

**UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERIA**



**Trabajo de Investigación previo a la obtención del Título de
Licenciadas en Enfermería**

TEMA:

**ESTILO DE VIDA DE LOS PACIENTES CON ENFERMEDADES
DEGENERATIVAS DEL ADULTO MAYOR QUE ACUDE AL
HOSPITAL REGIONAL DEL IESS IBARRA, PERÍODO
ABRIL - SEPTIEMBRE DEL 2008**

AUTORAS: Johana Maribel Barahona C. Mayra Janeth Rivera Ch.
DIRECTOR: MBA. CARLOS VÉLEZ

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La diabetes y la hipertensión arterial son las principales patologías que afectan la salud de las personas de la tercera edad, como también de colectivos sociales.

El 60 % de muertes en el mundo son causadas por enfermedades crónicas como la diabetes, y la hipertensión. Cuatro de cada cinco casos ocurren en países de ingresos bajos y medios.

La prevalencia de las **enfermedades no transmisibles relacionadas con dietas inadecuadas y estilos de vida poco sanos está creciendo** en muchos países. Al aumentar la prosperidad y urbanización, las dietas tienden a ser más ricas en energía y grasas, especialmente saturadas. También en medios urbanos disminuyen con frecuencia el ejercicio físico y el gasto de energía, mientras que tienden a aumentar el consumo de tabaco y alcohol, de igual manera incrementa el estrés.

En el Ecuador la diabetes es la cuarta causa principal de muerte, se estima que en cada familia ecuatoriana hay por lo menos una persona con diabetes, y el 15% al 30% de la población padece de hipertensión arterial y sus complicaciones figuran entre las primeras causas de muerte.

JUSTIFICACION

El presente estudio pretende conocer el estilo de vida de los pacientes y su relación con la calidad de salud que tienen, para proponer estrategias que ayuden en el control y prevención. La factibilidad del mismo va de acuerdo al apoyo y el interés de los pacientes en mejorar su salud

En el Hospital regional 8 del IESS, se han instaurado grupos de apoyo como el club de diabéticos, el club de hipertensos entre otros talleres, encaminados a mejorar el estilo de vida, de los pacientes cuyos beneficios se pretende analizar a lo largo de esta investigación.

A fin de identificar los factores que influyen en la alteración de la calidad de vida del grupo estudiado, procurando enmendar sus estilos de vida; y acepten, como tomen conciencia de su enfermedad y de la calidad de vida que ellos mismos pueden gobernar, evitando las complicaciones que se pueden presentar al no cumplir con un estilo de vida saludable, pues estas dos patologías se han convertido en serio problema de Salud Pública.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

ANALIZAR los estilos de vida saludables de los usuarios con diabetes e hipertensión arterial del Hospital Regional del IESS Ibarra.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los factores que intervienen para que los usuarios no cumplan con un estilo de vida saludable.
- Estudiar el estilo de vida saludable.
- Evaluar mediante el control médico el actual estado de salud de los usuarios del Hospital Regional del IEES.
- Elaborar una guía de normas y procedimientos sobre estilos de vida saludables en los pacientes con diabetes e hipertensión arterial.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es el beneficio que tiene el paciente adulto mayor, usuario del Hospital Regional 8 del IEES Ibarra, con diagnóstico de Diabetes e hipertensión, en seguir las normas instauradas sobre un estilo de vida saludable?

INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿El estilo de vida influye sobre los procesos Salud/Enfermedad en pacientes con diabetes e hipertensión de la tercera edad que acude al IEES?
- ¿Con la educación proporcionada se mejorará el estilo de vida del usuario?
- ¿La educación permanente mediante un manual guía de normas y procedimientos influye en mejorar los estilos de vida saludables de los pacientes hipertensos y diabéticos?
- ¿El seguimiento basado en un continuo control médico favorece a los pacientes hipertensos y diabéticos del IEES a modificar su estilo de vida?

MARCO TEORICO

*Alimentación
adecuada*

*Control de
hábitos Tóxicos*

*Control de 3
elementos
ligados a la
alimentación*

**ESTILOS DE
VIDA
SALUDABLE**

Salud mental

*Presión arterial,
colesterol y
arterioesclerosis*

*Actividad
Física*

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

CLASIFICACIÓN:

CLASIFICACION DE LA HIPERTENSION ARTERIAL		
Categoría	P. sistólica	P. diastólica
Optima	<120	<80
Normal	<130	<85
Normal alta	130-139	85-89
Hipertensión	P. sistólica	P. diastólica
-Estado 1	140-159	90-99
-Estado 2	160-179	100-109
-Estado 3	180 o más	110 o más

FACTORES DE RIESGO:

MODIFICABLES

Tabaquismo
Obesidad
Sedentarismo
Alcohol
Dieta

NO MODIFICABLES

Género
Edad
Antecedentes familiares
Hiperlipidemia
Diabetes

COMPLICACIONES:

Cardiaca

Cerebrales

Renales

PREVENCIÓN:

- Reducción de peso
- Dieta pobre en sodio
- Aumento de la fibra
- Restricción de alcohol y tabaco
- Ejercicio Físico
- Reducción del estrés
- Evitar fármacos con efectos presor.



DIABETES

CLASIFICACIÓN:

Tipo I



Tipo II



FACTORES DE RIESGO:

Obesidad

Antecedentes familiares

Mala alimentación

COMPLICACIONES:

Hipoglicemia

Cetoacidosis

Coma hiperosmolar

Enfermedad cardíaca

Hipertensión

Ceguera

Pie diabético

Enfermedades dentales

Disfunción sexual

PREVENCIÓN:

- Reducción de peso
- Evitar los azúcares
- Aumento de la fibra
- Restricción de alcohol y tabaco
- Restringir el uso de sal y grasa
- Practicar ejercicio Físico
- Control de la glicemia y presión arterial



METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

TIPO DE ESTUDIO:

El presente estudio es una investigación de tipo transversal, descriptivo.

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio tiene un diseño cualicuantitativo porque el problema requiere de una investigación interna, compartiendo las experiencias y vivencias de las personas investigadas.

POBLACIÓN Y MUESTRA:

La población es de aproximadamente 600 usuarios escogidos al azar, mediante el muestreo aleatorio simple, con Dg de diabetes e hipertensión arterial captados en los grupos ya existentes y que asisten a la consulta externa del IESS.

TABULACION Y ANALISIS DE LOS DATOS

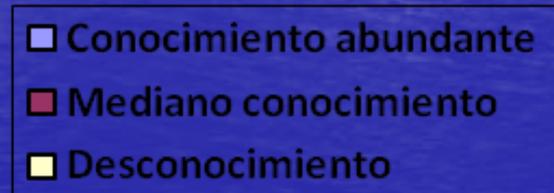
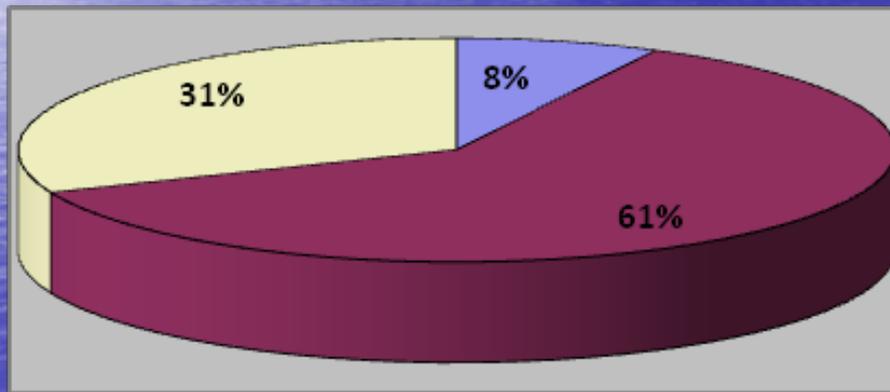
OBTENIDOS DE LAS HCL Y ENTREVISTAS

REALIZADAS EN EL HOSPITAL REGIONAL DEL IESS



GRADO DE CONOCIMIENTO SOBRE HIPERTENSIÓN Y DIABETES

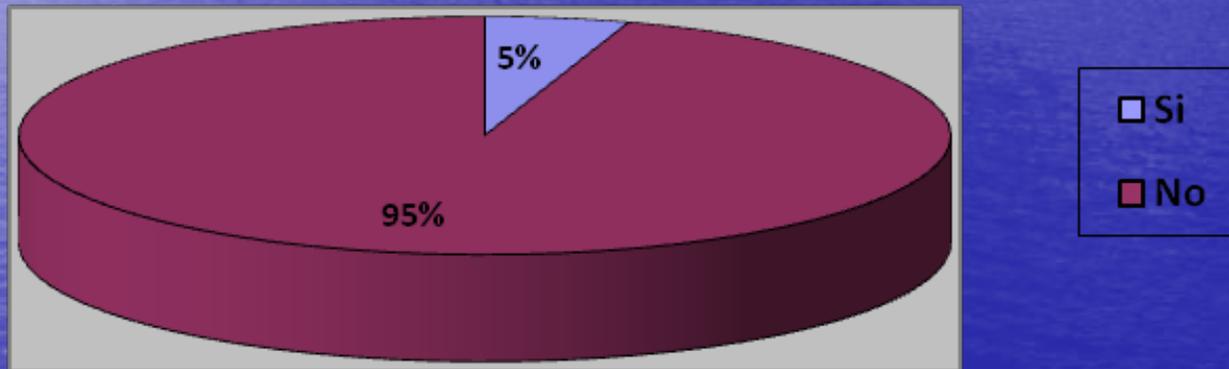
HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y DIABETES PREVENCIÓN DE COMPLICACIONES



HÁBITO DE FUMAR EN PACIENTES DIABETICOS E HIPERTENSOS



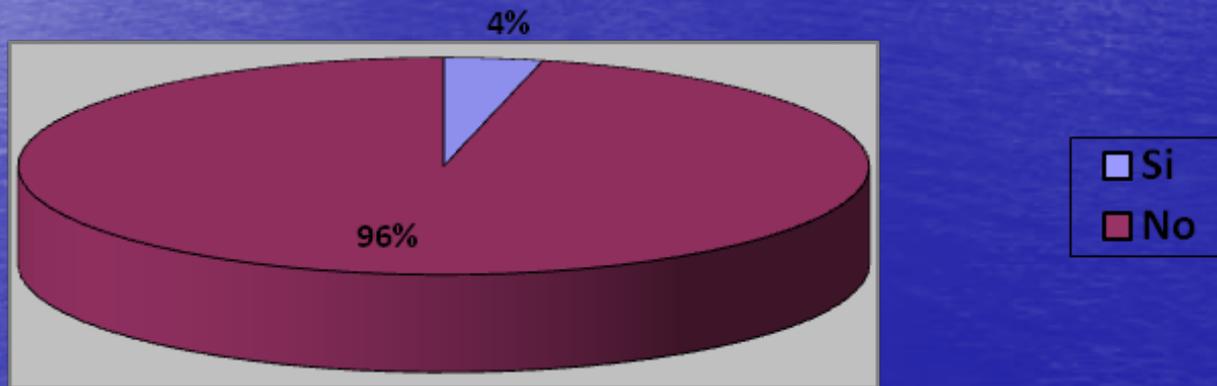
HÁBITO DE FUMAR





CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS EN PACIENTES DIABÉTICOS E HIPERTENSOS

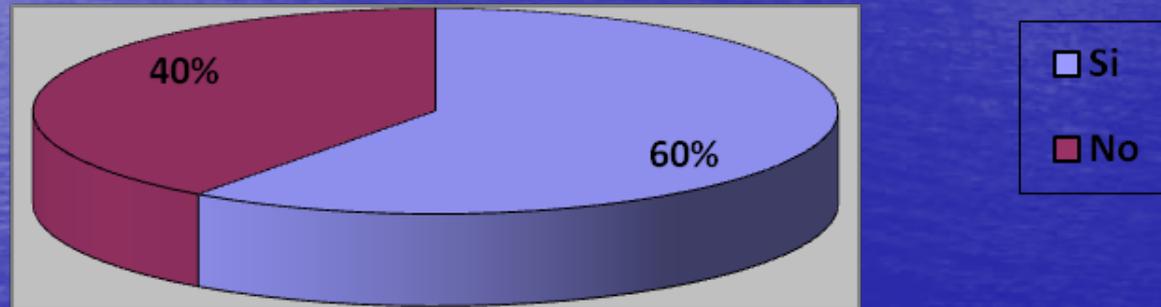
CONSUME BEBIDAS ALCOHOLICAS





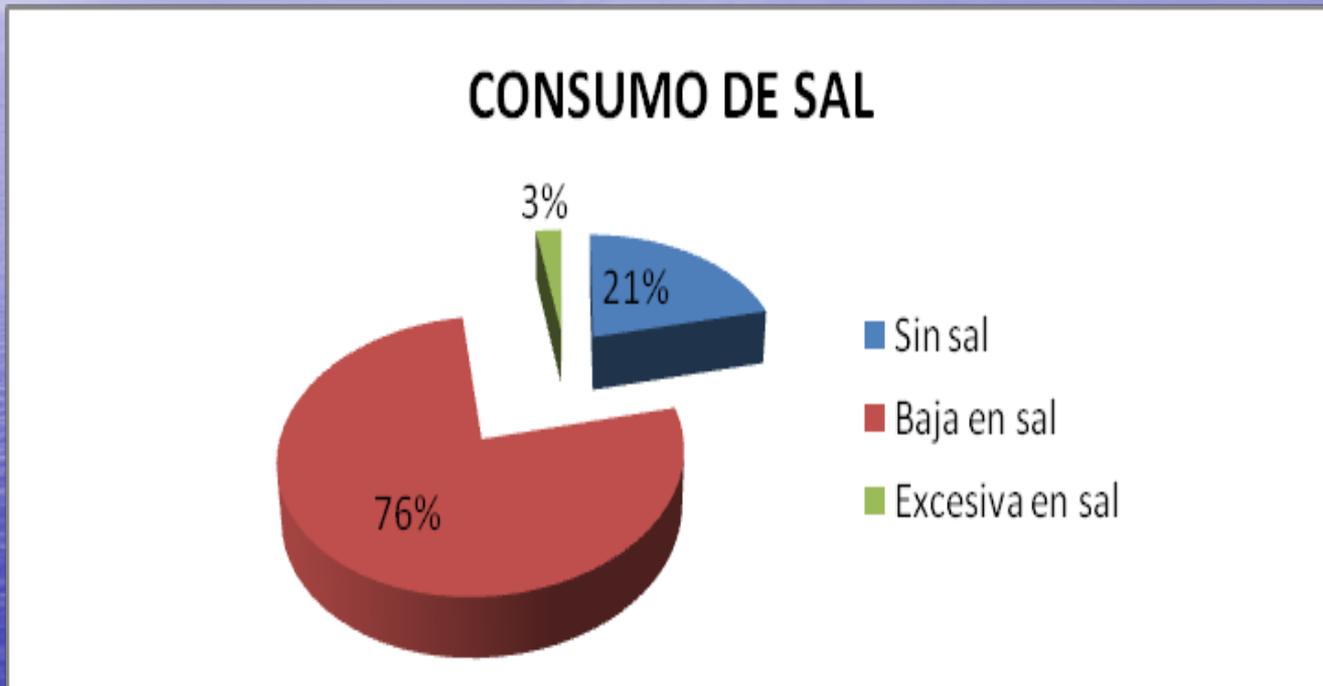
HÁBITO DE TOMAR CAFÉ EN PACIENTES DIABETICOS E HIPERTENSOS.

TOMA CAFÉ





DIETA QUE REALIZAN LOS USUARIOS DIABETICOS E HIPERTENSOS

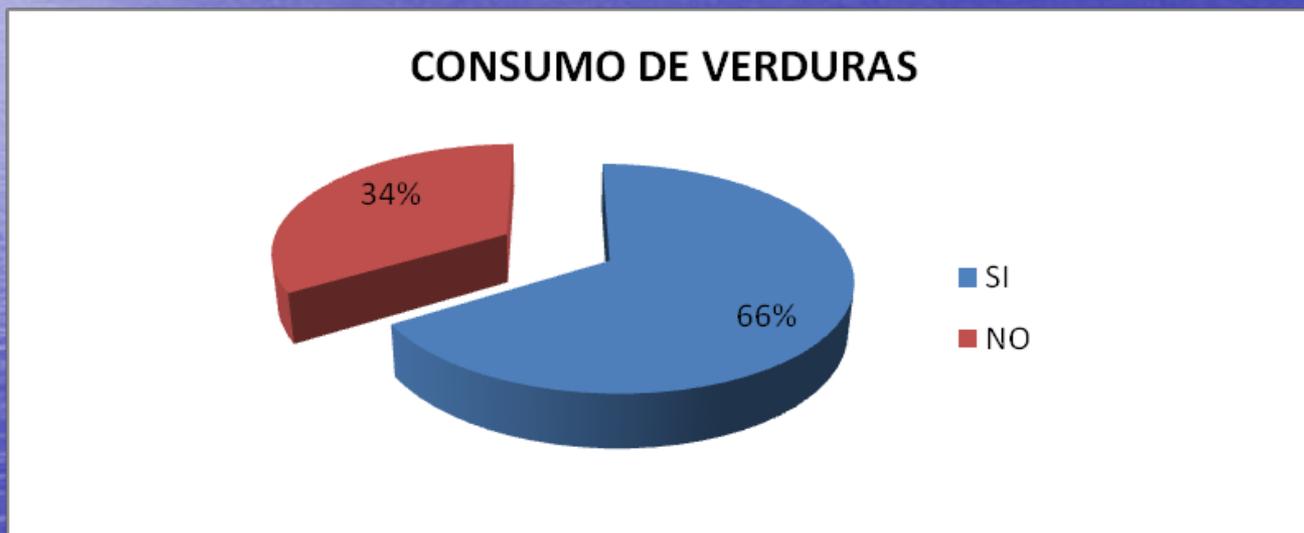




DIETA QUE REALIZAN LOS USUARIOS DIABETICOS E HIPERTENSOS



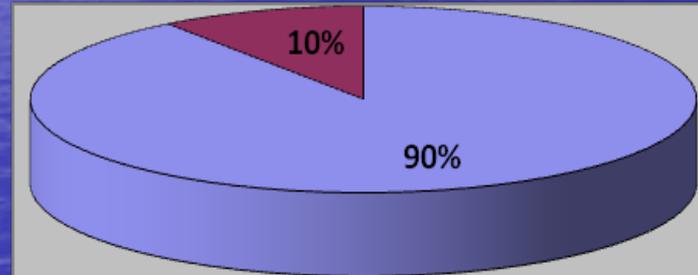
DIETA QUE REALIZAN LOS USUARIOS DIABETICOS E HIPERTENSOS





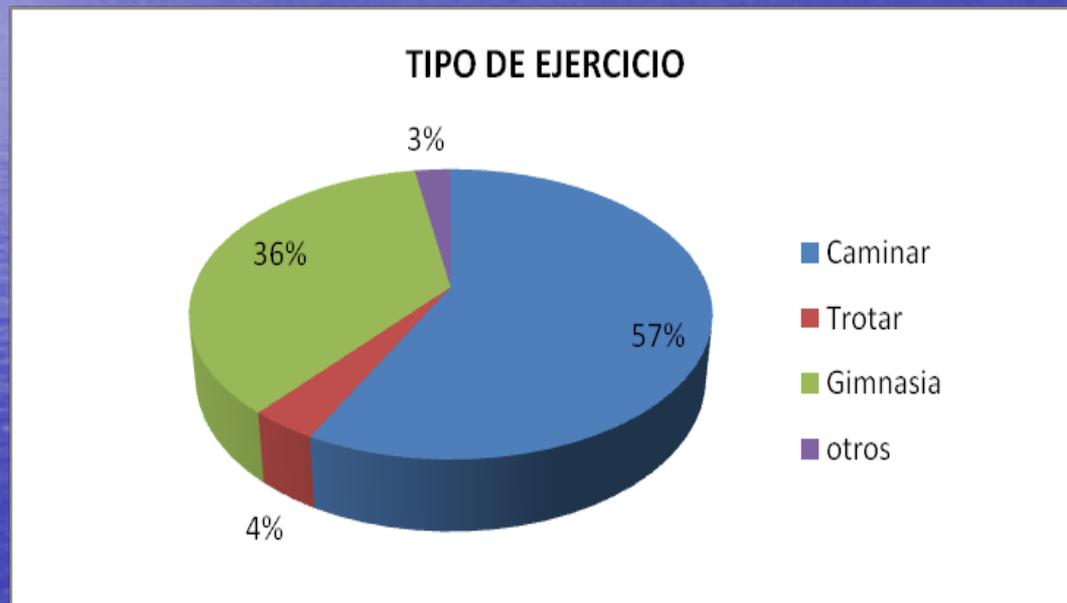
PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES DIABETICOS E HIPERTENSOS.

EJERCICIO FÍSICO





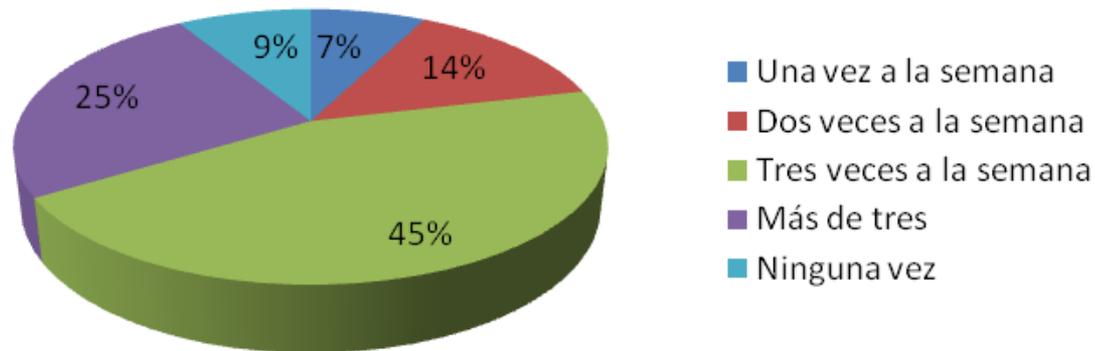
TIPO DE EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES DIABÉTICOS E HIPERTENSOS





FRECUENCIA DE ACTIVIDAD FISICA QUE REALIZAN LOS PTES. DIABETICOS E HIPERTENSOS

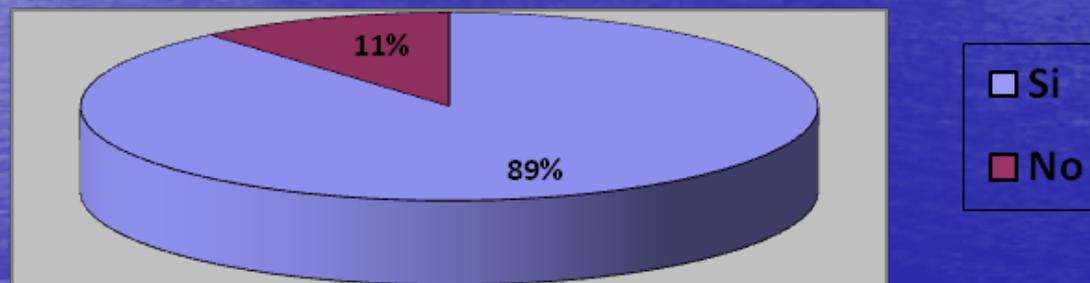
FRECUENCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA





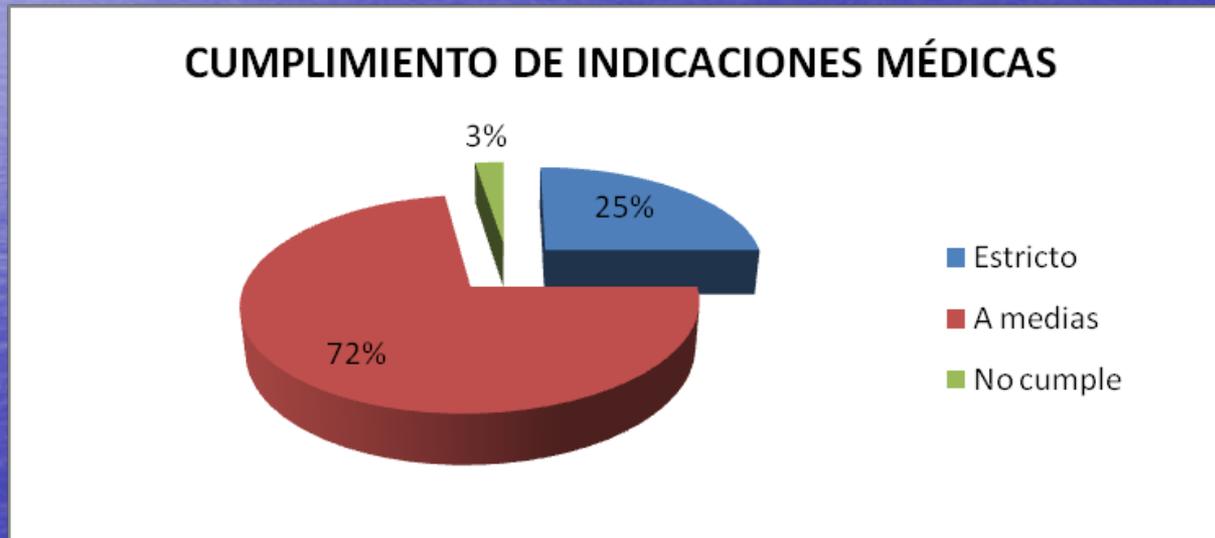
CONTROL MÉDICO QUE REALIZAN LOS PACIENTES DIABÉTICOS E HIPERTENSOS.

CONTROL MÉDICO



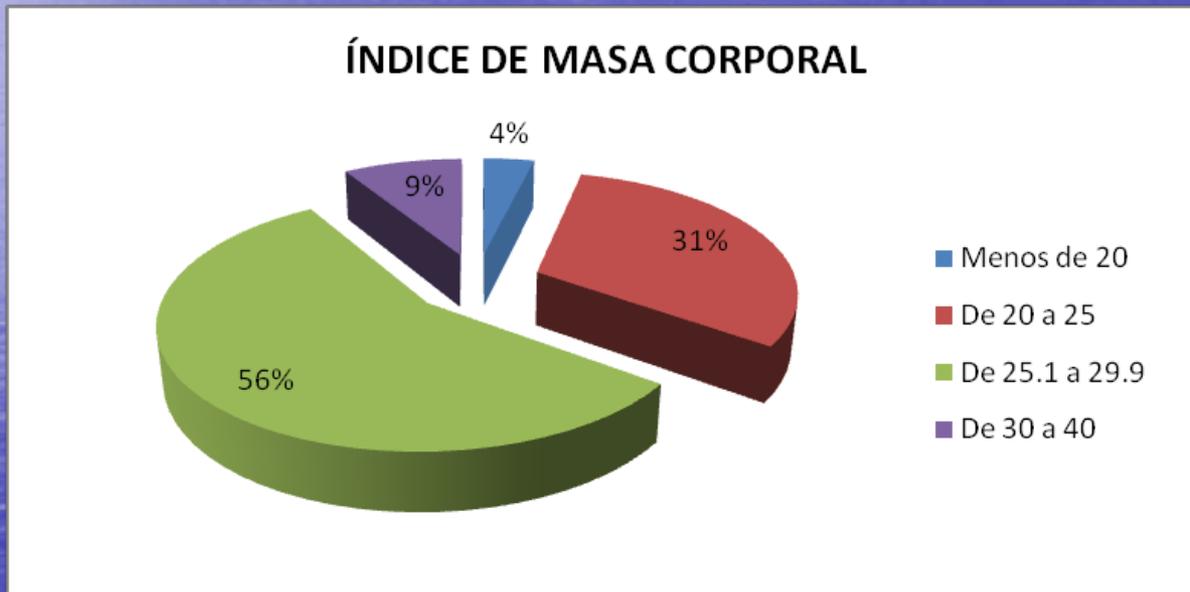


CUMPLIMIENTO DE INDICACIONES MÉDICAS.



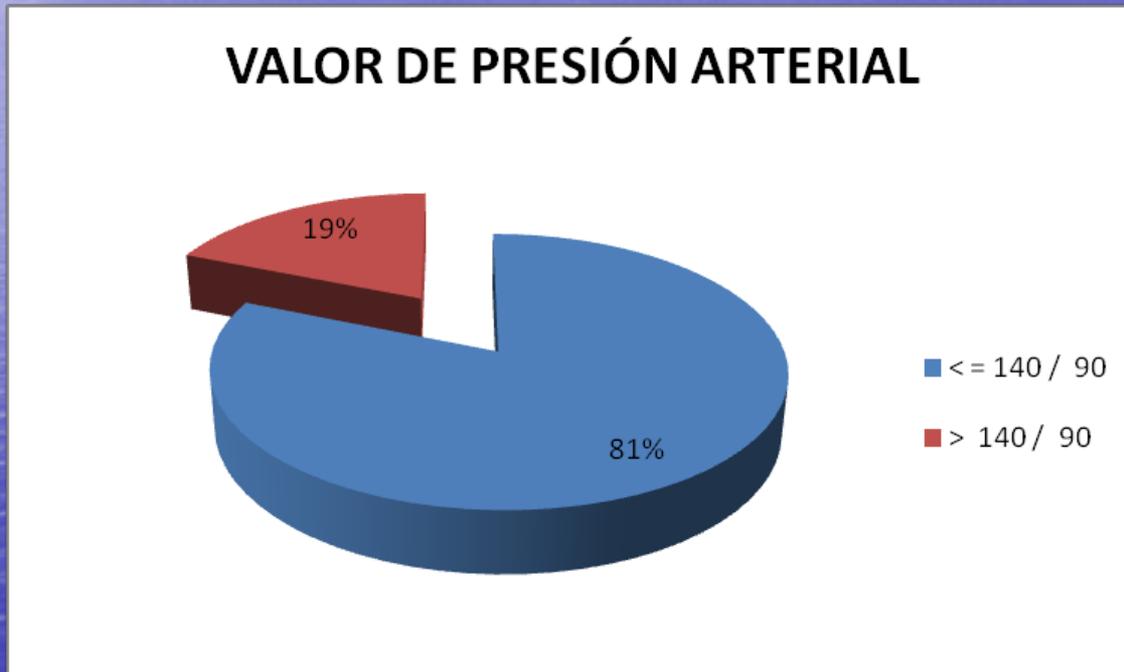


INCICE DE MASA CORPORAL



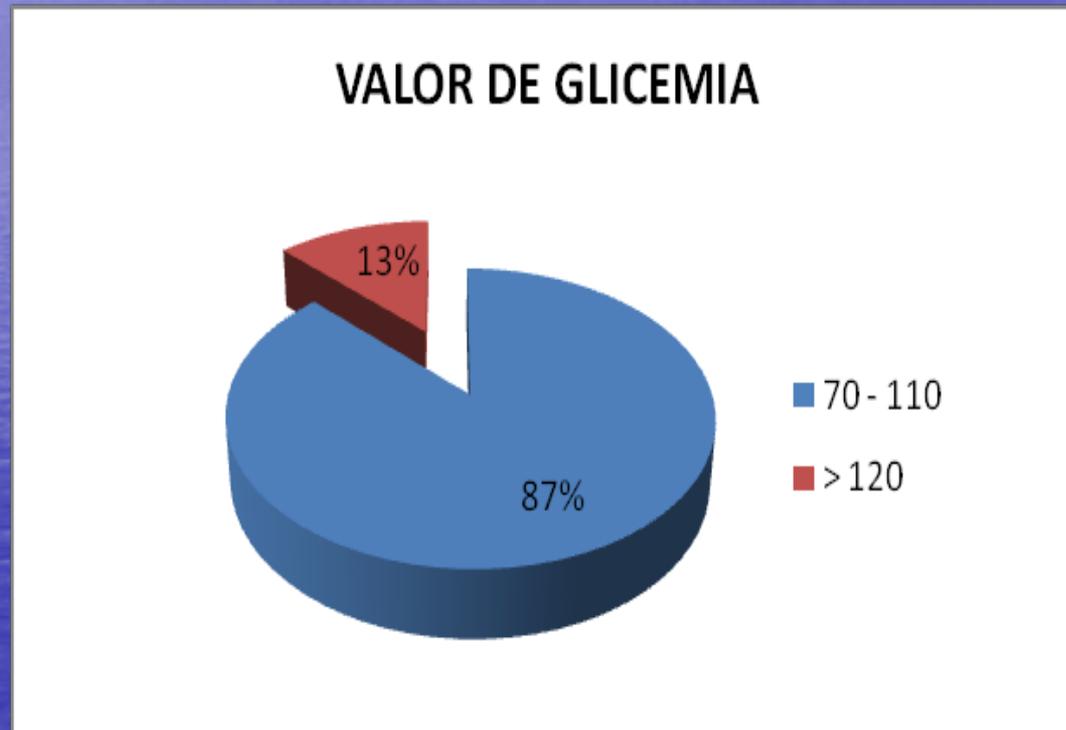


VALOR DE PRESIÓN ARTERIAL





VALOR DE GLICEMIA



CONCLUSIONES

- Los resultados del estudio investigativo permitieron verificar que la gran mayoría de los pacientes adultos mayores que demandan los servicios del Hospital Regional IESS, mantienen un estilo de vida saludable; pues la mayoría de ellos tienen un nivel de conocimiento sobre su enfermedad; y previenen el riesgo de complicaciones.
- Estos pacientes reciben de manera permanente y periódica actividades de educación en salud lo cuál ha permitido eliminar hábitos mal sanos que pueden afectar su salud por ejemplo: no alcohol y cigarrillos, no café, no azúcar, etc. A pesar de no contar con nutricionista ni enfermera especializada.
- La mayoría de los usuarios cumplen con un régimen alimenticio apropiado que beneficia su salud y mejora la calidad de vida de los pacientes con enfermedades crónico-degenerativas.
- Los adultos mayores hipertensos y diabéticos cuyo universo es superior a seiscientos, reciben atención de medicina preventiva de manera periódica cada año y reciben su medicación complementaria durante todo el año.

- Los usuarios realizan actividad física de tres a cinco veces a la semana, dirigidas por un instructor, lo que permite elevar su autoestima y sentirse muy satisfechas con lo que vienen realizando.
- Existe una gran empatía entre los componentes de estos grupos y de alto grado de amistad (observado) .
- De acuerdo a los controles médicos la gran mayoría de los pacientes se encuentran en condiciones estables de salud tanto de presión arterial como de glicemia; con valores de 130/90 de PA y 120 mg/dl de glicemia, lo cuál conlleva a mantener una gran expectativa de vida.
- Se obtuvo que los estilos de vida se puedan ver influidos por factores externos que impiden seguir en régimen de equilibrio adecuado. Observándose que los estilos de vida con más riesgo fueron: responsabilidad en salud, y la dieta.

RECOMENDACIONES

El presente estudio permite realizar muchas reflexiones que a su vez pueden obtenerse como recomendación en cuanto al mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor, entre otros:

- Implementar un plan nacional de prevención HTA y diabetes que involucre a todas las instituciones dedicadas al cuidado de la salud y que una de sus estrategias básicas sea la difusión permanente de estilos de vida saludable en la comunidad.
- Involucrar a todos los actores del sector salud a fin de plantear estrategias de prevención, protección, promoción y fomento de la salud en esta etapa de la vida del ser humano.
- Establecer programas de atención de salud dirigidos al adulto mayor, en todos los establecimientos del sector público y privado.
- Impulsar programas educativos culturales a través de todos los medios de comunicación con este grupo etáreo.

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

