

Artículo de investigación científica y tecnológica.

## “Caracterización del estado nutricional del adulto mayor pensionado de la Asociación Tolimense de Policías en Retiro “ATOLPORE” residente en la ciudad de Ibagué durante el periodo septiembre-noviembre del año 2009”

\*Héctor Fabio Ballesteros García, \*\*Clara Ibeth Castaño Díaz,  
\*\*\*Edna Julieth Medina Sierra, \*\*\*\*Elizabeth Fajardo Ramos

**Resumen.** Las características laborales de los policías Colombianos, constituyen factor de riesgo que potencialmente podría facilitar alteraciones nutricionales en la vejez. Por tanto, esta investigación busca describir el estado nutricional de los pensionados de la asociación Tolimense de policías en retiro “ATOLPORE” residentes en la ciudad de Ibagué durante el año 2009.

**Metodología:** Estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, de corte transversal, con una muestra de 80 pensionados pertenecientes a “ATOLPORE”, elegidos por muestreo aleatorio simple con “n” conocido. El instrumento utilizado fue el Mini-Nutritional Assessment (MNA) previa autorización.

**Resultados relevantes:** según valoración general del MNA, el 88.75% de la muestra no presentó riesgo de desnutrición, el 11.25% está en riesgo de desnutrición pero ninguno presentó desnutrición, al valorar el Índice de Masa Corporal, el 30% estuvo en condiciones de normalidad, 51.25% presentó sobrepeso, 17.5% presentó obesidad tipo I y el 1.25% presentó obesidad tipo II. En cuanto a la valoración de ingesta de comidas completas al día, se encontró que el 28.75% consume dos comidas completas, el 71.25% de los valorados consume tres comidas completas y ninguno consume solo una comida completa al día.

**Conclusión:** 70% de los pensionados adultos mayores participantes, presentaron alteración de la nutrición por exceso y el 30% restante no presentó ningún tipo de alteración, por tanto, se hace necesario implementar programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad que promuevan y fomenten estilos de vida saludable para minimizar riesgos de aparición de patologías en la vejez.

**Palabras clave:** Adulto mayor, valoración nutricional, Policía Nacional

\* Estudiante Pregrado Enfermería VIII semestre, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad del Tolima. E-mail: hefabaga@hotmail.com  
\*\* Estudiante Pregrado Enfermería VIII semestre, Facultad de Ciencias de la Salud Universidad del Tolima  
\*\*\* Estudiante Pregrado Enfermería VIII semestre, Facultad de Ciencias de la Salud Universidad del Tolima  
\*\*\*\* Asesor de investigación. Enfermera. Esp. Docencia Universitaria, Coruniversitaria- Universidad de la Habana, Esp. Recreación Ecológica y Social, Fundación Universitaria los Libertadores. Magister en Enfermería con énfasis en Salud Familiar, Universidad Nacional de Colombia.



## Introducción

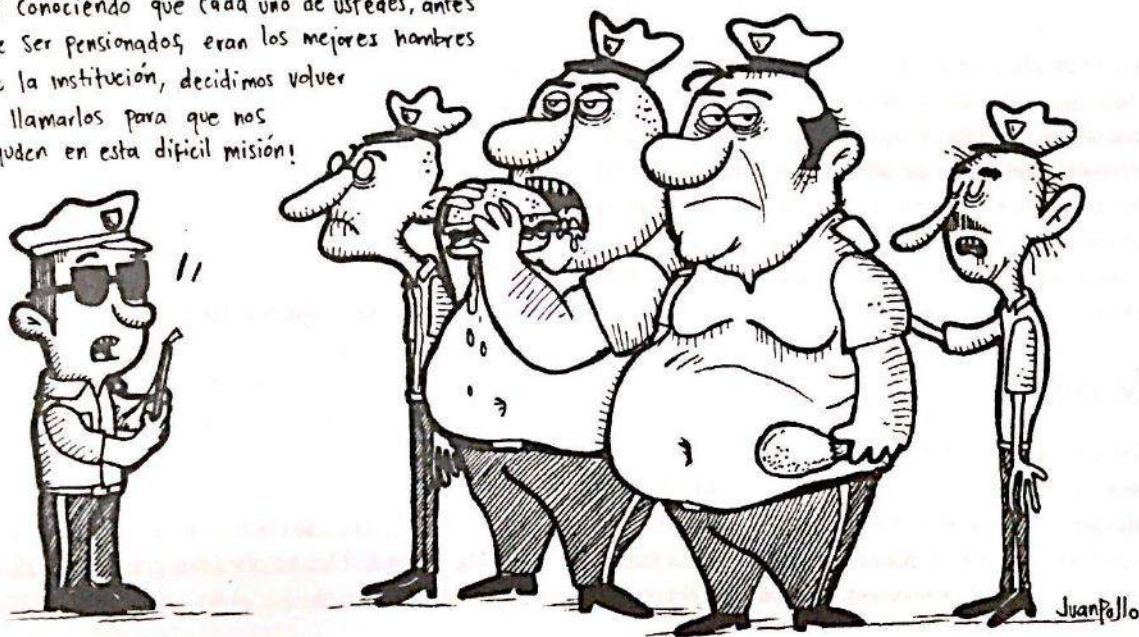
El estado nutricional de las personas a nivel mundial siempre ha sido objeto de estudio a causa de su gran relevancia en la morbi-mortalidad humana y por tanto, en los últimos años ha aumentado la preocupación a nivel internacional, no solo porque millones de personas sufren de hambre en el mundo sino porque también según la OMS (2009), "aproximadamente 1600 millones de adultos tienen sobrepeso y al menos hay 400 millones de adultos obesos en el mundo, calculándose que en el 2015 habrá aproximadamente 2300 millones de adultos con sobrepeso y más de 700 millones con obesidad". Adicional a esto, en Colombia, según los últimos datos estadísticos, la prevalencia de sobrepeso fue de 32,3%, siendo mayor en las mujeres (33%) que en los hombres (31.1%). Las regiones con mayores prevalencias de sobrepeso son las de Bogotá y Orinoquia-Amazonia con un 35,1%, Boyacá, Cundi-

namarca y Meta con 35,5%. Seguido en orden descendente también se encuentra la subregión de Caquetá, Huila y Tolima, con una prevalencia de 34,4% -Cabe resaltar que el departamento del Tolima, sobrepasa la media nacional tanto en sobrepeso como en obesidad-

Para el país, la obesidad tuvo una prevalencia de 13,7%; y en el mapa del estado nutricional en Colombia, se destaca la mayor prevalencia en Orinoquia-Amazonia con 18,1%. Igualmente la deficiencia de ingesta de proteína fue de 36,0%, es decir, una tercera parte de la población tiene bajo consumo de este nutriente, lo que contribuye al deterioro nutricional de la población por ser fundamental para el crecimiento y la formación de órganos y tejidos (Naciones Unidas, 2008).

Todos estos datos, dan sustento a la trascendencia que la nutrición tiene en la salud y la inmediata necesidad de tomar medidas para frenar la epidemia de obesidad

¡Caballeros... la ciudadanía los necesita, la policía los necesita.  
Es imperante fortalecer la mano dura contra el crimen...  
Y conociendo que cada uno de ustedes, antes de ser pensionados, eran los mejores hombres de la institución, decidimos volver a llamarlos para que nos ayuden en esta difícil misión!





y sobrepeso que en la actualidad se acentúa, ya que esto se vería reflejado en adultos mayores con altas enfermedades crónicas no transmisibles y con notable disminución de la calidad de vida, eliminando la posibilidad de tener un buen afrontamiento a la vejez y el satisfactorio paso por el mismo.

Esta investigación está fundamentada en el hecho de que la nutrición es un factor decisivo y determinante de la calidad de vida de un individuo, especialmente en el adulto mayor y que según Luna Torres L, 1996. Citado por Elizabeth Fajardo (2008):

-En Colombia "la población adulta mayor aumenta aceleradamente, mas no así el crecimiento de entidades y programas que la atiende; no existe una adecuada preparación para ofrecer la atención y cobertura. La dieta y la nutrición contribuyen decisivamente a aumentar la calidad de vida de los mayores, y a prevenir y tratar numerosas enfermedades que les afectan.

Por tal razón, Esta investigación se encaminó en caracterizar el estado nutricional del adulto mayor pensionado de la asociación tolimese de policías en retiro "ATOLPORE" residentes en la ciudad de Ibagué-Tolima, convirtiéndose en el primer estudio en realizarse en este tipo de población, obteniendo una condición innovadora, necesaria y con fines constructivos para la detección temprana de alteraciones nutricionales en los individuos que aquí se mencionan; además, es el primer eslabón ante la iniciativa de prestar mayor atención a este grupo etéreo que por sus condiciones, presentan déficit en su salud.

## Materiales y métodos

Estudio de tipo cuantitativo, de diseño descriptivo y de corte transversal. La Población fue de 615 adultos mayores de 60 años de edad registrados en la asociación "ATOLPORE" y residentes en Ibagué. La muestra fue de 80 adultos mayores, obtenida por el método

de Muestreo aleatorio simple con población conocida, cumpliendo con criterios de aleatoriedad, confiabilidad y variación entre muestras de diferentes tamaños, con una probabilidad de 0,50, margen de confiabilidad del 95% y de error de 10%. Los criterios de inclusión fueron: ser pensionado de la policía nacional de Colombia, ser miembro de la asociación tolimese de policías en retiro "ATOLPORE", ser mayor de 60 años de edad y ser residente de la ciudad de Ibagué-Tolima. Se utilizó el instrumento denominado mini-nutritional assessment con el consentimiento de su creador, cuenta con la validación y aprobación cruzada para la evaluación nutricional, realizada por colaboraron de los Departamentos de Medicina Interna y Gerontología Clínica del Hospital Universitario de Toulouse (Francia), el Programa de Nutrición Clínica de la Universidad de Nuevo Méjico (EE.UU.) y el Centro de Investigación Nestlé de Lausana (Suiza). Igualmente se le han realizado diversos estudios (Toulouse 91, 93) para probarlo y validarlo (GUIGOZ & VELLAS, 1998). Este instrumento se compone de mediciones sencillas y preguntas breves que pueden completarse en poco tiempo. Comprende los siguientes capítulos o indicadores de resultado: Mediciones antropométricas: peso, talla y pérdida de peso, Evaluación global: 6 preguntas sobre el estilo de vida, medicación y movilidad, Evaluación nutricional: 8 preguntas sobre el número de comidas, ingesta de alimentos y líquidos y autonomía para comer, Evaluación subjetiva: preguntas sobre auto percepción de la salud y nutrición.

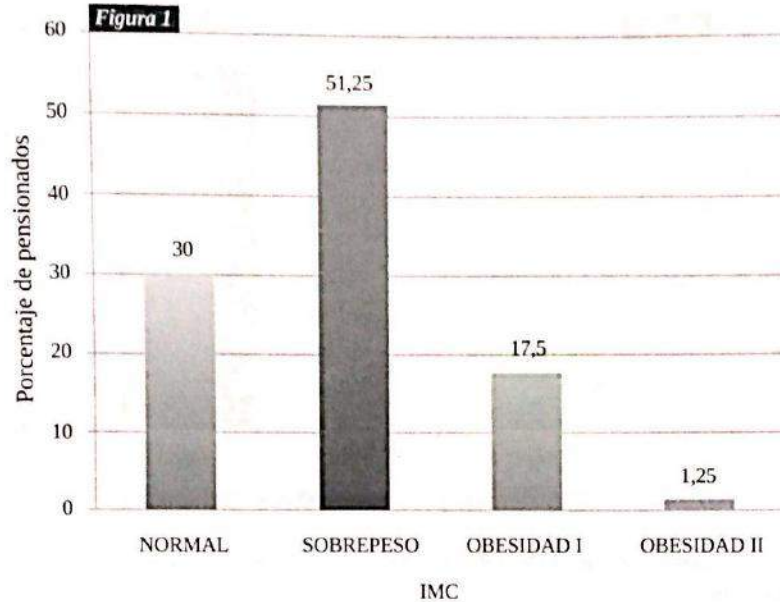
## Resultados

### Valoracion Antropometrica

En esta primera parte del instrumento, se determinan variables como: peso, talla, IMC, circunferencia braquial, pantorrilla y pérdida de peso sentida. De los cuales se obtuvo:

Según el IMC, 51.25 se encuentran en sobrepeso, 30% en IMC normal, 17.5 en obesidad grado I y 1.25 en obesidad grado II.





**Figura 1.** Distribucion porcentual de 80 pensionados de ATOLPORE residentes de la ciudad de Ibagué según valoración IMC

Al valorar la circunferencia braquial y de pantorrilla se obtuvo que el 100% de los pensionados integrantes de la asociación tolimese de policías en retiro, tienen una circunferencia de antebrazo mayor a 22 cms y pantorrilla mayor de mayor a 31 cms. Su medida se correlaciona con la cantidad de proteína muscular del organismo estableciéndose como adecuada

Al valorar la pérdida de peso sentida, 60% manifestó no haber tenido pérdida de peso en los últimos 3 meses, en contraste, manifiestan aumento del mismo. Tan solo el 12.5% manifestaron perder más de 3 kg en tres meses.

### Valoración Global

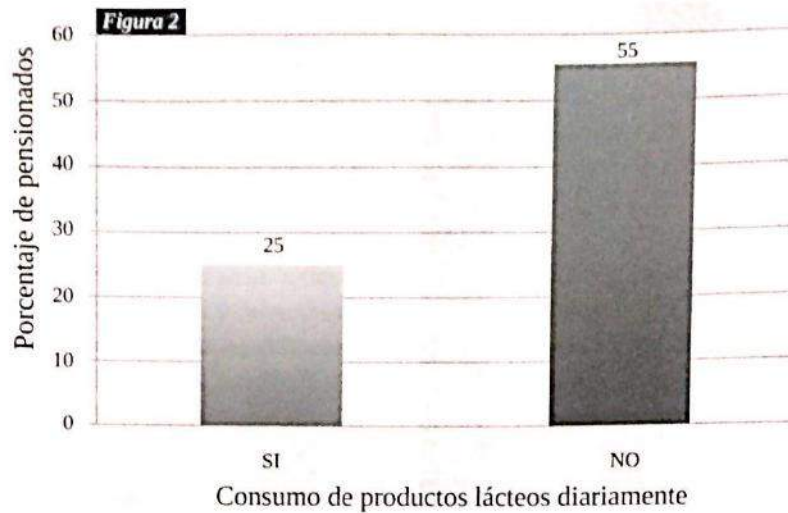
El 100% de los pensionados integrantes de la asociación tolimese de policías en retiro, viven independientes, el 68.75% no toman más de 3 medicamentos al día, mientras que el 31.25% si los consumen, el 53.75% no presenta estrés psicológico, mientras que

el 46.25% manifiestan algún grado de este, 98.75% no tienen problemas psicológicos, mientras que el 1.25% si los presentan.

### Valoración dietética

El 71.25% de los pensionados ingieren 3 comidas completas durante el día, el 28.75 ingieren dos comidas al día y ninguno manifestó ingerir solo una comida al día.

El 68.75% no consumen lácteos todos los días, mientras que el 31.25% si los consumen. El 91.25% consumen carne, pescado o pollo al día, el 68.75% consumen 2 o más derivados de frutas o verduras al día, mientras que el 31.25% no. El 93.75% no han tenido pérdida del apetito, el 50% consumen de 3-5 tazas de líquido al día (agua, zumo, café, leche...) mientras que el 13.75% manifiestan consumir menos de 3 tazas de líquido al día. Ningun integrante presenta dificultad para autosuministrarse alimentos.

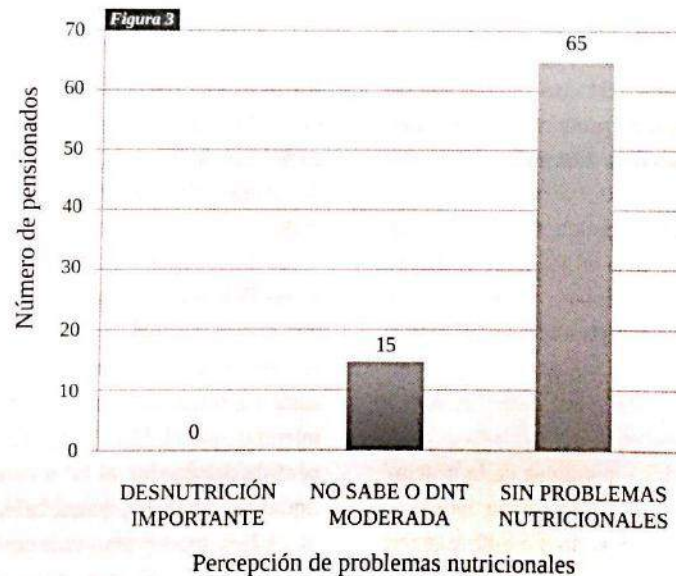


**Figura 2.** Distribución de 80 pensionados de ATOLPORE residentes de la ciudad de Ibagué según valoración del consumo de productos lácteos diariamente

### Valoración Subjetiva

81.25% manifiestan no presentar problemas nutricionales, mientras que el 18.75% manifiestan no saber como es su estado nutricional. El 57.5% consideran

que su estado de salud es mejor comparado con personas de su misma edad, mientras que solo el 7.5 manifiestan que su estado de salud es no tan bueno comparado con personas de su misma edad.



**Figura 3.** Distribución de 80 pensionados de ATOLPORE residentes de la ciudad de Ibagué según valoración de la percepción de problemas nutricionales.



## Valoración general con el MNA

Se encontró que el 88,75%, se encuentran sin riesgo de desnutrición, el 11,25% están en riesgo de desnutrición y ninguno presenta desnutrición.

## Discusión

Este estudio aporta datos que permitan ser la base de un análisis global del problema nutricional de los policías y al tiempo, brindar aportes que influyan de manera positiva a la institución de la Policía Nacional De Colombia, fortaleciendo programas de promoción, prevención y educación en salud nutricional y a la universidad del Tolima, establecerla como un ente que promueve la investigación.

Es necesario continuar con estudios que evalúen los cambios a partir de estos primeros datos obtenidos, permitiendo identificar las alteraciones en el patrón nutricional del adulto mayor, y su posible relación con las condiciones laborales que probablemente son la base de numerosas patologías.

El proceso de envejecimiento se acompaña de una serie de circunstancias fisiológicas, económicas y sociales que contribuyen a afectar de diferentes maneras el estado nutricional de la población anciana. Es por esta razón, que los resultados obtenidos con el desarrollo de este estudio pueden ser usados como herramienta fundamental en la generación de actividades y estrategias que tengan como finalidad la promoción de un estado nutricional apropiado y la prevención de patologías directamente relacionadas con este.

El tener un estado nutricional saludable promueve en gran parte la presencia de un estado funcional y mental adecuado, contribuyendo de esta manera a mejorar la calidad de vida de los individuos. Los resultados obtenidos al desarrollar este estudio muestran que la presencia de algunas alteraciones en el estado nutricional está muy marcada en lo que confiere al adulto mayor.

Al analizar la información recolectada por medio de la aplicación del Mini Nutritional Assessment (MNA) se encuentra que el 88,75% de la muestra poblacional no presenta ningún riesgo de desnutrición, encontrándose riesgo en el 11,25 % y la clara ausencia de desnutrición en la población estudiada. Al valorar de manera específica las medidas antropométricas como peso, talla e índice de masa corporal en la población, se puede observar que del 100% de los pensionados integrantes de la asociación tolimesa de policías en retiro "ATOLPORE", el 30% se encuentra entre el rango de normalidad, el 51,25% se encuentra con sobrepeso, el 17,5% padece de obesidad tipo I y el 1,25% restante se encuentran en el rango de obesidad II.

Con lo anterior, se puede determinar que el 70% de la población estudiada presenta alteraciones del estado nutricional caracterizadas principalmente por el aumento notorio de peso en relación con la talla, lo que se refleja en las cifras obtenidas del IMC. Igualmente, la mayoría de los participantes manifestaron tener aumento de peso en los últimos tres meses, correlacionándose estas dos variables en una expresión de alteración nutricional por exceso. Además, cabe resaltar que la importancia que amerita el estado nutricional se debe a la fuerte relación de este como factor de riesgo o factor protector en la presencia de patologías crónicas como la Hipertensión arterial y otras alteraciones cardiovasculares, la Diabetes y diferentes tipos de cáncer.

La ingesta diaria lácteos se observó disminuida, favoreciendo un posible aporte insuficiente de calcio (aunque debería estudiarse el consumo de suplementos), factor relevante en enfermedades óseas como la osteoporosis. A pesar de lo anterior, es necesario resaltar que hay un aporte suficiente de proteínas y vitaminas por medio de la ingesta de carne, huevo, legumbres y algunas frutas y verduras que podrían apoyar al establecimiento de un equilibrio nutricional relativo.



## Conclusiones

El MNA, permite realizar un análisis holístico y práctico de tamizaje del estado nutricional del adulto mayor al analizar aspectos antropométricos, nutricionales y subjetivos del individuo, el cual, al ser sugestivo permitiría aproximar y complementar con otras herramientas invasivas el real estado nutricional, como es el caso del análisis en sangre, determinación de grasa corporal, pliegues cutáneos entre otros.

Los resultados indican que los pensionados de la policía no presentan desnutrición, unos pocos se encuentran en riesgo, pero lo relevante es que el 70% de los estudiados, presentaron malnutrición por exceso, expresado principalmente por el sobrepeso, lo cual es un factor de riesgo importante para enfermedades crónicas no transmisibles que deterioran la calidad de vida de estos individuos.

Los patrones alimenticios se observaron con algunas alteraciones, los individuos expresan aumentar de peso y a pesar de su condición, en la valoración subjetiva del estado nutricional, la gran mayoría considera que su estado es normal.

Este estudio es inédito en nuestro país, pretende facilitar datos claves y originales para próximas investigaciones que analicen y planteen planes de mejoramiento en promoción de la salud, prevención de la enfermedad y educación fundamental en el campo nutricional, influyendo en forma positiva en los programas dirigidos a este sector tan importante como los policías y los pensionados de esta institución.

Todas estas medidas dirigidas al fortalecimiento en promoción, prevención y educación en salud y nutrición, llevarían a que las personas alcancen la vejez en adecuadas condiciones, permitiendo un envejecimiento activo y eficaz.

## Recomendaciones

Al tener en consideración los resultados positivos y negativos de la investigación, se debe establecer la importancia de la necesidad de implementar intervenciones en salud de promoción, prevención y educación, enfocadas a la población del adulto mayor y los integrantes de la policía nacional como individuos en alto riesgo de padecer alteraciones nutricionales y por consiguiente de desviaciones en el proceso de salud enfermedad.

## Nota

La presente investigación fue realizada por estudiantes del programa de enfermería de la facultad de ciencias de la salud de la universidad del Tolima, en aras al desarrollo de la asignatura Métodos y Técnicas de Investigación dictada en el semestre VI, por la Mgs. Elizabeth Fajardo Ramos, el cual concursó y fue expuesto en el IX congreso de geriatría y gerontología y foro latinoamericano de envejecimiento activo.



## Referencias

- ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN: "estado nutricional. Exploración / conceptos" Internet: <[http://74.125.47.132/search?q=cache:k4qrk118mzYJ:www.alimentacionynutricion.org/es/index.php%3Fmod%3Dcontent\\_detail%26id%3D114+estado+nutricional&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=co](http://74.125.47.132/search?q=cache:k4qrk118mzYJ:www.alimentacionynutricion.org/es/index.php%3Fmod%3Dcontent_detail%26id%3D114+estado+nutricional&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=co)>.
- BARRERA, María del Pilar y CASTILLO, Martha Patricia. Evaluación nutricional de adultos hospitalizados en la Clínica Carlos Lleras Restrepo de Bogotá D.C. utilizando un instrumento adaptado del Mini Nutritional Assessment (MNA). REVISTA DE LA ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE GERONTOLOGÍA Y GERIATRÍA. 3 / julio - septiembre, 2008, Vol. 22.
- BOUILLANNE O, GOLMARD, JL. Leptin a new biological marker for evaluating malnutrition in elderly patients; European Journal of Clinical Nutrition, edic. 61., Limeil- Brevannes, France. 2007. p. 647-654
- DENISE F. POLIT, Ph. D. BERNADETTE P. HUNGLER, R.N. Investigación científica en ciencias de la salud, sexta edición, New York: 2000. p. 715.
- GIMENO, Eva. Medidas empleadas para evaluar el estado nutricional. En: OFFARM. Marzo, 2003, Vol. 22, No. 3. p. 96 -100.
- GUIGOZ, y; VELLAS, B. 1998. El Mini Nutritional Assessment (MNA) para evaluar el estado nutricional de los pacientes de edad avanzada: presentación del MNA, historia y validación. En: 1er Nestlé Nutrition Workshop Clinical & Performance Programme. Vevey, Suiza. p. 2.
- HERNANDEZ Sampieri, Roberto, FERNANDEZ Collado Carlos, BAPTISTA Lucio Pilar. Metodología de la investigación, cuarta edición, México: 2008. p. 850.
- HOJA INFORMATIVA, PROGRAMA MUJER, SALUD Y DESARROLLO; ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD: "Genero y el envejecimiento". Internet: <<http://www.paho.org/spanish/hdp/hdw/genderageingsp.PDF>>.
- JANSSON M., Axel. "El costo social de la pérdida de funcionalidad motora y cognitiva en el adulto mayor". Chile: Red PHARO, 2005. p 70. Internet: <<http://site.ebrary.com/lib/lablaavirtualsp/Doc?id=10148176&ppg=4>>.
- MINISTERIO DE PROTECCIÓN SOCIAL: "Situación actual de las personas adultas mayores" internet: <<http://www.minproteccionsocial.gov.co/VBeContent/library/documents/DocNewsNo16412Document-No4751.PDF>>.
- MUCCI, Elena, JACKSON, S.H.D. Nutritional Supplementation in Community-Dwelling Elderly, internet: London- England.
- NACIONES UNIDAS PROGRAMA MUNDIAL DE ALIMENTOS PMA; INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR ICBF: "mapas de la situación nutricional en Colombia". Colombia. 2008. Ed. 1°. p. 60.
- ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN. Estado nutricional: indicadores para la acción. En: Inseguridad alimentaria: la población se ve obligada a convivir con el hambre, y teme morir de inanición. Roma, Italia. 2001. p 12 - 29.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD: "obesidad y sobrepeso/ ¿Qué son la obesidad y el sobrepeso?". 2009. Internet: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>>.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD "OMS": "Estadísticas sanitarias mundiales 2009" disponible desde internet en: <[http://www.who.int/whosis/whostat/ES\\_WHS09\\_Full.pdf](http://www.who.int/whosis/whostat/ES_WHS09_Full.pdf)>.



- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD "OMS": "temas de salud/nutrición" internet: <<http://www.who.int/topics/nutrition/es/>>.
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE SALUD: "Principales enfermedades y problemas de salud". En: La salud en las Américas.2002. p. 194-196.
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD; ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD: "Estrategia y plan de acción regionales sobre la nutrición en la salud y el desarrollo 2006-2015". En: 47.o CONSEJO DIRECTIVO 58.a SESIÓN DEL COMITÉ REGIONAL. 25-29 de septiembre de 2006. p. 19.
- ORTIZ, Saavedra, Pedro José, MÉNDEZ SILVA Francisco José. Variación del estado nutricional del paciente adulto mayor durante la hospitalización en los servicios de medicina de un hospital general. Internet.
- POLICÍA NACIONAL DE COLOMBIA: "historia". Internet: <[http://oasportal.policia.gov.co/portal/page/portal/INSTITUCION/Resena/Resena\\_historica2](http://oasportal.policia.gov.co/portal/page/portal/INSTITUCION/Resena/Resena_historica2)>.
- PROYECTOS SALUD PÚBLICA. PLAN DE ATENCIÓN BÁSICA 2008. Villahermosa – Tolima. Promoción de los estilos de vida saludable para la prevención y control de las enfermedades crónicas.
- SALUDALIA PORTAL DE SALUD Y BIENESTAR: "¿qué es la valoración nutricional?". En: <[http://www.saludalia.com/Saludalia/servlets/contenido/jsp/parserurl.jsp?url=web\\_saludalia/vivir\\_sano/doc/nutricion/doc/doc\\_valoracion\\_nutricional.xml](http://www.saludalia.com/Saludalia/servlets/contenido/jsp/parserurl.jsp?url=web_saludalia/vivir_sano/doc/nutricion/doc/doc_valoracion_nutricional.xml)>
- URIBE Rodríguez, Ana Fernanda. "Salud objetiva y salud psíquica en adultos mayores colombianos". Colombia: Acta Colombiana de Psicología, 2009. p 3. Internet: <<http://site.ebrary.com/lib/lablaavirtualesp/Doc?id=10294029&ppg=3>>.
- ZAPATA Farías, Hernán. "Adulto mayor: participación e identidad". Chile: Red Revista de Psicología, 2005. p 4. disponible desde internet en: <<http://site.ebrary.com/lib/lablaavirtualesp/Doc?id=10102936&ppg=4>>