

IMPACTO DE UN PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA LA PREVENCIÓN Y EL CONTROL DE DIABETES MELLITUS TIPO 2 E HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN EL MARCO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Luz Alejandra Lagunas García, Victor Mendoza Nuñez

Unidad de investigación en Gerontología. FES "ZARAGOZA", UNAM; Maestría en Trabajo Social UNAM. E-mail: libeluz_lq@hotmail.com mendovic@servidor.unam.mx

Introducción.

La transición demográfica representa un reto para la atención, tratamiento y control de enfermedades crónicas, tales como la Diabetes Mellitus e Hipertensión Arterial, principales causas de discapacidad y muerte. Ante dichos antecedentes se plantea determinar el impacto de un programa de intervención comunitaria de envejecimiento saludable sobre la prevención y el control de la Diabetes Mellitus tipo 2 y la Hipertensión Arterial en el marco del envejecimiento activo.

Metodología.

Se llevó a cabo un estudio cuasi experimental de tipo mixto (cuantitativo y cualitativo). En la fase cuantitativa se comparó el impacto de un programa de envejecimiento saludable en una población de 42 adultos mayores del área rural del Estado de Hidalgo, 24 ancianos participaron en el grupo experimental y 18 en el grupo control. Se implementó un programa de envejecimiento saludable relativo al ejercicio físico, alimentación y autoestima en el grupo experimental durante seis meses. Los datos cualitativos se obtuvieron de sesiones grupales y cuatro entrevistas a profundidad, constituyendo un acercamiento al significado de los factores que contribuyeron al empoderamiento y al envejecimiento activo.

Resultados

En el grupo experimental para las variables de autocuidado relativas a la alimentación y ejercicio físico mostraron diferencias significativas entre el antes y el después de la intervención ($p < 0.05$). Se encontró una disminución en el índice de masa corporal en el grupo experimental ($p < 0.01$) después del programa de intervención. Respecto a la auto-eficacia se observó una diferencia significativa ($p < 0.0001$) después de programa de intervención. En los datos cualitativos, se observó una mejora en la percepción subjetiva de la autoestima, la auto-gestión y el uso de las redes sociales.

Conclusiones: La intervención permitió una mayor integración del grupo. Es decir, un lugar de encuentro para compartir intereses y preocupaciones, pero, sobre todo, un lugar para tejer lazos de cooperación entre las personas mayores, que puso a disposición su experiencia y creatividad. Estas acciones son parte del proceso de aprendizaje que se logra como resultado de la aplicación de las nuevas conductas que interactúan con el entorno físico y socio-cultural. Por lo tanto se hace necesario poner en práctica el programa de envejecimiento saludable por más tiempo en el marco del envejecimiento activo, donde el "Trabajo Social" como una disciplina de intervención comunitaria será uno de los factores determinantes de su empoderamiento.

Palabras clave. Envejecimiento saludable, envejecimiento activo, enfermedades crónicas no transmisibles

Bibliografía.

1. Martínez ML, Correa E, Mendoza VM. Program of active aging in a rural Mexican community: a qualitative approach. BMC Public Health. 2007; 7:276. Available from: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/7/276>
2. Ham R. El envejecimiento: una nueva dimensión de la salud en México. Salud Publica Mex. 1996; 38:409-418.
3. Mendoza VM, Martínez ML, Correa E. Estrategias para el control de enfermedades crónico-degenerativas a nivel comunitario. México: Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM; 2008.