

**Ciencia Latina**  
Internacional

---

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2024,  
Volumen 8, Número 5.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i5](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5)

# **ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ADULTOS MAYORES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES. REVISIÓN SISTEMÁTICA**

**HEALTHY LIFESTYLES IN OLDER ADULTS WITH  
NON-COMMUNICABLE CHRONIC DISEASES:  
A SYSTEMATIC REVIEW**

**Ruth García García**

Instituto Superior Tecnológico Stanford, Ecuador

**Nathaly Amaguaya**

Instituto Superior Tecnológico Stanford, Ecuador

**Migdalia Janeth Sulbarán Brito**

Instituto Superior Tecnológico Stanford, Ecuador

**Norma Alexandra Toaquiza Azas**

Instituto Superior Tecnológico Stanford, Ecuador

DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i5.13289](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.13289)

## Estilos De Vida Saludables En Adultos Mayores Con Enfermedades Crónicas No Transmisibles. Revisión Sistemática

**Ruth García García<sup>1</sup>**[rgarcia@stanford.edu.ec](mailto:rgarcia@stanford.edu.ec)<https://orcid.org/0009-0008-2494-0175>Instituto Superior Tecnológico Stanford  
Ecuador**Nathaly Amaguaya**[namaguaya@stanford.edu.ec](mailto:namaguaya@stanford.edu.ec)<https://orcid.org/0009-0001-6947-8243>Instituto Superior Tecnológico Stanford  
Ecuador**Migdalia Janeth Sulbarán Brito**[msulbaran@stanford.edu.ec](mailto:msulbaran@stanford.edu.ec)<https://orcid.org/0000-0003-3304-8863>Instituto Superior Tecnológico Stanford  
Ecuador**Norma Alexandra Toaquiza Azas**[alexandraazas06@gmail.com](mailto:alexandraazas06@gmail.com)<https://orcid.org/0009-0002-8873-9979>Instituto Superior Tecnológico Stanford  
Ecuador

### RESUMEN

El uso de estilos de vida saludables es importante por una variedad de razones, ya que tiene un impacto positivo en la salud física y mental de las personas, así como en su calidad de vida en general, adoptar un estilo de vida saludable es importante porque beneficia tanto la salud física como mental, contribuye a una mayor longevidad y calidad de vida, y reduce el riesgo de enfermedades crónicas. Además, tiene efectos positivos en la sociedad en general al reducir los costos médicos y promover un entorno más saludable para todos. Por lo tanto, es fundamental promover y adoptar hábitos saludables en la vida cotidiana. El objetivo del estudio fue analizar la importancia de fomentar estilos de vida saludables en adultos mayores con enfermedades crónicas no transmisibles. Para la realización de este proyecto se utilizó una metodología cualitativa, descriptiva, explicativa e investigación transversal, ya que mediante una revisión bibliográfica se obtuvo la información necesaria sobre la importancia de fomentar estilos de vida saludables. Los Resultados En base a la investigación se concluye que mediante el fomento de estilos de vida saludables se obtiene una reducción significativa de enfermedades crónicas no transmisibles y secuelas irreversibles a futuro en los adultos mayores, y su conocimiento sobre factores de riesgo y medidas de prevención no se limitaría a esta población y podría implementarse en más grupos etarios para prevenir dichas patologías a futuro, también se llega a la conclusión que la actividad física y una alimentación saludable juegan un papel muy importante en la reducción y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

**Palabras clave** adulto mayor, estilos de vida, actividad física, alimentación saludable

---

<sup>1</sup> Autor principal

Correspondencia: [rgarcia@stanford.edu.ec](mailto:rgarcia@stanford.edu.ec)

## Healthy Lifestyles in Older Adults with Non-Communicable Chronic Diseases: A Systematic Review

### ABSTRACT

Using healthy lifestyles is important for a variety of reasons, as it has a positive impact on people's physical and mental health, as well as their overall quality of life, adopting a healthy lifestyle is important because It benefits both physical and mental health, contributes to greater longevity and quality of life, and reduces the risk of chronic diseases. Additionally, it has positive effects on society at large by reducing medical costs and promoting a healthier environment for all. Therefore, it is essential to promote and adopt healthy habits in daily life. The objective of the study was to analyze the importance of promoting healthy lifestyles in older adults with chronic non-communicable diseases. To carry out this project, a qualitative, descriptive, explanatory and cross-sectional research methodology was used, since through a bibliographic review it was obtained the necessary information about the importance of promoting healthy lifestyles. The Results Based on the research, it is concluded that by promoting healthy lifestyles, a significant reduction in chronic non-communicable diseases and irreversible consequences in the future is obtained in older adults, and their knowledge about risk factors and prevention measures does not It would be limited to this population and could be implemented in more age groups to prevent these pathologies in the future. It is also concluded that physical activity and a healthy diet play a very important role in the reduction and prevention of chronic non-communicable diseases.

**Keywords :** older adults, lifestyles, physical activity, healthy eating

*Artículo recibido 15 agosto 2024*

*Aceptado para publicación: 10 setiembre 2024*



## INTRODUCCIÓN

Se entiende como enfermedades crónicas no transmisibles aquel grupo de enfermedades que persisten a pesar de llevar tratamiento, en etapas tempranas no suelen interferir con la vida cotidiana de las personas, por lo que su identificación se la realiza en etapas avanzadas o durante examen médico, en el adulto mayor se diagnostica cuando ya existe daño orgánico (Peralta et al., 2020, p. 3).

Es así como algunas de las enfermedades crónicas más comunes son la hipertensión, la diabetes, la artritis, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y la renal crónica. Estas patologías pueden presentarse por distintos factores, incluyendo la edad, el estilo de vida, los genes y las condiciones ambientales. Teniendo en consideración que muchas de ellas son posible prevenirlas mediante el control de los factores de riesgo, como el tabaquismo, la obesidad y el consumo excesivo de alcohol (Maggi y Llanos, 2022, p. 2).

Una de las enfermedades crónicas no transmisibles más preponderantes del adulto mayor es la Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2). En este grupo poblacional la DM2 se relaciona a la pérdida de funcionalidad, reducción de masa muscular, aumento de comorbilidades y muerte prematura, afectando considerablemente la calidad de vida. En el adulto mayor, la DM2 se relaciona a la pérdida de funcionalidad, reducción de masa muscular, aumento de comorbilidades (HTA, enfermedad renal, alteraciones visuales, enfermedades cardiovasculares, amputaciones) y muerte prematura (Gomez et al., 2020, p. 51).

La prevalencia de las enfermedades crónicas aumenta con el pasar de los años, de esta manera se da importancia a la promoción del autocuidado, entendiéndose como actividades diarias que promueven y conservan la salud, asumiendo el paciente un papel responsable sobre su alimentación, higiene, descanso, salud mental y adherencia al tratamiento (Rosero et al., 2021, p. 1).

Es decir, el envejecimiento es un proceso dinámico, progresivo e irreversible en el cual se relacionan factores biológicos, psicológicos y sociales. De esta manera se lo define como un deterioro generalizado y progresivo de las funciones del ser humano provocando pérdida de respuesta adaptativa al estrés lo que ocasiona mayor riesgo de adquirir enfermedades relacionadas con la edad (Chicaiza, 2021, p. 31).



Los cambios que ocurren en el adulto mayor no solo se deben al proceso de deterioro biológico e irreversible; sino que se relacionan con factores externos, como la pérdida prematura por abandono, enfermedades agudas y crónicas, marginación social, desnutrición y pobreza (Nuñez, 2019, p. 26).

La OMS reporta que las enfermedades crónicas no transmisibles constituyen la principal causa de muerte con el 71% de defunciones en todo el mundo.

En América, causan el 81% de todas las muertes, siendo las cuatro principales causas de muerte las enfermedades cardiovasculares 34,9%, cáncer 24.3%, enfermedades respiratorias crónicas 8,9%, diabetes 6,2% (Macías et al., 2023, p. 4).

Según ENSANUT en el Ecuador durante el 2012- 2014 se evidenció que el 50 % de la mortalidad se debe a las ECNT, las enfermedades cardiovasculares con un 25 %; Cáncer 17 %; Diabetes 4 %; Enfermedades respiratorias 4 %, en la ciudad de Cuenca se realizó otro estudio en el año 2017 sobre la prevalencia de diabetes tipo 2 identificándose la prevalencia de 5,7 %; en las mujeres fue del 5,5 % y en los hombres 5,9 %, y se identificó que el riesgo para Diabetes Mellitus tipo 2 aumenta con la edad (Peralta et al., 2019, p. 2).

Es decir, las Enfermedades cardio vasculares representa la principal causa de muerte. Estas enfermedades se relacionan con los estilos de vida, el estrés personal y laboral, falta de actividad física, así como alimentación. La hipertensión arterial (HTA) es el principal factor de riesgo para sufrir una Enfermedad cardiovascular, padeciéndola una de cada tres adultos en 2019, la prevalencia mundial de HTA en adultos de 30 a 79 años fue del 32% en mujeres y 34% en hombres (Avellán et al., 2022, p. 2).

En Ecuador, la prevalencia de hipertensión arterial en mayores de 50 años es de 38,7%, y correspondiente a los adultos mayores de 60 años es de 42.7%, se valoró la HTA en los adultos mayores ubicándose en el segundo lugar entre las causas de mortalidad general a nivel del Ecuador. Es fundamental reconocer la relación entre la prevalencia de Hipertensión arterial y estilos de vida en adultos mayores (Mendoza & Ponce, 2020).

El diagnóstico de HTA en el adulto mayor es igual que en el adulto joven, se realiza al menos tres tomas de la presión arterial en condiciones adecuadas y en días diferentes.



Además, si fuera necesario se puede realizar exámenes que incluyen: electrocardiograma, ecocardiograma, pruebas de laboratorio. La presión arterial alta debe tratarse inicialmente con cambios de hábitos de vida, se ha manifestado que la presión arterial es susceptible de control mediante modificaciones del estilo de vida (Pico et al., 2020, p. 6).

Según la Organización Mundial de la Salud, la calidad de vida es una percepción que el individuo tiene de su lugar en la existencia, en relación de la cultura y del sistema de valores en los que vive y la relación con sus objetivos, expectativas, normas e inquietudes. Tratándose de un concepto muy amplio que se encuentra relacionado con la salud física, la independencia y estado psicológico de la persona, así como la relación que tiene con su habitad (Hanco, 2020, p. 12).

Es así como la capacidad de vivir en forma independiente y dignamente es fundamental para poseer una buena óptima calidad de vida, perpetuando la funcionalidad e independencia y disminuyendo la incidencia de discapacidad. Siendo así la mayor amenaza el desarrollo de la fragilidad en el adulto mayor. Siendo un estado de gran vulnerabilidad, los sentidos son fundamentales para la calidad de vida, principalmente la visión y la audición, los que nos permite integrarnos con la sociedad. El cómo llegamos mental y físicamente al periodo de adulto mayor viene estrechamente relacionado con la física periódica, una alimentación balanceada, el tener un peso adecuado, el no consumo de sustancias tóxicas, poseer una elevada espiritualidad, así como el descansar y dormir adecuadamente (Iza & Saavedra, 2023, p. 176).

El MSP estipula, la realización constante de actividad física produce mejoría en la salud y ayuda a prevenir enfermedades mejorando la calidad de vida y prolongándola, posee varios beneficios como son: beneficios fisiológicos que permiten disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, ayuda a controlar el sobrepeso, fortaleciendo la musculatura y eliminando grasa localizada. Además, se ha evidenciado que las personas que realizan actividad física cotidiana (Romero, 2021, p. 65).

En relación con la actividad física debemos entender que está íntimamente relacionada con la capacidad aeróbica siendo la energía en forma permanente y prolongada a partir de los diversos nutrientes y contando con suministro de oxígeno. Esta se disminuye con el pasar de los años 10% por década en personas sedentarias, y 15% en edades entre 50 y 75 años.



La capacidad aeróbica representa una de las cualidades más importantes asociadas a la salud, ya que constituye una medida directa del estado del sistema cardiovascular, metabólico y respiratorio. La capacidad aeróbica máxima es reconocida como el más potente indicador pronóstico de morbimortalidad cardiovascular (Aguilar et al., 2021, p. 2).

Existen cuatro tipos de ejercicios que son indispensables que realicen los adultos mayores. Actividades de resistencia como lo son las caminatas, natación y ciclismo aumentando la resistencia y beneficiando a la salud cardiovascular. Ejercicios de fortalecimiento: reduciendo la pérdida de masa muscular propia de la edad. Ejercicios para estirar los músculos: ayuda a mejorar la agilidad y flexibilidad. Ejercicios de equilibrio: que reduce el riesgo de caídas (Aldas et al., 2021, p. 5).

En América latina carece de suficiente avance en el margen del desarrollo social que permita a los adultos mayores tener a disposición espacios e instalaciones adecuadas que le faciliten un envejecimiento activo y funcional. Los ambientes urbanos se relacionan íntimamente con la salud de la población adulta mayor, específicamente en actividad física. Un desafío para el sistema de salud es reconocer que el cómo se desarrolla el ciclo vital de una persona va a influir en la vejez activa de la población (Barrera, 2021, p. 7).

Las enfermedades crónicas implican tratamiento permanente y por ende la modificación del estilo de vida, incluyendo la alimentación. La composición exacta de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de cada persona, considerando la edad, sexo, economía, contexto cultural, alimentos disponibles y hábitos alimentarios. los hábitos alimentarios se consideran como comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que llevan a las personas a consumir ciertos alimentos, en respuesta a influencias sociales y culturales. La OMS propone dentro de una dieta sana y balanceada frutas y verduras menor ingesta de azúcar, menos de 5 gramos de sal al día. El aumento del consumo de frutas y verduras ayuda a desplazar los alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares o sal, lo que menora el riesgo cardiovascular (Salazar et al., 2020, p. 3).

El Potasio, es el tercer mineral más abundante y necesario para el normal funcionamiento del cuerpo humano ya que es un electrolito que conduce la electricidad del cuerpo, siendo esencial para el correcto funcionamiento del corazón además que produce la contracción de la musculatura esquelética y lisa, cuando la ingesta de potasio no es suficiente puede producir aumento en la presión arterial.





El magnesio es el cuarto mineral más abundante en el cuerpo responsable de las funciones de más de 350 enzimas en el organismo. Se ha realizado estudios en los cuales evidenciaron que el consumo de magnesio a través de vegetales disminuyó la presión arterial diastólica y sistólica. Si se decide tomar suplemento de magnesio, se debe acompañarlo con calcio (Cáceres & Conde, 2019, p. 19).

Diversos estudios demuestran que la sustitución del 2% de la energía procedente de las grasas trans por grasas insaturadas reduciría entre un 7% a un 40% los casos de enfermedades cardiovasculares además de casos de diabetes de tipo 2. De tal manera el reducir la ingesta de grasas saturadas disminuyen el colesterol. Se debe de promover la regulación e implantación de normas de etiquetado con el objetivo de cambiar el comportamiento de los consumidores de esta manera reduciendo las grasas trans y saturadas en la región (Poeth, 2022, p. 28).

En relación con los factores de riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles el tabaquismo es un factor nocivo para la salud, incidiendo en la morbimortalidad, en la calidad de vida y costo económico para las personas y los países. Es una sustancia que se comercializa legalmente y que ocasiona muerte a la mitad de sus consumidores crónicos. El consumo de tabaco se ha ido trasladando hacia los países de bajos a medianos ingresos, los cuales concentran 80% del total de fumadores en el mundo (Vidal et al., 2020, p. 1).

Es decir, las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) constituyen en la actualidad uno de los mayores problemas que enfrentan los sistemas de salud a nivel mundial. Lo son por diversas causas: el gran número de pacientes afectados con sus concebidas tasas de incidencia cada vez más crecientes debido a los factores de riesgo que ocasionan dichas patologías, su gradual contribución a la mortalidad general, porque representan la causa más frecuente de discapacidad, por el costo elevado de la hospitalización, tratamiento médico y su rehabilitación (González & Cardentey, 2018).

Diversos estudios epidemiológicos actuales demuestran que la ingesta alcohol aumenta el riesgo de hipertensión arterial, fibrilación auricular, de cáncer de estómago y de mama por lo que se aconseja la abstinencia de alcohol. Otros estudios han confirmado que el consumo ligero de alcohol puede reducir el riesgo de infarto y diabetes. De esta manera la decisión del consumo de alcohol debe ser de cada persona (Masip & Lluch, 2021, p. 1).





El sedentarismo y los malos hábitos alimenticios provocan el aumento de peso corporal, lo que ocasiona obesidad y sobrepeso. La OMS define al sobrepeso y obesidad como acumulación excesiva de grasa que ocasiona riesgo para la salud. Se puede identificar la obesidad o sobrepeso de una persona mediante la utilización del IMC que es la relación entre el peso y la talla, a partir 1975 la obesidad se ha triplicado en todo el mundo, en 2016, más de 1900 millones de adultos >18 años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos; en 2016 el 39% de las personas adultas >18 años fueron diagnosticados con sobrepeso, y el 13% con obesidad (Vázquez et al., 2019, p. 6).

En referencia a la ansiedad en personas mayores se sabe que constituye un problema cuya prevalencia es estimada entre el 0,7% y el 18,6% en mayores de 60 años. Se realizó un metaanálisis en España, que indica la prevalencia de la ansiedad en mayores de 65 años en un 11%. Factores físicos como presbiacusia y presbicia se relacionan a ansiedad en los adultos mayores, también incontinencia urinaria, HTA o problemas de sueño y es factor de riesgo importante para desarrollar arteriopatía coronaria, mortalidad de origen cardíaco y eventos cardiovasculares (Gómez et al., 2020, p. 4). La promoción de estilos de vida saludables en adultos mayores que padecen enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) es esencial para mejorar su calidad de vida y reducir el impacto de estas condiciones en la salud ya que la falta de adherencia al tratamiento, el sedentarismo y una alimentación inadecuada pueden conducir a padecer secuelas irreversibles a futuro que conlleven a la mortalidad.

En concordancia a todo lo expuesto el objetivo de la revisión sistemática fue analizar la importancia de fomentar estilos de vida saludables en adultos mayores con enfermedades crónicas no transmisibles. En función a esto se tiene como punto de partida la siguiente interrogante: ¿Cuáles son las estrategias más efectivas y sostenibles para promover la adopción de estilos de vida saludables en los adultos mayores que padecen enfermedades crónicas no transmisibles?

## **METODOLOGÍA**

Se desarrolló una revisión bibliográfica en la cual se utilizó un enfoque cualitativo el cual hizo referencia a la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación (Hernández et al., 2020). Permitió una comprensión profunda de las experiencias, actitudes y percepciones de los adultos mayores con enfermedades



crónicas no transmisibles en relación con la adopción de estilos de vida saludables y los hábitos no saludables que conllevan a padecer secuelas irreversibles a futuro que conllevan a la mortalidad.

La investigación fue de tipo descriptiva ya que buscó especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analizó, es decir únicamente permitió medir y recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren (Hernández et al., 2020). Permitted la recopilación y presentación detallada de datos referentes a los estilos de vida saludable en los adultos mayores con enfermedades crónicas no transmisibles, los factores de riesgo relacionados a enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y las causas subyacentes de la adopción o la falta de adopción de estilos de vida saludables.

Los artículos que fueron revisados y analizados correspondieron a un total de 50 estudios, por abarcar en su introducción, objetivos, metodología y resultados, se realizó una revisión sistemática de documentos publicados en bases de datos electrónicos en sitios vinculados con temas de salud tales como: PubMed, Scielo, Dialnet. Se siguieron las directrices de la declaración PRISMA recomendada para el desarrollo de revisiones sistemáticas, las cuales garantizaron que los artículos incluidos fueran revisados en su totalidad de forma clara. La población de estudio quedó conformada por artículos científicos indexados e informes de tesis en los cuales se abordó la temática indicada divulgados en el periodo 2019-2023.

Para la selección de los documentos de investigación se tuvo en cuenta los siguientes criterios de inclusión: Restricción de tiempo desde 2019 hasta 2023, artículos en texto completo, artículos de acceso gratuito.

En cuanto a descartar los artículos innecesarios se tuvo en cuenta los siguientes criterios de exclusión: No tener acceso a texto completo, artículos duplicados, artículos en base de datos pagadas.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

Se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura consultando bases de datos electrónicas específicas del ámbito de la salud. Se utilizó PubMed como base de datos principal para obtener un corpus de literatura científica, complementada con búsquedas en Scielo y Dialnet para acceder a una gama más amplia de investigaciones y perspectivas regionales. La selección se centró en materiales publicados entre 2019 y 2023, abarcando artículos de investigación, guías de práctica clínica.

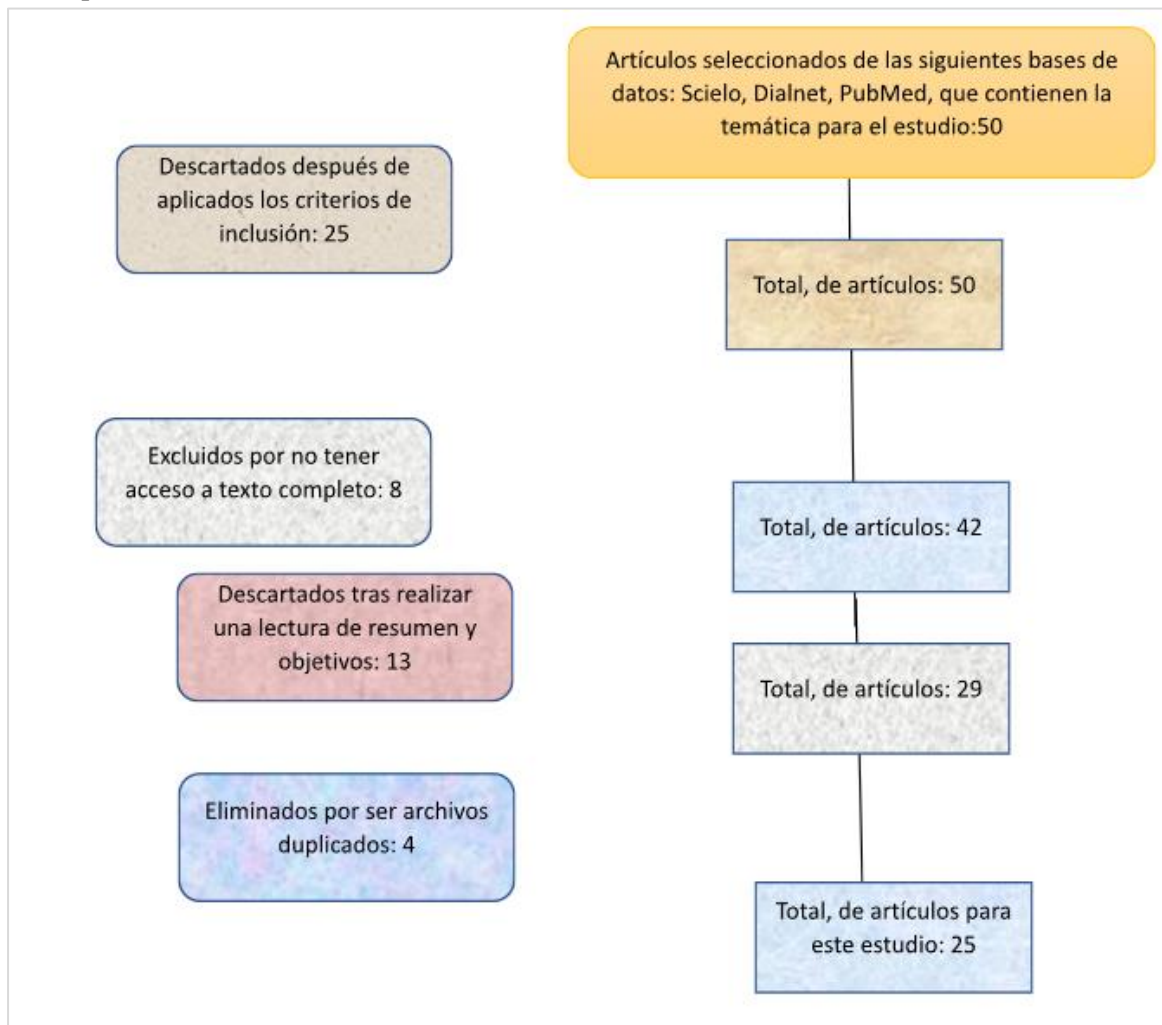


Para la identificación inicial de los documentos y la verificación de su relevancia e impacto, se empleó Google Académico.

Las variables extraídas de los 50 estudios analizados fueron 25 y en virtud de ello se exponen a continuación:

**Figura 1** Diagrama prisma.

Descripción de la revisión sistemática en las bases de datos.



Fuente: Diagrama de flujo Prisma.

En la tabla se presenta de forma ordenada la información de los artículos incluidos para el análisis y discusión final.

**Tabla 1** Relación entre autor, año de publicación, tema y resultados obtenidas.

Autor	Año	Tema	Resultados
(Peralta et al., 2020)	2020	Autotrascendencia y enfermedades crónicas no transmisibles en adultos mayores cesantes de una universidad peruana.	El hecho de que los cesantes tengan que convivir, en la mayor parte de los casos, de manera permanente con las ECNT y, de otro lado, su creciente incidencia, es el resultado de una serie de circunstancias irreversibles que requieren un cambio de paradigmas; se preconiza que se debe adoptar estilos de vida saludables en todas las esferas, puesto que los resultados demuestran que se necesita un cambio en la concepción vivencial, la perspectiva de hacer de ellos agentes de transformación por medio de la emancipación en sus enfermedades y, que comanden el control de las mismas.
(Maggi & Llanos, 2022)	2022	Prevalencia de enfermedades crónicas en adultos mayores atendidos en el área de consulta externa del Hospital IESS Milagro.	En función de los factores sociodemográficos, los resultados encontrados indicaron que la mayoría de los pacientes atendidos en el área de consulta externa del Hospital IESS Milagro son hombres, mestizos, casados, urbanos y de clase media. Por lo tanto, la enfermedad crónica es un problema que afecta a todos los grupos sociales, y no solo a uno en particular. Sobre los factores clínicos, los más destacados son la obesidad, el colesterol y los triglicéridos elevados.
(Gomez et al., 2020)	2020	Prevalencia de diabetes mellitus y sus complicaciones en adultos mayores en un centro de referencia.	La comorbilidad más encontrada fue la hipertensión arterial y en segundo lugar la dislipidemia; el 24% de esta cohorte fueron obesos y el tiempo desde el diagnóstico de la enfermedad en el 37% de los participantes estuvo entre los 11 a 20 años. Estos datos nos permiten definir estrategias para mejorar el screening en los adultos mayores para el inicio a tiempo de medidas preventivas para reducir el riesgo de complicaciones y permitir una mejor funcionalidad y calidad de vida a largo plazo.
(Rosero et al., 2021)	2021	Enfermedades crónicas del adulto mayor: Reporte de caso.	El cuidado integral es fundamental en la salud de pacientes que padecen enfermedades crónicas, se dio a conocer el plato saludable, se determinó la importancia de una buena y sana alimentación para mejorar la calidad de vida.

(Chicaiza, 2021)	2021	“Enfermedades crónicas que inciden en la calidad de vida del adulto mayor del cantón Ibarra en el periodo 2021.”	La calidad de vida en el adulto mayor a través de la escala de Fumar determinó que las dimensiones: Bienestar Físico y Bienestar Material aspectos que derivan para presencia de las enfermedades crónicas además correlacionando los Factores sociodemográficos como género, ocupación, vivienda e ingresos económicos que se correlacionan y nos determinan la calidad de vida del adulto mayor.
(Nuñez, 2019)	2019	“Vivencias de los adultos mayores jubilados, con enfermedades crónico-degenerativas”.	Haberse aproximado a una realidad subjetiva de lo que vive y experiencia el adulto mayor con enfermedad crónica, desde el inicio de la enfermedad, el resultado o la confirmación del diagnóstico médico, la aceptación, convivencia y adaptación a la enfermedad y las limitaciones, ha significado especial relevancia, porque permite apreciar y comprender como viven el proceso salud - enfermedad, en la vejez, y a su vez como el estado emocional se ve afectado.
(Mendoza & Ponce, 2020)	2020	Prevalencia de hipertensión arterial y estilos de vida en adultos mayores.	Continuar con la educación del paciente hipertenso y de su familia, factor esencial para mantener un adecuado estilo de vida y control de la enfermedad, y así minimizar la aparición de complicaciones y elevar la calidad de vida de los adultos mayores.
(Macías et al., 2023)	2023	Enfermedades crónicas no transmisibles y la calidad de vida en el Ecuador.	Se analizó que en Ecuador las enfermedades crónicas no transmisibles son comunes por afectar a la población en general, suelen asociarse a los factores de riesgo que, que vinculan directamente a la aparición de dichas enfermedades, entre los factores asociados se encontraron la edad, sobrepeso y obesidad y la mayor prevalencia se destacó en las enfermedades respiratorias, diabetes mellitus tipo II y enfermedades cerebrovasculares.
(Peralta et al., 2019)	2019	Estilo de vida relacionado con la salud del adulto mayor con enfermedades crónicas no trasmisibles.	La falta de educación para modificar los comportamientos que son obstáculos para mantener la calidad de vida óptima que el metaparadigma de Nola J. Pender promociona en área comunitaria al individuo, la familia y la comunidad para una buena educación, también la importancia de la aplicación del metaparadigma por el enfermero para priorizar aspectos relevantes que afecten o impidan a que el individuo lleve un estilo de vida saludable.

(Avellán et al., 2022)	2022	Predicción de las principales enfermedades que afectan la salud en Ecuador a partir de factores de riesgo.	Las principales enfermedades que afectan a los ecuatorianos son: las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus, las enfermedades cerebrovasculares y la hipertensión arterial, es por esto que el control del crecimiento de las mismas se ha vuelto un problema tanto de salud como social, que es necesario afrontar, ya que, además de las campañas sobre el cuidado para su prevención, no existe una herramienta tecnológica que permita identificar y detectar, de forma temprana y eficiente, estas enfermedades en personas independientemente de sus edades.
(González & Cardentey, 2018)	2018	Comportamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles en adultos mayores.	Las enfermedades crónicas no transmisibles constituyen un problema sanitario para los adultos mayores del consultorio médico #2. En el estudio predominaron las féminas con 75 y más años, así como la hipertensión arterial en ambos sexos. A medida que se envejece es más frecuente la presencia de más de 1 comorbilidad, prevaleció el antecedente familiar de primer grado y como factor de riesgo el hábito de fumar
(Pico et al., 2020)	2020	Factores de riesgo de la hipertensión arterial en adulto mayor en la comunidad de Cárcel Montecristi-Ecuador.	En este estudio se ha encontrado que los hábitos alimenticios de las personas mayores incluyen el bajo consumo de proteínas producto de carnes rojas o blancas; además se ha encontrado que el peso no guarda relación con la hipertensión arterial, ya que tanto aquellos que poseen sobrepeso como aquellos con peso normal padecen de esta patología. Dentro de los factores de riesgo identificados se tiene la falta de actividad física, el alto consumo de carbohidratos y el bajo consumo de carnes con alto contenido de omega3.
(Hanco, 2020)	2020	Calidad de vida del adulto mayor con enfermedades crónicas y sentido del humor. hospital regional honorio delgado, arequipa, 2020	La calidad de vida de los adultos mayores con enfermedades crónicas es mala en un 66,90 %.
(Iza Saavedra, 2023)	2023	Enfermedades crónicas promoción y prevención.	Diversas investigaciones han mostrado que existen factores de riesgo modificables para las EC como los estilos de vida: las dietas poco saludables, el consumo de tabaco, la falta de actividad física y el consumo nocivo del alcohol, factores que contribuyen a aumentar el riesgo de tener una o más enfermedades crónicas.

(Romero, 2021)	2021	Impacto de la actividad física en adultos mayores sedentarios con enfermedades crónicas no transmisibles.	Como primer resultado se evidencia que, con un porcentaje de 19 % la actividad física impacta de manera positiva en el adulto mayor en la mejora del fortalecimiento de las capacidades físicas.
(Aguilar et al., 2021)	2021	Capacidad aeróbica: Actividad física musicalizada, adulto mayor, promoción de la salud.	La capacidad aeróbica es un factor preventivo y predictivo de enfermedades crónicas no transmisibles y el criterio de medición tradicionalmente aceptado se basa en el consumo máximo de oxígeno (VO <sub>2</sub> max) con el fin de evaluar la capacidad aeróbica, los valores del VO <sub>2</sub> máx.
(Aldas et al., 2021)	2021	Actividad física en el adulto mayor.	El ejercicio físico se considera un arma secreta para sentirse bien, vivir más y ralentizar el proceso de envejecimiento. Además, previene la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y forma parte del tratamiento de la artritis, la ansiedad y la depresión, que son problemas de salud habituales en los ancianos.  El movimiento mejora la calidad de vida de esta población y le permite volverse más autónoma. Para las personas mayores, es importante tener en cuenta que la actividad física incluye actividades recreativas o turísticas como senderismo, ciclismo, jardinería, juegos, deportes y tareas del hogar, como el programa de ejercicios.
(Barrera, 2021)	2021	Revisión teórica sobre los efectos de la actividad física en el adulto mayor.	Si bien existe evidencia científica, el tema del envejecimiento poblacional latinoamericano es contemporáneo y que demanda aún más esfuerzos en las políticas públicas de los diferentes países, a fin de brindar a las personas mayores un envejecimiento activo, saludable e integral.
(Salazar et al., 2020)	2020	Hábitos alimentarios y actividad física en adultos mayores con enfermedad crónica.	Los resultados de este estudio indican que, a mayor tiempo de caminata por semana, mayor consumo de porciones de fruta y vasos de agua en los adultos mayores. De manera general, los resultados muestran que los años de enfermedad juegan un papel muy importante y quienes reportan tener menos años de enfermedad tienen mayor frecuencia en el desempeño de las actividades físicas, así como mayor consumo de frutas y verduras



(Cáceres & Conde, 2019)	2019	Estilos de vida y prevención de complicaciones en la hipertensión arterial, en adultos mayores, Centro de Salud Cruz de Motupe, San Juan de Lurigancho, 2019.	Según, los autores Zuni.K. et.al 2019 de un total de 183 pacientes, se observó que en estilos de vida el sedentarismo era el 50%; consumo de carbohidratos, lípidos y comida rápida con un 56.5%, 32.5% y 44.6% respectivamente; niveles de ansiedad bajo 54.2% y altos 32.5%.
(Poletth, 2022)	2022	Acciones saludables para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en personas de 65 a 74 años. Centro de Salud de Calpi, diciembre 2021-marzo 2022.	Se identificó que el 67% de la población no conoce sobre las enfermedades crónicas no transmisibles, ni ha recibido consejos sobre estas, se visualizó a través de las encuestas un punto positivo ya que del 64% al 76% mencionaron que no consume cigarrillos, ni bebidas alcohólicas, sin embargo la alimentación saludables es otro punto importante, donde el 84% de las personas señaló que no consume frutas, pero si consumen alimentos no saludables como las harinas, perjudicando esto su salud, también se observó que el 57% de la población si realiza actividad física beneficiando esto a la salud de las personas.
(Vidal et al., 2020)	2020	Tabaquismo en el adulto mayor: un freno al envejecimiento saludable en la población chilena.	Los adultos mayores presentan una alta prevalencia de consumo de tabaco y esto atenta contra el envejecimiento saludable y funcional de nuestra población.
(Masip & Lluch, 2021)	2021	Alcohol, salud y enfermedad cardiovascular.	Existe una gran variabilidad geográfica en el consumo de alcohol en el mundo. La cantidad se suele medir en gramos y depende del volumen del líquido y de su graduación.
(Vázquez et al., 2019)	2019	Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2.	Los factores analizados en la presente revisión son características, condiciones o comportamientos en el que la probabilidad de enfermar de diabetes o sufrir una lesión a consecuencia de esta condición aumenta. A menudo estos factores se presentan de manera individual, sin embargo, es más probable que sean hechos que suceden en colectividad y que coexisten e interactúan entre sí. A pesar de que se tiene suficiente información sobre el impacto de estos factores de riesgo los resultados continúan manifestándose de manera negativa.

(Gómez et al., 2020)	En personas mayores no se encontró asociación entre niveles bajos de ansiedad y enfermedades cardiovasculares.	El grado de ansiedad observado en nuestra muestra no se ha relacionado con enfermedades cardiovasculares ni sus factores de riesgo. La proporción del consumo de alcohol ha sido significativamente superior (a expensas del vino y la cerveza) en los participantes con menor grado de ansiedad.
----------------------	--	--

Nota: Elaboración propia

El análisis entre autor, año de publicación, tema y resultados obtenidos indica que los principales factores de riesgo clínicos son la obesidad, triglicéridos elevados, el colesterol y genética que conllevan a padecer enfermedades crónicas no transmisibles y los hábitos poco saludables como consumir tabaco, inactividad física y el desconocimiento sobre las complicaciones que causan dichas patologías es por esto que los diferentes autores hacen énfasis en el fomento de estilos de vida saludables, actividad física, alimentación adecuada y prevención del consumo de sustancias ilícitas para prevenir y evitar secuelas irreversibles a futuro causadas por dichas patologías, proporcionando un envejecimiento activo y saludable a este grupo poblacional.

Diversas investigaciones han mostrado que existen factores de riesgo modificables para las enfermedades crónicas no transmisibles como los estilos de vida: las dietas poco saludables, el consumo de tabaco, la falta de actividad física y el consumo nocivo del alcohol, factores que contribuyen a aumentar el riesgo de tener una o más enfermedades crónicas (Iza & Saavedra, 2023).

Según (Mendoza & Ponce, 2020) también comparte la idea de que los entornos tienen una influencia importante en el establecimiento y mantenimiento de hábitos saludables es por esto que recomienda llevar una alimentación saludable, realizar actividad física periódica y abstenerse de fumar ya que son los principales factores de riesgo que predisponen la enfermedad si no se conlleva de manera correcta hábitos saludables.

Es así como los resultados indican que es necesario hacer énfasis en estilos de vida saludables para reducir o prevenir complicaciones y secuelas irreversibles a futuro causadas por enfermedades crónicas no transmisibles, ya que la finalidad de fomentar estilos de vida saludables en adultos mayores es mejorar su bienestar general, prevenir complicaciones, reducir costos en el sistema de salud y promover un envejecimiento activo y saludable.



Esto beneficia tanto a los individuos como a la sociedad en su conjunto por lo cual el presente artículo se centra en el fomento de hábitos saludables a través de la promoción de la salud desde un enfoque basado en la comunidad en donde el fomento de estilos de vida saludables no se centralice únicamente en la alimentación Saludable y la actividad Física, sin desconocer su importancia en la promoción y mantenimiento de una buena salud durante todo el ciclo vital, sino también intervengan el tiempo de sueño, la recreación, el manejo del estrés y las habilidades sociales, como determinantes de la salud en las personas para mejorar de manera significativa la calidad de vida de los adultos mayores con dichas patologías.

## **CONCLUSIONES**

Al terminar el análisis de los artículos este estudio destaca la vital importancia de promover estilos de vida saludables en adultos mayores que padecen enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Los hallazgos respaldan la noción de que la adopción de hábitos de vida saludables, que incluyen una alimentación equilibrada, actividad física regular, la gestión del estrés y la prevención de factores de riesgo, puede tener un impacto significativo en la prevención, el manejo y la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores con ECNT. La promoción de estilos de vida saludables no solo se traduce en una reducción del riesgo de complicaciones asociadas a las ECNT, sino que también contribuye a un envejecimiento más saludable y activo.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

- Aguilar, B., Flórez, V., & Saavedra, C. (2021). Capacidad aeróbica: Actividad física musicalizada, adulto mayor, promoción de la salud. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*, 4(39), 953-960.
- Aldas, V., Chara, P., Guerrero, P., & Flores, P. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *dominio de las ciencias*, 7(5), 64-77. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i5.2233>
- Avellán, V., Holguín, I., & Cruz, F. R. (2022). Predicción de las principales enfermedades que afectan la salud en Ecuador a partir de factores de riesgo. *Serie Científica de la Universidad de las Ciencias Informáticas*, 15(8), 37-50.
- Barrera, R. (2021). Revisión teórica sobre los efectos de la actividad física en el adulto mayor. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 10.



<https://doi.org/http://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n2.2021.1937>

Cáceres, T., & Conde, T. (2019). Estilos de vida y prevención de complicaciones en la hipertensión arterial, en adultos mayores, Centro de Salud Cruz de Motupe, San Juan de Lurigancho, 2019. tesis, UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO, LIMA.

Chicaiza, C. (2021). “Enfermedades crónicas que inciden en la calidad de vida del adulto mayor del cantón Ibarra en el periodo 2021. tesis, universidad técnica del norte, Ibarra.

Gómez, C. R., Carbayo, N., Gómez, J., & Carbayo, H. J. (2020). En personas mayores no se encontró asociación entre niveles bajos de ansiedad y enfermedades cardiovasculares. JOURNAL OF NEGATIVE & NO POSITIVE RESULTS, 1145-1162. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3773>

Gomez, c. V., Caza, M., & Jácome, S. E. (2020). PREVALENCIA DE DIABETES MELLITUS Y SUS COMPLICACIONES EN ADULTOS MAYORES EN UN CENTRO DE REFERENCIA. Revista médica vozandes, 31(2), 49-55.

<https://doi.org/DOI:10.48018/rmv.v31.i2.7>

González, R. R., & Cardentey, G. J. (2018). Comportamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles en adultos mayores. 08(02).

Hanco, C. (2020). CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR CON ENFERMEDADES. UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA: UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2020). Metodología de la investigación (Quinta ed.). (J. Mares, Ed.) Mexicana.

Iza, S., & Saavedra, C. (2023). ENFERMEDADES CRÓNICAS: (primera edición ed.). (P. Academia Nacional de Medicina, Ed.) Lima , Perú: JASPRINT EIRL.

Macías, M. M., Ortega, B. G., & Azúa, M. M. (2023). Enfermedades crónicas no transmisibles y la calidad de vida en el Ecuador. Journal Scientific, 7(1), 1592-1612. Retrieved from <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.1.2023.1592-1612>

Maggi, V. W., & Llanos, P. E. (2022). Prevalencia de enfermedades crónicas en adultos mayores atendidos en. FAC SALUD, 6(11), 125-134. Retrieved from <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8360vol6iss11.2023pp125-134p>



- Masip, J., & Lluch, G. (2021). Alcohol, salud y enfermedad cardiovascular. revista clinica española, 221(6), 359-368.
- Mendoza, N., & Ponce, S. (2020, OCTUBRE 4). Prevalencia de hipertensión arterial y estilos de vida en adultos mayores. DOMINIO CIENCIA, 6(4), 1.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23857/dc.v6i4.1517>
- Nuñez, C. (2019). “VIVENCIAS DE LOS ADULTOS MAYORES JUBILADOS, CON ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS. Tesis, UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA, Cajamarca.
- Peralta, G. R., Rodríguez, M. I., Manrique, T. F., & Chanduvi, T. E. (2020). Autotrascendencia y enfermedades. Revista de Ciencias Sociales, 16(3), 12. Retrieved from  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28063519019>
- Peralta, V., Pacurucu, Á., Criollo, C., Suqui, M., & Tinoco, T. (2019). Estilo de vida relacionado con la salud del adulto mayor con enfermedades crónicas no trasmisibles. 1(3), 1-6.
- Pico, A., Sornoza, A., Anchundia, A., & Fernández, M. (2020). Factores de riesgo de la hipertensión arterial en adulto mayor en la comunidad de Cárcel Montecristi-Ecuador. DOMINIO DE LAS CIENCIAS, 6(4), 64-76. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23857/dc.v6i4.1452>
- Poeth, E. S. (2022). Acciones saludables para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en personas de 65 a 74 años. Centro de Salud de Calpi, diciembre 2021-marzo 2022. ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO, CALPI.
- Romero, M. M. (2021). Impacto de la actividad física en adultos mayores sedentarios con enfermedades crónicas no. Universidad del Valle, Palmira – Valle del Cauca.
- Rosero, A., Santacruz, Q., & Vallejo, M. (2021). Enfermedades crónicas del adulto mayor:. CE Boletín Informativo, 8(2), 117-127.
- Salazar, B., Salazar, G., Ávila, A., Guerra, O., Ruiz, C., & Durán, B. (2020). HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES CON ENFERMEDAD CRÓNICA. CIENCIA y ENFERMERIA, 14.  
<https://doi.org/10.29393/CE26-16HAME60016>



- Vázquez, M., Calderón, R., Arias, R., Ruvalcaba, L., Rivera, R., & Ramírez, M. (2019). Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2. *Journal of Negative and No Positive Results*, 4(10), 1011-1021. <https://doi.org/https://doi.org/10.19230/jonnpr.3068>
- Vidal, C., Padilla, O., & Bambs, C. (2020). Tabaquismo en el adulto mayor: un freno al envejecimiento saludable en la población chilena. *MED CHILE*, 939-946.

