

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica



TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Título	: RELACIÓN DEL ESTILO DE VIDA CON EL COLESTEROL Y TRIGLICERIDOS EN ADULTOS MAYORES
Para Optar el	: Título profesional de Químico Farmacéutico
Autor	: Bachiller Karla Sofía Jiménez Félix
Asesor	: Mg. Q.F. Ivo Antony Fiorovich Arcos
Líneas de Investigación Institucional	: Salud y Gestión de la Salud
Lugar o institución de investigación	: Clínica Privada Huancayo

HUANCAYO – PERÚ - 2022

DEDICATORIA

A mis padres Mery Félix Aquino y Alfredo Jiménez Nestares, con todo cariño y amor por su incondicional apoyo que día a día están conmigo colaborándome.

AGRADECIMIENTO

A mis docentes especialistas que nos brindaron todas sus experiencias y sabiduría para ser mejores en el futuro.

CONTENIDO

	Págs.
PRESENTACIÓN.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
CONTENIDO.....	iv
CONTENIDO DE TABLAS.....	v
CONTENIDO DE FIGURAS	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Descripción del Problema.....	1
1.2. Objetivos	2
Objetivo general	2
Objetivos específicos	2
CAPÍTULO II. MARCO TEORICO.....	3
2.1. Antecedentes de estudio.....	3
2.2. Bases teóricas.....	7
CAPÍTULO III. RESULTADOS.....	9
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN.....	14
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES.....	17
CAPÍTULO VI. RECOMENDACIONES.....	18
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	19
ANEXOS.....	24

CONTENIDO DE TABLAS		Página
Tabla 01: Frecuencia y porcentaje considerando sexo y edad de adultos mayores que participaron en el trabajo de investigación		9
Tabla 02: Frecuencia de la actividad física evaluada en adultos mayores		10
Tabla 03: Frecuencia de los hábitos saludables evaluada en adultos mayores		10
Tabla 04: Frecuencia de los hábitos no saludables evaluada en adultos mayores		10
Tabla 05: Frecuencia del entorno evaluada en adultos mayores		11
Tabla 06: Frecuencia del nivel sérico de colesterol evaluada en adultos mayores		12
Tabla 07: Frecuencia del nivel sérico de triglicéridos evaluada en adultos mayores		12

CONTENIDO DE FIGURAS		Página
Figura 01: Porcentaje de adultos mayores según grupo etario que participaron en el estudio: Relación del estilo de vida y los niveles séricos de colesterol y triglicéridos.		09
Figura 02: Porcentaje de adultos mayores que participaron en el estudio: Relación del estilo de vida y los niveles séricos de colesterol y triglicéridos.		11
Figura 03: Porcentaje del nivel de colesterol evaluados en adultos mayores que participaron en el estudio		12
Figura 04: Porcentaje del nivel de triglicéridos evaluados en adultos mayores que participaron en el estudio		13

RESUMEN

Los profesionales Químicos Farmacéuticos, hemos recibido formación en el análisis de marcadores bioquímicos siendo de importancia la evaluación de los niveles sanguíneos de colesterol y triglicéridos, más aun en adultos mayores, quienes presentan mayores complicaciones en su salud, por lo que nos planteamos como **objetivo**: relacionar los estilos de vida, con los niveles séricos de colesterol y triglicéridos en adultos mayores, aplicando una **metodología**, de un instrumento, considerando los siguientes criterios: actividad física, los hábitos saludables y no saludables y el entorno interno y externo de su hogar; posteriormente se evaluó los niveles de colesterol y triglicéridos, recopilados de un laboratorio de análisis clínico ubicado en el distrito de El Tambo; nuestros **resultados** indican que la mayoría de personas (53,57 %) que participaron en el estudio, tienen edades entre 60 y 65 años, seguido de un 29,74 %, tienen edades de 66 a 71 años y 16,69 %, tienen edades mayores a los 72 años; en cuanto a los estilos de vida, el 71,93 % no realiza actividades físicas, el 50,88 % considera tener una alimentación saludable, 84,21 %, manifiesta descansar adecuadamente; mientras que el 96,49 % y 85,96 %, indican no fumar o ingerir bebidas alcohólicas, respectivamente; el 91,23 % considera tranquilo el entorno interno de su hogar, estos datos permitieron evaluar los estilos de vida, para posteriormente recopilar los niveles séricos de colesterol, donde 35 personas tienen los niveles moderados (2,1 a 2,39 g/l) y 10 adultos mayores tienen los niveles elevados de triglicéridos mayores a 2,4 g/l; aplicando la prueba de Chi cuadrado, **concluimos** que existe una alta relación entre los estilos de vida y los niveles séricos de colesterol y triglicéridos; finalmente **sugerimos** que los adultos mayores deben realizar evaluaciones periódicas de los principales marcadores bioquímicos, que permitirá mantener una buena salud.

Palabras clave: estilos de vida, adultos mayores, niveles séricos, colesterol y triglicéridos.

ABSTRACT

As Pharmaceutical Chemists professionals, we have received training in the analysis of biochemical markers, with the evaluation of blood levels of cholesterol and triglycerides being of importance, even more so in older adults, who present greater complications in their health, for which we set ourselves the following **objective**: relate lifestyles with serum levels of cholesterol and triglycerides in older adults, applying a **methodology**, through the application of an instrument, considering the following criteria: physical activity, healthy and unhealthy habits and the internal and external environment of your home; subsequently, cholesterol and triglyceride levels were evaluated, collected from a clinical analysis laboratory located in the district of El Tambo; our **results** indicate that the majority of people (53.57%) who participated in the study are between 60 and 65 years old, followed by 29.74%, are between 66 and 71 years old and 16.69%, have ages older than 72 years; In terms of lifestyles, 71.93% do not perform physical activities, 50.88% consider having a healthy diet, 84.21% state that they rest adequately; while 96.49% and 85.96% indicate not smoking or drinking alcoholic beverages, respectively; 91.23% consider the internal environment of their home to be calm, these data allowed evaluating lifestyles, to subsequently collect serum cholesterol levels, where 35 people have moderate levels (2.1 to 2.39 g/l) and 10 older adults have high levels of triglycerides greater than 2.4 g/l; Applying the Chi square test, we **conclude** that there is a high relationship between lifestyles and serum levels of cholesterol and triglycerides; Finally, we **suggest** that older adults should carry out periodic evaluations of the main biochemical markers, which will allow them to maintain good health.

Keywords: lifestyles, older adults, serum levels, cholesterol and triglycerides.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Descripción del problema

Los estilos de vida, son considerados como un conjunto de prácticas y conductas que adoptan las personas, las mismas que pueden tener un impacto positivo o negativo en su calidad de vida¹.

En el año 2016, el Congreso de la República del Perú, eleva al poder ejecutivo la Ley 30490. Ley de la persona adulta mayor, considerando que las personas para ser consideradas como adulto mayor deben tener una edad mayor a los 60 años, esta norma refiere que la atención de la salud de estas personas debe tener una perspectiva biopsicosocial, con la participación de los profesionales de las ciencias de la salud, además tienen como derecho a una vida digna, plena, independiente, autónoma y saludable².

La determinación de colesterol total y de triglicéridos, es realizado mediante el uso de técnicas espectrofotométricas mediante la hidrólisis enzimática, estas pruebas bioquímicas, forman parte del perfil lipídico³, necesarios para prevenir la formación de ateromas, los mismos que pueden ocasionar una isquemia cardiaca, siendo los más propensos los adultos y adultos mayores.

Datos epidemiológicos indican que las dislipidemias en el Perú, es trascendental en la salud a nivel nacional y local, sin embargo, su estudio continúa con limitaciones, tales como: evaluación mal elaborada, debido a fallas del manipulador y control de calidad de los equipos y reactivos, inexistencia de programas preventivos para disminuir los altos porcentajes de obesidad y datos sesgados de los resultados⁴.

Teniendo en cuenta lo anterior planteamos como problema: ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida con los niveles séricos de colesterol y triglicéridos en adultos mayores?

1.2. Objetivos

Objetivo general

Relacionar los estilos de vida de adultos mayores, diagnosticados con colesterol y triglicéridos elevados.

Objetivos específicos

- Evaluar los estilos de vida de adultos mayores, diagnosticados con colesterol y triglicéridos elevados, mediante la aplicación de una entrevista.
- Evaluar los niveles séricos de colesterol y triglicéridos en adultos mayores.
- Determinar la relación de los estilos de vida en adultos mayores con los niveles séricos de colesterol y triglicéridos elevados.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio

Antecedentes nacionales

Vela y colaboradores⁵, indican que la Organización Mundial de la Salud (OMS), considera a adultos mayores a las personas con más de 60 años de edad, señalando que representan el 12,7 % de la población total al 2020, información brindada por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Los investigadores evalúan el estilo de vida de pacientes adultos mayores en un establecimiento de salud, mediante un estudio observacional, descriptivo a 74 pacientes con una edad promedio de 75,4 años, siendo el 48 % de sexo masculino, encontrando un promedio de colesterol de 189,9 mg/dl y un promedio de triglicéridos de 182,2 mg/dl, el estudio también reporta como hábitos nocivos (hábitos no saludables) al tabaquismo con un 6,8 %, alcoholismo 29,7 % e ingesta de gaseosas 89,2 %.

Díaz y Failoc⁶, realizan un estudio a 121 profesionales del Hospital de Chiclayo, aplicando un instrumento de 37 preguntas, donde la edad promedio fue de 46 años, de los cuales el 38 % pertenecía al sexo masculino, presentando un estilo de vida saludable el 41,3 % y estilos no saludables el 58,7 %, evaluando los siguientes criterios: consumo de alcohol, hábito de fumar, actividad física y hábitos alimenticios, el trabajo concluye indicando que solamente el 40 % de profesionales tienen hábitos saludables, la diferencia no realizan actividades físicas, no se alimentan correctamente y consumen tabaco; es relevante indicar que los participantes de este trabajo mencionan que como causa de confinamiento de salud debido al COVID-19, han asimilado alimentos saludables.

Quillas, Vásquez y Cuba⁷, refieren que la mejor manera de evitar enfermedades no transmisibles es desarrollando estilos de vida saludables, señalando que de acuerdo a la encuesta demográfica de salud familiar, realizado en el 2015, 53,3 % de personas del sexo femenino, con edades superiores a los 15 años tenían sobrepeso y obesidad, indicando también que el 11,2 % ha consumido mínimamente un cigarrillo y el 91,5 % ha consumido alcohol, señalan también que estos malos hábitos al encontrarse asociados a un sedentarismo periódico, son condiciones para el desarrollo de arterioesclerosis, enfermedades coronarias y diabetes, por ello es importante aplicar estrategias como la motivación para el cambio de comportamiento, los cuales ya se cuenta con resultados satisfactorios.

Irureta y Frías⁸, relacionan los índices de masa corporal con los niveles de lípidos en sangre, en personal militar, indicando que las condiciones de sobrepeso y obesidad han ido incrementándose, debiéndose quizás al sedentarismo e incremento de comidas hipercalóricas, los mismos que pueden desarrollar enfermedades como hipertensión, enfermedad cerebro vascular y diabetes, siendo la población militar no ajena a estas enfermedades, por lo que mediante su trabajo tratan de sensibilizar al personal militar y autoridades para realizar medidas preventivas que permitan mejorar las condiciones de salud, realizando un muestreo del tipo no probabilístico a 384 oficiales, sub oficiales y personal técnico de la Fuerza Aérea del Perú, encontrando que el 46,6 % tiene niveles elevados de colesterol y el 50,1 % tiene niveles elevados de triglicéridos, encontrándose una asociación con los niveles elevados del índice de masa corporal.

Quiroz y Guadaña⁹, refieren que la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) evidenció que durante la pandemia producida por COVID-19, cambios en los hábitos de consumo alimentario con ingesta de enlatados, frituras y otros envasados, los cuales si bien tienen menor costo económico, son escasos los alimentos que tienen alimentos nutritivos, naturales y saludables, por ello realizan una investigación de diseño no experimental, en una muestra de 105 madres beneficiarias del Programa Vaso de Leche, mediante un cuestionario para recolectar datos generales (edad, genero, estado civil, número de hijos, grado de instrucción), hábitos alimenticios (frecuencia de comidas principales, horario de consumo, lugar de consumo, tipo de compañía, tipo de bebidas), actividad física y medición del estado nutricional antropométrica de la persona adulta aprobado mediante R.M. N°184-2012/MINSA, encontrando que el 89.55 % de las madres del programa vaso de leche tienen hábitos alimentarios inadecuados, mientras que el

10.5% presenta hábitos alimentarios adecuados, 59% de las madres del programa vaso de leche tienen sobrepeso y un 8.6% tienen peso normal.

Antecedentes internacionales

Campos¹⁰ analiza los estilos de vida durante en adolescentes provenientes de centros educativos públicos de la Región Bio-Bio (Concepción – Chile), mediante la aplicación de un instrumento denominado Kidscreen, que permitió la recopilación de datos personales (sexo, edad, colegio y padecimiento de alguna enfermedad), preguntas sobre salud (estado de ánimo, actividades en tiempo libre, relación con otros integrantes de la familia) y escalas de conducta promotoras de salud del adolescente. Los resultados muestran que el 10 % de adolescentes (10 a 14 años de edad), tienen un buen estilo de vida, donde los varones tienen mejores estilos de vida frente a las mujeres, suponiendo estos resultados debido a una mayor actividad física y mejores relaciones afectivas.

Choque, Daza, Philco, Gonzáles y Alanes¹¹, realizan un estudio descriptivo de corte transversal, para evaluar la prevalencia de factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles que son los responsables principales de mortalidad, encontrándose enfermedades respiratorias, diabetes, cáncer, hipertensión y osteoarticulares, encontrando que en su mayoría correspondían al sexo femenino, con una edad promedio de 19 años, con un 23 % de hábitos de sedentarismo, 17 % con sobrepeso, 23 % ingiere bebidas alcohólicas, 20 % a fumado alguna vez cigarrillos, manifestando que es probable que estos resultados se originen por la ingesta baja de frutas, verduras y agua y un alto consumo de alimentos procesados químicamente, golosinas y dulces.

Chacón y Valencia¹², refieren que el síndrome metabólico se manifiesta por hipertrigliceridemia, hipertensión y aterosclerosis, siendo el tratamiento realizar cambios de estilos de vida no saludables mediante actividades físicas y disminución de alimentos ricos en calorías, siendo acompañado algunas veces con un tratamiento farmacológico, por ello realizan un estudio transversal descriptivo a 119 personas de una Unidad de Medicina Familiar, de los cuales el 33,65 % de sexo femenino padecían algún tipo de trastorno de síndrome metabólico, con valores bioquímicos en promedio de colesterol de 222,93 mg/dl, triglicéridos = 210,77 mg/dl y glucosa = 110,43 mg/dl; y con estilos de vida saludable 57,14

% y estilos de vida malo 9 %. El trabajo concluye indicando que no existe asociación de síndrome metabólico y los estilos de vida.

López, Chinchilla, Bermúdez y Álvarez¹³ manifiestan que las enfermedades cardiovasculares, se vienen presentando cada vez más en poblaciones jóvenes, pudiendo disminuir estos incrementos mediante estilos de vida saludables, esto también se puede manifestar por el estrés académico que además de tener un impacto negativo repercutiría en la salud, con respecto a las dislipidemias se clasifica en: Primarios de causa genética y Secundario cuyo origen son hábitos no saludables (consumo de alcohol, cigarrillos, estrés y sedentarismo), toman como muestra a 212 estudiantes de la Universidad Santiago de Cali – Colombia, de los cuales el 80 % correspondía al sexo femenino, 73,6 % tenía un nivel de estrés bajo, con valores promedio de 185,4 mg/dl de colesterol en nivel muy alto, 98,8 mg/dl de triglicéridos en nivel alto.

Weiss¹⁴, realizan un trabajo de investigación en choferes de camiones, pues esta población no tienen horarios fijos para el consumo de sus alimentos, por ello se proponen como objetivo de investigación Valorar el estilo de vida y su relación con la presencia de factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares en choferes de camiones de la ciudad de San Salvador, provincia de Entre Ríos, realizando su investigación a una muestra conformada por 20 conductores, teniendo como criterio de inclusión ser mayores de 18 años y aceptar participar en el estudio, utilizando como variables: frecuencia de consumo de alimentos, actividad física, estado nutricional, comorbilidades asociadas y riesgo cardiovascular, encontrando un 55 % de choferes tenían sobrepeso, 56,3 % consumen carne roja, 60 % consume cereales diariamente, 95 % consume verduras y hortalizas, 65 % manifiesta tener una comorbilidad (hipertensión arterial, colesterol alto y dislipidemia), la autora sugiere que este trabajo sea replicado en otras actividades laborales y solicitar análisis clínicos para tener un diagnóstico más exacto.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Estilos de vida

Otáñez¹⁵, refiere que los estilos de vida están definidos como características propias que desarrollan las personas, las cuales pueden tener impactos positivos (estilos de vida saludable, mediante una alimentación saludable y ejercicios físicos frecuentes) y con impactos negativos (estilos de vida no saludable, mediante el consumo permanente de

alimentos sintéticos, poca actividad física), afectando el desarrollo cognoscitivo y promoviendo el desarrollo de enfermedades crónico degenerativas.

Murillo, Cervantes y Nápoles¹⁶ analiza la conceptualización de estados socioemocionales y los estilos de vida de estudiantes, los mismos que definen como una manera de ser propias de cada persona, mediante hábitos que conducirán sus vidas, los autores refieren que la conceptualización de los estilos de vida puede incrementarse mediante revisiones y discusiones.

Lara, Quiroga, Jaramillo y Bermeo¹⁷, indican que los estilos de vida son modelos de actuación reconocibles que pueden poseer un efecto sobre la salud de un individuo y están relacionados con muchas variables, permitiendo manifestar las actitudes, valores y comportamientos en la vida de una persona, señalan también que mediante la aplicación de diversos instrumentos se puede identificar el estilo de vida de los individuos, entre ellos el cuestionario Fantástico, diseñado en la Universidad McMaster (Canadá), que permite identificar y medir el estilo de vida mediante la valoración de 25 preguntas que exploran categorías o dominios físicos, psicológicos y sociales relacionados al estilo de vida.

2.2.2. Relación entre colesterol y triglicéridos

Ninatanta y Romani¹⁸, señalan que los elevados niveles de colesterol total, colesterol de baja densidad (LDL) y triglicéridos, los pocos niveles de colesterol de alta densidad (HDL), junto con otros factores de riesgo como obesidad, diabetes e hipertensión están asociados al desarrollo de enfermedad aterosclerótica, existiendo trabajos de investigación que reportan que las concentraciones de lípidos circulantes están incrementadas en adolescentes con exceso de peso, indican también el perfil lipídico en adolescentes es variable debido al sexo y edad; encontrando en el sexo femenino concentraciones de triglicéridos con un patrón bimodal con un primer pico a los once años y otro a los 20 años, mientras que en los de sexo masculino los niveles aumentan con la edad. Por otro lado, el colesterol HDL en mujeres es casi constante, mientras que en varones los valores se reducen a partir de los nueve años.

Codena¹⁹, conceptualiza al colesterol como una sustancia grasosa que se sitúa en las membranas de las células y en el plasma de la sangre, considera como valores normales cantidades menores a 170 mg/dl, con respecto a los triglicéridos, manifiesta que es

un tipo de lípido que se encarga de suministrar energía y tiene valores normales en concentraciones menores a 150 mg/dl. Estas concentraciones tienen que ser evaluadas conjuntamente con el índice de masa corporal, el género (femenino o masculino) y la edad. Siendo determinado mediante una muestra de sangre, obtenida por punción venosa en el antebrazo, colocando los datos de la persona o paciente a analizar, luego debe ser centrifugado para separar la fracción sólida de la fracción líquida, de esta última se tomará una porción para su análisis en el espectrofotómetro.

Galbán, Peña y Hernández²⁰, indican que en Estados Unidos de Norteamérica el 53% de los adultos tienen variaciones en la concentración sérica de lípidos, el 30 % tiene elevado los triglicéridos, un 27 % altos niveles de colesterol, para la determinación espectrofotométrica intervienen muchas personas entre administrativos, técnicos y profesionales; siendo esta fase donde se produce mayor cantidad de errores los mismos que pueden alterar los resultados de los pacientes.

CAPÍTULO III

RESULTADOS

Tabla 01: Frecuencia y porcentaje considerando sexo y edad de adultos mayores que participaron en el trabajo de investigación

Sexo	Edad					
	60 a 65 años		66 a 71 años		>a 72 años	
	f	%	f	%	f	%
Masculino	39	68.42%	10	17.54%	8	14.04%
Femenino	12	38.71%	13	41.94%	6	19.35%
Promedio	25,50	53,57%	11,5	29,74%	7	16,69%

Fuente: Resultados de entrevista aplicada para determinar la relación del estilo de vida de adultos mayores con respecto a los niveles séricos de colesterol y triglicéridos.

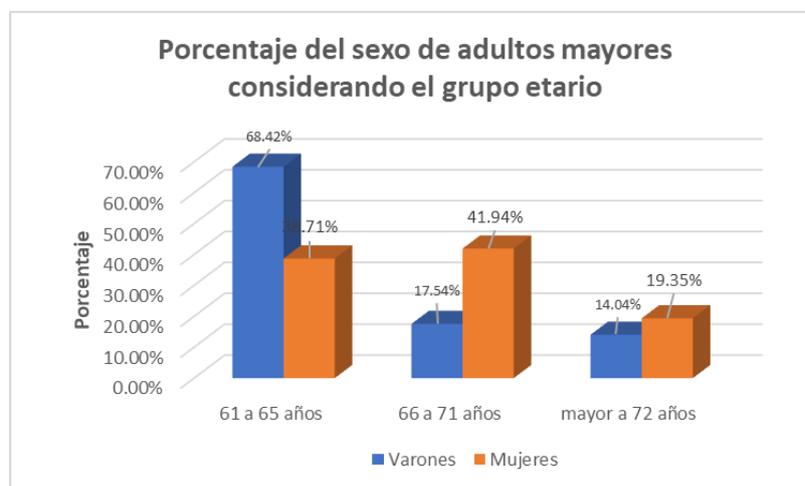


Figura 01: Porcentaje de adultos mayores según grupo etario que participaron en el estudio: Relación del estilo de vida y los niveles séricos de colesterol y triglicéridos.

La tabla 01 y figura 01, muestra los resultados del instrumento aplicado en nuestra investigación a 88 adultos mayores donde se aprecia la frecuencia y el porcentaje del sexo de los adultos mayores, clasificados en 3 grupos etarios: donde resalta el grupo etario de 61 a 65 años, donde el 68,42 % , es del sexo masculino y el 38,71 % es de sexo femenino,

estos datos también muestran que el grupo etario perteneciente a mayores de 72 años es menor, teniendo el 14,04 % de sexo masculino y 19,35 % es de sexo femenino.

Tabla 02: Frecuencia de la actividad física evaluada en adultos mayores

Pregunta	Sexo			
	Masculino		Femenino	
	Si	No	Si	No
1. ¿Realiza actividad física?	16	41	13	18

Fuente: Resultados de entrevista aplicada para determinar la relación del estilo de vida de adultos mayores con respecto a los niveles séricos de colesterol y triglicéridos.

La tabla 02, refiere que 29 personas de ambos sexos realizan actividades físicas, y 59 adultos mayores de género masculino y femenino no realizan actividades físicas.

Tabla 03: Frecuencia de los hábitos saludables evaluada en adultos mayores

Pregunta	Sexo			
	Masculino		Femenino	
	Si	No	Si	No
2. ¿Considera que su alimentación es saludable?	29	28	22	9
3. Durante la noche concilia sueño, descansando normalmente.	48	9	21	10

Fuente: Resultados de entrevista aplicada para determinar la relación del estilo de vida de adultos mayores con respecto a los niveles séricos de colesterol y triglicéridos.

La tabla 03, muestra que 53 adultos mayores consideran tener una alimentación saludable, mientras que 19 adultos mayores consideran tener dificultades para conciliar sueño.

Tabla 04: Frecuencia de los hábitos no saludables evaluada en adultos mayores

Pregunta	Sexo			
	Masculino		Femenino	
	Si	No	Si	No
4. ¿Fuma frecuentemente?	2	55	1	30
5. ¿Consume frecuentemente bebidas alcohólicas?	8	49	0	31

Fuente: Resultados de entrevista aplicada para determinar la relación del estilo de vida de adultos mayores con respecto a los niveles séricos de colesterol y triglicéridos.

La tabla 04, muestra que solamente 03 adultos mayores consideran fumar frecuentemente, mientras que 80 personas manifiestan no ingerir bebidas alcohólicas.

Tabla 05: Frecuencia del entorno evaluada en adultos mayores

Pregunta	Sexo			
	Masculino		Femenino	
	Si	No	Si	No
6. El entorno de su hogar ¿Es tranquilo?	52	5	19	12
7. El entorno externo de su hogar ¿Es tranquilo?	32	25	15	16

Fuente: Resultados de entrevista aplicada para determinar la relación del estilo de vida de adultos mayores con respecto a los niveles séricos de colesterol y triglicéridos.

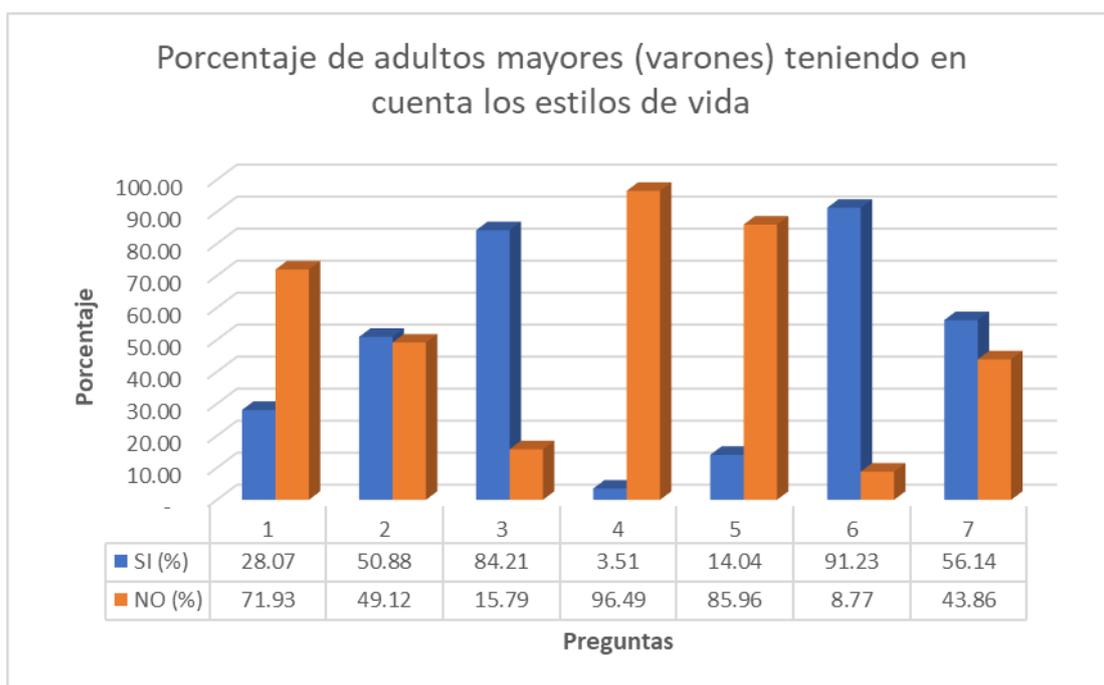


Figura 02: Porcentaje de adultos mayores que participaron en el estudio: Relación del estilo de vida y los niveles séricos de colesterol y triglicéridos.

Las tablas 02, 03, 04, 05 y figura 02, muestra los resultados del instrumento aplicado en nuestra investigación a 88 adultos mayores donde se aprecia que en su mayoría (varones y mujeres), no realizan actividades físicas; 29 adultos mayores de sexo masculino considera que su alimentación es saludable, 21 personas de sexo femenino descansa adecuadamente por las noches, con respecto a los hábitos no saludables existe una mínima cantidad de personas (varones y mujeres) que fuma y bebe alcohol y con respecto al entorno interno (52 varones y 19 mujeres) consideran su ambiente interno tranquilo y 32 varones, 15 mujeres, considera tranquilo su entorno externo.

Tabla 06: Frecuencia del nivel sérico de colesterol evaluada en adultos mayores

Sexo	Deseable <2,0 g/l	Moderado de 2,1 a 2,39 g/l	Elevado >a 2,4 g/l
Masculino	16	24	3
Femenino	3	11	6
Promedio	9,5	17,5	4,5

Fuente: Resultados de entrevista aplicada para determinar la relación del estilo de vida de adultos mayores con respecto a los niveles séricos de colesterol y triglicéridos.

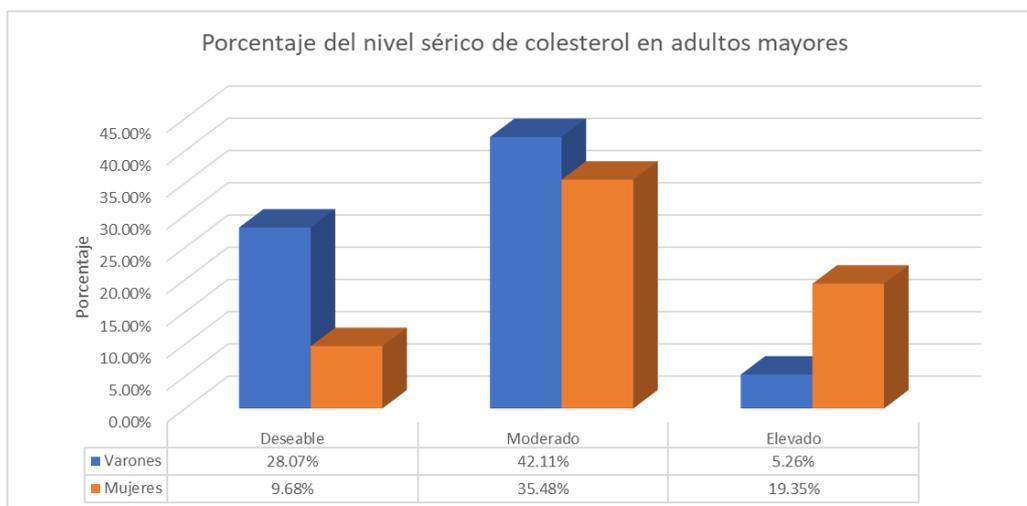


Figura 03: Porcentaje del nivel de colesterol evaluados en adultos mayores que participaron en el estudio

La tabla 06 y figura 03, muestra un 42,11 % de varones y 35,48 % de mujeres, tienen valores moderados 2,1 a 2,39 g/l de colesterol, existiendo 03 varones y 06 mujeres que tienen niveles elevados mayor a 2,4 g/l.

Tabla 07: Frecuencia del nivel sérico de triglicéridos evaluada en adultos mayores

Sexo	Deseable <2,0 g/l	Moderado de 2,1 a 2,39 g/l	Elevado >a 2,4 g/l
Masculino	4	2	8
Femenino	3	6	2
Promedio	3,5	4	5

Fuente: Resultados de entrevista aplicada para determinar la relación del estilo de vida de adultos mayores con respecto a los niveles séricos de colesterol y triglicéridos.

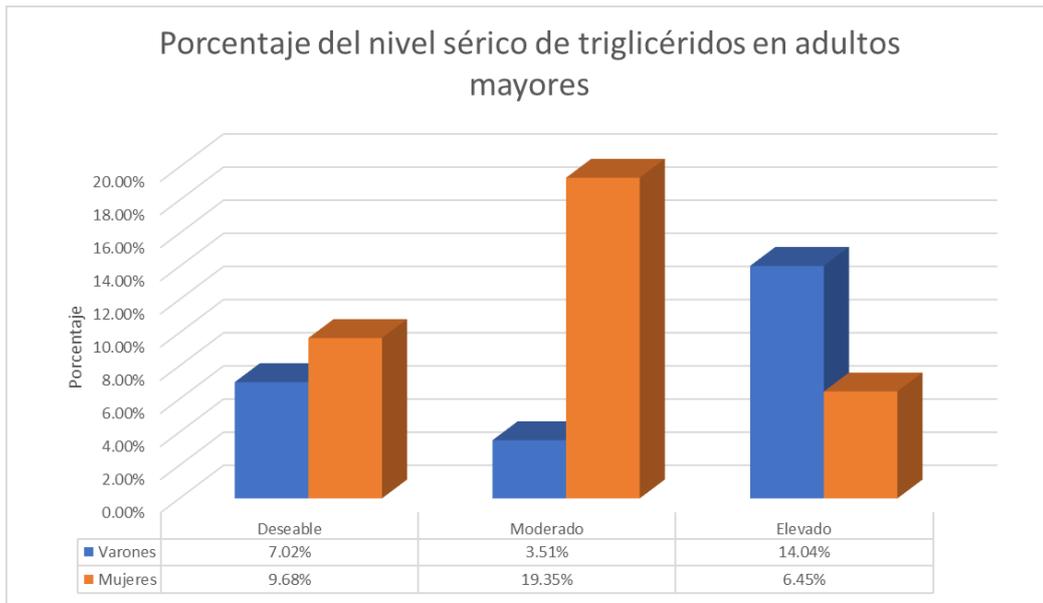


Figura 04: Porcentaje del nivel de triglicéridos evaluados en adultos mayores que participaron en el estudio

La tabla 07 y figura 04 muestran los resultados de los niveles séricos de triglicéridos en adultos mayores, encontrando a 25 personas con evaluaciones de este marcador bioquímico, donde 08 varones y 02 mujeres tienen niveles elevados mayores a 2,4 g/l y 02 varones, 06 mujeres tienen niveles moderados de 2,1 a 2,39 g/l de triglicéridos.

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN

En el presente trabajo se propuso como objetivo relacionar los estilos de vida de adultos mayores, diagnosticados con colesterol y triglicéridos elevados, para ello utilizamos un instrumento del tipo encuesta que evaluó los estilos de vida considerando los siguientes criterios: actividad física (01 pregunta), hábitos saludables (02 preguntas), hábitos no saludables (02 preguntas), entorno interno y externo del hogar (01 pregunta)

Los resultados obtenidos indican que el grupo etario que más prevaleció fueron personas de 61 a 65 años con un 68,42 % de sexo masculino y un 14,04 % de personas de sexo femenino tenían edades mayores a los 72 años.

Estos resultados coinciden con lo reportado por Vela y colaboradores⁵, que realiza un trabajo en 74 adultos mayores, encontrando una edad promedio de 75,4 años, siendo el 48 % de sexo masculino.

Difieren del trabajo realizado por Irureta y Frías⁸, teniendo una población de 384 personas.

La actividad física, reportada en nuestro estudio refiere que 29 personas de ambos sexos realizan movimientos físicos, y 59 adultos mayores de género masculino y femenino no realizan actividades físicas.

Concordando con la metodología de Quiroz y Guadaña⁹, que reporta 10,5 % de hábitos saludables de su muestra conformada por 105 madres de un programa de vaso

de leche. Así mismo no coincide con los resultados encontrados por Choque, Daza, Philco, Gonzáles y Alanes¹¹, que realiza su investigación en jóvenes encontrando que el 77 % realiza actividades físicas.

Los resultados sobre hábitos saludables indican que 53 adultos mayores consideran tener una alimentación saludable, mientras que 19 adultos mayores consideran tener dificultades para conciliar sueño.

El trabajo realizado por Díaz y Failoc⁶, guarda similares resultados en un estudio a 121 profesionales del Hospital de Chiclayo, aplicando un instrumento de 37 preguntas, donde la edad promedio fue de 46 años, de los cuales el 38 % pertenecía al sexo masculino, presentando un estilo de vida saludable el 41,3 %.

Los resultados de hábitos no saludables indican que 03 adultos mayores consideran fumar frecuentemente, mientras que 80 personas manifiestan no ingerir bebidas alcohólicas.

El trabajo realizado por Campos¹⁰ que mide los estilos de vida en adolescentes, señala mejores resultados considerando el género masculino, debido a que ellos realizan más ejercicios físicos.

Evaluamos también el entorno del hogar, encontrando que 71 personas consideran tener un hogar tranquilo y 47 adultos mayores considera vivir en un entorno externo tranquilo (calles, avenidas, pasajes, conjunto habitacional).

Los resultados anteriores, no fueron evaluados en ninguna investigación reportada en nuestros antecedentes nacionales e internacionales, sin embargo, el trabajo realizado por Weiss¹⁴, sugiere que su trabajo sea replicado en otras actividades laborales.

Posteriormente se evaluó los niveles séricos de colesterol y triglicéridos, encontrando 25 adultos mayores con niveles de colesterol moderado (2,1 a 2,39 g/l) y los niveles de triglicéridos en adultos mayores, encontrando a 25 personas con evaluaciones de este marcador bioquímico, donde 08 varones y 02 mujeres tienen niveles elevados mayores a 2,4 g/l y 02 varones y 06 mujeres tienen niveles moderados de 2,1 a 2,39 g/l de triglicéridos. Al respecto Ninatanta y Romani¹⁸, señalan que los elevados niveles de colesterol total, colesterol de baja densidad (LDL) y triglicéridos, los pocos niveles de colesterol de alta densidad (HDL), junto con otros factores de riesgo como obesidad, diabetes e hipertensión están asociados al desarrollo de enfermedad aterosclerótica

Finalmente se determinó la relación de los estilos de vida en adultos mayores con los niveles séricos de colesterol y triglicéridos elevados, mediante la aplicación del instrumento Chi Cuadrado, que reporta una alta relación entre los estilos de vida y los niveles séricos de colesterol y triglicéridos.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES

1. El grupo etario que más prevaleció fueron personas de 61 a 65 años con un 68,42 % de sexo masculino y un 14,04 % de personas de sexo femenino tenían edades mayores a los 72 años.
2. Los resultados sobre hábitos saludables indican que 53 adultos mayores consideran tener una alimentación saludable, mientras que 19 adultos mayores considera tener dificultades para conciliar sueño.
3. Los resultados de hábitos no saludables indican que 03 adultos mayores consideran fumar frecuentemente, mientras que 80 personas manifiestan no ingerir bebidas alcohólicas.
4. El 42,11 % de varones y 35,48 % de mujeres, tienen valores moderados 2,1 a 2,39 g/l de colesterol, existiendo 03 varones y 06 mujeres que tienen niveles elevados mayor a 2,4 g/l.
5. los niveles séricos de triglicéridos en adultos mayores, se encontró a 25 personas donde 08 varones y 02 mujeres tienen niveles elevados mayores a 2,4 g/l y 02 varones, 06 mujeres tienen niveles moderados de 2,1 a 2,39 g/l de triglicéridos.

CAPÍTULO VI

RECOMENDACIONES

1. Los profesionales de salud y en especial el Químico Farmacéutico, tiene el compromiso de informar a la población las complicaciones, tanto en su salud como en lo económico, que traen consigo el llevar un inadecuado estilo de vida, para poder llevar una vida saludable y plena durante todas las etapas de la vida y en especial la tercera edad.

2. Se deben realizar más estudios relacionados con los parámetros bioquímicos en adultos mayores, así mismos relacionarlos a los estilos de vida de las personas para mejorar su calidad de vida.

3. Realizar programas de actividad física, tratando de utilizar un tiempo libre que los adultos de tercera edad tienen en su día, esto para lograr un equilibrio en su alimentación y su estado físico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Osorio A, Toro M. Macías A. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Hacia promoc. Salud* [Internet]. julio de 2019 [citado el 23 de julio de 2022]; 15(1): 128-143. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772010000100010&lng=en
2. Congreso de la República del Perú, Ley 30490. Ley de la persona adulta mayor. Lima – Perú. 2016.
3. Castro A. Contreras R. Desempeño de los procedimientos de colesterol y triglicéridos en el laboratorio Darío Moral. Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el grado de Químicos y Farmacéutico. Universidad de Guayaquil. 2019.[Internet] [consultado 19 de julio del 2022]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/39900>
4. Moya J. Pio L. Trastornos lipídicos en pacientes hispanoamericanos en el primer nivel de atención sanitaria de Lima, Perú. *Revista Cubana de Salud Pública*. [Internet]. 2020 [citado 23 Jul 2022]; 46 (1) Disponible en: <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/1161>
5. Vela M. Medina K. Machón A. Turpo D. Saenz L. Quiñones D. Características coligadas al estilo de vida en pacientes adultos mayores en un Centro de Salud de los Andes en el Perú. *Rev. Fac. Med. Hum.* [Internet]. 2022 Ene [citado 2022 Jul 31]; 22(1): 95-102. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312022000100095&lng=es. Epub 31-Dic-2021. <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v22i1.4081>

6. Díaz G. Failoc V. Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Chiclayo, Perú 2017. Rev haban cienc méd [Internet]. 2020 Oct [citado 2022 Ago 01]; 19(5): e2876. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000600012&lng=es. Epub 10-Nov-2020
7. Quillas K. Vásquez C. Cuba M. Promoción de cambios de comportamiento hacia estilos de vida saludables en el ámbito ambulatorio. Acta méd. Perú [Internet]. 2017 Abr [citado 2022 Ago 04]; 34(2): 126-131. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172017000200008&lng=es.
8. Irureta C. Frías N. Relación de los niveles séricos de lípidos con el índice de masa corporal en personal militar en actividad atendidos en el Hospital Militar Las Palmas de Surco – Fuerza Aérea del Perú, durante el año 2017. Universidad Nacional de Trujillo. Facultad de Ciencias Biológicas, tesis para optar la segunda especialidad en epidemiología. [Internet] [consultado 19 de julio del 2022]. Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/11536/IRURETA%20VILLEGAS%2c%20Cinthya%20Vanessa%20y%20FRANCIS%20KCOMT%2c%20Nicol%20Ais%20Rolando.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Quiroz N. Guadaña R. Hábitos alimentarios y actividad física asociados a sobrepeso y obesidad en madres del Programa vaso de leche Cajamarca - Perú 2021. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera Profesional de Enfermería. [Internet] [consultado 19 de julio del 2022]. Disponible en: <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/2297>

10. Campos N. Estilos de vida de adolescentes de establecimientos educacionales públicos de la Región del Bio-Bio y factores relacionados. Tesis presentada a la Facultad de Enfermería de la Universidad de Concepción para optar al grado académico de Magister en Enfermería, 2021. [Internet]. [consultado el 15 de agosto de 2022]; Disponible en: <http://repositorio.udec.cl/bitstream/11594/6049/1/TESIS%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20DE%20ADOLESCENTES%20DE%20ESTABLECIMIENTOS%20Image.Marked.pdf>
11. Choque R. Daza L. Philco P. Gonzáles L. Alanes A. Factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de medicina de la Universidad Mayor De San Andrés (UMSA), La Paz - Bolivia 2015. Rev. Méd. La Paz [Internet]. 2018 [citado 2022 Ago 06] ; 24(1): 5-12. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-89582018000100002&lng=es.
12. Chacón P. Valencia M. Síndrome metabólico y estilos de vida en personal sanitario en una unidad de medicina familiar en México. Orixinai. Cad. Aten. Primaria Año 2020 Volumen 26 (3). [Internet] [consultado 19 de julio del 2022]. Disponible en: https://revista.agamfec.com/wp-content/uploads/2021/01/Agamfec_26_3-Orixinal-S%C3%ADndrome-metab%C3%B3lico.pdf
13. López J. Chinchilla N. Bermúdez I. Álvarez A. Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios: Un enemigo silencioso. Revista de Ciencias Sociales (Ve) ISSN: 1315-9518 rcs_luz@yahoo.com Universidad del Zulia Venezuela. [Internet] [consultado 19 de julio del 2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28068276006>.

14. Weiss S. Estilo de vida como factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares en choferes de camiones. Universidad de Concepción del Uruguay Centro Regional Rosario. Facultad de Ciencias Médicas. [Internet] [consultado 19 de julio del 2022]. Disponible en: <http://repositorio.ucu.edu.ar/xmlui/handle/522/534>
15. Otáñez J. Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes, VERTIENTES Revista Especializada en Ciencias de la Salud 20(2): 5-11, 2017. [Internet] [consultado 19 de julio del 2022]. Disponible en: <http://revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/67161/59021>
16. Murillo N. Cervantes G. Nápoles A. Conceptualización de Competencias. Socioemocionales y Estilo de Vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Polis, 14(1), 135-153. 2018. Recuperado en 06 de agosto de 2022, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-23332018000100135&lng=es&tlng=es.
17. Lara Y. Quiroga C. Jaramillo A. Bermeo M. Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada, Cali 2016. Rev. Odont. Mex [revista en la Internet]. 2018 Sep [citado 2022 Ago 06] ; 22(3): 144-149. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-199X2018000300144&lng=es.
18. Ninatanta J. Romaní F. Relación triglicéridos/colesterol de alta densidad y perfil lipídico en adolescentes escolares de una región andina del Perú. Un. fac. medicina [Internet]. 2018 Oct [citado 2022 Ago 06] ; 79(4): 301-306. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832018000400005&lng=es. <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v79i4.15634>.
19. Codena G. Determinación de colesterol y triglicéridos en relación al índice de masa corporal en niños de 9 a 11 años de edad en una Escuela Rural del Cantón Mejía en

Abril del 2018. Universidad Central del Ecuador. Facultad de Ciencias Médicas. Trabajo de Fin de Carrera presentado como requisito previo a la obtención del Título de Licenciada en Laboratorio Clínico e Histotecnológico. [Internet] [consultado 19 de julio del 2022]. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/16505>

20. Galbán D. Peña L. Hernández M. Errores preanalíticos en la determinación de colesterol y triglicéridos en pacientes atendidos en el Policlínico. I Jornada virtual de medicina familiar en Ciego de Ávila. [Internet] [consultado 19 de julio del 2022]. Disponible en: <https://mefavila.sld.cu/index.php/mefavila/2021/paper/viewFile/297/119>

ANEXOS

ANEXO 1

Procesamiento de datos

		VARÓN			MUJER			
		PREGUNTA	SI	NO	TOTAL	SI	NO	TOTAL
ACTIVIDAD FÍSICA	1. ¿Realiza actividad física?	16	41	57	13	18	31	
	2. ¿Considera que su alimentación es saludable?	29	28	57	22	9	31	
HÁBITOS SALUDABLES	3. Durante la noche concilia sueño, descansando normalmente	48	9	57	21	10	31	
	4. ¿Fuma frecuentame?	2	55	57	1	30	31	
HÁBITOS NO SALUDABLES	5. ¿Consume frecuentemente bebidas alcohólicas?	8	49	57	0	31	31	
	6. El entorno de su hogar ¿Es tranquilo?	52	5	57	19	12	31	
ENTORNO EXTERNO	7. El entorno externo de su hogar ¿Es tranquilo?	32	25	57	15	16	31	

		VARÓN			MUJER			
		PREGUNTA	SI	NO	TOTAL	SI	NO	TOTAL
ACTIVIDAD FÍSICA	1. ¿Realiza actividad física?	28.07	71.93	100	41.94	58.06	100	
	2. ¿Considera que su alimentación es saludable?	50.88	49.12	100	70.97	29.03	100	
HÁBITOS SALUDABLES	3. Durante la noche concilia sueño, descansando normalmente	84.21	15.79	100	67.74	32.26	100	
	4. ¿Fuma frecuentame?	3.51	96.49	100	3.23	96.77	100	
HÁBITOS NO SALUDABLES	5. ¿Consume frecuentemente bebidas alcohólicas?	14.04	85.96	100	0.00	100.00	100	
	6. El entorno de su hogar ¿Es tranquilo?	91.23	8.77	100	61.29	38.71	100	
ENTORNO EXTERNO	7. El entorno externo de su hogar ¿Es tranquilo?	56.14	43.86	100	48.39	51.61	100	

ANEXO 2

Encuestando adultos mayores con diagnósticos de análisis clínicos de colesterol

Fotografía 1



Aplicación del instrumento de evaluación

Fotografía 2



Aplicación del instrumento de evaluación

Fotografía 3



Aplicación del instrumento de evaluación

Fotografía 4



Aplicación del instrumento de evaluación

Fotografía 5



Aplicación del instrumento de evaluación

Fotografía 6



Aplicación del instrumento de evaluación