

Factores asociados al riesgo nutricional de la persona mayor de tres ciudades de Colombia

Objetivo

Identificar los principales factores asociados al riesgo nutricional de la persona mayor, comparativo de tres ciudades de Colombia: Medellín, Barranquilla y Pasto, en el año 2016.

Materiales y métodos

Estudio cuantitativo realizado en tres ciudades de diferente tamaño, usando como fuente primaria a las personas de 60 años y más de edad, encuestados en Medellín (495), Barranquilla (513) y Pasto (506) y seleccionados por muestreo probabilístico, por conglomerados (comunas/localidades), bietápico (barrios y manzanas). La unidad final de muestreo fueron todas las personas mayores residentes en las viviendas que conformaban la manzana seleccionada. El riesgo nutricional se detectó con la escala Determine Your Nutritional Health o NSI Checklist, instrumento auto administrado conformado por diez ítems de diferente peso, que permite identificar los mayores con ingestas de nutrientes por debajo de las recomendadas e incluye la seguridad económica, ya que en ocasiones las personas consumen dietas bajas en grasas, en frutas o en lácteo; se indagó además por características demográficas, de salud física y mental, familiar y social, como factores que pudieran estar asociados al riesgo. Esta información se procesó con el software SPSS (licencia Universidad CES) y se realizó análisis univariado, bivariado y multivariado; se controló la confusión con regresión logística utilizando el método Introducir.

Resultados

Los resultados de la presente investigación permitieron identificar que el 36,1% de los adultos mayores, come de manera independiente la mayor parte del tiempo, siendo mayor este porcentaje en la ciudad de Barranquilla (55,0%). Un 33,8% manifestaron tener dieta baja en frutas, verduras y productos lácteos, siendo la ciudad de Barranquilla la que mostró el menor porcentaje (26,7%). El 30,1% indicó consumir 3 o más fármacos por día, en Medellín este porcentaje fue mayor, de un 32,5%. El 27% de los mayores consideraron que la falta de dinero les impidió comprar comida, siendo mucho mayor este porcentaje en la ciudad de Pasto, donde representó más de la mitad (55,1%). El 26,6% de las personas mayores manifestaron percibir alguna enfermedad o malestar que le ha hecho cambiar el tipo o cantidad de alimento que consume, en Barranquilla este porcentaje fue de un 37,9%. Se encontró además que uno de cada diez adultos

mayores perdió o ganó 5 kilogramos de peso, sin pretenderlo, en los últimos 6 meses y fueron los adultos de Pasto quienes registran la mayor proporción (20,5%). En cuanto al consumo de menos de dos comidas al día, se identificó que el porcentaje fue del 4,2%, siendo Barranquilla la ciudad con mayor cifra. El 3,4% de los mayores tenía problemas en la boca o dentadura que le causaban dificultad para comer, esto se presentó principalmente en Medellín; el 2,9% se percibe como ocasionalmente incapaz físicamente de comprar, cocinar o alimentarse por sí mismo, siendo más alta esta proporción en Pasto (4,5%). En cuanto al consumo de licor, el 0,1% de los adultos manifestaron consumir 3 o más vasos de vino, cerveza o licor al día.

Estas características que pueden llevar a riesgo nutricional, al ser analizadas según sexo, mostraron que el porcentaje de mujeres supera al de hombres en aspectos como comer solo la mayor parte del tiempo, consumir tres o más fármacos prescritos al día, tener una enfermedad o malestar que le haya hecho cambiar el tipo o cantidad de alimentos que come y en el que más diferencia se encontró fue en haber perdido o ganado 5 kilogramos de peso en los últimos seis meses sin hacer nada para lograrlo. Los hombres solo superan a las mujeres en el consumo de menor cantidad de frutas, verduras o productos lácteos.

La prevalencia de riesgo nutricional identificada en las tres ciudades fue de 52,6%. De quienes tenían riesgo nutricional, el 65,6% eran mujeres. El 65,9% vivían en Medellín, el 24,6% en Barranquilla y el 9,5% en Pasto.

Se identificó que de los adultos mayores con riesgo nutricional, el 75,8% tenían entre 60 y 74 años y el 24,2% tenían 75 años o más. El 55,6% se encontraban sin pareja; el 12,2% no alcanzaron ningún nivel educativo. El 48,9% manifestaron haber percibido algún ingreso económico.

En cuanto al estado de salud, se identificó que en quienes tenían riesgo nutricional el 39,9% manifestaron haberse enfermado en el último año, y el 9,9% le faltaban dientes. En cuanto a salud mental, se encontró que el 9,5% de los adultos mayores con riesgo nutricional, presentaban depresión, el 11,1% ansiedad, el 14,0% manifestaron infelicidad, el 5,3% se perciben insatisfechos con la vida y el 8,2% fueron alguna vez maltratados.

El modelo ajustado permitió identificar las variables que se asocian al riesgo nutricional en los adultos mayores de la ciudad de barranquilla fueron el nivel educativo, ingreso económico y haber presentado enfermedades en el último año; identificándose que la probabilidad de riesgo nutricional es mayor en los adultos mayores que no alcanzaron ningún nivel educativo (RP=4,08 IC95% 1,52-10,97; p=0,005) o en aquellos que solo hicieron estudios de primaria (RP=2,16 IC95%

1,01-4,59; $p=0,046$). La probabilidad de riesgo nutricional mostró ser mayor en los adultos mayores que no reciben ningún ingreso económico (RP=1,59 IC95% 1,06-2,34; $p=0,024$) y en quienes enfermaron durante el último año (RP=2,05 IC95% 1,39-3,04; $p<0,01$)

En Medellín las características asociadas al riesgo nutricional fueron el nivel educativo y el ingreso económico. Encontrándose que la probabilidad de riesgo nutricional es mayor en los adultos mayores que no alcanzaron ningún nivel educativo (RP=6,07 IC95% 2,22-16,34; $p<0,01$), en quienes alcanzaron primaria (RP=3,69 IC95% 1,74-7,83; $p=0,001$) y secundaria (RP=3,19 IC95% 1,42-7,19; $p=0,005$); además esta probabilidad también fue mayor en los adultos mayores que no reciben ningún nivel educativo (RP=1,66 IC95% 1,09-2,52; $p=0,017$).

Y finalmente en la ciudad Pasto se encontró que las características más asociadas al riesgo nutricional fueron nivel educativo y riesgo de ansiedad; encontrándose que la probabilidad de riesgo nutricional fue mayor en los adultos mayores que no alcanzaron ningún nivel educativo (RP=8,05 IC95% 2,00-32,39; $p=0,003$) o únicamente alcanzaron estudios de primaria (RP=2,79 IC95% 1,37-5,68; $p=0,005$), además en aquellos que presentaban riesgo de ansiedad (RP=3,71 IC95% 1,56-8,83; $p=0,003$). Otras características que también se mostraron asociadas fueron el sexo, la edad, el nivel educativo, ingreso económico, riesgo de ansiedad y maltrato.

Conclusiones

El bienestar nutricional es un determinante importante de la calidad de vida de la persona mayor; en esta investigación se encontró que el riesgo nutricional es presenta en los mayores sin ingresos económicos y de bajo nivel educativo. Estos datos evidencian la inseguridad nutricional de nuestros mayores y permite direccionar medidas de salud pública que reduzcan las deficiencias nutricionales en esta etapa de la vida y las defunciones por estas causas, y posibiliten acciones que mejoren sus condiciones de vida.