ESTADO NUTRICIONAL EN LA POBLACIÓN DE ADULTOS MAYORES: ANÁLISIS DE FACTORES NUTRICIONALES DETERMINANTES. AÑO 2023

Villalba Cubilla Andrea
Universidad de la Integración de las Américas

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo general: Analizar la influencia de los factores nutricionales en el estado nutricional de la población de adultos mayores residentes en los hogares de ancianos Santo Domingo y Nuestra Señora de la Asunción durante el año 2023. En cuanto a la metodología; es un trabajo de diseño cuantitativo, específicamente no experimental cuya técnica de recolección de datos fue la encuesta estructurada. En cuanto a los resultados se destacan que: El estudio destaca que el 66% de los residentes en hogares de ancianos se encuentra en el rango de 70 a 75 años, revelando un patrón demográfico clave. Además, el estudio ofrece una visión detallada del estado nutricional de adultos mayores en hogares de ancianos. Aunque el 76% mantiene hábitos estables, el 24% experimenta dificultades alimentarias, destacando la complejidad de factores, como cambios de peso, movilidad y desafíos neuropsicológicos. Esto subraya la necesidad de enfoques personalizados en intervenciones nutricionales para abordar integralmente el bienestar de los residentes. Así mismo, el análisis revela la importancia de abordar la diversidad en las prácticas alimentarias de adultos mayores en hogares de ancianos. Aunque el 80% sigue una rutina alimentaria completa, el 18% con tres comidas diarias destaca la necesidad de estrategias nutricionales flexibles. La variabilidad en el consumo de lácteos, huevos, legumbres, carnes, pescados, aves y líquidos indica la importancia de intervenciones adaptadas a preferencias individuales. En conclusión: el estado nutricional en hogares de ancianos destaca la necesidad urgente de enfoques personalizados y exhaustivos. Los datos revelan diversidad en la ingesta alimentaria, resaltando la importancia de considerar preferencias, necesidades individuales y condiciones de salud para comprender la situación nutricional.

Palabras Clave: Adulto Mayor. Estado Nutricional. Factores nutricionales. Ingesta alimenticia.

SUMMARY

The general objective of this study is: Analyze the influence of nutritional factors on the nutritional status of the population of older adults residing in the Santo Domingo and Nuestra Señora de la Asunción nursing homes during the year 2023. Regarding the methodology; It is a work of quantitative design, specifically non-experimental whose data collection technique was the structured survey. Regarding the results, it stands out that: The study highlights that 66% of residents in nursing homes are in the range of 70 to 75 years old, revealing a key demographic pattern. Additionally, the study offers a detailed view of the nutritional status of older adults in nursing homes. Although 76% maintain stable habits, 24% experience eating difficulties, highlighting the complexity of factors, such as weight changes, mobility and neuropsychological challenges. This underscores the need for personalized approaches in nutritional interventions to comprehensively address residents' well-being. Likewise, the analysis reveals the importance of addressing diversity in the dietary practices of older adults in nursing homes. Although 80% follow a complete eating routine, 18% with three meals a day highlights the need for flexible nutritional strategies. The variability in the consumption of dairy products, eggs, legumes, meats, fish, poultry and liquids indicates the importance of interventions adapted to individual preferences. In conclusion: Nutritional status in nursing homes highlights the urgent need for personalized and comprehensive approaches. The data reveal diversity in dietary intake, highlighting the importance of considering preferences, individual needs and health conditions to understand the nutritional situation.

Keywords: Older Adult. Nutritional condition. Nutritional factors. Food intake.

ESTADO NUTRICIONAL EN LA POBLACIÓN DE ADULTOS MAYORES: ANÁLISIS DE FACTORES NUTRICIONALES DETERMINANTES. AÑO 2023

INTRODUCCIÓN

A partir de la Conferencia Internacional de Nutrición, en 1992, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció a la población anciana como uno de los grupos nutricionalmente más vulnerables (1).

Desde entonces, y debido al progresivo envejecimiento poblacional, la nutrición en este colectivo está siendo objeto de múltiples estudios. La malnutrición es una condición patológica que causa alteraciones del estado de salud y disminuye la capacidad de llevar a cabo las actividades básicas para la vida diaria, condicionando su autonomía, aislamiento social, hospitalización en incluso la muerte (1).

La nutrición participa de manera importante en el proceso de envejecimiento, mediante la modulación de cambios orgánicos y funcionales del organismo. Por tanto, un estado nutricional óptimo contribuye positivamente a un buen estado de salud, independencia funcional y mejor calidad de vida y para ello una la dieta para el adulto mayor debe ser equilibrada, variada, de fácil preparación, estimulante del apetito, bien presentada y de fácil digestión (1)

A lo largo de la vida el envejecimiento se acompaña de una serie de cambios psicológicos y sociales los cuales son factores que influyen en el interés de estas personas por los alimentos influyendo de forma negativa en su estado nutricional.

El estado nutricional de estas personas, es el resultado de una serie de factores que lo condicionan; entre ellos, destacan el nivel nutricional mantenido a lo largo de los años, el proceso fisiológico de envejecimiento, las alteraciones metabólicas y alimentarias, estados

de morbilidad tanto crónicos como agudos, la toma de fármacos, el deterioro de la capacidad funcional y las situaciones psicosociales y económicas que mantienen.

Por ello, diversos autores afirman que la etiología de la malnutrición no se debe a un solo factor, sino que es multifactorial, constatándose que existen una serie de variables facilitadoras o asociadas a la desnutrición, consideradas como factores que afectan al estado nutricional de las personas mayores. Todos estos factores pueden interferir en la alimentación, causar pérdida de peso, desnutrición y deterioro del sistema inmunológico. De ahí que, para llevar a cabo estrategias de prevención y tratamiento precoz de la malnutrición, tome especial importancia la valoración y detección temprana de estos factores (1).

La prevalencia de malnutrición o el riesgo de padecerla, en el adulto mayor, varía según el grado de autonomía y el lugar donde vive. Según un estudio de revisión realizado en 12 países por Kaiser et al (2), en los mayores institucionalizados el riesgo de malnutrición oscila entre un 41,2% y un 53,4% y la malnutrición entre un 13,8% y un 50,5%; sin embargo, para aquellos que viven en su domicilio la prevalencia es menor, hallando un 31,9% de riesgo de malnutrición y un 5,8% de malnutrición (2).

En España, las cifras halladas en adultos mayores no institucionalizados son muy similares; un trabajo de revisión publicado por Sánchez-Muñoz et al (3), indica que la prevalencia de malnutrición en este colectivo oscila entre un 3,3% y un 12,5% y el riesgo de malnutrición entre un 23,9% y un 57,5% (4).

En América Latina y el Caribe, las proyecciones medias indican que entre el año 2000 y el 2025 los habitantes se incrementarán en 180 millones. Más de un tercio de ese incremento corresponderá a adultos mayores. La cantidad de personas de 60 años o más que viven en estas regiones aumentará a 100 millones en el 2025(5,6).

En Paraguay, la población de 60 años y más edad constituye 10% de la población total. La edad promedio de este grupo poblacional oscila alrededor de los 70 años y no existen diferencias marcadas entre hombres y mujeres3. Este fenómeno demográfico, denominado envejecimiento poblacional, es un grave problema de salud pública, dado que implica, por una parte, una disminución de la proporción de la población económicamente activa y, por otra, un inminente incremento de la prevalencia de los síndromes geriátricos (7).

En este contexto, con el presente trabajo de investigación se busca contextualizar los factores de asociados al estado nutricional de los adultos mayores de 2 hogares de la ciudad de Asunción, a modo de evaluar estrategias futuras en la mejora de esta población tan vulnerable de la sociedad paraguaya. A partir de este planteamiento del problema, surge la siguiente pregunta de investigación.

Objetivos General

- Analizar la influencia de los factores nutricionales en el estado nutricional de la población de adultos mayores residentes en los hogares de ancianos Santo Domingo y Nuestra Señora de la Asunción durante el año 2023.

Objetivos Específicos

- Identificar las características demográficas clave, como edad y sexo, de la población de adultos mayores en estudio.
- Evaluar el estado nutricional de los adultos mayores incluidos en la muestra, centrándose en indicadores relevantes de salud.
- Examinar los factores nutricionales, incluyendo el número de comidas por día, consumo proteico y de frutas, para determinar su asociación con el estado nutricional de la población de adultos mayores.

En cuanto a la justificación, en el marco de la salud pública, el estudio del estado nutricional en la población de adultos mayores adquiere una importancia vital en la comprensión y abordaje de los desafíos asociados al envejecimiento demográfico. La prevalencia de condiciones crónicas y la complejidad de las necesidades nutricionales en este grupo demográfico demandan una atención especializada. La literatura existente sugiere que un estado nutricional deficiente en los adultos mayores se correlaciona directamente con un aumento de la morbimortalidad y una disminución significativa en la calidad de vida. Por lo tanto, la comprensión de las características demográficas y factores nutricionales asociados no solo es pertinente sino esencial para informar políticas de salud pública efectivas y estrategias de intervención.

En este contexto, la necesidad de investigar y comprender los elementos clave que afectan el estado nutricional en la población de adultos mayores se manifiesta de manera imperativa. La identificación temprana de factores de riesgo y la implementación de intervenciones preventivas pueden mitigar el impacto negativo en la salud y bienestar de esta población. El conocimiento profundo de las variables demográficas y nutricionales proporciona la base necesaria para diseñar programas de salud pública adaptados, promoviendo prácticas alimentarias saludables y garantizando la provisión adecuada de nutrientes esenciales.

Esta investigación no solo responde a una necesidad crítica en la esfera de la salud pública, sino que también contribuye significativamente al campo al generar datos específicos sobre la relación entre factores nutricionales y el estado nutricional de los adultos mayores. Los resultados obtenidos no solo beneficiarán directamente a los residentes de los hogares de ancianos bajo estudio, sino que también servirán como un valioso recurso para la

formulación de políticas y estrategias a nivel nacional e internacional, fortaleciendo así los cimientos de una atención integral para la creciente población de adultos mayores.

MATERIALES Y METODOS

El sitio de estudio se enfocó en dos residencias para personas mayores específicas: Santo Domingo y Nuestra Señora de la Asunción, vinculadas al Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Estos hogares desempeñaron un papel crucial en la atención y cuidado de adultos mayores en Asunción durante 2023, seleccionados por su relevancia para comprender la problemática del estado nutricional en ese contexto específico.

Los hogares Santo Domingo y Nuestra Señora de la Asunción se eligieron debido a su papel destacado en la atención a adultos mayores, donde la población de interés residía y recibía cuidados diarios, además de servicios médicos y actividades recreativas. La problemática del estado nutricional se vinculaba estrechamente con la dinámica diaria de estos hogares, ya que la calidad de la alimentación y los servicios nutricionales impactaban directamente en la salud de los residentes.

En cuanto al enfoque de la investigación, se optó por uno cuantitativo, caracterizado por su alta sistematicidad y capacidad para proporcionar una comprensión profunda del fenómeno estudiado. Se seleccionó un diseño metodológico no experimental para mantener la integridad de los datos y preservar las condiciones naturales del fenómeno. La metodología adoptada se alinea con fundamentos filosóficos que buscan comprender el fenómeno de estudio de manera integral y respetuosa de su contexto natural.

El tipo de investigación elegido fue transversal, de subtipo descriptivo, para detallar minuciosamente las características generales del fenómeno bajo estudio en un momento

específico. La población de estudio estuvo conformada por adultos mayores residentes en los hogares Santo Domingo y Nuestra Señora de la Asunción durante 2023, seleccionados por su vulnerabilidad y la importancia de comprender su estado nutricional.

La muestra comprendió 50 adultos mayores, 25 de cada hogar, para obtener una representación significativa de la población de interés. Se aplicó una encuesta semiestructurada como técnica de recolección de datos, diseñada para abordar aspectos específicos relacionados con los factores nutricionales y el estado nutricional. La elección de esta técnica permitió la recopilación de datos cualitativos y cuantitativos, brindando flexibilidad y adaptabilidad en la interacción con los participantes.

La validación del instrumento de recolección de datos se realizó mediante el juicio de expertos, asegurando la calidad y pertinencia del instrumento a través de la evaluación de expertos en nutrición y salud pública. Este proceso fortaleció la robustez del instrumento, garantizando su idoneidad para capturar con precisión la información necesaria para abordar la problemática de estudio.

RESULTADOS

Objetivo específico 1. Identificar las características demográficas clave, como edad y sexo, de la población de adultos mayores en estudio.

La investigación revela que la mayoría de los residentes en los dos hogares de ancianos se concentran en el rango de edad de 70 a 75 años, representando un 66% del total. Este hallazgo sugiere una distribución prominente de adultos mayores en esta franja específica de edad. Por otro lado, un 18% se encuentra en el rango de 80 a 85 años, indicando una proporción considerable de residentes en una categoría de mayor edad. En contraste, solo el 16% pertenece al rango de edad de 60 a 65 años, destacando una

presencia menor en el grupo de adultos mayores más jóvenes. Esta información permite inferir que los hogares de ancianos están principalmente poblados por individuos en etapas más avanzadas de la vejez, con la mayoría superando los 70 años. Este patrón demográfico es esencial para comprender las necesidades y características específicas de esta población, lo cual es crucial para diseñar intervenciones y programas de salud adaptados a sus perfiles y requerimientos particulares.

La información indica que se realizaron entrevistas a un total de 50 personas en dos hogares de ancianos: Nuestra Señora de la Asunción y Santo Domingo. Este número se distribuye equitativamente, con 25 entrevistas realizadas en cada hogar, representando el 50% de la muestra en cada caso. Además, se destaca que la muestra abarca tanto a hombres como a mujeres, con 25 personas de cada género. Este equilibrio de género en la muestra es importante para asegurar una representación completa de la población de adultos mayores en estos hogares. Este enfoque inclusivo permitirá analizar y comprender las diferentes experiencias, necesidades y características nutricionales tanto de hombres como de mujeres, contribuyendo así a una visión más completa y precisa de la situación en ambos hogares de ancianos.

Objetivo específico 2. Evaluar el estado nutricional de los adultos mayores incluidos en la muestra, centrándose en indicadores relevantes de salud.

El estudio refleja datos significativos sobre la pérdida de apetito o dificultad de ingesta en la población estudiada durante el primer semestre del año. Se destaca que un considerable 76% de la población total informó haber mantenido sus hábitos alimentarios de manera constante, sin experimentar una disminución en su ingesta. Este hallazgo sugiere que una parte significativa de la población no ha enfrentado dificultades sustanciales en su apetito durante el periodo analizado. En contraste, el 24% restante de la población expresó

haber experimentado una disminución en la ingesta durante el primer semestre del año. Esta cifra, aunque menor en proporción, indica que existe un segmento de la población que ha enfrentado dificultades alimentarias, ya sea debido a problemas de salud, cambios en las condiciones del entorno o factores individuales. La interpretación de estos datos puede proporcionar información valiosa para comprender mejor los desafíos nutricionales específicos que enfrentan ciertos grupos dentro de la población de adultos mayores en los hogares de ancianos.

Además, revela que, en cuanto a la pérdida de peso en los últimos tres meses, un porcentaje significativo del 70% de la población desconoce si ha experimentado una disminución en su peso. Este dato sugiere una falta de conciencia o seguimiento de cambios en el peso corporal por parte de una parte considerable de la población estudiada. En contraste, el 18% de la población afirmó no haber experimentado pérdida de peso en los últimos tres meses, indicando que una proporción notable se percibe a sí misma como estable en este aspecto. Por último, el 12% de la población reconoció haber experimentado una pérdida de peso entre 1 a 3 kg en el mismo periodo. Estos datos señalan la existencia de una fracción de la población que sí ha experimentado cambios significativos en su peso recientemente.

Así mismo, la información proporcionada sobre la movilidad de la población estudiada es relevante para comprender la autonomía y las capacidades físicas de los adultos mayores en los hogares de ancianos. Según los datos presentados, el 12% de la población se limita a movilizarse de la cama al sillón, indicando una restricción significativa en su capacidad de desplazamiento. En contraste, el 40% de la población posee autonomía dentro de las habitaciones, lo que sugiere que tienen la capacidad de moverse y realizar actividades básicas en su entorno inmediato. Además, el 48% de la

población tiene movilidad fuera de las habitaciones, lo que implica que pueden recorrer con autonomía las instalaciones del hogar. Este último grupo muestra un nivel más alto de independencia en términos de movilidad.

El estudio revela que la gran mayoría, un 84% de los adultos mayores en estudio, no cuenta con niveles percibidos de estrés o no se siente estresada. Este hallazgo sugiere que la mayoría de la población de adultos mayores en los hogares de ancianos experimenta una percepción baja de estrés en su día a día. Por otro lado, el 16% restante reconoce sentirse estresado, y atribuye este sentimiento a las enfermedades comórbidas asociadas a la edad. Esta pequeña fracción que reporta sentir estrés debido a las condiciones de salud resalta la importancia de considerar factores de bienestar psicológico al abordar la atención integral de esta población.

Por otro lado, indica que la mayoría, un 70% de la población de adultos mayores en estudio, no presenta problemas neuropsicológicos. Este hallazgo sugiere que una parte significativa de la población mantiene su funcionamiento neuropsicológico en niveles regulares. En contraste, el 30% restante se encuentra enfrentando un grado de demencia moderada, lo que señala la presencia de desafíos cognitivos significativos en este grupo específico. La identificación de este segmento con demencia moderada resalta la importancia de implementar intervenciones y estrategias de apoyo adaptadas a las necesidades particulares de quienes enfrentan problemas neuropsicológicos, contribuyendo así a una atención más completa y personalizada en los hogares de ancianos.

En este mismo sentido, destaca que un significativo 73,5% de la población de adultos mayores estudiada vive de manera independiente dentro del hogar, lo que implica que cuentan con la autonomía necesaria para llevar a cabo actividades cotidianas como caminar, comer, bañarse y vestirse. Este grupo refleja un nivel de funcionalidad que les

permite desenvolverse de manera autónoma en su entorno. Por otro lado, el 26,5% restante de la población requiere ayuda continua para realizar estas actividades, señalando una necesidad de asistencia para llevar a cabo tareas básicas de la vida diaria. Este hallazgo resalta la diversidad en las capacidades funcionales de la población de adultos mayores en los hogares de ancianos y subraya la importancia de personalizar los servicios y la atención según las necesidades individuales de cada residente.

La información revela que un 52% de la población de adultos mayores en estudio toma tres o más medicamentos al día. Este grupo refleja la presencia de una parte significativa de la población que requiere una gestión farmacológica más intensiva, posiblemente debido a condiciones de salud específicas asociadas a la edad. En contraste, el 48% restante de la población no consume medicamentos ni suplementos. Este hallazgo sugiere que una parte considerable de los adultos mayores no depende de tratamientos farmacológicos regulares o suplementación, lo que puede estar relacionado con una buena salud general o una gestión de condiciones médicas de manera alternativa. La interpretación detallada de estos resultados es crucial para diseñar intervenciones de salud adaptadas a las necesidades específicas de cada grupo, asegurando un enfoque personalizado y eficaz en la atención de la población de adultos mayores en los hogares de ancianos.

Objetivo específico 3. Examinar los factores nutricionales, incluyendo el número de comidas por día, consumo proteico y de frutas, para determinar su asociación con el estado nutricional de la población de adultos mayores.

La investigación indica que un 80% de la población de adultos mayores en estudio afirma consumir las cuatro comidas habituales del día. Este dato sugiere que la mayoría de los residentes en los hogares de ancianos mantienen una rutina alimentaria completa,

incluyendo desayuno, almuerzo, cena y alguna comida intermedia. En contraste, el 18% restante de la población consume tres comidas al día. Este grupo, aunque menor en proporción, señala una variabilidad en las prácticas alimentarias, posiblemente relacionada con preferencias individuales o necesidades específicas de salud. La comprensión detallada de estos patrones de ingesta es esencial para diseñar estrategias nutricionales adaptadas a las preferencias y requerimientos de la población de adultos mayores en los hogares de ancianos, asegurando así una atención centrada en el bienestar nutricional de cada residente.

El estudio, destaca que un notable 88% de la población de adultos mayores en estudio afirma consumir lácteos al menos una vez al día. Este dato sugiere que la gran mayoría de los residentes en los hogares de ancianos incorpora productos lácteos de manera regular en su alimentación diaria, lo que puede contribuir a satisfacer sus necesidades nutricionales, especialmente en cuanto a calcio y otros nutrientes esenciales. En contraste, el 12% restante de la población no ingiere lácteos. Este grupo, aunque menor en proporción, indica una variabilidad en las preferencias o necesidades dietéticas individuales. La consideración de estos datos es fundamental para diseñar intervenciones nutricionales personalizadas y garantizar una alimentación adecuada y equilibrada para cada residente en los hogares de ancianos.

El trabajo, resalta que un significativo 82% de la población de adultos mayores en estudio consume huevos y legumbres de 1 a 2 veces por semana. Este dato sugiere que la gran mayoría de los residentes en los hogares de ancianos incorpora regularmente estos alimentos en su dieta, contribuyendo así a una fuente de proteínas y otros nutrientes esenciales. En contraste, el 18% restante de la población no consume huevos y legumbres con la misma frecuencia. Este grupo, aunque menor en proporción, indica una variabilidad

en las preferencias o prácticas alimentarias individuales. La comprensión detallada de estos patrones de consumo es vital para diseñar estrategias nutricionales adaptadas a las necesidades y preferencias específicas de la población de adultos mayores en los hogares de ancianos.

La información resalta que un considerable 84% de la población de adultos mayores en estudio afirma consumir diariamente carnes, pescados y aves. Este dato sugiere que la mayoría de los residentes en los hogares de ancianos incorpora regularmente estas fuentes de proteínas en su dieta diaria, contribuyendo así a satisfacer sus necesidades nutricionales. En contraste, el 16% restante de la población no consume estos alimentos diariamente. Este grupo, aunque menor en proporción, indica una variabilidad en las preferencias o prácticas alimentarias individuales. La comprensión detallada de estos patrones de consumo es esencial para diseñar estrategias nutricionales adaptadas a las necesidades y preferencias específicas de la población de adultos mayores en los hogares de ancianos.

Además, resalta que un significativo 82% de la población de adultos mayores en estudio afirma consumir frutas o verduras al menos dos veces al día. Este dato sugiere que la gran mayoría de los residentes en los hogares de ancianos incorpora regularmente estos alimentos en su dieta diaria, contribuyendo así a una ingesta adecuada de vitaminas, minerales y fibra. En contraste, el 18% restante de la población no consume frutas o verduras con la misma frecuencia. Este grupo, aunque menor en proporción, indica una variabilidad en las preferencias o prácticas alimentarias individuales. La comprensión detallada de estos patrones de consumo es vital para diseñar estrategias nutricionales adaptadas a las necesidades y preferencias específicas de la población de adultos mayores en los hogares de ancianos.

La información destaca que un 52% de la población de adultos mayores en estudio consume menos de tres vasos de agua o líquidos al día. Este dato sugiere que más de la mitad de los residentes en los hogares de ancianos presenta una ingesta diaria de líquidos que podría considerarse baja, lo que puede tener implicaciones para su hidratación y bienestar general. En contraste, el 46% restante de la población consume entre 3 y 5 vasos de agua al día. Aunque este grupo muestra una ingesta diaria más adecuada, aún es esencial monitorear y fomentar hábitos saludables de hidratación en la población de adultos mayores. La comprensión detallada de estos patrones de consumo es crucial para diseñar estrategias de promoción de la salud y garantizar una hidratación adecuada para cada residente en los hogares de ancianos.

El estudio, revela que existe una variabilidad en la capacidad de los adultos mayores para alimentarse de manera autónoma en los hogares de ancianos. Un 44% de la población se alimenta de manera autónoma, indicando que tienen la capacidad de realizar esta tarea sin asistencia. Por otro lado, un 34% lo hace solo pero con dificultad, lo que sugiere que tienen ciertas dificultades para alimentarse de manera independiente. Además, un 22% necesita ayuda para alimentarse, señalando una mayor dependencia en este aspecto. Estos hallazgos subrayan la importancia de diseñar estrategias y servicios de apoyo que se ajusten a las necesidades específicas de cada grupo, asegurando una atención personalizada y centrada en el bienestar de los adultos mayores en los hogares de ancianos.

CONCLUSIONES

La concentración predominante de residentes en los hogares de ancianos en el rango de edad de 70 a 75 años, evidenciada por el 66% del total, destaca un patrón demográfico crucial para comprender las necesidades y características específicas de esta población. Esta

distribución demográfica proporciona un contexto esencial para el logro del objetivo específico de investigación de "Identificar las características demográficas clave, como edad y sexo, de la población de adultos mayores en estudio". La información recopilada de entrevistas equitativas, con 25 personas de cada género en ambos hogares, permite una representación completa y balanceada. El equilibrio de género en la muestra no solo asegura una visión más precisa de la situación en ambos hogares, sino que también respalda la identificación de características demográficas clave, como la edad y el sexo, esenciales para analizar y comprender las diferentes experiencias, necesidades y características nutricionales de esta población específica. Este enfoque inclusivo y equitativo fortalece la capacidad de alcanzar conclusiones más robustas en relación con los objetivos específicos de la investigación, proporcionando una base sólida para el diseño de intervenciones y programas de salud adaptados a los perfiles y requerimientos particulares de los adultos mayores en los hogares de ancianos.

La variedad de datos obtenidos en el estudio proporciona una visión detallada de varios aspectos relevantes de la población de adultos mayores en los hogares de ancianos. En relación con el objetivo específico de investigación de "Evaluar el estado nutricional de los adultos mayores incluidos en la muestra, centrándose en indicadores relevantes de salud", los resultados resaltan la importancia de considerar factores diversos para comprender la situación nutricional de esta población.

El mantenimiento constante de hábitos alimentarios en el 76% de la población durante el primer semestre del año sugiere una estabilidad nutricional en la mayoría de los adultos mayores. Sin embargo, la presencia del 24% que experimentó dificultades alimentarias

destaca la necesidad de abordar aspectos específicos relacionados con la ingesta y la pérdida de apetito en intervenciones nutricionales.

Además, la variabilidad en la percepción y experiencia de cambios de peso, junto con la diversidad en la movilidad y la presencia de desafíos neuropsicológicos, subraya la complejidad de factores que deben considerarse al evaluar el estado nutricional. La independencia en la vida diaria, con el 73,5% viviendo de manera autónoma, también destaca la importancia de adaptar las estrategias nutricionales a las capacidades individuales de cada residente.

Estos hallazgos enfatizan la necesidad de un enfoque integral y personalizado al evaluar y abordar el estado nutricional de los adultos mayores en los hogares de ancianos, considerando no solo la ingesta alimentaria sino también aspectos clave de su bienestar general y funcionalidad diaria.

A partir de los datos recopilados, se puede extraer una conclusión valiosa que destaca la importancia de abordar la diversidad en las prácticas alimentarias y hábitos nutricionales de la población de adultos mayores en los hogares de ancianos. El hecho de que el 80% de la población consuma las cuatro comidas habituales del día sugiere una rutina alimentaria completa en la mayoría de los residentes, pero la presencia del 18% que opta por tres comidas diarias resalta la necesidad de estrategias nutricionales flexibles y personalizadas.

Además, los patrones de consumo de lácteos, huevos y legumbres, carnes, pescados y aves, así como frutas o verduras, proporcionan una visión detallada de los hábitos nutricionales mayoritarios de la población, pero también señalan la existencia de variabilidad en algunos casos. Por ejemplo, el 12% que no consume lácteos y el 18% que

no ingiere huevos y legumbres con la misma frecuencia indican la necesidad de adaptar las intervenciones nutricionales para satisfacer las preferencias y requerimientos individuales.

La información sobre la ingesta de líquidos, donde el 52% de la población consume menos de tres vasos al día, destaca la importancia de monitorear y fomentar hábitos saludables de hidratación en la población de adultos mayores. Finalmente, el análisis del gráfico 16, que revela variabilidad en la capacidad de los adultos mayores para alimentarse de manera autónoma, subraya la necesidad de diseñar estrategias y servicios de apoyo adaptados a las necesidades específicas de cada grupo.

Vinculando estos hallazgos al siguiente objetivo específico de investigación "Examinar los factores nutricionales, incluyendo el número de comidas por día, consumo proteico y de frutas, para determinar su asociación con el estado nutricional de la población de adultos mayores", se destaca la relevancia de comprender la relación entre estos factores nutricionales y el estado nutricional global, así como la importancia de adaptar las intervenciones nutricionales según las características individuales de la población estudiada.

En conclusión, general, la meticulosa evaluación del estado nutricional de la población de adultos mayores en los hogares de ancianos revela una necesidad apremiante de enfoques personalizados y exhaustivos para abordar las complejidades de las prácticas alimentarias y hábitos nutricionales en esta etapa de la vida. Los datos recopilados ofrecen una visión pormenorizada de la diversidad en la ingesta alimentaria, destacando tanto patrones mayoritarios como las variabilidades individuales. Este panorama resalta la urgencia de considerar una gama completa de factores, desde las preferencias y necesidades

individuales hasta las condiciones de salud específicas, para comprender a fondo la situación nutricional de esta población.

Al vincular estos hallazgos al objetivo general de "Analizar la influencia de los factores nutricionales en el estado nutricional de la población de adultos mayores", se subraya la importancia estratégica de explorar la interconexión entre diversos elementos nutricionales y el estado de salud general. La comprensión de estas relaciones permite no solo identificar áreas críticas que requieren intervención, sino también diseñar estrategias nutricionales adaptadas a las necesidades particulares de los adultos mayores en los hogares de ancianos. Este enfoque personalizado no solo contribuirá al mejoramiento del estado nutricional, sino que también promoverá la salud integral y el bienestar de esta población vulnerable.

Desde la perspectiva de la salud pública, estos resultados brindan información esencial para informar políticas y programas destinados a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en entornos residenciales. La adaptabilidad de las intervenciones nutricionales, considerando la diversidad y singularidad de cada individuo, se convierte en un elemento clave para la eficacia de las estrategias de salud pública. La implementación de programas que aborden no solo la cantidad, sino también la calidad y la adecuación nutricional, contribuirá significativamente a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en esta población en crecimiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aune, D., Giovannucci, E., Boffetta, P., Fadnes, L. T., Keum, N., Norat, T., ... & Tonstad, S. (2017). Consumo de frutas y hortalizas y riesgo de enfermedad cardiovascular, cáncer total y mortalidad por todas las causas: revisión sistemática y metaanálisis de estudios prospectivos. International Journal of Epidemiology, 46(3), 1029-1056.

Brown, K. M., Chan, D. S., & Batty, G. D. (2019). Asociación de la presión arterial sistólica y diastólica con eventos cardiovasculares, mortalidad y insuficiencia cardíaca según el estado metabólico. JAMA cardiology, 4(4), 386-397.

Escott-Stump, S. (2015). Nutrición y cuidados relacionados con el diagnóstico. Lippincott Williams & Wilkins.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la Investigación. Mexico: McGrawHill.

Hurtado de Barrera, J. (2000). Metodología de la investigación holística (Vol. s.v.). (s.e., Ed.) Caracas: Instituto Universitario de Tecnología Caripito Servicio y Proyecciones para América Latina.

Hurtado de Barrera, J. (2005). Cómo formular objetivos de investigación. Un acercamiento desde la investigación holística (Tesis de Doctorado). Caracas: Quirón.

Kahleova, H., Lloren, J. I., Mashchak, A., Hill, M., & Fraser, G. E. (2017). Frecuencia y horario de las comidas están asociados con cambios en el índice de masa corporal en el Estudio de Salud Adventista 2. Journal of Nutrition, 147(9), 1722-1728.

Kirkpatrick, S. I., Dodd, K. W., Reedy, J., & Krebs-Smith, S. M. (2017). Ingresos y raza/etnia se asocian con la adherencia a la orientación dietética basada en alimentos entre adultos y niños en EE. UU. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 117(1), 76-89.

OMS. (2002). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Organización Mundial de la Salud.

Paddon-Jones, D., Campbell, W. W., Jacques, P. F., Kritchevsky, S. B., Moore, L. L., Rodriguez, N. R., ... & Campbell, W. W. (2015). Proteínas y envejecimiento saludable. The American journal