



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA DE ENFERMERÍA**



# DEFENSA DE TESIS

**ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS Y ADULTOS MAYORES Y EL APARECIMIENTO DE ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS, EN EL BARRIO COLINAS DEL SUR, CANTON IBARRA, PROVINCIA DE IMBABURA, JUNIO 2012 A DICIEMBRE 2012.**

**AUTORA:  
ANDRADE RIVADENEIRA TATIANA H.**

**DIRECTOR DE TESIS:  
DR.DARIO SALGADO**

# INTRODUCCIÓN

En la actualidad la humanidad está presentando cambios drásticos tanto en los estilos de vida como en su salud, la cual se ha visto afectada por la aparición de patologías crónico-degenerativas no transmisibles. Éstas se han venido desarrollando por mantener estilos de vida inadecuados como los malos hábitos alimenticios y de inactividad física, los cuales están provocando un deterioro en la salud de la humanidad.

La falta de actividad física relacionada con el tipo de trabajo en el área urbana más sedentaria, el consumo de tabaco y una dieta poco saludable con ingesta de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas y azúcares, pero con escasas vitaminas, minerales y otros micronutrientes, han propiciado que las personas sin importar su condición social o económica, presenten cambios fisiológicos que los llevarán a padecer una o varias enfermedades denominadas “del progreso”. Los cambios que se observan ante la presencia de estos factores son la elevación de la tensión arterial, los niveles de glucosa, lípidos, todo esto acompañado de sobrepeso y obesidad.

# CONTENIDO:





## DELIMITACION DEL PROBLEMA

- La presente estudio se centra en los adultos y adultos mayores, del Barrio Colinas del Sur, Parroquia del Sagrario, Cantón Ibarra provincia de Imbabura en el periodo de junio a diciembre del 2012

Donde se evaluara los estilos de vida y el aparecimiento de enfermedades crónico degenerativas

## FORMULACION DEL PROBLEMA

- ¿Cómo es el estilo de vida en los adultos y adultos mayores, del barrio colinas del sur, que influyen en el aparecimiento de enfermedades crónico degenerativas durante el periodo de junio a diciembre del 2012.

# JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION

El presente trabajo de investigación se realizó debido a que existe cada vez más un aumento verdaderamente alarmante de personas que padece enfermedades crónico degenerativas no transmisibles, causadas por mantener una vida sedentaria, así como los malos hábitos alimenticios y la falta de actividad física que contribuye a que se presenten enfermedades en cada persona.

# OBJETIVOS

## OBJETIVO GENERAL:

Determinar los estilos de vida en adultos y adultos mayores y el apareamiento de enfermedades crónico degenerativas, del barrio colinas del sur, en el periodo de junio a diciembre del 2012.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

Evaluar los diferentes estilos de vida de los habitantes del barrio Colinas del sur.

Determinar el estado de salud y nutricional mediante pruebas químicas como son glicemia, presión arterial, antropometría y IMC.

Identificar en los habitantes las principales enfermedades crónico degenerativas y los estilos de vida que conllevan a ello.

Elaborar un plan de acción para disminuir la prevalencia de enfermedades crónicas degenerativas y mejorar las condiciones de vida de los adultos y adultos mayores.

# MARCO TEORICO



ESTILOS DE VIDA

ENFERMEDADES  
CRONICO  
DEGENERATIVAS

MALOS HABITOS  
ALIMENTICIOS

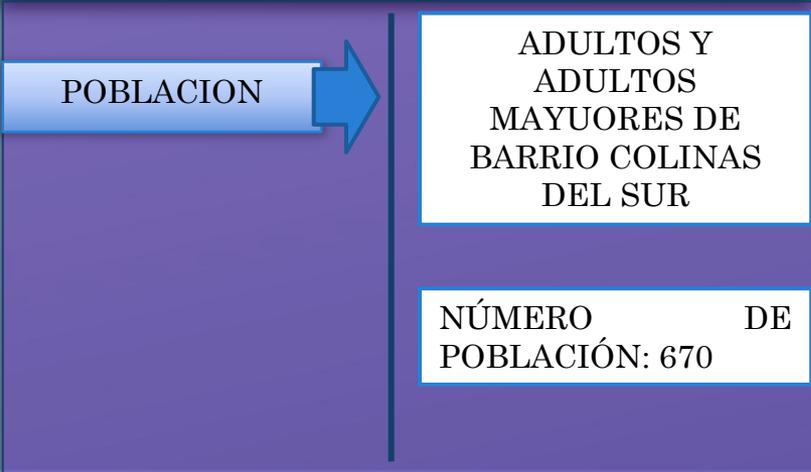
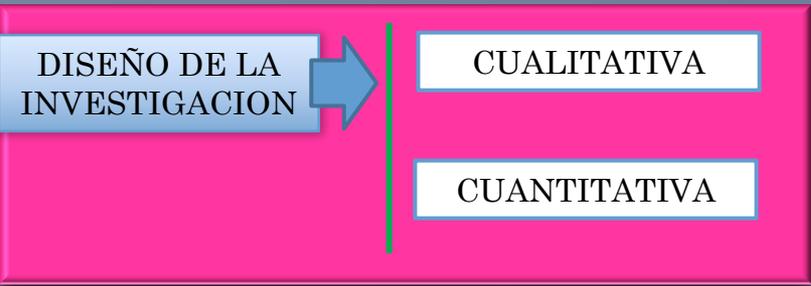
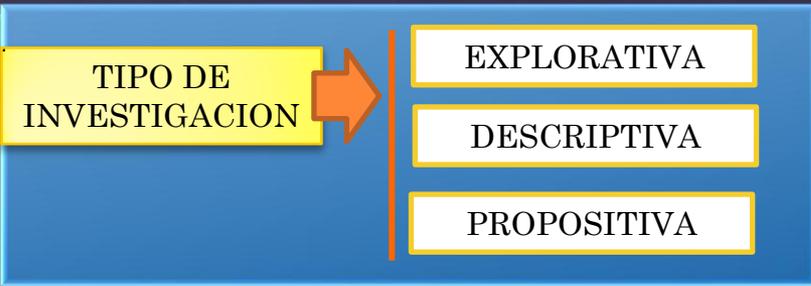
SOBREPESO Y  
OBESIDAD

HIPERTENSION  
ARTERIAL

DIABETES

INACTIVIDAD  
FISICA

# METODOLOGIA



## MUESTRA

SE UTILIZO LA FORMULA:

$$n = \frac{N\sigma^2 Z^2}{(N-1)e^2 + \sigma^2 Z^2}$$

$$n = \frac{(670) * (0,25) (1,96)^2}{(670-1) (0,07)^2 + (0,25) (1,96)^2}$$

$$n = \frac{643}{(659) (0,0049) + (0,25) (3,84)}$$

$$n = \frac{643}{423}$$

**n= 152**

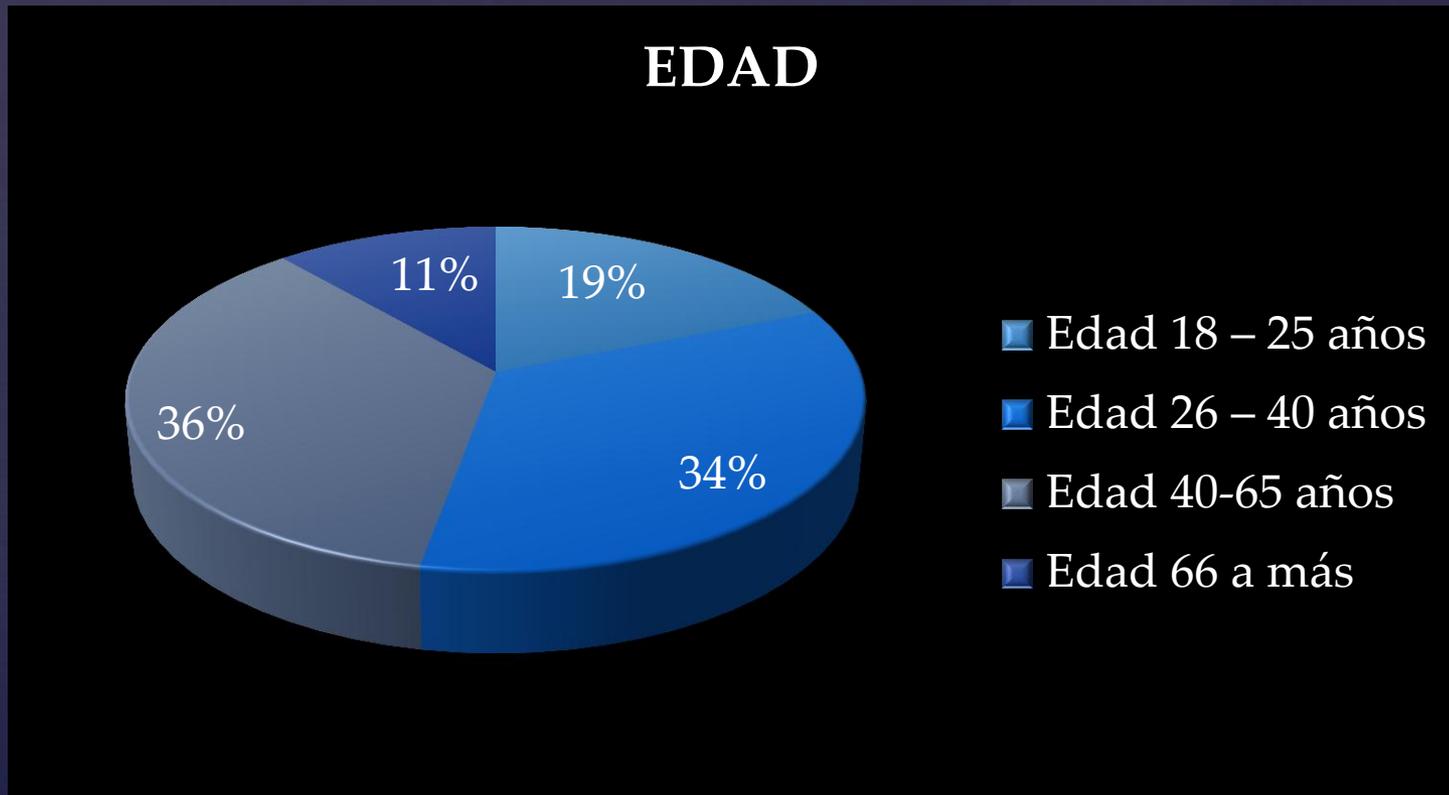
**MUESTRA:**

*n = tamaño de la muestra*  
*N = tamaño de la población*  
*a = desviación estándar 0.25*  
*Z = nivel de confianza 1,96*  
*e = limite de error de 0.07*

# ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

## GRAFICO # 1

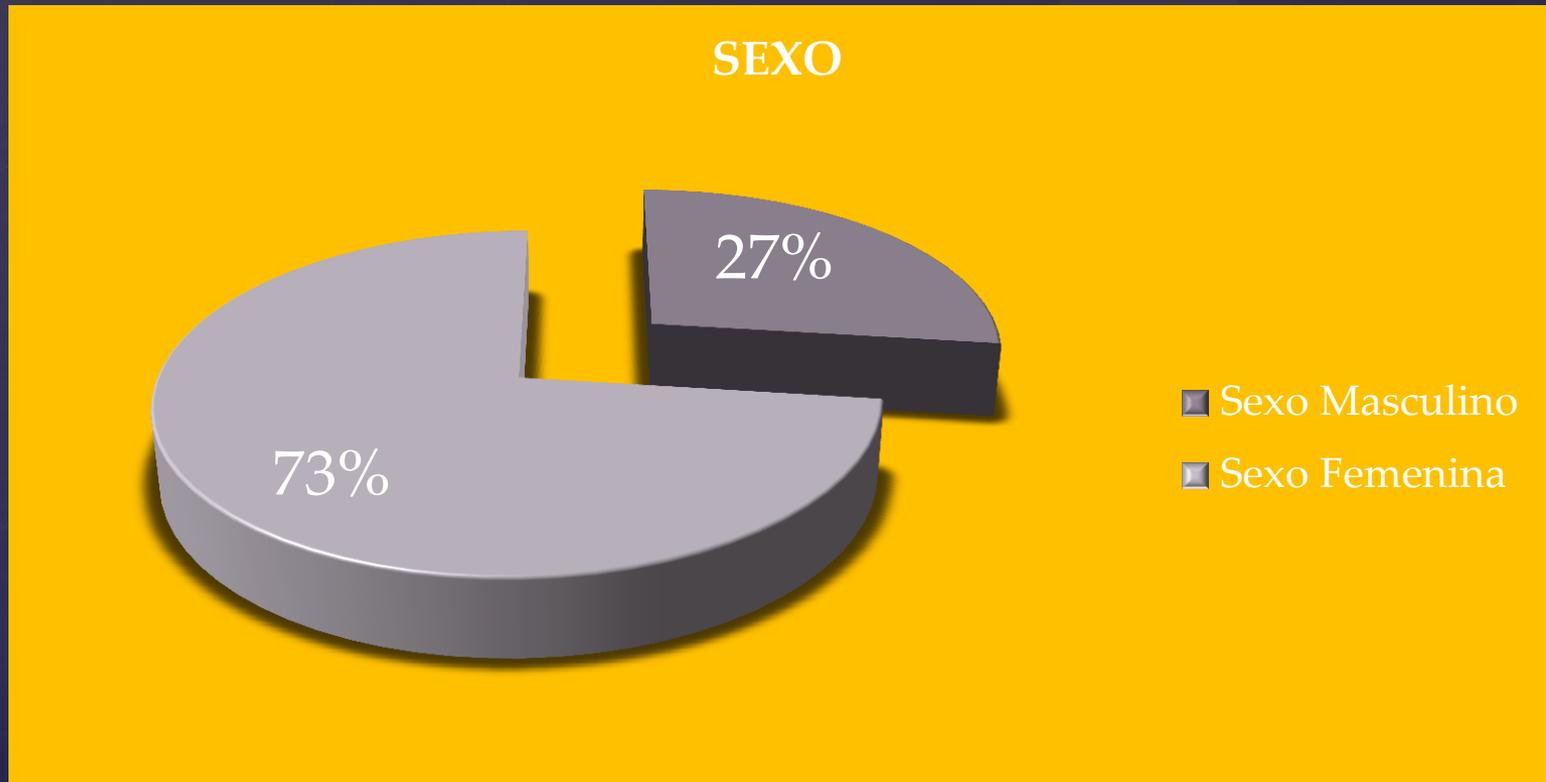
Distribución de los adultos y adultos mayores del barrio Colinas del Sur según la edad de los encuestados.



# ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

## GRAFICO # 2

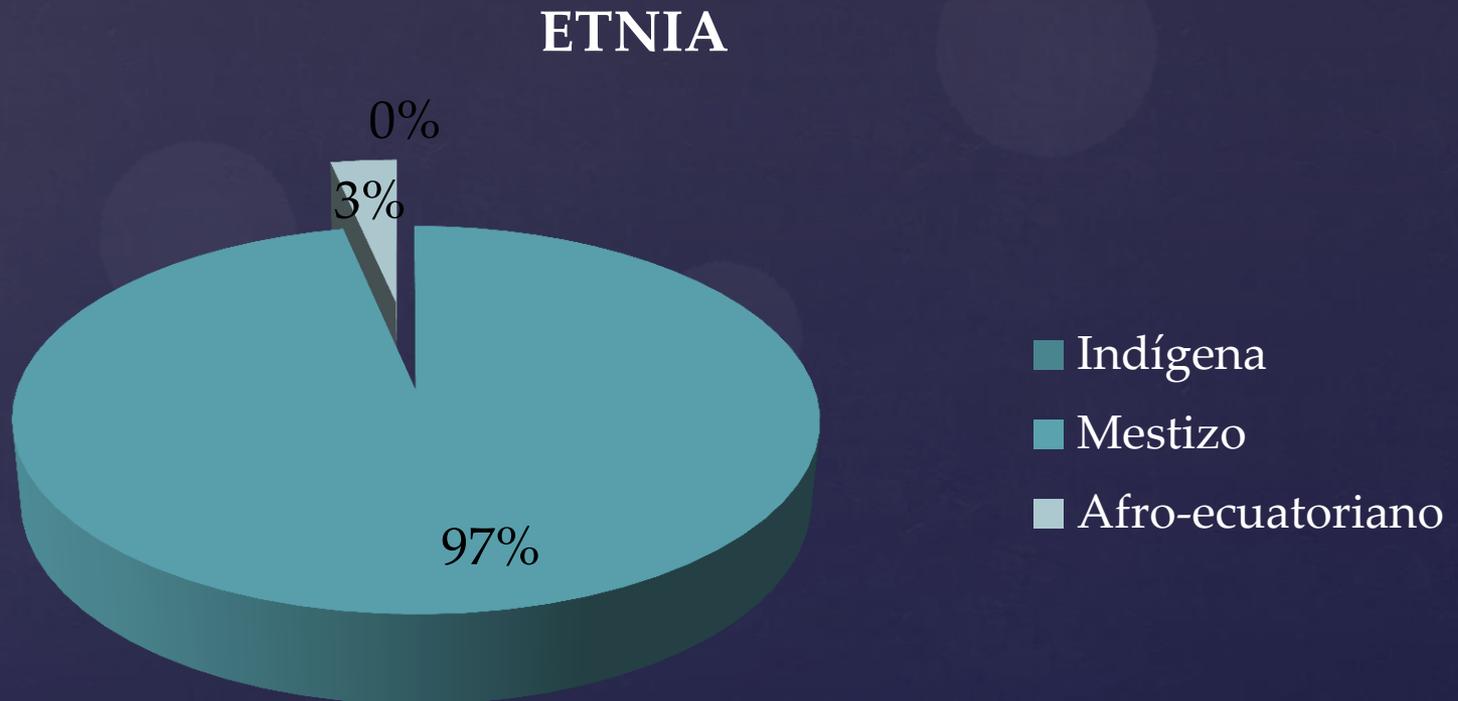
Distribución de la muestra según género de los encuestados.



# ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

## GRAFICO # 3

Distribución de la muestra según etnia de los encuestados



## *ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS*

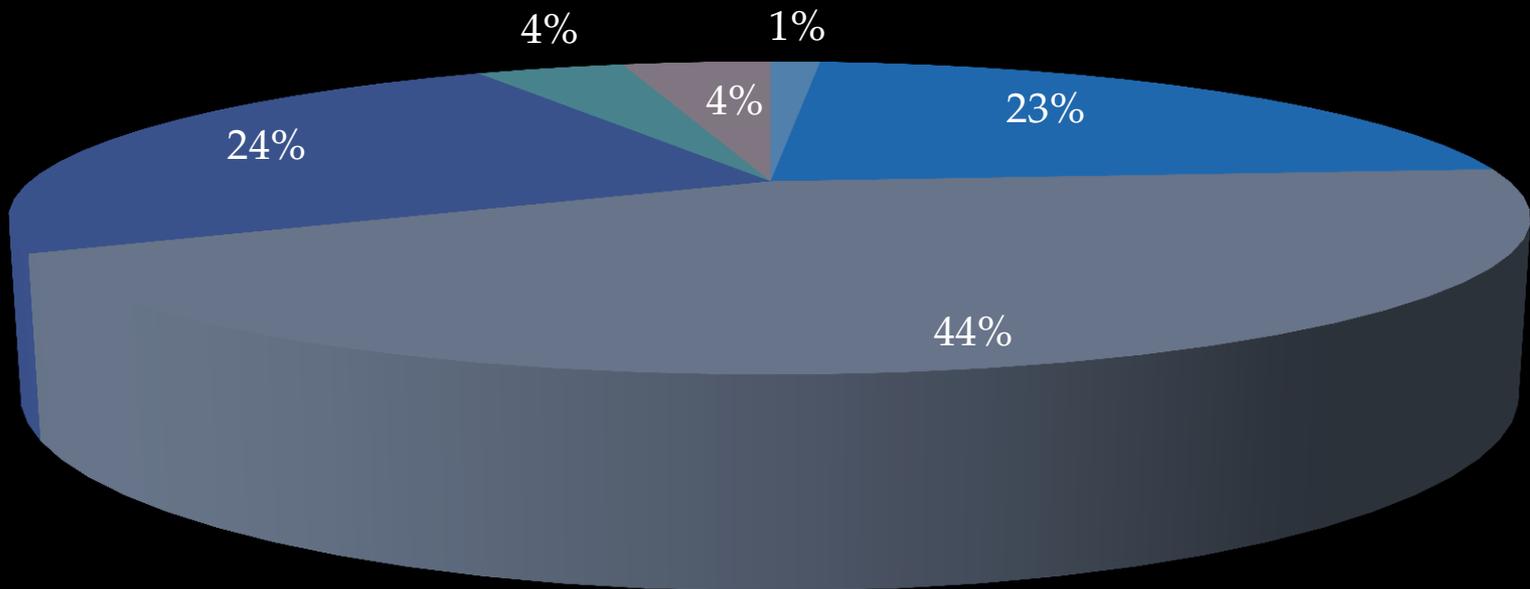
**TABLA # 4..** Distribución de la muestra según la clasificación de índice de masa corporal de los adultos y adultos mayores en estudio.

IMC						
Bajo peso	Normal	sobrepeso	Obesidad G1	Obesidad G 2	Obesidad G3	
<b>&lt; 18.5</b>	18.5-24.10	25-29.9	30-34.9	35-39.10	> 40	
<b>2</b>	34	67	37	6	6	
<b>1%</b>	23%	44%	24%	4%	4%	

# ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

## IMC

- IMC Bajo peso < 18.5
- IMC Normal 18.5-24.10
- IMC sobrepeso 25-29.9
- IMC Obesidad G1 30-34.9
- IMC Obesidad G 2 35-39.10
- IMC Obesidad G3 > 40



# ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

## GRAFICO # 5

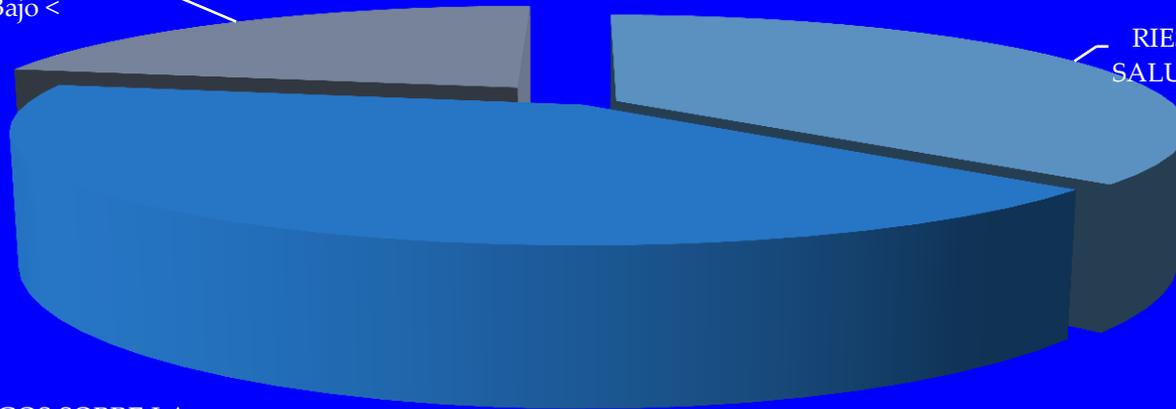
Distribución de la muestra según riesgos sobre la salud de los adultos y adultos mayores por índice cintura cadera, como factores de riesgo para padecer enfermedades crónico degenerativas y morbilidad.

### RIESGO SOBRE LA SALUD EN HOMBRES

RIESGOS SOBRE LA  
SALUD Hombres Bajo <  
0.90  
22%

RIESGOS SOBRE LA  
SALUD Hombres Alto >  
0.95  
37%

RIESGOS SOBRE LA  
SALUD Hombres  
Moderado 0.90 - 0.95  
41%



# ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

## GRAFICO # 6

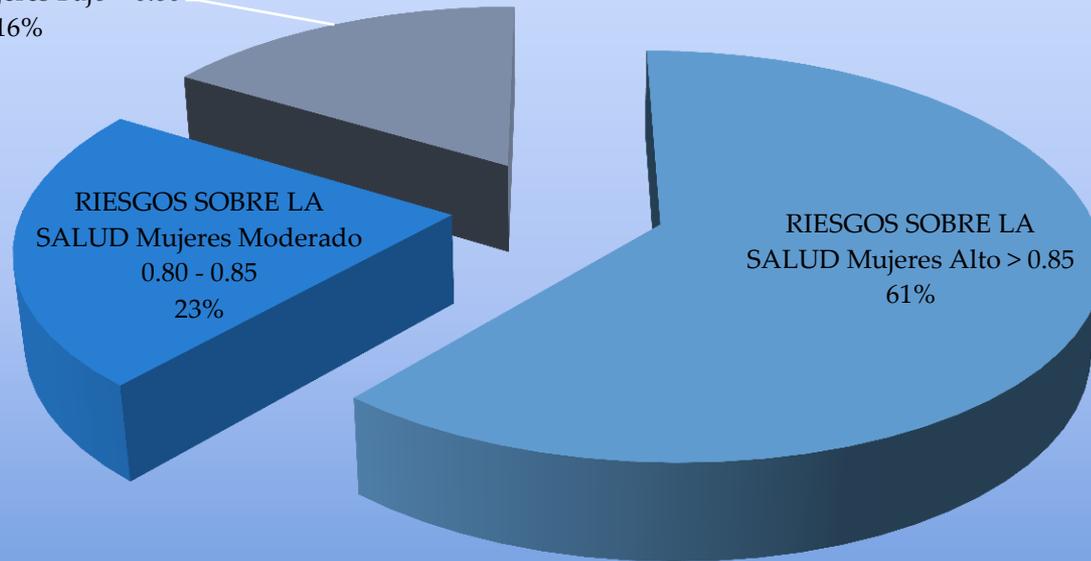
Distribución de la muestra según riesgos sobre la salud de las mujeres adultas y adultas mayores por índice cintura cadera, como factores de riesgo para padecer enfermedades crónico degenerativas y morbilidad.

### RIESGO SOBRE LA SALUD EN MUJERES

RIESGOS SOBRE LA  
SALUD Mujeres Bajo  $< 0.80$   
16%

RIESGOS SOBRE LA  
SALUD Mujeres Moderado  
 $0.80 - 0.85$   
23%

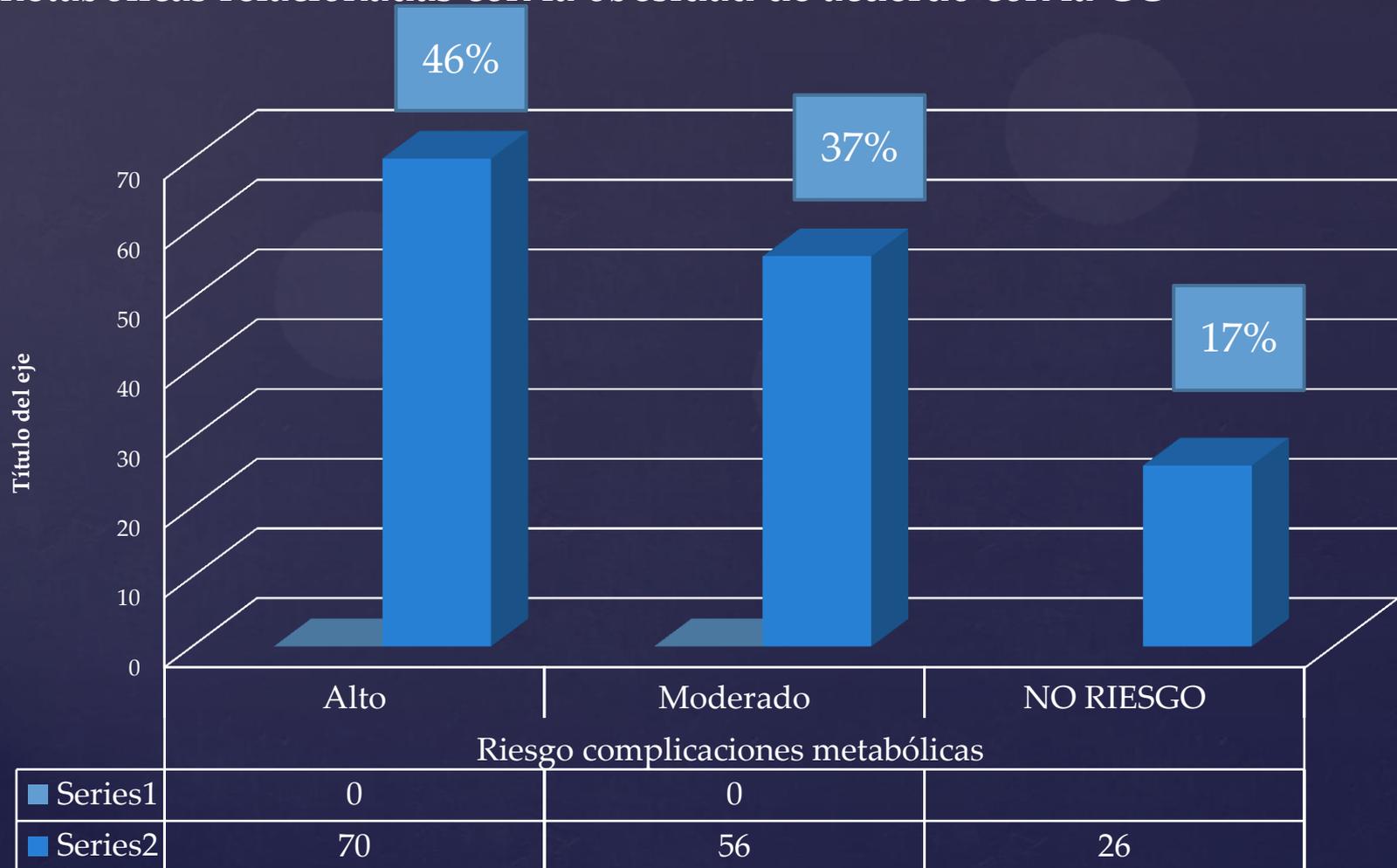
RIESGOS SOBRE LA  
SALUD Mujeres Alto  $> 0.85$   
61%



# ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

## GRAFICO # 7

Distribución de la muestra según riesgo para desarrollar complicaciones metabólicas relacionadas con la obesidad de acuerdo con la CC

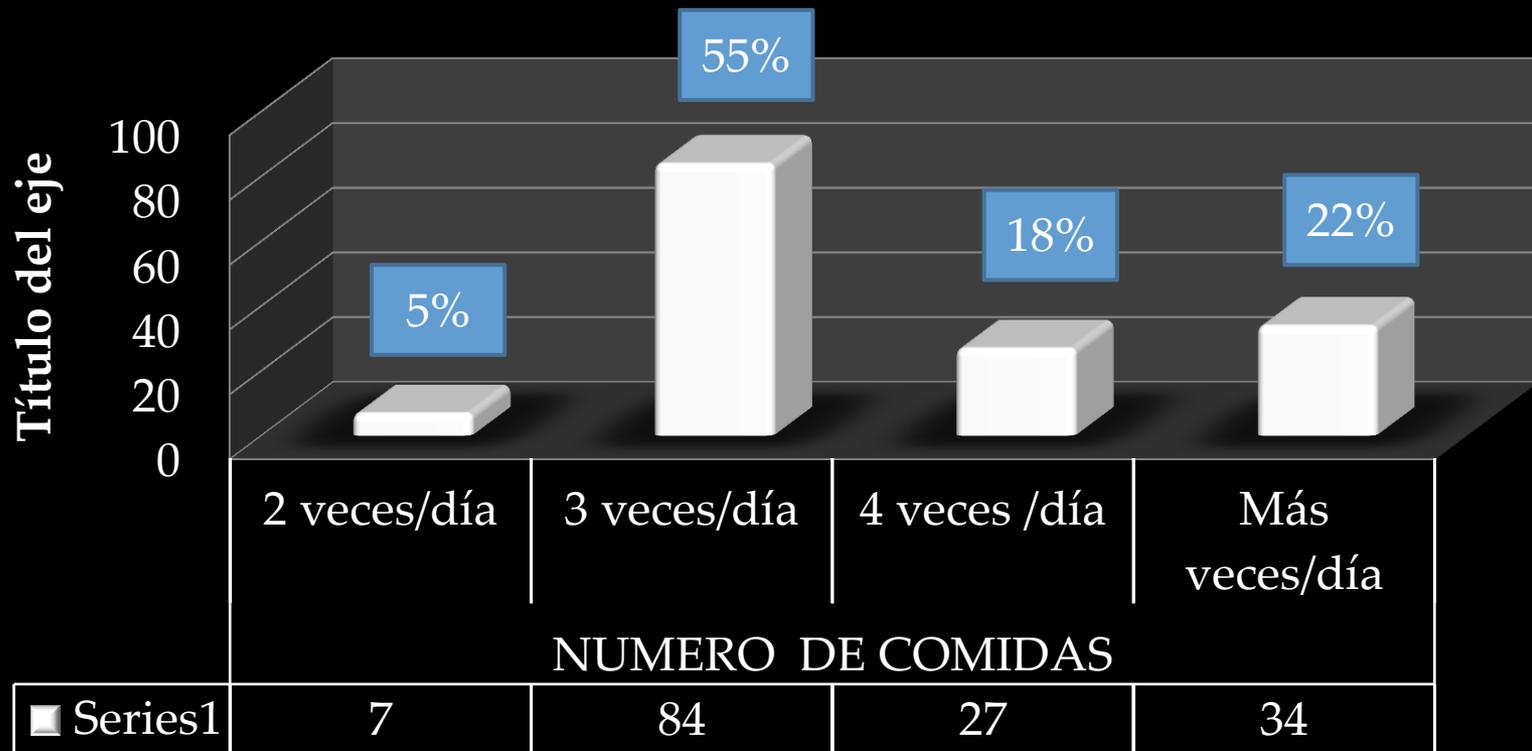


# ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

## GRAFICO # 8

Distribución de la muestra según frecuencia alimentaria por número de comidas al día.

### NUMERO DE COMIDAS



# ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

**TABLA # 9**

Distribución de la muestra según una alimentación adecuada sobre lo que la muestra realmente consume en el periodo de una semana.

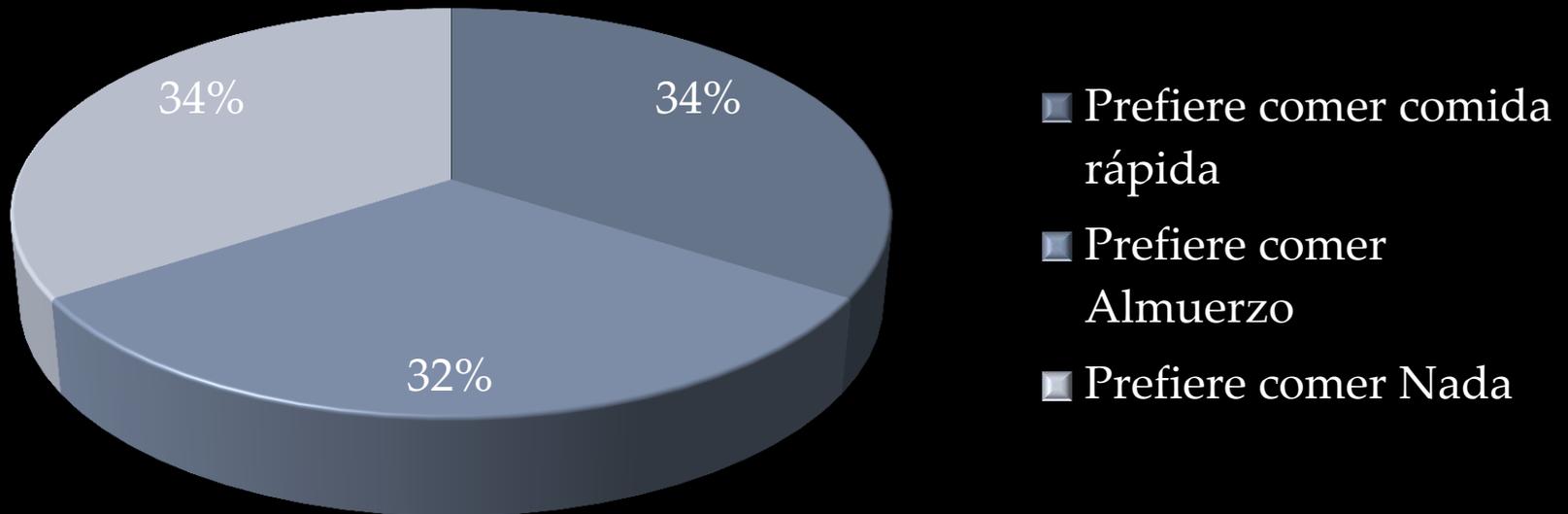
ALIMENTOS	DEBERIA CONSUMIR	REALMENTE CONSUME	CONTRADICCION
leche	88	79	9
huevos	64	65	-1
Queso.	65	60	5
Yogurt.	53	29	24
Carnes rojas.	53	57	-4
Pollo	111	108	3
Arroz	86	129	-43
Pescado.	68	40	28
Papas	47	100	-53
Granos	79	100	-21
Frutas.	96	70	26
Cereales.	74	29	45
Harinas.	34	59	-25
Jugo.	93	78	15
Agua.	94	96	-2
gaseosas	12	64	-52
Hortalizas.	100	79	21

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

**TABLA # 10**

Distribución de la muestra según su preferencia de alimentos cuando se encuentran fuera de casa.

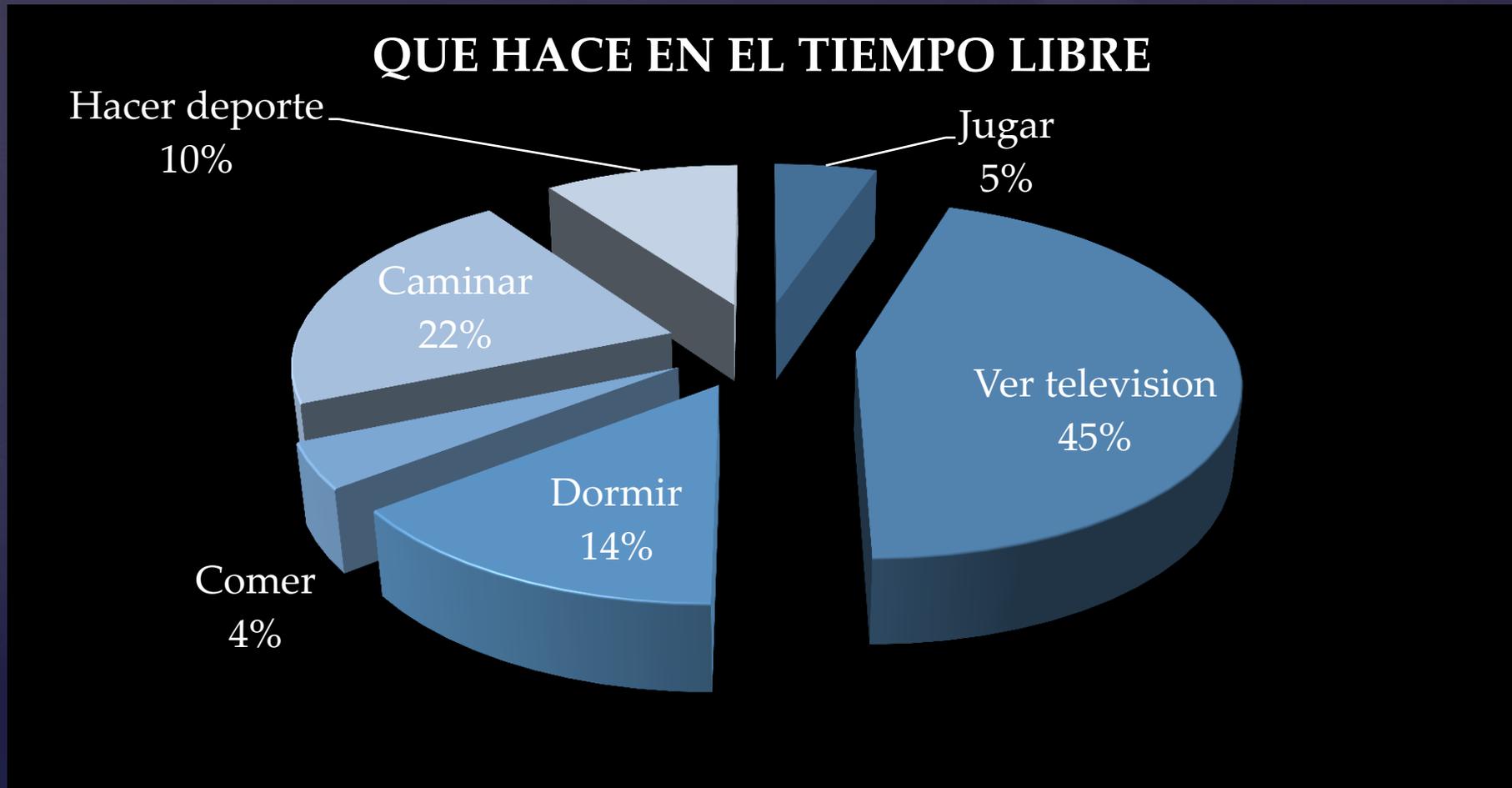
### PREFIERE COMER FUERA DE CASA



# ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

## GRAFICO # 11

Distribución de la muestra según su preferencia de que hacer en su tiempo libre

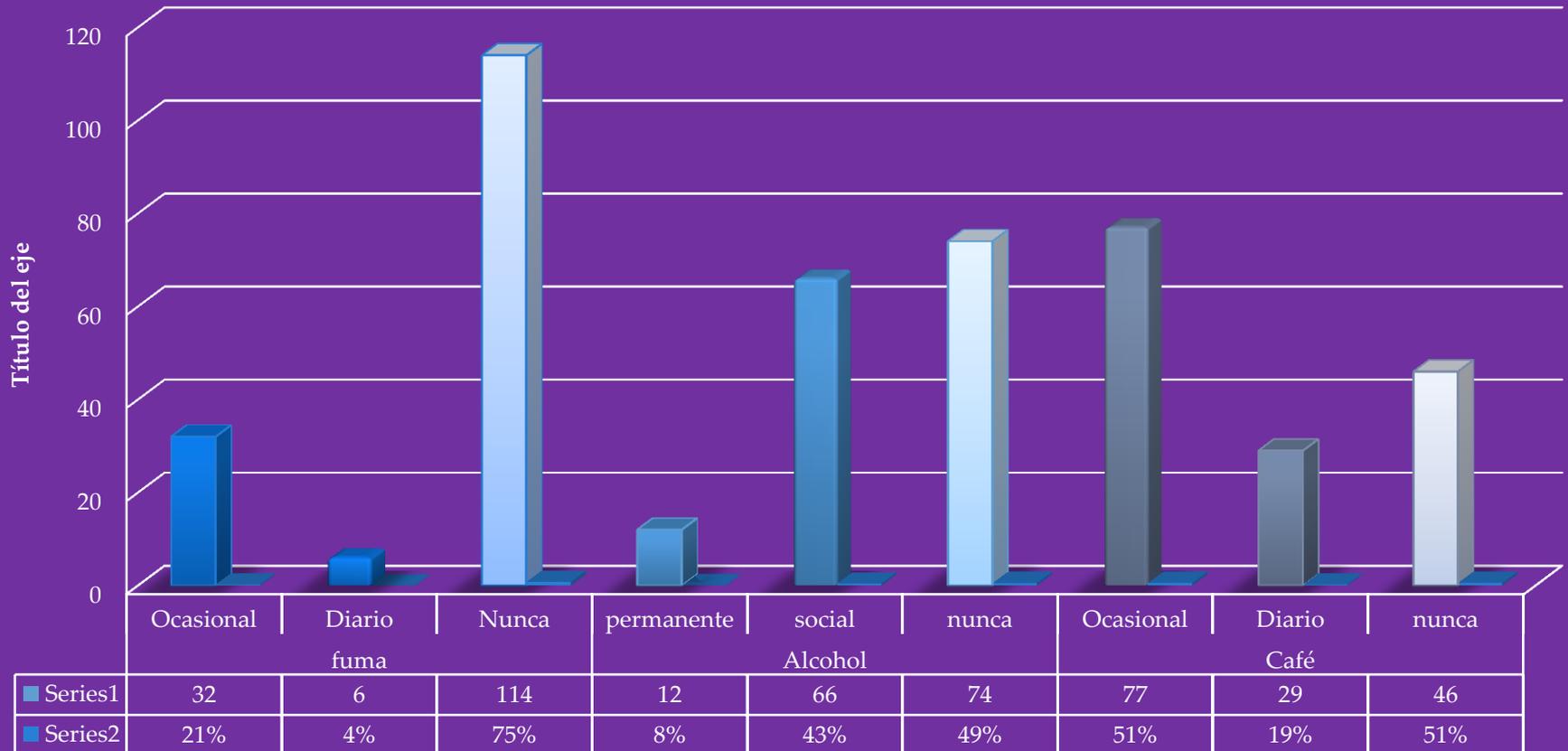


# ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

## GRAFICO # 12

Distribución de la muestra según factores de riesgo en mantener estilos de vida inadecuados.

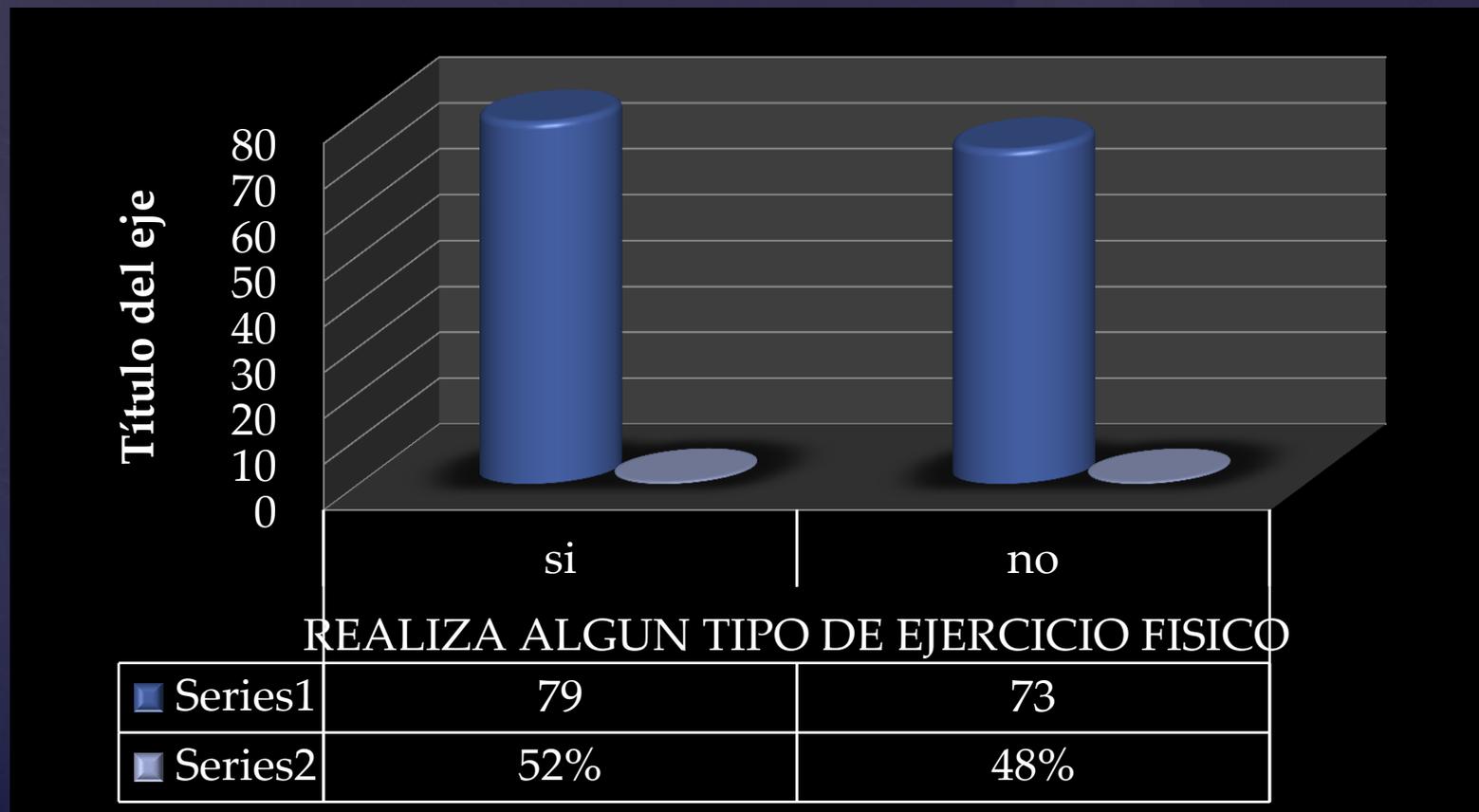
### FACTORES DE RIESGO



# ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

## GRAFICO # 13

Distribución de la muestra según la realización de actividad física.

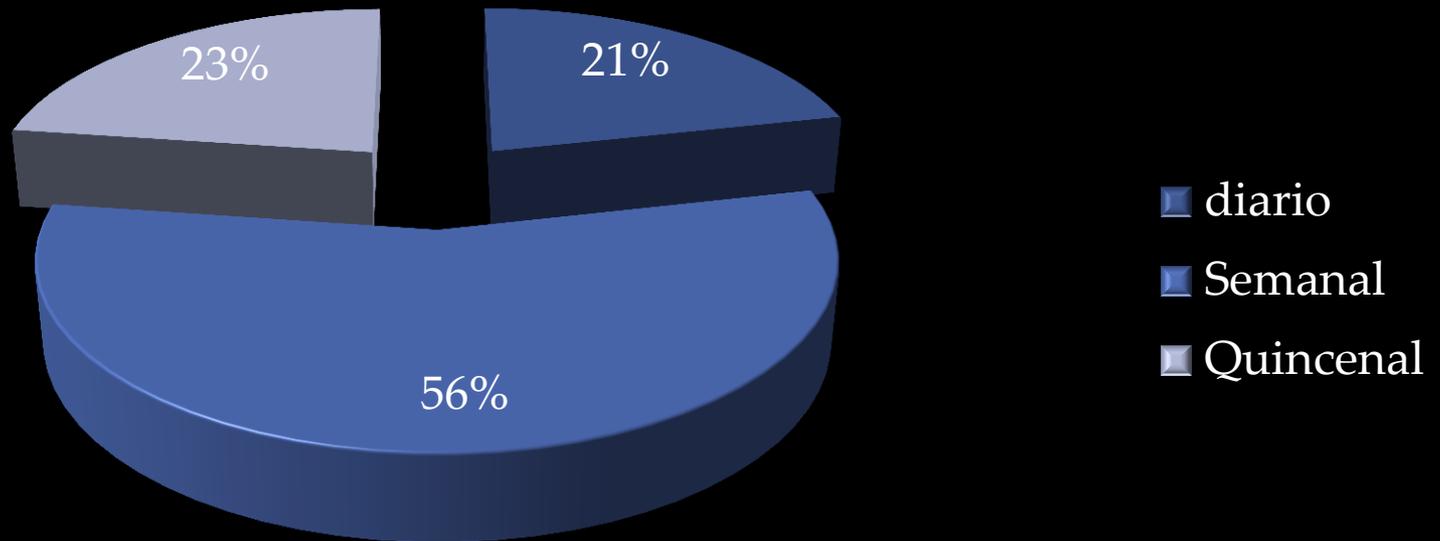


# ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

## GRAFICO # 14

Distribución de la muestra según la frecuencia de realización de actividad física

### FRECUENCIA DE REALIZACION DE ACTIVIDA FISICA

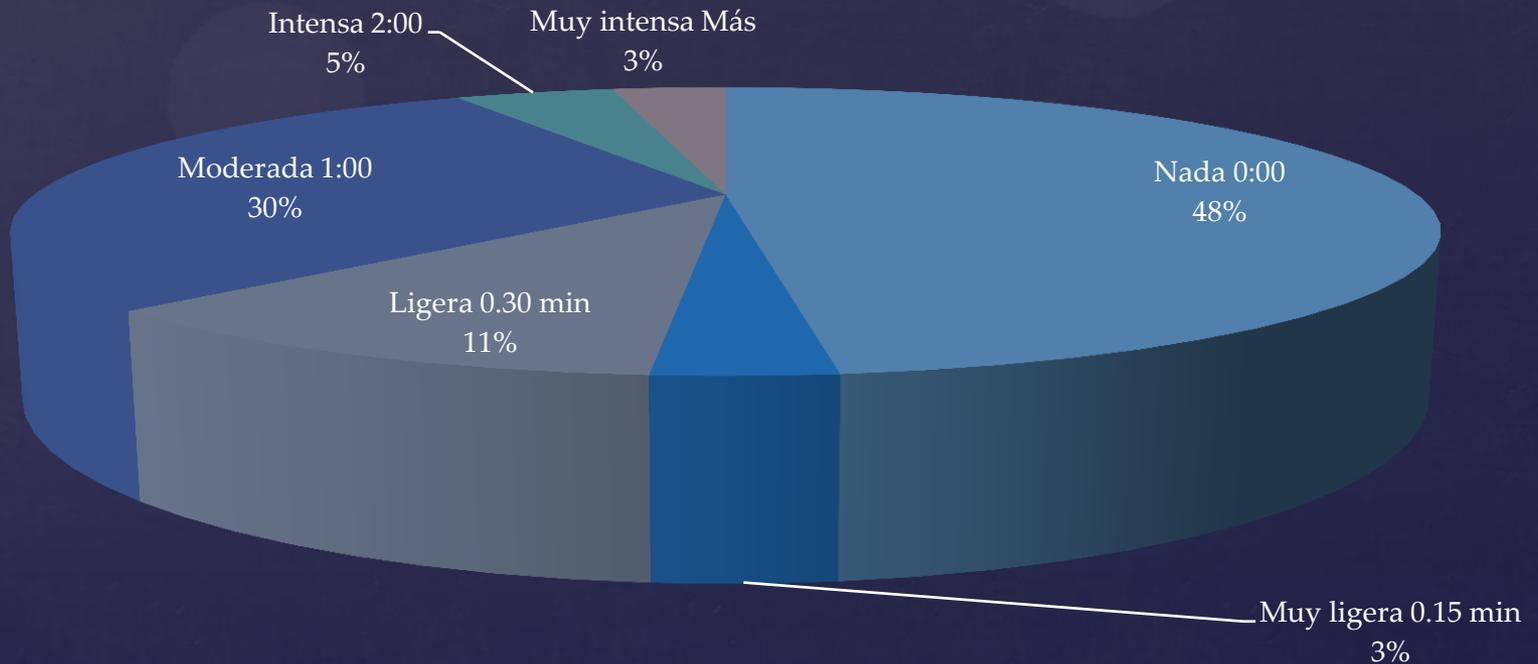


# ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

## GRAFICO # 15

Distribución de la muestra según el tiempo que dedica a la realización de actividad física.

### TIEMPO QUE DEDICA A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

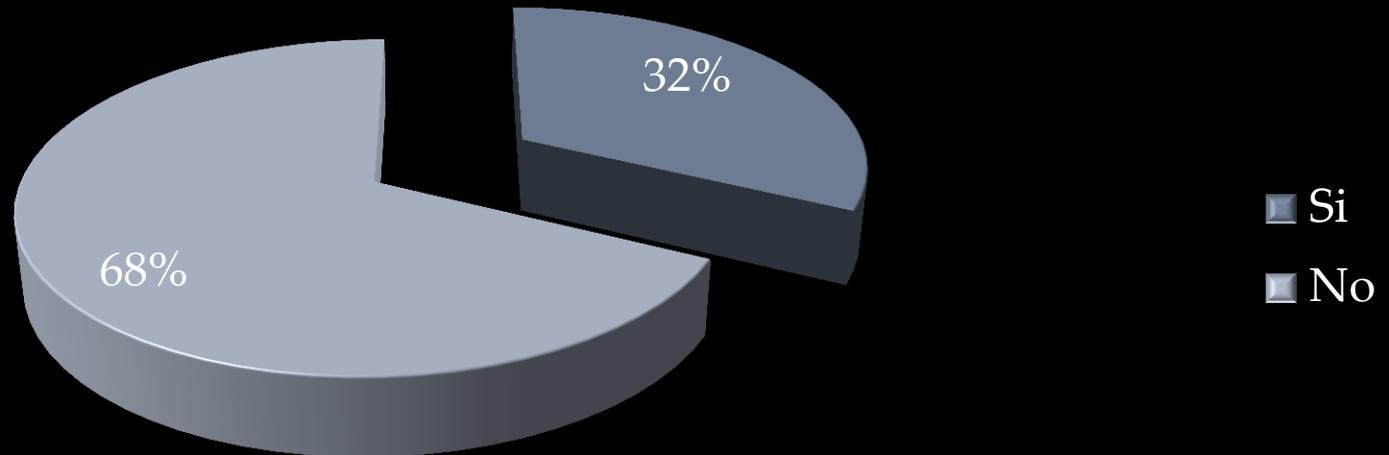


## *ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS*

### **GRAFICO # 16**

Distribución de la muestra según el aparecimiento de enfermedades crónico degenerativas.

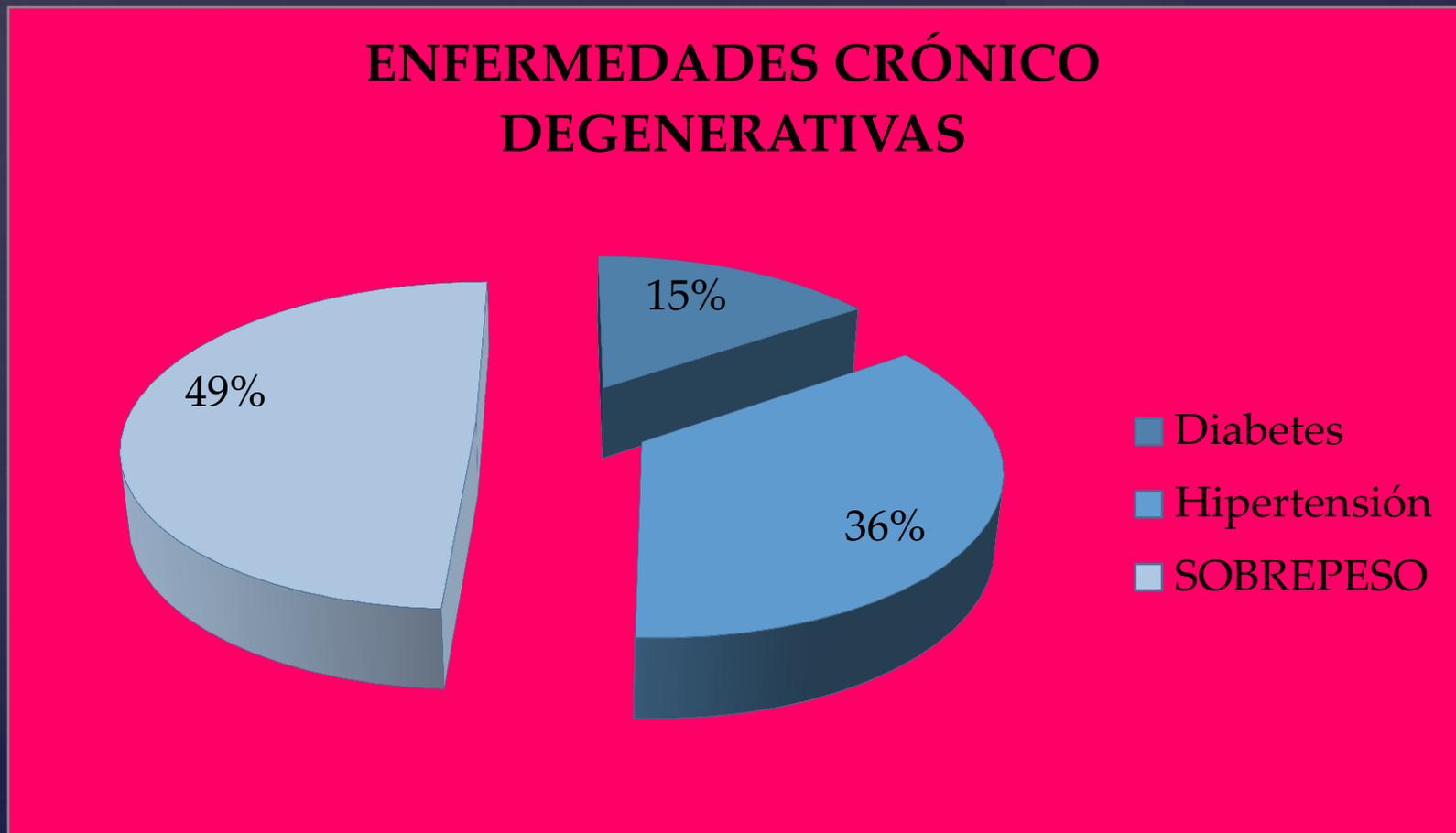
### **PADECE ENFERMEDADES CRONICAS DEGENERATIVAS**



## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

### GRAFICO # 17

Distribución de la muestra según el aparecimiento de enfermedades crónico degenerativas como diabetes, hipertensión, sobrepeso y obesidad.

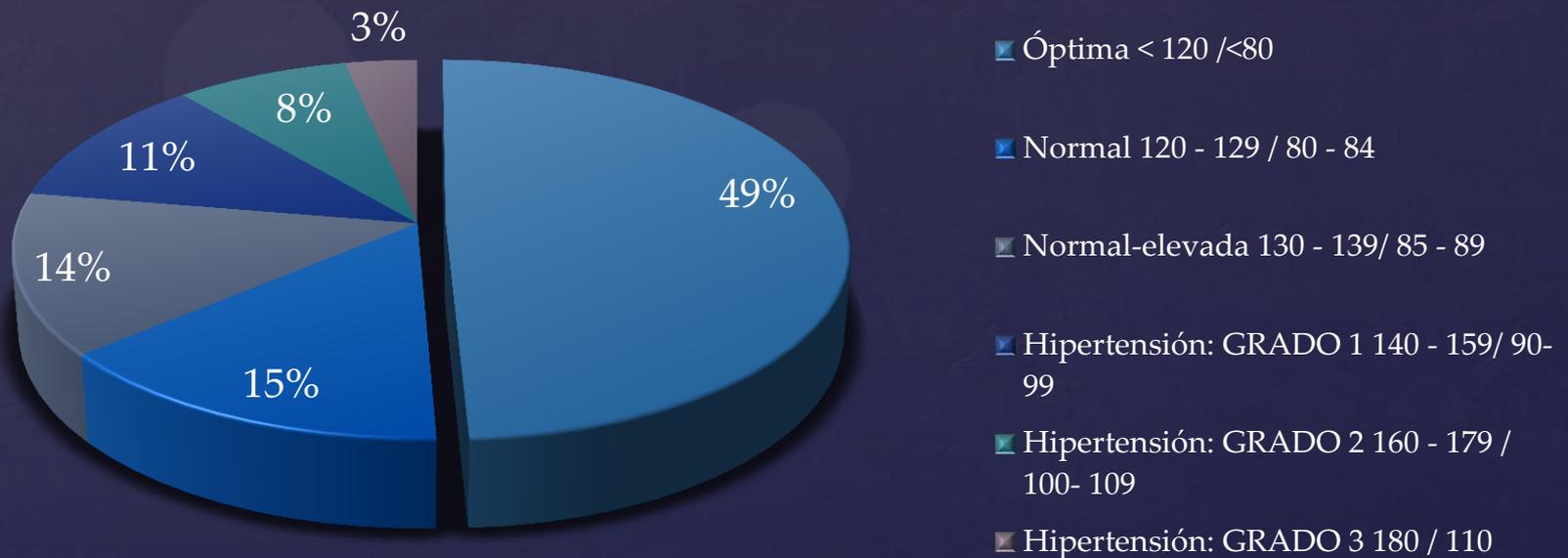


# ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

## GRAFICO # 18

Distribución de la muestra según los valores de referencia de la presión arterial con el apareamiento de enfermedades crónico degenerativas.

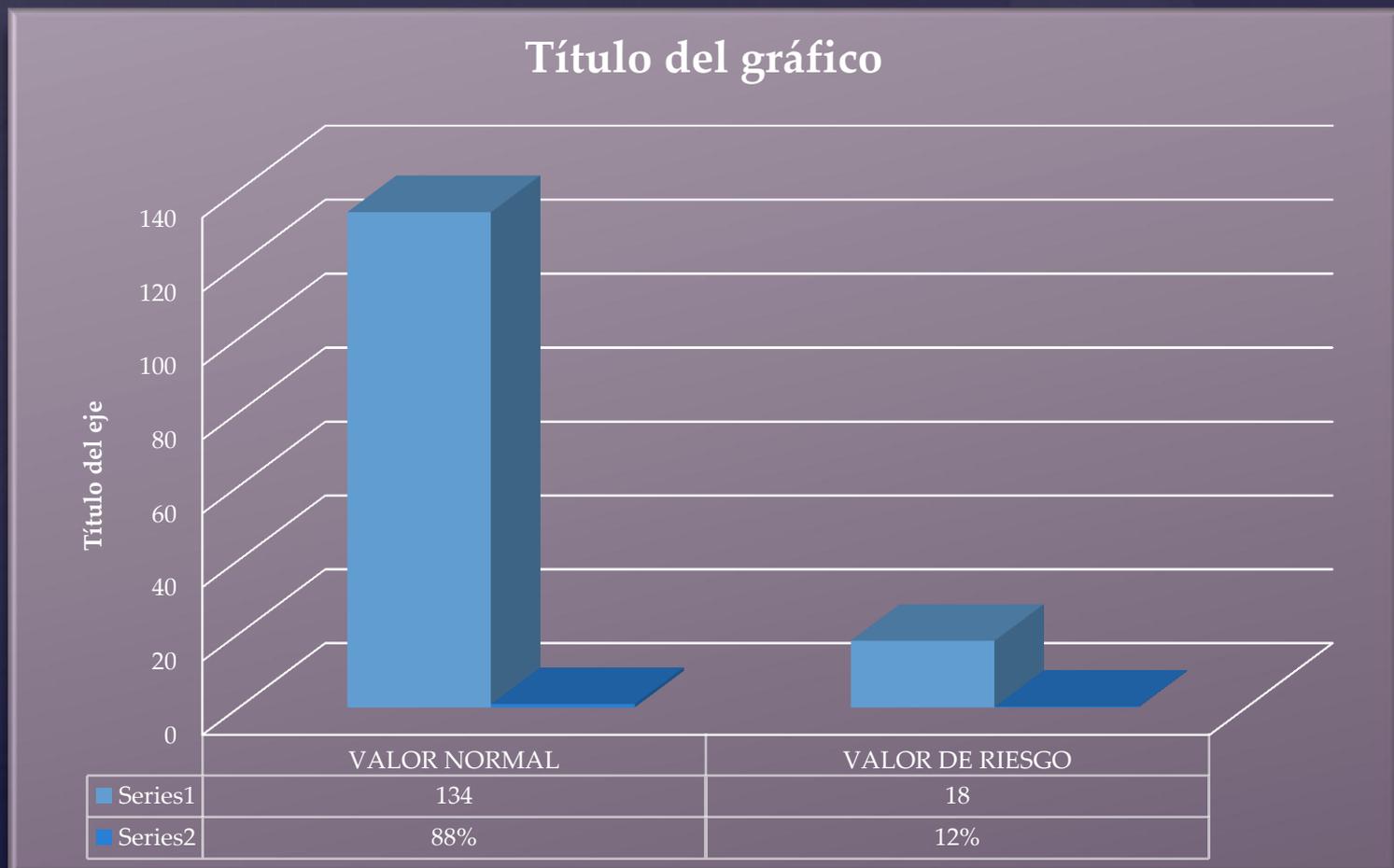
### VALORES DE REFERENCIA DE LA PRESIÓN ARTERIAL



# ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

## GRAFICO # 19

Distribución de la muestra según los valores de referencia de la glucemia con el aparecimiento de enfermedades crónico degenerativas.



**CONCLUSIONES Y  
RECOMENDACIONES**

# CONCLUSIONES

☞ Con la realización del presente trabajo investigativo puedo concluir que las principales causas de muerte ya no son las enfermedades infecciosas sino las que provienen de estilos de vida inadecuados y conductas poco saludables.

☞

☞ Del total de las personas investigadas aproximadamente más del 80% sufren de sobrepeso y obesidad debido a que existe un sobreconsumo, es decir no se toma en cuenta el tipo de actividad que se realiza diariamente frente a la cantidad de calorías que deben ser consumidas para su normal desenvolvimiento.

☞

# CONCLUSIONES

- ✧ En la mayoría de los adultos y adultos mayores existe gran desinterés por mejorar sus estilos de vida, a pesar de que esto representa un riesgo para su salud, ya que pueden padecer de enfermedades crónico degenerativas como resultado de los malos hábitos alimenticios que mantiene la población.
- ✧
- ✧ Enfermedades como la diabetes e hipertensión arterial llamadas también enfermedades del progreso, son causadas por varios factores entre los más relevantes están la obesidad y el sobrepeso causando una coexistencia para que aumente el riesgo de padecer dichas enfermedades.
- ✧

# *RECOMENDACIONES*

- ⌘ Con los resultados obtenidos demuestra la necesidad inmediata de la implementación de un programa de mejoramiento de estilos de vida en los adultos y adultos mayores del barrio Colinas del Sur.
- ⌘
- ⌘ Debería ponerse en práctica los estatutos, artículos y objetivos del milenio en todos los rincones del país para lograr concientizar a toda la población, del derecho a un estilo de vida saludable.
- ⌘ Se debería conformar grupos de profesionales en proceso de formación de nuestra universidad, para que impartan la capacitación suficiente y constante sobre los riesgos que conlleva mantener estilos de vida inadecuados.

# *RECOMENDACIONES*

- ⌘ Es necesaria la concientización en toda la población sobre lo indispensable que es la prevención de enfermedades crónicas degenerativas, a través de asumir una responsabilidad con nosotros mismos y con nuestra salud, para que exista una constante entrega en la realización de actividad física.
- ⌘
- ⌘ Brindar educación sobre el consumo de alimentos y la importancia de la realización de actividad física, a través de charlas, videoconferencias, etc, en los lugares de afluencia como subcentros de salud, para disminuir los índices de sobrepeso y obesidad reflejados actualmente.

**ANEXOS**































© 1994-2000