

IMPACTO DE UN PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA EL CONTROL DE DIABETES MELLITUS E HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN ADULTOS MAYORES. ESTUDIO EXPLORATORIO.

Verónica Santiago Zúñiga, Ruiz Ramos Mirna, Martínez Maldonado María de la Luz, Víctor Manuel Mendoza Núñez.

*Unidad de Investigación en Gerontología, FES Zaragoza, UNAM, laboratorio 6 PA, UMIEZ,
mirna1411@yahoo.com.mx Col. Ejército de Oriente, C.P:09230, México D.F.
Proyecto PAPIIT IN308411*

Introducción: La población mundial actualmente se encuentra en un proceso de envejecimiento, dando lugar a que las principales causas de morbilidad sean de tipo crónico degenerativo. Las principales enfermedades en la vejez son la diabetes mellitus y las cardiopatías; ambas patologías son la causa de un alto porcentaje de discapacidad en los adultos mayores, de excesivos gastos económicos, de repercusiones sociales en lo individual, lo familiar y lo comunitario. Debido a esto, es indispensable difundir un modelo de intervención comunitaria en la vejez que permita la prevención, la detección oportuna y el control de dichas enfermedades.

Objetivo: Evaluar el impacto de un programa de envejecimiento saludable sobre los marcadores bioquímicos vinculados con la hipertensión arterial y la diabetes mellitus en una población de adultos mayores.

Método: Se llevó a cabo un estudio cuasi-experimental (exploratorio) en una población de 40 adultos mayores con edades entre 60 y 75 años, sedentarios y alfabetos. Todos los participantes firmaron el consentimiento informado. La muestra fue dividida de manera aleatoria en dos grupos: i) grupo control y ii) grupo experimental, se implementó el programa por 4 meses en sesiones semanales. A todos los participantes se les realizó una evaluación pre y post-intervención a los 4 meses, se les midió los marcadores bioquímicos vinculados con la hipertensión arterial y la diabetes mellitus: glucosa, colesterol total, triglicéridos y HDL-colesterol. Los datos fueron analizados con el programa estadístico SPSS 15.0, se calcularon medidas descriptivas (promedio y desviación estándar) y como prueba de comparación, t pareada. Para todas las pruebas se consideró un valor de $p < 0.05$ como significancia estadística.

Resultados: El 65% de la población fueron mujeres y 35% hombres, de los cuales 20 participaron en el programa y 20 fueron controles. Los resultados mostraron disminución estadísticamente significativa en las cifras de colesterol en el grupo experimental (pretest = 209 ± 49 ; posttest = 187 ± 35) y en las de HDL-colesterol (pretest = 48 ± 13 ; posttest = 52 ± 16). Con relación al IMC y la TAS se presentó una disminución estadísticamente significativa (basal 28.71 ± 4.4 vs post intervención 28.38 ± 4.4 , $p < 0.05$ para IMC y basal 129 ± 14.5 vs post intervención 122 ± 7.5 , $p < 0.05$ para TAS) en ambos parámetros del grupo con intervención. Por lo que respecta al grupo control no se encontraron diferencias estadísticamente significativas ningún parámetro.

Conclusiones: Los datos preliminares muestran que el programa de envejecimiento saludable tiene un efecto benéfico en los parámetros bioquímicos, colesterol y HDL-colesterol, aunque la glucosa permanece alta; por lo que hay que reforzar y mantener un monitoreo sistemático sobre las acciones que los adultos mayores llevan a cabo para la adopción de estilos de vida saludables