

Relación entre la Actividad Física y la Presencia de Cardiopatías Coronarias en los Adultos Mayores del Centro Poblado Virgen del Carmen, la Era 2008

Mary Luz SOLÓRZANO APARICIO¹, Lisbeth Zoila PALACIOS PONCE DE LEÓN² y Ketty SILVA CHÁVEZ³

RESUMEN

Objetivo. Determinar la relación entre actividad física y cardiopatías coronarias en adultos mayores del centro poblado Virgen Del Carmen La Era-2008. **Metodología.** El estudio de investigación es no experimental de corte transversal; para lo cual se utilizó una encuesta referente a la actividad física dirigida a adultos mayores del centro poblado Virgen del Carmen, cuyas edades comprenden de 65 años a más, realizada durante el mes de octubre del 2008. La muestra estuvo conformada por 65 personas adultas mayores que fueron visitadas en sus hogares. **Resultados.** El antecedente del tipo de ejercicio realizado presentó al fútbol como el más practicado (27.7%). Asimismo, la mayoría realizó ejercicios todos los días. (47.7%). Actualmente el grupo mayoritario practicó como ejercicio la caminata (72.3%) y lo practican todos los días (53.8%). Con respecto a la presencia de enfermedades coronarias se encontró que hay un mayor porcentaje de adultos mayores que no las presentan (86.2%), mientras que el (13.8%) sí lo presenta. **Conclusiones.** Por lo tanto, se determina que sí existe relación entre la actividad física realizada actualmente y la presencia de enfermedades coronarias, es decir que los adultos mayores que en la actualidad no practican actividad física tienden a presentar enfermedades coronarias.

Palabras claves: Actividad Física, Enfermedades Coronarias.

ABSTRACT

Purpose: To determine the relationship between physical activity and the presence of coronary cardio pathology in senior citizens from the Virgen del Carmen Community, La Era, Lima, Peru 2008. **Methodology:** The present research was a non-experimental, cross-sectional study; for this purpose it was utilize a survey referent to physical activity for the Virgen del Carmen Community senior citizens, whose age were between 65 years old to older, performed during the months of October, 2008. The sample was obtained from 65 senior citizens who were home visited. **Results:** The previous reference about the type of exercise performed was soccer as the most practiced, 27.7%. In the same way the majority performed exercises every day, 47.7%. At the present the major group practice walking as their exercise, 72.3%; and they perform it every day, 53.8%. In reference about the presence of coronary illnesses it was discovered that the majority of these senior citizens did not present the illness 86.2%, while 13.8% did show this type of illness. **Conclusions:** Therefore, it is determined that there is a relationship between physical activity performed at the present and the presence of coronary illnesses, in other words senior citizens who presently practice a physical activity tend not to present coronary illnesses.

Key Terms: physical activity, coronary illnesses.

¹ Enfermera, Magister Ciencias con Mención en Enfermería, docente en la Facultad de Ciencias de la Salud de la UPeU, Escuela Académica profesional de Enfermería

² Bachiller en Enfermería

³ Bachiller en Enfermería

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association 2007)¹, las cardiopatías coronarias son la causa principal de muerte de hombres y mujeres en los Estados Unidos pues más de 15 millones de personas sufren alguna forma de esta enfermedad. Cuarenta por ciento de todas las muertes en varones entre las edades de 40 y 59 años son el resultado de cardiopatía coronaria.

La Asociación Americana del Corazón estimó que el 52% de todas las muertes en los Estados Unidos fue causada por alguna enfermedad cardiovascular. Las personas sedentarias (inactivas) poseen el doble del riesgo para confrontarse a un ataque cardíaco en comparación con la gente activa.

No existe una prueba absoluta de que la inactividad física contribuya a la cardiopatía coronaria debido a la complejidad del problema de la misma a la impracticidad de una prueba clínica concluyente, sin embargo, los estudios epidemiológicos señalan que la actividad física regular brinda una protección parcial contra trastornos primarios y secundarios de las cardiopatías coronarias (Arthur, 1989)².

En Perú, Alzamora(2006), como jefe del Servicio de Cardiología del Hospital Nacional Edgardo Rebagliati Martins de EsSalud (2006), señala que la actividad física evita enfermedades, sobre todo en esta época en la que los adelantos tecnológicos nos invitan al sedentarismo y, por ende, a padecer de enfermedades crónicas no transmisibles como cáncer, diabetes, arteriosclerosis, hipertensión arterial, osteoporosis, obesidad y depresión.³

El centro poblado Virgen del Carmen de La Era de Lurigancho-Chosica cuenta con 8660 pobladores, de los cuales, se desconoce el porcentaje de adultos mayores que sufren de cardiopatías coronarias, sin embargo, los

investigadores, luego de hacer una breve visita a dicha localidad, encontraron a algunos pobladores residentes que sufrieron algún tipo de cardiopatías coronarias y según las indagaciones realizadas, habían tenido un tipo de trabajo de características de sedentarismo y, además, no practicaban ejercicios con frecuencia.

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la actividad física y la presencia de enfermedades coronarias en los adultos mayores y, de manera específica, determinar la práctica de la actividad física e identificar la presencia y/o ausencia de cardiopatías coronarias en los adultos mayores del centro poblado Virgen del Carmen, La Era.

MÉTODOS

Diseño y tipo de estudio

El presente trabajo de investigación es no experimental porque se realiza sin manipular las variables y es de corte transversal porque se recolectan los datos en un solo momento, en un tiempo único, además es de correlación porque busca la relación entre dos variables como son actividad física y la presencia de cardiopatías coronarias en adultos mayores.

Instrumento para la recolección de datos

El instrumento aplicado a datos referentes a la variable actividad física fue una encuesta, la misma que será aplicada también por las investigadoras durante la visita realizada para el pronóstico cardíaco. La aplicación de la encuesta tuvo una duración aproximada de 10 minutos y se realizó, también, con el consentimiento de los seleccionados como parte de la muestra para la investigación.

Fue realizada durante el mes de octubre del 2008, con adultos mayores cuya edad sobrepasa los 65 años. Los mismos que fueron visitados en sus hogares, centros de trabajos e iglesias a las que pertenecen.

RESULTADOS

TABLA N° 1

Relación que existe entre tipo de actividad física que realiza actualmente y la presencia de enfermedades coronarias en los adultos mayores del centro poblado Virgen del Carmen, La Era-2008

		Presencia de enfermedades coronarias		Total	Sig. asintótica (bilateral)
Tipo de actividad física que realizan actualmente	caminata	5	42	47	
		7,7%	64,6%	72,3%	
	atletismo	1	0	1	
		1,5%	,0%	1,5%	
	fútbol	1	6	7	
		1,5%	9,2%	10,8%	
	otros	1	0	1	
		1,5%	,0%	1,5%	
	ninguno	1	8	9	
		1,5%	12,3%	13,8%	
Total		9	56	65	
		13,8%	86,2%	100,0%	

Fuente: Instrumento de recolección de datos

La tabla 1 muestra que a nivel de significancia, en el 5%, sí existe relación entre la actividad física realizada actualmente y la presencia de enfermedades coronarias en los adultos mayores del centro poblado Virgen del Carmen, La Era -2008.

Hay un 64.6% que practica caminata actualmente y no presentan enfermedades coronarias.

TABLA N° 2

Tipo de actividad física, frecuencia y tiempo realizado por los adultos mayores del centro poblado Virgen del Carmen, La Era-2008

Item	N°	%
Tipo de actividad física realizada actualmente	caminata	72.3%
	Atletismo	1.5%
	Fútbol	10.8%
	Otros	1.5%
	Ninguno	13.8%
Frecuencia de actividad física realizada actualmente	Todos los días	53.8%
	A veces	32.3%
	Nunca	13.8%
Tiempo de actividad física realizada	10 minutos	6.2%
	20 minutos	53.8%
	30 minutos	13.8%
	Más de 30 minutos	13.8%
	Ningunos	12.3%

Fuente: Encuesta de la práctica de actividad física.

La tabla 2 muestra que hay un 72.3% de adultos mayores que actualmente practica caminata. Un 53.8% que lo practica todos los días, dedicando 20 minutos a dicha actividad.

TABLA N° 3:
Presencia, tiempo y signos- síntomas de enfermedades coronarias en adultos mayores del centro poblado Virgen del Carmen, La Era-2008

ITEM	N°	%
Presencia de enfermedades coronarias en adultos mayores	Sí	13.8%
	No	86.2%
	Dolor de pecho	55.6%
Signos y síntomas de las enfermedades coronaria	Se cansa con facilidad en reposo.	22.2%
	Se cansa con facilidad cuando hace ejercicio	22.2%

Fuente: Encuesta de la práctica de actividad física.

La tabla 3 muestra que hay un 86.2% de los adultos mayores que no presenta enfermedades coronarias. El 55.6% presenta un tiempo con la enfermedad coronaria en años. En cuanto a los signos y síntomas hay un 55.6% que presenta dolor de pecho.

DISCUSIÓN

El estudio realizado tuvo como objetivo determinar la práctica de actividad física y la presencia de enfermedades coronarias.

Cisneros⁴ en el 2004 realizó un estudio de investigación titulado “Hábitos saludables que se relacionan con el nivel de calidad de vida en Salud del Adulto Mayor. CAM-Essalud del departamento de Lima”. Esta investigación tuvo por objetivo determinar el nivel de calidad de vida en salud del adulto mayor (CAM) de EsSalud-Lima.

Los datos fueron obtenidos mediante un cuestionario aplicados a 382 adultos mayores, cuyas edades oscilaban entre 55 y 80 años. Dentro de los resultados más importantes encontramos con respecto a la práctica de los hábitos saludables fue que el 46.1% (176) nunca realizó ejercicios, el 15.2%(58) realizó ejercicios dos veces por semana y el 27.7% (106) realizó ejercicios de 3 a más veces por semana. Sin embargo, se encontró que la mayor parte de la población 72.6% practica actividad física.

En el 2004, Molina⁵ realizó un estudio de investigación titulado “Comparación de las características clínicas de la enfermedad coronaria aguda, según sexo femenino o masculino en los pacientes del servicio de Cardiología del Hospital Daniel Alcides Carrión”. Esta investiga-

ción tuvo como objetivo determinar las características clínicas entre los hombres y mujeres hospitalizados por enfermedades coronarias agudas en el servicio de cardiología del Hospital Carrión del Callao entre los años 2000 y 2004. Se recolectaron los datos tomados de las epicrisis en una ficha preparada para tal propósito, los datos recolectados fueron luego vaciados en una hoja de cálculo Excel para Windows 98, donde se realizaron los cálculos de frecuencias y porcentajes. Se revisaron 516 epicrisis que correspondían al diagnóstico de enfermedades coronarias agudas, 202 eran mujeres (39.1%) y 314 eran hombres (60.9%). Los resultados obtenidos en cuanto a la presencia de factores de riesgo para la enfermedad coronaria fueron la prevalencia de hipertensión arterial en un 77.2% para las mujeres vs. 49% para los varones. En el presente estudio se encontró que hay un 86.2% de los adultos mayores que no presenta enfermedades coronarias, los mismos que practican actividad física actualmente.

El doctor Blake asegura que el entrenamiento mejora la capacidad física de los pacientes adultos entre el 10% y el 30%. De acuerdo al estudio, se podría decir que hay un 72.3% de la población adulta mayor que practica caminata y tienen una mejor capacidad física.

CONCLUSIONES

Las conclusiones del siguiente estudio de investigación son:

1. En cuanto a la practica de actividad física se concluye que los adultos mayores, en su mayoría, tienen como antecedente la práctica del fútbol en un 27.7%, con una frecuencia diaria en la mayoría de estos 27.7% en un tiempo mayor a 30 minutos.
2. Un grupo importante de adultos mayores en la actualidad practica la caminata en un 72.6% de los cuales 53.8% lo practica todos los días y en su mayoría de 53.8% lo realizan durante 20 minutos.
3. Con relación a la presencia de enfermedades coronarias, se encontró que en su mayoría los adultos mayores no presentan enfermedades coronarias en un 86.2%.
4. No existe relación entre el tipo, la frecuencia y el tiempo de actividad física realizada antes con la presencia de enfermedades coronarias.
5. Sí existe relación entre el tipo de actividad física

practicada actualmente y la presencia de enfermedades coronarias.

6. No existe relación entre la frecuencia y el tiempo dedicado actualmente a la actividad física con la presencia de enfermedades coronarias.
7. La actividad física más frecuente en la actualidad es la caminata.

De manera general, y a modo de conclusión, el trabajo realizado permite afirmar que la práctica sistemática del ejercicio por los adultos mayores puede aportar, de manera percibida, beneficios que van desde los vinculados a la salud y el mejoramiento de la aptitud física, hasta los vinculados con el bienestar emocional y social del practicante.

El estudio confirma la utilidad e importancia del ejercicio, y asimismo ofrece razones para continuar promoviéndolo entre la población de adultos mayores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. American Heart Association. *Heart disease and stroke statistic-update*. Dallas Texas. [Seriada en línea]. 2007 [citado 2008 Nov. 10]. Disponible en: http://www.heart.org/downloadable/heart/1166712318459HS_StatsInsideText.pdf
2. Gayton, Arthur C. *Tratado de fisiología médica*. México, DF: Interamericana, S.A.; 1989, Pág. 982 – 985.
3. Marco Alzamora Iriarte. *Servicio de cardiología del Hospital Nacional Edgardo Rebagliati Martins de EsSalud*. 2006
4. Molina H. *Comparación de las características clínicas de la enfermedad coronaria aguda, según sexo femenino ó masculino, en los pacientes del Servicio de Cardiología del Hospital Daniel Alcides Carrión, entre los años 2000 al 2004* [Seriada en línea]. 2008 [citado 2008 Mayo. 17]. Disponible en: <http://biblioteca.universia.net/ficha.do?id=34695119>
5. Blake E. *Actividad física del adulto mayor*. Madrid, España: Interamericana Mc Graw Hill.; 2000.
6. Prescott, N y Warford, J. *Evaluación económica del sector salud*. Departamento de Población, Salud y Nutrición - Banco Mundial. 1982.
7. Astrand - Rodahl, *Fisiología del trabajo físico*, 3ª Edición. Buenos Aires. Argentina: Editorial Panamericana, 1992
8. Best y Taylor, *Bases fisiológicas de la práctica médica*, 12ª Edición. Toronto, Canadá: Editorial Panamericana; 1994.
9. Gayton Arthur C. *Tratado de fisiología médica*, 8ª Edición. Madrid. España: Editorial Interamericana Mc Graw Hill, 1991.
10. Harrison, *Principios de medicina interna*. 11ª Edición. Madrid. España: Editorial Interamericana Mc Graw Hill, 1987.