



Hábitos alimentarios en el adulto mayor con hipertensión arterial

Food habits in the elderly adult with arterial hypertension

✉ Lastre-Amell, Gloria; ✉ Carrero González, Carmen María; ✉ Soto Rodríguez, Luz Fady; ✉ Orostegui, María Alejandra; ✉ Suarez-Villa, Mariela

¹Enfermera. Mg en Salud Pública. Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias de la Salud, Barranquilla, Colombia. glastre@unisimonbolivar.edu.co.

²Nutricionista. PhD en ciencias de la salud. Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias de la Salud, Barranquilla, Colombia. carmen.carrero@unisimonbolivar.edu.co

³Enfermera. Egresada de la Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias de la Salud, Barranquilla, Colombia. Correo electrónico: Isoto13@unisimon.edu.co.

⁴Enfermera. Directora del Programa de Enfermería. Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias de la Salud, Barranquilla, Colombia. morostegui1@unisimonbolivar.edu.co.

⁵Enfermera. Profesora. Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias de la Salud, Barranquilla, Colombia. msuarez2@unisimonbolivar.edu.co

Autores de correspondencia: Gloria Lastre-Amell. glastre@unisimonbolivar.edu.co

Luz Fady Soto Rodríguez: Isoto13@unisimon.edu.co

Received/Recibido: 05/12/2020 Accepted/Aceptado: 06/15/2020 Published/Publicado: 07/20/2020

DOI: 10.5281/zenodo.4079273

Resumen

Introducción: La hipertensión arterial es la más frecuente de las condiciones que afectan la salud de las personas adultas en todas partes del mundo. En la población colombiana encontramos que la enfermedad hipertensiva ocupa el cuarto lugar de mortalidad en mayores de 65 años.

Objetivo: Determinar los hábitos alimentarios en los adultos mayores con hipertensión arterial que asisten al subcentro de salud de salamanca Soledad 2018.

Material y método: estudio cuantitativo, descriptivo, prospectivo. La población y la muestra la conformaron 50 personas asistente al subcentro de salud, de un municipio del departamento del Atlántico 2018. Para recolectar los datos se utilizó un cuestionario, sometido al juicio de expertos para determinar la validez de este, los datos fueron analizados y procesados en el programa estadístico SPSS® Versión 23. Y los resultados fueron presentados en frecuencia y porcentajes.

Resultados: Se evidencio que el 40% de los pacientes se encuentran entre los 49-54 años de edad, 58% género femenino, 66% casado, y el 52% con nivel de escolaridad secundaria, con respecto a los hábitos alimentarios, el 70% de las personas sí cocina normalmente en su casa, el 44% habitualmente ingieren sal, cubitos de caldos para condimentar, 50% consume productos enlatados, 60% ingiere embutidos, 56% no ingiere jugos, 82% consume pan, 46% botanas. 100% consume frutas.

Conclusión: los hábitos alimentarios en esta población con hipertensión son inadecuados debido al alto consumo calórico de sal y alimentos no saludables.

Palabras Clave: Hipertensión, Conducta Alimentaria, Adulto mayor.

Abstract

Introduction: Hypertension is the most frequent of the conditions that affect the health of adults in all parts of the world. In the Colombian population we find that hypertensive disease occupies the fourth place of mortality in people over 65 years of age.

Objective: To determine the eating habits of older adults with high blood pressure who attend the Salamanca health Soledad 2018 sub-center.

Material and method: quantitative, descriptive, prospective study. The population and the sample were made up of 50 people attending the health sub-center, from a municipality in the department of Atlántico 2018. A questionnaire was used to collect the data, submitted to the judgment of experts to determine its validity, the data were analyzed and processed in the statistical program SPSS® Version 23. And the results were presented in frequency and percentages.

Results: It was evidenced that 40% of the patients are between 49-54 years old, 58% female, 66% married, and 52% with secondary school level, regarding eating habits, 70 % of people do cook normally at home, 44% usually eat salt, bouillon cubes to flavor, 50% consume canned goods, 60% eat sausages, 56% do not eat juices, 82% eat bread, 46% snacks. 100% consume fruits.

Conclusion: dietary habits in this hypertensive population are inadequate due to the high caloric consumption of salt and unhealthy foods.

Key Words: Hypertension, Eating Conduct, Elderly.

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales. El proceso de adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia. En los adolescentes, los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta, dando excesiva importancia a la imagen corporal, tienen patrones de consumo diferentes a los habituales: comidas rápidas, picoteo, etc. En cambio, en los adultos y en las personas de edad avanzada los hábitos alimentarios son muy difíciles de cambiar¹.

La Organización mundial de la salud (OMS), demostró que los malos hábitos alimentarios desencadenan la hipertensión arterial que es el aumento de la presión arterial de forma crónica con valores iguales o superiores a 140 Milímetros de mercurio (MmHg) de presión sistólica y 90 mmHg de presión diastólica. Uno de los factores principales de hipertensión arterial son los hábitos alimentarios, como es el consumo de alimentos con mucha sal, grasa, comidas chatarra lo cual altera la vida de una persona².

Por otro lado, la alta incidencia y prevalencia de Hipertensión Arterial, está especialmente en la población de adulto medio (40-64 años), es un problema de salud a nivel mundial. La hipertensión arterial se ha convertido en una causa directa e indirecta de una elevada morbilidad en la población, reflejándose 14 millones de afectados. La hipertensión arterial es un problema de salud que afecta al individuo, población, por lo que casi unos de cuatro ciudadanos presentan esta patología³.

Según la OMS, se estima que 691 millones de personas padecen hipertensión arterial por malos hábitos alimentarios reflejando 15 millones de muertes causadas por enfermedades circulatorias, 7,2 millones son enfermedades coronarias y 4,6 millones por enfermedad vascular encefálica, siendo la HTA factor de riesgo presente en la mayoría de ellas. En la mayor parte de las regiones existe una prevalencia del 15 al 30 % de la enfermedad⁴. Según datos estadísticos de comportamientos de la morbilidad y grupo etario se evidencio en el estudio de Gonzales R. En el año 2015, la tasa de prevalencia de HTA en Cuba fue de 217,5 por 1 000 habitantes, siendo el sexo femenino el más afectado, con una tasa de 236,5 por 1 000 habitantes, así como el grupo etario de 40 a 55 años y una etnia mestiza⁴.

La hipertensión arterial tiene una relación directa con la inadecuada ingesta de sodio, asociándose de esta manera a cifras elevadas de adultos mayores con hipertensión y enfermedades cardiovasculares, uno de los principales factores de estas patologías es el excesivo consumo de sal. Según Singer, en su estudio realizado en Colombia sobre

los alimentos que más consumen las personas, encontró que estos eran los que mayor contenido de sal presentaban, como condimentos un 60%, salsas, aderezos, botanas con un 70% comidas listas para consumir y carnes frías, pan de sal, embutidos con un 82%. Como se explicó anteriormente), la alimentación es uno de los principales factores de riesgo que condiciona el aumento de la prevalencia de la hipertensión arterial⁵.

Al establecer los hábitos alimentarios en el adulto mayor con hipertensión arterial que asisten al subcentro de salud de Salamanca del municipio de Soledad 2018, se evidencio que la mayoría de ellos tienen hábitos alimentarios inadecuados, porque se encontró alto consumo calórico, los cuales deben considerarse y evaluarse de manera sistemática a los pacientes que consultan en la institución con el fin de brindar un diagnóstico temprano y un tratamiento integral en etapas tempranas.

Por todo lo anterior lo que se quiere con esta investigación es ayudar a las personas con hipertensión arterial que tengan cambios en los estilos de vida, tales como reducción del peso, aumento de la actividad física y modificaciones de la dieta, que incluya disminución de la sal e incremento en alimentos con alto contenido de potasio, granos, frutas, vegetales y productos no grasos, sin que tengan necesidad de recurrir a la drogoterapia. Por lo cual el objetivo fue establecer los hábitos alimentarios en los adultos mayores con hipertensión arterial que asisten al subcentro de salud de un municipio del Atlántico en el año 2018.

Estudio cuantitativo, descriptivo, transversal; la población y la muestra estuvo conformada por 50 personas que asistieron al subcentro de salud de un municipio del Atlántico 2018, el muestreo fue a conveniencia. Los criterios de inclusión fueron pacientes hipertensos mayores de 18 años, que estén inscritos en el programa de hipertensión arterial que asisten al subcentro. La recolección de la información se realizó mediante la aplicación de un cuestionario de manera escrita, la cual consto de unos respectivos ítems, con una serie de preguntas, como fuente secundaria la información se obtuvo a través de la búsqueda de artículos científicos, indexados en bases de datos como Scielo, entre otros, documentos oficiales o legales, trabajos de tesis, libro de metodología y base de datos del subcentro.

La técnica fue la observación participativa, porque los investigadores se constituyeron en la parte activa del grupo en el cual se desarrolló, la situación que observó durante la investigación y entrevista porque esta se realizó entre dos personas el cual fue el entrevistado respondiendo todas las preguntas que se le realizaron⁶. El instrumento utilizado en la investigación fue denominado "cuestionario de

hábitos alimentarios en el adulto mayor con hipertensión arterial que asisten al subcentro de salud de salamanca soledad 2018-1” donde se consignaron las variables sociodemográfica y hábitos alimentarios (consumo de sodio, frutas y verdura, botanas) en el cual el cuestionario consta de 37 preguntas estructurado de forma de escogencia donde las respuestas eran (Si, No, Habitualmente, a veces), posteriormente se recolecta la información diligenciando casa participante el cuestionario, el cual tuvo una duración de 15 minutos, igualmente las investigadoras le tomaron la presión arterial a los pacientes con el fin de verificar su estado de salud.

La tabulación se realizó recolectando toda la información obtenida en el cuestionario, la cual fue brindada por los pacientes, luego se realizó el análisis estadístico en el programa SPSS® donde ejecuto una sumatoria del instrumento cuantificándolos en datos de frecuencia y porcentajes por medio de una matriz en Excel, presentando los resultados en tablas, y estadísticamente en frecuencia y porcentajes. Dentro de las consideraciones éticas se tuvo en cuenta la Resolución 8430 de 1993⁷, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Además de un consentimiento informado. Se trató de una investigación sin riesgo para la población intervenida, aclarando que la información obtenida era estrictamente confidencial y que sería utilizada para fines de investigación, asegurándoles guardar el anonimato.

Resultados

Se evidencio que la mayoría de los pacientes hipertensos que asisten al subcentro de salud son de género femenino, entre las edades de 49-54 años y en menor porcentaje fueron entre las edades de 37-42 años, su estado civil son casados y en menor porcentaje son viudos, con un nivel de escolaridad secundaria, seguido del superior (Tabla 1).

Se demuestra que la mayoría de los pacientes hipertensos del subcentro de salud de un municipio del Atlántico sí ingieren sal, siendo el sexo masculino en mayor proporción. Por otra parte, la mayoría de la población sí consumen galletas de sal, embutidos, botanas principalmente el sexo femenino. Cabe de anotar que la población estudiada no consume verduras, solo en menor proporción respondieron que a veces sí lo consume, y quien más lo ingiere es el sexo masculino. La prueba Chi-cuadrado indica que existe una asociación entre las variables de hábitos alimenticios con alto contenido en sodio y otros alimentos en el adulto mayor con hipertensión arterial y el sexo (Tabla 2).

Tabla 1: variable de aspectos socio demográficos de los hábitos alimentarios en el adulto mayor con hipertensión arterial que asisten al subcentro de salud de salamanca soledad 2018

GENERO		
Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	29	58%
Femenino	21	42%
Total	50	100%
EDAD		
30-36	3	6%
37-42	2	4%
43-48	7	14%
49-54	20	40%
55 o mas	18	36%
Total	50	100%
ETNIA		
Afrodescendiente	5	10%
Blanco	21	42%
Mestizo	24	48%
Total	50	100%
ESTADO CIVIL		
Casado	33	66%
Soltero	4	8%
Unión libre	10	20%
Viudo	3	6%
Total	50	100%
ESCOLARIDAD		
Ninguno	2	4%
Primaria	10	20%
Secundaria	26	52%
Superior	12	24%
Total	50	100%

Tabla 2: Variable de hábitos alimentarios con alto contenido en sodio en el adulto mayor con hipertensión arterial que asisten al subcentro de salud de salamanca soledad 2018

Habitualmente, ¿ingiere sal común de mesa?				
	Femenino	Masculino	Total	Chi- Cuadrado
A Veces	6 (20,7%)	6 (28,6%)	12 (24%)	0,733
No	9 (31,0%)	7 (33,3%)	16 (32%)	
Si	14 (48,3%)	8 (38,1%)	22 (44%)	
Total	29 (100%)	21(100%)	50(100%)	
¿Consumes galletas de sal (saltin, club social, ¿otras) o pan de sal?				
	Femenino	Masculino	Total	Chi- Cuadrado
No	2 (6,9%)	7 (33,3%)	9 (18%)	0,16
Si	27 (93,1%)	14 (66,7%)	41 (82%)	
Total	29 (100%)	21(100%)	50(100%)	
¿Suele utilizar caldos o cubitos para condimentar?				
	Femenino	Masculino	Total	Chi- Cuadrado
A Veces	1 (3,4%)	6 (28,6%)	7 (14%)	0,38
No	13 (44,8%)	8 (38,1%)	21 (42%)	
Si	15 (51,7%)	7 (33,3%)	22 (44,0%)	
Total	29 (100%)	21(100%)	50(100%)	
¿Ingieres embutidos como salchicha, chorizo, mortadela, sandwiches?				
	Femenino	Masculino	Total	Chi- Cuadrado
No	9 (31%)	11 (52,4%)	20 (40,0%)	0,128
Si	20 (69,0%)	10 (47,6%)	30 (60,0%)	
Total	29 (100%)	21(100%)	50(100%)	
¿Consumes alimentos como aceitunas o productos encurtidos de verduras y hortalizas?				
	Femenino	Masculino	Total	Chi- Cuadrado
A Veces	2 (6,9%)	9 (42,9%)	11 (22,0%)	0,10
No	15 (51,7%)	6 (28,6%)	21 (42,0 %)	
Si	12 (41,4%)	6 (28,6%)	18 (36,0%)	
Total	29 (100%)	21(100%)	50(100%)	
¿Consumes productos como papitas, chitos, mecatos, doritos, mani, entre otros?				
	Femenino	Masculino	Total	Chi- Cuadrado
A Veces	4 (13,8%)	4 (19%)	8 (16%)	0,308
No	9 (31%)	10 (47,6%)	19 (38%)	
Si	16 (55,2%)	7 (33,3%)	23 (46,0%)	
Total	29 (100%)	21(100%)	50(100%)	

Fuente: Cuestionario

Discusión

Al determinar los hábitos alimentarios en el adulto mayor con hipertensión arterial, se evidenció en la variable sociodemográfica que la mayoría de los pacientes se encontraron entre las edades de 49-54 años, el 58% de género femenino, el 66% casado, el 52% llegaron a la secundaria y el 48% son de una etnia mestiza.

Encontrando semejanza con los resultados del estudio de Wyss A. donde el 45,9% estaban entre las edades (40-64) años, el 60% femenino, el 70% casados, el 50% con escolaridad incompleta y con un 40% de etnia mestiza⁸.

Por otra parte, al evaluar los hábitos alimentarios de los adultos mayores con hipertensión arterial que asisten al subcentro, teniendo en cuenta el consumo con alto contenido en sodio, se evidenció que el 44% si ingiere sal común de mesa; coincidiendo con el estudio de Barreto

donde los adultos mayores expresaron que el 40% prefiere ingerir los alimentos con mucha sal⁹. Así mismo coincide con el estudio de Can¹⁰ donde el 19% de la población estudiada lleva malos hábitos alimenticios (dieta alta en grasas y pobre en frutas y verduras, consumo excesivo de sal. Por lo cual se refuerza esta variable con lo expresado por Restrepo¹¹ donde se evidencia que una dieta baja en sodio ayuda a mantener la presión arterial, y dietas bajas en grasa disminuyen la tasa de eventos cardiovasculares

Además, el 60% de las personas ingiere embutidos como salchicha, chorizo, mortadela, sándwiches, el 44% si suelen utilizar caldos o cubitos para condimentar, el 82% si consume galletas de sal (saltin, club social, otras) o pan de sal, así mismo, el 46% si consume productos como papitas, chitos, maní, entre otros. Coincidiendo estos resultados con el estudio de Singer: los alimentos que más consumen las personas eran los de mayores condimentos

un 60%, botanas con un 70% pan de sal, embutidos con un 82%. De acuerdo con lo anteriormente señalado, la alimentación es uno de los principales factores de riesgo que condiciona el aumento de la prevalencia de la HTA¹².

Igualmente, se evidencio en los encuestados que el 42%, sí consumen alimentos como aceitunas o productos encurtidos de verduras y hortalizas, coincidiendo con el estudio de López L, en el cual mostro que la mayoría de los pacientes consumían aceitunas o verduras con un 50%¹³.

Se concluye que los pacientes investigados con hipertensión mantienen inadecuados hábitos alimentarios, lo cual no so favorables ni saludables para su salud debido a que ellos consumen excesivos alimentos en sodio.

Por lo general, los pacientes hipertensos creen que al estar medicados la enfermedad está controlada y no les presta importancia a los buenos hábitos alimenticios, desconociendo los beneficios que tiene una alimentación reducida en sal, condimentos y grasas para su patología.

De acuerdo con lo anterior, podemos decir que es de mayor importancia conocer que en la mayoría de los adultos mayores una de las causas de morbilidad es la mala ingesta de consumo de comidas inadecuadas para evitar estos factores de riesgo debemos concientizar a todas las personas a modificar su estilo de vida y elección de alimentos, no es necesario contar con productos caros solo basta aprender a elegir de manera más correcta los alimentos para disminuir el contenido de sodio en muchos de los comidas que se consumen cotidianamente.

Al ver gráfico y valores obtenidos podemos concluir que se puede corroborar la hipótesis planteada y saber que el consumo excesivo de alimentos con altos contenidos en sodio y estilo de vida no saludable en pacientes hipertensos contribuye al desarrollo de hipertensión arterial.

Agradecimiento

El grupo de investigadores expresa sus agradecimientos al personal administrativo y asistencial del subcentro de salud del municipio del atlántico ; al grupo de estudiantes de VII semestre de enfermería Jorle Molina Ríos, Luis Rentería Arces, Angélica María Medina Muñoz, Ana Carolina Orozco García y Sandra Milena Patiño Ahumada Benedetti Quintero Genesis, Cassiani Cassiani Geanina, Gerónimo Barrios Maricel, Gutiérrez Díaz Karine, Struen Donado Daniela, que aportaron en la realización de esta Investigación.

Referencias

1. Villadiego S, Celiar M. nutritional habits in senior adults and its relationship with protective or deteriorating effects in health. *rev. chil. nutr.* [internet]. 2016 dic [citado 2019 mayo 22]; 33(3):500-510.
2. Organización Mundial de la Salud. Informe del grupo cuantitativo. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Colombia. 2015. Pg; 76-98
3. Martínez Cabrera M, Gort Hernández M. Factores de riesgo en pacientes hipertensos en el Hospital Patacamaya, La Paz. *Rev. Ciencias Médicas.* 2015; 19(5): 938-947
4. González R, Martínez M, Castillo S, Caracterización clínico-epidemiológica de la hipertensión arterial en adultos mayores. *Rev. Finlay Cuba* [Internet]. 2017; 7(2):74-80
5. Singer P. Conocimientos y hábitos alimentarios en mujeres diagnosticadas con hipertensión arterial del municipio de Sonsón - Colombia. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2015 Dic [citado 2019 Mar 03]; 42(4):357-361.
6. Alonso LE. Métodos y Técnicas cualitativas de investigación, "Sujeto y discurso: el lugar a la observación participativa en las prácticas de la investigación cuantitativa". Madrid: Síntesis;2015. p. 225-240.
7. República de Colombia. Ministerio De Salud. Resolución No 008430 de 1993, octubre 4, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud [Internet]. Santa Fe de Bogotá: El Ministerio; 1993 [consultado 18 de marzo de 2020].
8. Wyss F. Caracterización de la hipertensión arterial en pacientes adultos de la ciudad de Manta. *Rev. Dom. Cien.* 2016; 2(4):51-59.
9. Barreto J. Factores de riesgo en pacientes hipertensos en el Hospital Patacamaya, La Paz. *Rev. Ciencias Médicas.* 2015; 19(5):938-947.
10. Can A, Sarabia B. Prevalencia de hipertensión arterial en las personas mayores de la Ciudad de San Francisco de Campeche. *Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud.* 2016; 5(10):1-10.
11. Restrepo M, Morales G, Ramírez G, López L. Los hábitos alimentarios en el adulto mayor y su relación con los procesos protectores y deteriorantes en salud. *Revista Chilena de Nutrición* [Internet]. 2006;33(3).
12. Singer P. Conocimientos y hábitos alimentarios en mujeres diagnosticadas con hipertensión arterial del municipio de Sonsón - Colombia. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2015 Dic [citado 2019 Mar 03]; 42(4):357-361.
13. López L. Prevalencia de hipertensión arterial en las personas mayores de la Ciudad de San Francisco de Campeche. *Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud.* 2016; 5(10):1-10.