a uno de cada cuatro adultos mayores de ambos sexos, mientras que un número similar presenta malnutrición por exceso, representada principalmente por la obesidad, que afecta más a las mujeres incrementando el riesgo de presentar enfermedades de tipo crónico degenerativas al asociar la obesidad con el aumento de la circunferencia de cintura. En cuanto a la ingesta dietética, se determinó un consumo insuficiente de alimentos fuente de calcio y vitamina A, nutrientes críticos para esta edad.

Palabras clave: Estado nutricional, ingesta dietética.

ABSTRACT

Research Question

What is the nutritional status of older adults who attend the City University of Senior Citizens in the city of La Paz management in 2016?

Objective

To determine the nutritional status of elders who attend to La Paz Municipal District University of the Elderly, during August 2016.

Materials and Methods

It is a transversal study with analytical component, in 78 students of both sexes, who were between the ages of 54-85 years old, and attend to UMAM. Nutritional assessment was performed by the anthropometric method using measures like weight, height and waist circumference; to classify the nutritional status, body mass index was used. Dietary intake energy, macro- and micronutrients was determined by 24 hours recording of food consumption.

Results

Most elders evaluated had a normal nutritional status for age, with an average BMI of 26.8 ± 4.9 kg / m² in women and 24.7 ± 3.5 kg / m² in men; the average weight was 59.8 ± 12.6 kg in women and 64.2 ± 10.2 kg in males. Around a quarter of the elderly were low weighted, and another quarter were over weighted and obese. Obesity predominated in the 19.2% of the elderly, affecting women more than men. ($p > 0.05$).

Conclusions

Low weight affects approximately at one in four older adults of both sexes, while a similar number presents malnutrition by excess, represented mainly by obesity, which affect mainly women increasing their risk of developing chronic degenerative diseases associated with increased waist circumference. The dietary intake analysis reported that the intake of calcium and vitamin source A did not achieve the needs of elderly, and those are critical nutrients at this ages.

Keywords: Nutritional status, dietary intake.

INTRODUCCIÓN

Debido al aumento de la esperanza de vida y 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

Para el año 2013, se consideraba que en el mundo existían 600 millones de adultos mayores, estimando que esta cifra llegará 2000 millones para el año 2050.² En 2050 habrá en el mundo cerca de 400 millones de personas con 80 años o más. Por primera vez en la historia, la mayoría de los adultos de mediana edad tiene a sus padres vivos. Chile, China y la República Islámica de Irán tendrán una mayor proporción de personas de edad que los Estados Unidos de Norte América.³

En la actualidad, incluso en los países más pobres, las principales causas de muerte son las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares y las enfermedades pulmonares crónicas, mientras que las principales causas de discapacidad son el déficit visual, la demencia, la pérdida auditiva y la artrosis. El número de años de vida perdidos por fallecimiento prematuro debido a enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares o enfermedades pulmonares crónicas es tres veces mayor para las personas de edad que viven en países de ingresos bajos y medianos.⁴

La prestación de una atención sanitaria de calidad es importante para promover la salud de las personas de edad, prevenir enfermedades y controlar las enfermedades crónicas. La mayoría de los planes de estudio dirigidos a futuros profesionales sanitarios no incluyen la atención específica para personas adultas mayores. Sin embargo, el personal sanitario dedicará cada vez más tiempo a la atención de este grupo de población. La OMS considera que todos los profesionales sanitarios deberían recibir formación sobre las cuestiones relacionadas con el envejecimiento. La creación de entornos físicos y sociales adaptados a las necesidades de las personas de edad puede contribuir enormemente a aumentar su autonomía y participación activa.⁵

El envejecimiento es un proceso en el que influyen diferentes factores como los cambios biológicos, los psicológicos y sociales; sin embargo, a menudo es difícil diferenciar entre los cambios aparecidos en el transcurso del envejecimiento y los que surgen a lo largo de enfermedades crónicas. Aunque el paso del tiempo es el mismo para todo el cuerpo humano, no todos los órganos sufren sus efectos de la misma forma. Estos efectos acostumbran a tener

un carácter universal, progresivo y, en muchos casos irreversible, y suelen afectar de una forma u otra a la alimentación y/o a la fisiología de la nutrición.

La evaluación del estado nutricional es el primer paso para el tratamiento nutricional. Los métodos de valoración nutricional para adultos mayores, consideran los cambios en la composición corporal, así el grado de independencia que el sujeto presenta para así valorar si es posible que se encuentre riesgo nutricional, para prevenir a tiempo las complicaciones derivadas de dicha malnutrición por déficit o exceso^{6, 7}

Es frecuente que la población anciana presente trastornos nutricionales, estos incluyen desde el sobrepeso y la obesidad potenciados, en parte, por la falta de actividad y con sus conocidas y temibles consecuencias en la presentación de enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer, a los déficits de micronutrientes, como la gran prevalencia de déficit de vitamina B12 y anemia subsiguiente o la disminución de la síntesis de vitamina D y sus consecuencias sobre las enfermedades óseas, o al desarrollo de desnutrición y sarcopenia.

Un estado nutricional saludable contribuye, sin ninguna duda, a mejorar el estado funcional y mental del individuo y por ende contribuye a mejorar la calidad de vida del mismo, algo sumamente importante en estos tiempos en que se ha aumentado claramente la esperanza de vida.⁸

Dado que la atención nutricional del adulto mayor, se ha incluido en la Norma Nacional de Atención al Continuo de la Vida desde la gestión 2013, surge la necesidad de contar con datos locales de la evaluación antropométrica, habiéndose elegido para su aplicación a los estudiantes de la UMAM, en vista de las coincidencias entre el interés de los investigadores y los objetivos de mejorar calidad de vida y promover hábitos saludables en esta población que promueve el Gobierno Autónomo Municipal de La Paz, a través de este centro de educación para el adulto mayor.

MATERIAL Y MÉTODOS

Pregunta de investigación

¿Cuál será el estado de nutrición de los adultos mayores que asisten a la Universidad Municipal

del Adulto Mayor, en la ciudad de La Paz en la gestión 2016?

Objetivo General

Determinar el estado de nutrición de los adultos mayores que asisten a la Universidad Municipal del Adulto Mayor, de la ciudad de La Paz en la gestión 2016.

Métodos

El trabajo de investigación realizado es de tipo transversal con componente analítico. La muestra estuvo constituida por todos los adultos mayores inscritos como estudiantes regulares de la Universidad Municipal del Adulto Mayor, que se ubica en el pasaje Guzmán de Rojas en la zona Sopocachi, 78 adultos mayores con edades comprendidas entre 54 a 85 años de edad.

Se aplicó una encuesta para la recolección de las medidas antropométricas, se utilizó una balanza de 100 g de precisión marca SECA, estadímetro de ultrasonido digital de 1 mm de precisión marca SECA, cinta métrica de 1 mm de precisión marca SECA, se tomó las medidas de peso, talla,

circunferencia de la cintura, perímetro braquial, índice de masa corporal. A través del recordatorio de veinticuatro horas se registró el consumo de alimentos para determinar la adecuación de energía, macro y micronutrientes de la dieta consumida.

Son incluidos en el estudio, todos los adultos mayores de ambos géneros, estudiantes regulares de la UMAM, que asistan en las fechas programadas para la recolección de datos. Se realizó la coordinación con las autoridades responsables de la UMAM, para la obtención del consentimiento informado escrito de forma voluntaria por los adultos mayores que deseen participar del estudio, luego de realizar la explicación de la metodología, obtención de datos, resultados y uso de los mismos.

Para el procesamiento y análisis de los datos se utilizó el paquete estadístico SPSS v 11,5 realizándose estadística descriptiva; promedio, desvío estándar. Los niveles de significancia se consideraron por debajo de 0.05, intervalos de confianza del 95%.

RESULTADOS

Cuadro N° 1

Características antropométricas de los estudiantes según género de la Universidad Municipal del Adulto Mayor de la ciudad de La Paz, gestión 2016

	Femenino	Masculino	Total	IC95%		Valor p
	X DE	X DE	X DE	Inferior	Superior	
Edad	68±6	67±6	67.6±6	66.2	68.9	0.40
Peso	59.8 ±12.6	64.2±10.2	61.8±11.7	59.1	64.4	0.09
Talla	149.1±5.6	161.2±5.9	154.5±8.3	152.7	156.4	0.00
PB*	29.3±5.5	28.6±2.8	28.9±4.5	27.9	29.9	0.53
CC	93.6±13.2	93.5±8.8	93.5±11.4	90.9	96.1	0.98
IMC	26.8±4.9	24.7±3.5	25.8±4.4	24.8	26.8	0.03

*PB: perímetro braquial; CC: circunferencia de cintura; IMC: índice de masa corporal.

Los resultados encontrados en el presente estudio caracterizan las medidas antropométricas, las categorías de estado nutricional, la ingesta de Energía, macro y micronutrientes en los adultos mayores inscritos como estudiantes de la Universidad Municipal del Adulto Mayor de la ciudad de La Paz.

En el Cuadro N° 1 muestra las características antropométricas según género, la población comprende un rango de edad de 54 a 85 años de edad, el peso promedio de las mujeres es

de 59.8 kg., y el de los varones 64.2 kg. La presencia de riesgo a enfermedades metabólicas es mayor, tomando en cuenta la CC, en mujeres 93.6 cm., que en varones 93.5 cm., en base a los criterios de la OMS. La talla promedio de las mujeres 149.1cm, y el de los varones 161.2cm, con diferencia estadísticamente significativa ($p = 0.00$). El IMC es mayor en mujeres 26.8 (Kg/m^2) que en varones 24.7 (Kg/m^2), siendo la diferencia estadísticamente significativas ($p = 0.03$).

Cuadro N° 2

Estado nutricional de los estudiantes según género de la Universidad Municipal del Adulto Mayor de la ciudad de La Paz, gestión 2016

Genero	Estado Nutricional								Total	
	Bajo peso		Normal		Sobrepeso		Obesidad			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Femenino	10	12.8	18	23.1	3	3.8	12	15.4	43	55.1
Masculino	9	11.5	22	28.2	1	1.3	3	3.8	35	44.9
Total	19	24.4	40	51.3	4	5.1	15	19.2	78	100

En el Cuadro N° 2, podemos observar que el 51.3% presenta un estado nutricional normal, el 24.4% de los adultos mayores presenta bajo peso y aproximadamente el 24.3% presenta sobrepeso y obesidad; siendo predominante la presencia de obesidad, misma que afecta más a las mujeres que los varones, ($p < 0.05$).

Cuadro N° 3

Consumo de energía, macro y micronutrientes de los estudiantes de la Universidad Municipal del Adulto Mayor de la ciudad de La Paz, gestión 2016

Nutriente	Déficit		Adecuado		Exceso	
	N	%	N	%	N	%
Energía	50	64.1	14	17.9	14	17.9
Proteínas	23	29.5	22	28.2	33	42.3
Grasas	47	60.3	18	23.1	13	16.7
Carbohidratos	45	57.5	17	21.8	16	20.5
Calcio	75	96.2	2	2.6	1	1.3
Hierro	14	17.9	11	14.1	53	67.9
Vitamina A	53	67.9	7	9.0	18	23.1
Vitamina B2	35	44.9	11	14.1	32	41.0

En el Cuadro N° 3 podemos observar que existe un bajo consumo de grasas 60%, el 16.7% de la población consume en exceso, el 57.5% tiene bajo consumo de carbohidratos, el 42.3% de los adultos mayores tiene una ingesta elevada de proteínas a predominio de origen vegetal y el 29.5% tiene un bajo consumo de los mismos, en relación a los micronutrientes existe un bajo consumo de alimentos fuente de calcio 96.2% y vitamina A 67.9%. Si bien aparentemente el 67.9% de los adultos mayores tienen un consumo elevado de hierro, este es a predominio de Fe no hem.

DISCUSIÓN

El envejecimiento es un proceso en el que influyen diferentes factores como los cambios biológicos, los psicológicos y sociales, aunque el paso del tiempo es el mismo para todo el cuerpo humano, no todos los órganos sufren sus efectos de la

misma forma. Estos efectos acostumbra a tener un carácter universal, progresivo y en muchos casos irreversible, y suelen afectar de una forma u otra a la alimentación y/o a la fisiología de la nutrición.

En el presente estudio si bien un poco más de la mitad presenta un estado nutricional normal, el 24.3% presenta sobrepeso y obesidad siendo más representativo la presencia de obesidad que afecta más a las mujeres con riesgo a sufrir enfermedades crónico degenerativas según la circunferencia de la cintura y el índice de masa corporal que están elevadas en relación al de los varones, datos que se asemejan a estudios realizados en otros países.^{9, 10}

Las necesidades energéticas disminuyen con la edad al reducirse gradualmente la actividad física y la masa muscular, es por esta razón que el aporte de energía, macro y micronutrientes

debe considerar tal situación, no obstante, se identificó que en los adultos mayores que asisten a la UMAM tienen un bajo consumo de alimentos fuente de calcio y vitamina A, nutrientes críticos para esta edad.^{11, 12}

AGRADECIMIENTOS

Al personal y autoridades responsables de Universidad Municipal del Adulto Mayor "UMAM", a los estudiantes de Tercer año de la Carrera de Nutrición y Dietética, de la Facultad de Medicina, UMSA gestión 2016.

REFERENCIAS

1. Juárez Martínez G. *Evaluación del estado nutricional del adulto mayor. Acta del tercer Congreso Internacional de Nutriología*; 8 y 9 Jul del 2005; Monterrey. NL, México. *Rev Salud Pública y Nutrición* 2005.
2. Ministerio de Salud y Deportes de Bolivia, *Guía Alimentaria para el Adulto Mayor, Serie de Documentos Técnico Normativos; Publicación 346. La Paz, 2013.*
3. Fernández JE, Martínez AJ, García F, Díaz ME, Xigues M. *Evaluación nutricional antropometría en anciano. Rev cubana Medicina General Integral.* 2005; 21(1-2).
4. SENPE, SEGG, *Valoración Nutricional del Anciano. Documentos de Consenso Recomendaciones prácticas de los expertos en geriatría y nutrición, España, 2008.*
5. Albala C, Bunout D y Carrasco F. "Evaluación del Estado Nutricional en el Anciano." En Castillo CL, Uauy RD y Atalah ES. *Guías de Alimentación para el Adulto Mayor. Publicado por el Ministerio de Salud de Chile, pp. 37-52; 1999.*
6. Mesas AE, Andrade SM, Cabrera MA, Bueno VL. *Salud oral y déficit nutricional en adultos mayores no institucionalizados en Londrina, Paraná, Brasil. Rev Bras Epidemiol.* 2010; 13(3): 434-45.
7. Franco-Álvarez N, Ávila-Funes JA, Ruiz L, Gutiérrez LM. *Determinantes del Riesgo de Desnutrición en los adultos mayores de la comunidad: análisis secundario del estudio Salud, Bienestar y Envejecimiento (SABE) en México. Rev Panamá Salud Pública.* 2007; 22(6):369-75.
8. Brownie Sonya PhD. *Why Elderly individuals at risk of nutritional deficiency? Research Paper in: International Journal of Nursing Practice* 2006; 12: 110-118
9. Sandoval, L y V, Luis. *Evaluación del estado nutricional de pacientes adultos mayores ambulatorios. Rev Med Hered [online].* 1998, vol.9, n.3 [citado 2016-09-21], pp. 104-108. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X1998000300003&lng=es&nrm=iso>. ISSN 1729-214X
10. Contreras, A L et al. *Malnutrición del adulto mayor y factores asociados en el distrito de Masma Chicche, Junín, Perú. Rev Med Hered [online].* 2013, vol.24, n.3 [citado 2016-03-16], pp. 186-191. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2013000300002&lng=es&nrm=iso>. ISSN 1729-214X.
11. Abreu Viamontes C., Burgos Bencomo Y., de las Dolores, Cañizares Inojosa D., Viamontes Cardoso A. *Estado nutricional en adultos mayores. AMC [Internet].* 2008 Oct [citado 2016 Sep 21]; 12(5): Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552008000500005&lng=es
12. Cárdenas Quintana H., Bello Vidal C., Feijóo Parra M., Huallpa Arancibia E. *Evaluación nutricional de un grupo de adultos mayores residentes en Perú. Rev Cubana Salud Pública [Internet].* 2004 Sep [citado 2016 Jul 12]; 30 (3): Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662004000300003&lng=es.