

UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO DE MANABÍ”

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

CARRERA DE ENFERMERÍA

**Proyecto de investigación previo a la obtención del Título de Licenciado
en Enfermería**

**Actividad físico-recreativa en adulto mayor obeso. Una valoración desde
el proceso enfermero.**

Autor: Antony Jampier Parrales Pilligua

Tutor: Lic. Carlos Rafael Nuñez Peña. PhD

MANTA-MANABÍ-ECUADOR

2025-1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Ciencias de la salud de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido y revisado en el trabajo de Integración Curricular bajo la modalidad de Proyecto de investigación, bajo la autoría del estudiante Antony Jampier Parrales Pilligua con C.I. 135081305-9, legalmente matriculado/a en la Carrera de Enfermería, Periodo académico 2023-II – 2024-I cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es Actividad físico-recreativa en adulto mayor obeso. Una valoración desde el proceso enfermero.

La presente tutoría a sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico, y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley contrario.

Lugar, Manta, 31 de julio de 2024.

Lo certifico



Lic. Carlos Rafael Nuñez Peña. PhD
Docente Tutor
Área: Carrera de Enfermería



DECLARACIÓN DE AUTORÍA

La responsabilidad del contenido, los conceptos desarrollados, análisis, resultados, conclusiones y recomendaciones del presente trabajo final de titulación me corresponde de manera exclusiva y el patrimonio de este a la Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí”.

Manta, 1 de Octubre de 2025.

Parrales Pilligua Antony Jampier

C.I. 135081305-9

**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ FACULTAD CIENCIAS DE
LA SALUD-CARRERA DE ENFERMERÍA. CERTIFICACION DEL TRIBUNAL
DE REVISION Y SUSTENTACIÓN**

TÍTULO: Actividad fisico-recreativa en adulto mayor obeso. Una valoración desde el proceso enfermero.

TRABAJO FINAL DE TITULACION

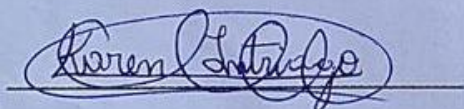
Presentado para revisión en el Tribunal de Supervisión y Evaluación y legalizado por la honorable junta como requisito para la obtención de los siguientes títulos:

LICENCIADA DE ENFERMERÍA.

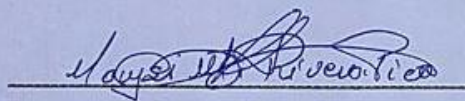
APROBADO POR:



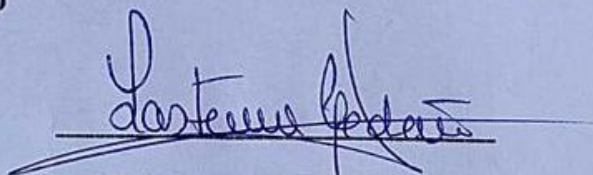
**Lcda. Bello Carrasco Lourdes Maribel. PhD
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**



**Lcda. Intriago Moreira Karen Lisette,
Mg.
PROFESOR MIEMBRO**



**Lcda. Rivera Pico Naisy Maribel, Mg
PROFESOR MIEMBRO**



**S.E. Lastenia Cedeño Cobeña
LO CERTIFICA
SECRETARIA DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA**

AGRADECIMIENTO

Mis más sinceros agradecimientos a toda mi familia que me estuvo apoyando desde el inicio de mi carrera, a mis padres Geovanny Parrales y Isabel Pilligua por ser mis guías, a mis hermanos Jonathan Parrales y Jessica Lopez por darme fuerzas para seguir adelante, cada uno de ellos fueron pilares para no rendirme.

A mis demás familiares paternos y maternos por apoyarme ya sea con una ayuda económica o brindándome su confianza y confiar en mi misma para lo que viene en la vida.

A la *Especialista* Marilyn Pena, docente de la facultad de enfermería de la ULEAM, por permitir a formarme de manera profesional durante mi proceso de carrera. De igual manera al Lic. Carlos Rafael Nuñez Peña. PhD, docente de la facultad de enfermería de la ULEAM, por su paciencia, confianza y sabiduría para poder cumplir con mis funciones estudiantiles

DEDICATORIA

Esta investigación se la dedico a mis padres, que con su ayuda seguí adelante y nunca desistí a abandonar que los amo y lo que quiero dedicar mi vida entera con todo el esfuerzo posible.

A mi tutor la Dr PHD Carlos Rafael Nuñez Peña, quien gracias a sus conocimientos y paciencia se logró cumplir con los objetivos propuestos desde el primer día de tutoría.

A mis mascotas que siempre estuvieron desvelándose para acompañarme en esta investigación y darme fuerzas para seguir Adelante en el futuro.

A mis amigos que logre obtener en el camino de esta carrera.

A los docente de la facultad de Enfermería de la ULEAM por formarnos en cada asignatura impartida por tan dichosa universidad.

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR.....	¡Error! Marcador no definido.
DECLARACIÓN DE AUTORIA.....	III
CERTIFICACION DEL TRIBUNAL DE REVISION Y SUSTENTACIÓN	IV
AGRADECIMIENTO.....	V
DEDIDACTORIA.....	VI
INDICE	VII
RESUMEN	X
ABSTRACT	XI
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	¡Error! Marcador no definido.
DISEÑO TEÓRICO	¡Error! Marcador no definido.
Planteamiento del problema.....	2
Formulación del Problema	3
Objeto de Estudio	3
Rol del enfermero en la actividad físico-recreativa del adulto mayor obeso	3
Campo de Acción	3
Preguntas Científicas	4
OBJETIVOS	¡Error! Marcador no definido.
Objetivo General.....	3
Objetivos Específicos	3
JUSTIFICACIÓN.....	4
CAPÍTULO II	6

MARCO TEÓRICO	6
Antecedentes de la investigación	6
Referentes conceptuales	12
La obesidad	12
Característica física del adulto mayor	16
Rol de la enfermería y en el cuidado y prevención de enfermedades	20
Referentes teóricos	27
Teoría de los cuidados de Kristen Swanson	27
Base ético y legal	31
Constitución de la República del Ecuador	31
Ley del Ejercicio Profesional de las/os Enfermeros	34
CAPÍTULO III	38
MARCO METODOLÓGICO	38
Diseño metodológico	38
Tipo de investigación	38
Población documental	39
Muestra documental	39
Técnicas de recolección de datos	40
Resultados científicos	40
Análisis e interpretación de resultados	47
CAPÍTULO III	51

PROPUESTA	51
Tema de propuesta	51
Introducción	51
Justificación	52
Objetivo general de la propuesta	53
Beneficiarios	54
Ubicación	54
Tiempo	54
Responsable	54
Materiales e instrumentos	54
Desarrollo de las estrategias	55
Estrategia 1: Evaluación Inicial.....	55
Estrategia 2: Diseño del Programa.....	56
Estrategia 3: Implementación del Programa	57
Estrategia 4: Educación y Sensibilización	59
Estrategia 5: Monitorización y Evaluación	60
DISCUSIÓN	61
CONCLUSIONES.....	65
RECOMENDACIONES	67
BIBLIOGRAFÍA	68

RESUMEN

El objetivo de esta investigación es establecer el rol de la enfermería en los procesos de valoración para la implementación y evaluación de programas de actividad físico-recreativa en adultos mayores obesos. La investigación se realizó mediante un examen exhaustivo de la investigación existente, este estudio profundiza en la importancia de la actividad física para los adultos mayores obesos y el papel del personal de enfermería a la hora de facilitar estos programas. Para identificar mejores prácticas y estrategias efectivas, se analizaron meticulosamente artículos científicos, revisiones sistemáticas y guías de práctica clínica. La revisión de la literatura enfatiza la importancia de que los adultos mayores obesos realicen actividades físico-recreativas para mejorar diversos indicadores de salud, incluida la presión arterial, los niveles de glucosa y el bienestar físico general. En particular, los estudios subrayan el papel vital del personal de enfermería no sólo a la hora de supervisar y facilitar estas actividades, sino también de proporcionar educación sanitaria, motivación y apoyo emocional. La implementación de programas personalizados, que se basan en evaluaciones iniciales integrales e incorporan actividades recreativas y estructuradas, mejora la adherencia y la eficacia del programa. En conclusión, el personal de enfermería desempeña un papel indispensable en la promoción de actividad física personalizada para adultos mayores obesos, abordando sus necesidades físicas y psicosociales. La capacitación continua, el diseño de programas personalizados y la educación continua son esenciales para maximizar los beneficios para la salud y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Palabras clave: Adultos mayores; actividad física; enfermería; obesidad.

ABSTRACT

The objective of this research is to establish the role of nursing in the implementation and evaluation of physical-recreational activity programs in obese older adults. The research was conducted through a comprehensive review of existing research, this study delves into the importance of physical activity for obese older adults and the role of nursing staff in facilitating these programs. To identify best practices and effective strategies, scientific articles, systematic reviews and clinical practice guidelines were meticulously analyzed. The literature review emphasizes the importance of obese older adults engaging in physical-recreational activities to improve various health indicators, including blood pressure, glucose levels, and general physical well-being. In particular, studies highlight the vital role of nursing staff not only in supervising and facilitating these activities, but also in providing health education, motivation and emotional support. Implementation of personalized programs, which are based on comprehensive initial assessments and incorporate recreational and structured activities, improves program adherence and effectiveness. In conclusion, nursing staff play an indispensable role in promoting personalized physical activity for obese older adults, addressing their physical and psychosocial needs. Ongoing training, personalized program design, and continuing education are essential to maximize health benefits and improve patients' quality of life.

Key words: Older adults; physical activity; nursing; obesity.

INTRODUCCIÓN

Debido al aumento de la esperanza de vida y a la disminución de las tasas de fertilidad, las personas ahora están experimentando una vejez temprana. Este fenómeno es particularmente evidente después de los 60 años, ya que hay un aumento notable en el número de personas que envejecen rápidamente en todo el mundo. Esta tendencia está estrechamente relacionada con la prevalencia de la obesidad (Samper, Coll, & Crispín, 2019). El envejecimiento de la población es un hecho común, ya que las personas enfrentan diversas dificultades, sufren dolencias que dificultan su capacidad para realizar tareas simples o son susceptibles a condiciones degenerativas (Alvarado, Lamprea, & Murcia, 2017).

El censo de población en Ecuador ha revelado que la esperanza de vida promedio es de 75 años (Salazar, et al., 2020). El informe sugiere que para llevar un estilo de vida saludable es necesario adoptar hábitos alimentarios saludables y hacer ejercicio regularmente. Sin embargo, algunas personas sólo viven hasta los 60 años debido a diversos factores internos y externos (Alvarado, Lamprea, & Murcia, 2017). Los factores internos incluyen enfermedades como enfermedades cardíacas, enfermedades inflamatorias y obesidad, mientras que los factores externos abarcan el medio ambiente, los recursos disponibles y las actividades para los adultos mayores. Estos factores en conjunto impiden que las personas alcancen los 90 años o más.

Del mismo modo, la investigación desarrollada por Prida (2020) se centra en el insuficiente progreso de la fuerza muscular entre las personas de la tercera edad, debido principalmente a la ausencia de profesionales calificados disponibles para brindar la atención adecuada. Como resultado de este desarrollo inadecuado, se anticipa una disminución de la independencia y una movilidad muscular restringida, lo que lleva a desafíos emocionales y sociales. Además, la participación limitada en actividades beneficiosas durante esta etapa de la

vida exacerba estos problemas. Incluso en ausencia de personal capacitado, las actividades implementadas para los adultos mayores carecen de un propósito a largo plazo.

A la luz de esto, se ha propuesto un estudio de investigación integral para examinar el impacto de las actividades físico-recreativas en adultos mayores obesos que residen en centros de atención de enfermería. El objetivo es identificar las estrategias empleadas para promover hábitos alimentarios saludables, mejorar las habilidades motoras, prevenir enfermedades y fortalecer los músculos por parte de los profesionales de la salud dedicados. En consecuencia, este estudio aborda un problema prevalente entre los adultos mayores que enfrentan desafíos para realizar las actividades diarias. Como tal, investiga la influencia de los cuidados de enfermería en la realización de actividades físico-recreativas en adultos mayores con obesidad.

Planteamiento del problema

En la actividad físico-recreativa en adultos mayores obesos se refiere a la necesidad de evaluar y abordar la situación de este grupo de personas desde la perspectiva del proceso enfermero. La actividad físico-recreativa es fundamental para promover la salud y el bienestar en los adultos mayores, especialmente en aquellos que presentan obesidad. La enfermería desempeña un papel importante en la valoración y el diseño de intervenciones adecuadas para este grupo de población.

La motivación para la actividad física varía según la edad y el género. Los adultos mayores se motivan principalmente por los beneficios relacionados con la salud. Existe una escasa presencia de enfermeras deportivas en los clubes, federaciones e instalaciones deportivas, a pesar de su perfil profesional polivalente y el crecimiento de las necesidades deportivas en las últimas décadas. Es necesario establecer un diagnóstico evaluador que caracterice el proceso de actividad físico-recreativa en adultos mayores obesos, para poder modelar los futuros escenarios y diseñar intervenciones adecuadas

La falta de organización y gestión de los diferentes organismos y factores implicados en las actividades recreativas dificulta la participación masiva de los adultos mayores en dichas actividades, La obesidad es un problema de salud grave que requiere tratamiento desde la infancia y la adolescencia, ya que puede tener consecuencias más graves en la edad adulta por eso la motivación de los adultos mayores, la presencia de enfermeras deportivas, el diagnóstico evaluador, la organización de las actividades recreativas y la importancia de abordar la obesidad desde edades tempranas.

Problema científico

¿Cómo influye el personal de enfermería en la actividad físico-recreativa en adulto mayor obeso?

Objeto de estudio

Rol del enfermero en la actividad físico-recreativa del adulto mayor obeso

Campo de acción

Estrategia de acción de enfermería sobre promoción de la actividad físico-recreativa adaptado para adultos mayores obesos.

Objetivo General

Establecer el rol de la enfermería en los procesos de valoración para la implementación y evaluación de programas de actividad físico-recreativa en adultos mayores obesos.

Objetivos Específicos

1. Seleccionar las fuentes de información documental que sustentan la importancia del rol de la enfermería para la implementación de la actividad físico-recreativa en adultos mayores obesos.
2. Determinar los diferentes roles que ejercen los profesionales de enfermería en los programas de actividad físico-recreativa en adultos mayores obesos.

3. Elaborar estrategias de acción para la promoción de la actividad físico-recreativa adaptado para adultos mayores obesos para el personal de enfermería.

Preguntas científicas

1. ¿Cuál es la importancia del rol de la enfermería en la actividad físico-recreativa en adultos mayores obesos?
2. ¿Qué rol ejerce los profesionales de enfermería en los programas de actividad físico-recreativa en adultos mayores obesos?
3. ¿Qué estrategias de acción permitirían la promoción de la actividad físico-recreativa adaptado para adultos mayores obesos para el personal de enfermería?

Justificación

El presente trabajo de fin de grado se concentra en reconocer el rol de la enfermería en el desarrollo y evaluación de programas físico-recreativos para adultos mayores obesos. Esta población enfrenta muchos desafíos de salud debido a su obesidad, lo que los hace necesitados de este tipo de programas. La alta prevalencia de obesidad entre los adultos mayores en Ecuador contribuye significativamente al número anual de complicaciones de salud, lo que es una tema de alta preocupación.

Por lo tanto, es necesario realizar un estudio que permita analizar la efectividad de los programas promovidos por el personal de enfermería para mejorar la actividad física-recreativa de los adultos mayores. El objetivo es resaltar el trabajo del personal de enfermería en la implementación y evaluación de programas de actividad físico-recreativa en adultos mayores obesos, con el propósito de enfatizar el valor de la educación para la salud y la promoción de hábitos saludables. De igual manera, la investigación busca elaborar estrategias de acción para la promoción de la actividad físico-recreativa adaptado para adultos mayores obesos que servirían como orientación para el personal de enfermería.

Es esencial reconocer la importancia fundamental de la enfermería en este contexto, puesto que, la prestación de apoyo físico, psicológico y social durante todo el proceso garantiza que la información se entregue con un sentido de propiedad, lo que motiva al individuo a tomar medidas positivas, y al mismo tiempo promueve un estilo de vida activo y saludable dentro de un entorno confidencial y seguro. Teniendo en cuenta este grupo vulnerable, es evidente que la enfermería debe adoptar un enfoque holístico: estos programas no sólo deben implementarse adecuadamente sino, lo que es aún más importante, evaluarse y ajustarse según las necesidades individuales. Esto garantizará que cualquier intervención de este tipo contribuya significativamente a mejorar los resultados de salud para ellos.

CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO REFERENCIAL DEL ESTUDIO

I.1 Consideraciones epistemológicas vinculas al rol del enfermero en la actividad físico-recreativa del adulto mayor obeso.

Antecedentes

El autor Calderón et al., (2021) realizó su investigación titulada “Actividad física del adulto mayor y las intervenciones de enfermería” con el **objetivo** de analizar de los criterios que justifican la influencia de la actividad física, como medio de intervención de enfermería en la salud del adulto mayor. Su **metodología** se enfocó en realizar un estudio de tipo documental de un total de 40 artículos científicos provenientes de revistas indexadas, en diferentes bases de datos, dentro de ellos el 62,5% perteneciente a los últimos cinco años. Sus **resultados** indicaron que la realización de ejercicios aeróbicos como medio de tratamiento al trabajo cardiovascular es baja, del mismo modo, otros estudios muestran que el 45% de la población investigada, manifestó mejoras en la presión arterial desde que inició la realización sistemática de actividades físicas, el 39% reguló los niveles de glucosa y el 54% del total, manifestó sentirse mejor físicamente. **Concluyó** que el proceso de envejecimiento resulta complejo, debido a la presencia de enfermedades crónico-degenerativas, discapacidad y otras condiciones de dependencia, que generan un importante impacto en el estado de salud físico y psicosocial del adulto mayor.

Gutiérrez et al., (2019) realizo su investigación titulada “Intervenciones de enfermería en adultos con obesidad. Revisión sistemática” con el **objetivo** de determinar las intervenciones de enfermería que pueden ayudar a disminuir y prevenir la obesidad en adultos. Su **metodología** fue bibliográfica y se realizaron estrategias de búsqueda en las bases de datos Pubmed, Scopus, CINAHL, SciELO y Web Of Science. Se aplicaron límites de idioma y intervalo de fechas (2014-2019). Sus **resultados** indicaron que en total se obtuvieron 357 artículos, de los cuales se incluyeron 14 válidos para la revisión. Se determinaron varias intervenciones de enfermería

únicamente para tratar la obesidad en adultos en el ámbito de atención primaria. Muchas de ellas realizaron educación sanitaria sobre alimentación y actividad física, otras usaron entrevistas motivacionales y manejo del estrés y otras implementaron herramientas digitales. **Concluyó** que según esta revisión sistemática la intervención más eficaz es la que analiza el origen de la obesidad (voluntad, fuerza o conocimiento) y actúa mediante el diagrama de flujo establecido para obtener resultados más favorables. No obstante se requiere más evidencia científica que abarque más intervenciones para ponerlas en práctica en un futuro y así disminuir la prevalencia de la obesidad.

Espinel et al., (2020) realizó su investigación titulada “Cuidado integral de enfermería en personas con problemas de obesidad en la Parroquia Puerto Cayo.” con el **objetivo** de determinar los cuidados de enfermería en personas que padecen este problema. Su **metodología** fue de carácter cuantitativo, descriptivo y explicativo, su población estuvo conformada por 36 adultos mayores con obesidad. Sus **resultados** indicaron que la intervención de enfermería también abarca el aspecto recreativo, que es fundamental para el bienestar psicológico y social del adulto mayor; esto incluye fomentar la participación en actividades grupales y sociales, como clases de baile, juegos de mesa y talleres de manualidades, que no solo mantienen a los adultos mayores físicamente activos, sino que también fortalecen sus redes sociales y previenen el aislamiento. **Concluyó** que la enfermería juega un rol crucial en la motivación y el seguimiento de los pacientes, asegurando que las actividades recreativas sean atractivas y significativas, y brindando apoyo emocional para superar barreras psicológicas que puedan inhibir la participación.

Montserrat et al., (2023) realizó su investigación titulada “Intervenciones de enfermería en adultos con obesidad. Revisión sistemática” con el **objetivo** de realizar una revisión sistemática sobre la relación del ejercicio físico y la obesidad, y analizar el papel de la enfermería en

el manejo de la obesidad a través de la promoción del ejercicio y el apoyo a los pacientes. Su **metodología** fue de revisión sistemática, se implementó una metodología rigurosa que involucró los siguientes pasos: Se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva en bases de datos científicas como PubMed y SciElo, utilizando términos clave como «obesidad», «ejercicio físico», «enfermería», «prevención» e «intervención». Sus **resultados** indicaron que La educación y el apoyo son aspectos fundamentales en la labor de los enfermeros en la prevención y manejo de la obesidad. La educación sobre los beneficios del ejercicio y la orientación sobre el tipo y la intensidad adecuados de la actividad física pueden empoderar a los pacientes en la toma de decisiones informadas. Los enfermeros pueden trabajar junto a los pacientes para establecer objetivos realistas y sostenibles, adaptados a las circunstancias individuales. Además, el apoyo emocional y la motivación continua que brindan los enfermeros juegan un papel esencial en el mantenimiento a largo plazo de los cambios de estilo de vida.. **Concluyó** que el ejercicio físico se ha establecido como un pilar en la prevención y manejo de la obesidad, y el papel de la enfermería es de vital importancia en este contexto.

Naranjo et al., (2020) realizó su investigación titulada “Obesidad y ejercicio físico en adultos” con el **objetivo** de evaluar la efectividad de las intervenciones de ejercicio físico en la prevención y manejo de la obesidad, y analizar el papel de la enfermería en estas intervenciones. Su **metodología** fue una búsqueda exhaustiva en bases de datos científicas como PubMed y SciElo, incluyendo revisiones sistemáticas, metaanálisis y estudios observacionales relacionados con la obesidad y el ejercicio físico.. Sus **resultados** indicaron que el ejercicio físico es fundamental en la prevención y manejo de la obesidad, mejorando la composición corporal y reduciendo los factores de riesgo asociados. La enfermería tiene un papel crucial en la educación y motivación de los pacientes para adoptar hábitos de vida saludables.. **Concluyó** que las

enfermeras, con su enfoque holístico y continuo, son esenciales para la promoción de la actividad física y la implementación de intervenciones efectivas en el manejo de la obesidad..

Ramos y Carbelleira (2022) realizó su investigación titulada “Intervenciones de enfermería en adultos con obesidad. Revisión sistemática” con el **objetivo** analizar conocimientos, creencias, actitudes y prácticas de los profesionales de enfermería en España respecto a la obesidad y sobrepeso. Su **metodología** fue un estudio transversal descriptivo mediante encuesta en línea a profesionales de enfermería, contactados a través de colegios profesionales, con 365 participantes. Sus **resultados** indicaron que las intervenciones dietéticas y de actividad física son componentes clave del manejo de la obesidad en la tercera edad, se indicó también que las enfermeras pueden colaborar con dietistas para desarrollar planes de alimentación que sean nutricionalmente adecuados y culturalmente apropiados. Estas intervenciones deben considerar las preferencias alimentarias del paciente, así como cualquier restricción dietética relacionada con comorbilidades. **Concluyó** que existe la necesidad de mejorar la formación específica en obesidad y el uso de guías clínicas entre los profesionales de enfermería, quienes juegan un papel crucial en la gestión de esta condición.

Villalva (2022) realizó su investigación titulada “Cuidados de enfermería y autocuidado en el adulto mayor del centro gerontológico “San Joaquín” con el **objetivo** aplicar cuidados de enfermería y autocuidado en el adulto mayor con obesidad del Centro Gerontológico “San Joaquín” de la ciudad de Baños, en la provincia de Tungurahua, en el periodo de enero a abril de 2021. Su **metodología** de la investigación fue de tipo bibliográfica, de campo y descriptiva, el diseño fue no experimental con carácter cuantitativo, la muestra fue de 10 adultos mayores de 70 a 90 años, los instrumentos usados fueron la entrevista que se aplicó al gerente y la encuesta donde se identificó la calidad de la atención de los cuidados de enfermería. Sus **resultados** indicaron que la intervención de enfermería para la actividad física y recreativa del adulto mayor

se centra en evaluar la condición física y las capacidades individuales del adulto mayor, considerando sus limitaciones y potencialidades. Basado en esta evaluación, se diseñan planes de actividad física personalizados que incluyen ejercicios de baja intensidad, como caminar, estiramientos y actividades acuáticas, que son adecuados para mejorar la movilidad, la fuerza muscular y la resistencia cardiovascular. **Concluyó** que los cuidados de enfermería al cuidador para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, además con enfoque de autocuidado en los adultos mayores.

Elhameed et al., (2019) realizó su investigación titulada “Efecto de la intervención de enfermería en la pérdida de peso de ancianos obesos” con el **objetivo** de determinar el efecto de la intervención de enfermería en la pérdida de peso de adultos mayores obesos. Su **metodología** fue de tipo cuantitativo, incluyó a 66 adultos mayores obesos de ambos sexos, de 60 años de edad o más, capaces de comunicarse, que aceptaran participar en el estudio y estuvieran disponibles en el lugar seleccionado durante el periodo de recogida de datos. Sus **resultados** indicaron que hubo una disminución significativa del índice de masa corporal medio ($39,05 \pm 3,19$ frente a $37,54 \pm 3,48$, $p \leq 0,001$) con un peso medio de ($107,36 \pm 4,76$ frente a $103,31 \pm 6,12$ kg, $p \leq 0,001$), lo que indica una pérdida media de peso de 4,05 kg. Se observaron mejoras significativas en relación con los conocimientos sobre la obesidad, la adopción de conductas saludables y la función física, en particular entre las ancianas. una mejora significativa en la autopercepción del peso corporal y los riesgos de obesidad percibidos entre los ancianos estudiados, $p \leq 0,001$. **Concluyó** que la intervención de enfermería para la pérdida de peso basada en una dieta hipocalórica saludable con un aumento de la actividad física y un cambio de comportamiento tuvo una marcada reducción del peso corporal con una mejora de la percepción del riesgo de obesidad.

Eglseer et al., (2023) realizó su investigación titulada “Intervenciones nutricionales y de ejercicio en individuos con obesidad sarcopénica alrededor de la edad de jubilación: una revisión sistemática y meta-análisis” con el **objetivo** de evaluar la efectividad de las intervenciones nutricionales y de ejercicio para el tratamiento de la obesidad sarcopénica en personas en edad de jubilación. Su **metodología** fue de tipo bibliográfico, se realizaron búsquedas de ensayos controlados aleatorios en las bases de datos PubMed, Embase, CINAHL y CENTRAL en septiembre de 2021; también se realizó una búsqueda manual. La búsqueda arrojó 261 estudios, de los cuales 11 fueron elegibles para su inclusión. Sus **resultados** indicaron que con la intervención de la enfermería el entrenamiento de resistencia produjo una reducción significativa de la grasa corporal del -1,53% (IC 95%, -2,91 a -0,15), un aumento de la masa muscular del 2,72% (IC 95%, 1,23-4,22), un aumento de la fuerza muscular de 4,42 kg (IC 95%, 2,44-6,04) y una ligera mejora de la velocidad de la marcha de 0,17 m/s (IC 95%, 0,01-0,34). **Concluyó** que la intervención de enfermería mediante entrenamiento de resistencia es un tratamiento eficaz para las personas en edad de jubilación con obesidad sarcopénica. El aumento de la ingesta de proteínas combinado con el ejercicio puede aumentar la reducción de la masa grasa.

Palmer (2020) realizó su investigación titulada “Fomentar el ejercicio en los adultos mayores: consejos para el personal de enfermería” con el **objetivo** de analizar la evidencia teórica y práctica en relación a la actividad física del adulto mayor desde el área de enfermería. Su **metodología** fue de tipo bibliográfico, se realizaron búsquedas en diferentes fuentes de datos científicas y estudios llevados a cabo por la OMS. Sus **resultados** indicaron que el personal de enfermería suele implementar estrategias de motivación para ayudar a los pacientes a considerar intervenciones basadas en el ejercicio, incluida la adaptación del apoyo y la supervisión para satisfacer las necesidades del individuo, tener el conocimiento adecuado para ayudar al paciente a creer en el ejercicio como una estrategia efectiva y tener un buen conocimiento de la demencia

para modificar la comunicación de acuerdo con las necesidades del paciente, con el fin de alcanzar el mejor resultado. **Concluyó** que es evidente que el ejercicio es beneficioso para los adultos mayores, mejorando la calidad de vida en general. El ejercicio también puede desempeñar un papel en la prevención de caídas, y es vital que los adultos mayores sean alentados y motivados para estar activos.

Referentes conceptuales

La obesidad

La obesidad, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se caracteriza por una acumulación excesiva de grasa corporal. Para abordar los desafíos asociados con la medición y categorización del porcentaje de grasa corporal, la OMS introdujo el índice de masa corporal (IMC) como el indicador principal para identificar el sobrepeso y la obesidad (OMS, 2024). Este índice tiene en cuenta la altura y el peso de una persona para determinar su nivel de grasa corporal. Sin embargo, no proporciona información sobre la composición corporal, ya que no distingue entre masa muscular libre de grasa y tejido adiposo. En consecuencia, las personas con un IMC normal (18,5-24,9 kg/m²) aún pueden tener un porcentaje de grasa corporal adecuado o un exceso de grasa que pasa desapercibido debido a su IMC normal. Curiosamente, también hay personas obesas que no presentan anomalías metabólicas y se consideran obesas metabólicamente sanas (Sánchez, 2022). Dadas estas circunstancias, resulta crucial explorar biomarcadores moleculares más precisos que, cuando se combinan con el IMC, puedan facilitar la identificación temprana de individuos con riesgo de desarrollar comorbilidades.

La obesidad es una enfermedad compleja, crónica e influenciada por múltiples factores. La razón principal de la acumulación de grasa en esta condición es el desequilibrio entre la ingesta de calorías y el gasto de energía (OMS, 2024). Se producen cambios estructurales y fisiológicos en el tejido adiposo de personas obesas o con sobrepeso (Herrera J. , 2020). Sin embargo, la idea de que simplemente reducir el consumo de calorías y aumentar la actividad

física conducirá a una disminución de la grasa corporal es demasiado simplista. Esto se debe a que la regulación de la ingesta de alimentos, la acumulación de tejido adiposo y el gasto de energía son procesos complejos que involucran mecanismos fisiológicos complejos (Arrieta & Pedro, 2021).

El aumento de la obesidad en todo el mundo puede atribuirse a varios factores, como la adopción de dietas altamente procesadas y ricas en grasas, sodio y azúcares, junto con la falta de actividad física y un estilo de vida sedentario. Además, el estrés y las alteraciones en los patrones de sueño también han influido en esta preocupante tendencia (Ríos, Díaz, Castillo, Pardo, & Alemán, 2022). Si bien la prevención y las modificaciones del estilo de vida son los enfoques iniciales y rentables para abordar este problema, su efectividad es limitada ya que muchas personas que logran perder peso tienden a recuperarlo a largo plazo. Por lo tanto, es crucial explorar dianas terapéuticas más efectivas que actualmente están disponibles para combatir la obesidad (Meneses, et al., 2023).

Obesidad y el adulto mayor

La importancia mundial de la obesidad como problema de salud pública continúa creciendo y afecta a personas de todos los grupos de edad, incluidos los ancianos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) informa que las tasas de obesidad se han triplicado en numerosos países desde 1975, lo que representa un obstáculo sustancial para los sistemas de salud en todo el mundo (OMS, 2024). Entre los adultos mayores, la obesidad no sólo disminuye su calidad de vida sino que también aumenta la probabilidad de enfermedades crónicas, discapacidad y mortalidad.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 650 millones de adultos en todo el mundo padecían obesidad, lo que representa aproximadamente el 13% de la población adulta total. Las naciones desarrolladas, en particular, han visto una prevalencia significativa de obesidad entre los adultos mayores (OPS/OMS, 2024). En los Estados Unidos,

por ejemplo, en el año 2017-2018 se registró un asombroso 42,4% de adultos clasificados como obesos, observándose tasas aún más altas entre los grupos de mayor edad (Herrera J. , 2020). De manera similar, países europeos como el Reino Unido y Alemania también han informado niveles alarmantes de obesidad entre sus poblaciones de edad avanzada (Rodríguez, Domínguez, & Espinal, 2020).

La situación en América Latina es igualmente preocupante. En las últimas décadas, ha habido un aumento notable en las tasas de obesidad en toda la región, en gran parte debido a cambios en las opciones dietéticas y los niveles de actividad física. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) informa que en 2023, alrededor del 24% de los adultos en América Latina y el Caribe estaban clasificados como obesos (OPS/OMS, 2024).

Algunos países de la región, como México, Chile y Argentina, están lidiando con altas tasas de obesidad. En México, por ejemplo, se estima que aproximadamente el 32,4% de los adultos son obesos (Campos, Galván, Hernández, Oviedo, & Barquera, 2023). Un estudio realizado en Brasil en 2019 reveló que la prevalencia de obesidad entre los adultos mayores era del 23,1% para los hombres y del 31,2% para los adultos mayores. mujeres, según el IBGE. Ecuador también enfrenta un importante problema de salud pública debido a la obesidad. La ENSANUT 2018 mostró que la prevalencia de obesidad entre adultos era del 23,9%, tendencia que ha ido en aumento en los últimos años. La situación es particularmente preocupante para los adultos mayores, ya que las tasas de obesidad alcanzan el 28,9% para los hombres y el 33,2% para las mujere (Campos, Galván, Hernández, Oviedo, & Barquera, 2023).

La obesidad en el Ecuador, al igual que en otras naciones, es el resultado de una combinación de varios factores. El proceso de urbanización, junto con un cambio hacia el consumo de alimentos procesados y ricos en calorías, así como un estilo de vida más sedentario, han contribuido a la creciente prevalencia de la obesidad (Valdés, Solis, & Valdés, 2022).

Además, los factores genéticos y metabólicos también influyen significativamente en la susceptibilidad de un individuo a la obesidad.

Impacto de la Obesidad en Adultos Mayores

La salud y el bienestar de los adultos mayores se ven muy afectados por la obesidad. La investigación realizada por Hernández et al., (2021) revela que la obesidad en esta población está relacionada con una mayor probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y tipos específicos de cáncer. Además, la obesidad puede empeorar los problemas de movilidad y aumentar las posibilidades de sufrir caídas y fracturas, lo que en última instancia resulta en discapacidad y disminución de la calidad de vida (Hernández, et al., 2021).

El bienestar mental de las personas mayores también puede verse afectado negativamente por la obesidad. Las investigaciones han indicado una correlación entre la obesidad y una mayor susceptibilidad a la depresión y la ansiedad en este grupo de edad (Alzate, 2020). Además, el prejuicio social asociado a la obesidad puede dar lugar a discriminación y exclusión social, exacerbando los problemas de salud mental y disminuyendo la satisfacción general con la vida.

Intervenciones y Manejo de la Obesidad en Adultos Mayores

Para abordar eficazmente la obesidad en los adultos mayores, es necesaria una estrategia integral que involucre varias disciplinas. Este enfoque abarca modificar los hábitos de vida, implementar intervenciones dietéticas y fomentar la actividad física. Es fundamental promover una dieta bien equilibrada y nutritiva y, al mismo tiempo, adaptar los programas de actividad física para adaptarse a las capacidades y limitaciones únicas de las personas mayores. Este enfoque holístico es esencial para controlar eficazmente la obesidad en esta población en particular (OPS/OMS, 2024).

Es de suma importancia garantizar que las intervenciones se adapten a las necesidades y comorbilidades específicas de los adultos mayores. La participación de un equipo multidisciplinario de profesionales de la salud, como médicos, dietistas y enfermeras, es vital para ofrecer una asistencia integral y continua a los adultos mayores en su lucha contra la obesidad (Arrieta & Pedro, 2021).

Característica física del adulto mayor

Desde un punto de vista práctico, se podría argumentar que el proceso de envejecimiento es desencadenado por una multitud de cambios que ocurren en varios sistemas corporales. Estos cambios se manifiestan en forma de deficiencias en la calidad del movimiento, que son evidentes en cada sistema del cuerpo (Quintero, Herazo, Cobo, & Sandoval, 2021). La realización de actividades físicas sirve para que las personas mayores se liberen de sus monótonas rutinas diarias. Al hacerlo, pueden mejorar su coordinación y movilidad general, lo que en última instancia conducirá a una mayor independencia y capacidad para realizar las tareas cotidianas de forma autónoma.

Realizar actividades físicas tiene importancia ya que sirve como un medio para aliviar la tensión, aliviar el estrés, mejorar la flexibilidad, reforzar el sistema inmunológico del cuerpo, promover la circulación y facilitar el intercambio eficiente de gases, evitando en consecuencia enfermedades potencialmente fatales (Aldas, Chara, Guerrero, & Flores, 2021). La importancia de incorporar actividades físicas radica en su capacidad para rescatar a las personas mayores del sedentarismo, actuando como medida preventiva contra enfermedades y fomentando una sensación de bienestar que abarca tanto la salud espiritual como la física.

Tipos de actividad física para los adultos mayores

Es fundamental distinguir entre los términos "actividad física" y "ejercicio". Mientras que el ejercicio se refiere a la actividad física planificada, estructurada y repetitiva destinada a mejorar o mantener los componentes de la aptitud física, la actividad física abarca no sólo el ejercicio

sino también otros movimientos corporales que ocurren durante el juego, el trabajo, el transporte activo y las actividades recreativas (Torres, Gaibor, & Pozo, 2020).

Según la Organización Mundial de la Salud (2020) se recomienda a las personas mayores de 65 años realizar actividad física como forma de recreación o ocio. Esto puede incluir actividades como caminar, andar en bicicleta, participar en tareas ocupacionales, realizar tareas domésticas, jugar juegos, participar en deportes o seguir rutinas de ejercicio programadas dentro del alcance de su vida diaria, interacciones familiares y compromisos comunitarios.

La clasificación de la actividad física entre las personas mayores está determinada por los sistemas corporales específicos a los que se dirige durante la ejecución. En consecuencia, podemos identificar tres categorías distintas de tareas (OMS, 2020):

- a) Trabajo cardiovascular. El ejercicio cardiovascular, también conocido como trabajo cardiovascular, recibe su nombre por su impacto positivo en la salud del corazón. Esta forma de ejercicio se logra mediante la realización de actividades aeróbicas, que requieren que el cuerpo utilice oxígeno.
- b) La caminata. Las investigaciones han demostrado que caminar regularmente mejora la eficiencia del corazón, los vasos sanguíneos y los pulmones (capacidad aeróbica) en un 19% y reduce el riesgo de enfermedades en un 41%. Además, caminar es una actividad accesible que ayuda a las personas a establecer y mantener una rutina constante. Para los adultos mayores, se recomienda realizar un mínimo de 150 minutos por semana de actividad física aeróbica moderada, como caminar, trotar o una combinación de ambos. Alternativamente, pueden optar por 75 minutos por semana de actividad aeróbica vigorosa. Estas actividades deben realizarse en sesiones de al menos 10 minutos cada una.

- c) Trabajo de fuerza. Desarrollar fuerza implica la capacidad de crear tensión ante una resistencia, ya sea durante la quietud o en movimiento. Esta fuerza nos permite vencer obstáculos o contrarrestarlos mediante la contracción de nuestros músculos. Este atributo está interconectado con el sistema de control del movimiento (el sistema nervioso central), así como con los sistemas energéticos responsables de las funciones cardiovasculares y respiratorias. Por un lado, nuestros músculos facilitan el movimiento de nuestro cuerpo, mientras que por otro lado, las fibras musculares tienen la notable capacidad de convertir la energía química derivada del metabolismo en movimiento físico.
- d) Jardinería. La práctica de la jardinería implica el cuidado y cultivo de plantas, suelos y ornamentales. Ofrece una forma de actividad física que promueve una mayor movilidad y flexibilidad, lo que es particularmente beneficioso para las personas mayores que pueden no tener horarios estructurados. Participar en la jardinería proporciona una forma divertida de estimular los sistemas del cuerpo sin sentirse como un ejercicio tradicional. Implica diversos movimientos, como doblarse y estirarse, que contribuyen a mejorar la condición física y las habilidades motoras.

Además, Barrera (2021) clasifica las actividades físicas para Adultos Mayores en 5 niveles:

- Nivel I: Adultos Físicamente Incapaces: capaces de realizar tareas domésticas sencillas como cocinar y comprar, así como actividades diarias básicas y algunas intermedias.
- Nivel II: En este grupo se encuentran los Adultos Físicamente Frágiles: que consiguen realizar las tareas domésticas ligeras, tales como preparar los alimentos, hacer compras, realizar actividades básicas de la vida diaria y algunas intermediarias.
- Nivel III: En este grupo se incluyen adultos físicamente independientes, totalmente capaces de realizar todas las actividades básicas e intermedias de la vida diaria. También

realizan tareas físicas ligeras y realizan actividades que disfrutan y que no exigen energía excesiva. Esta categoría incluye personas que llevan un estilo de vida activo pero no hacen ejercicio con regularidad.

- Nivel IV: En este grupo se encuentran los Adultos Físicamente Aptos o Activos: realizan actividades como trabajo físico moderado, deportes de resistencia y juegos. Poseen la capacidad de realizar con éxito todas las tareas asociadas con la vida diaria.
- Nivel V: En este grupo se encuentran los Adultos Atletas: participan en actividades competitivas, lo que les permite participar en competencias tanto nacionales como internacionales, así como practicar deportes de alto riesgo.

Importancia de la actividad física en los adultos mayores con obesidad

Es fundamental comprender que la necesidad de aumentar la actividad física se extiende más allá del individuo y abarca también un aspecto social. Para los adultos mayores, mantener un estilo de vida activo es especialmente vital para preservar la funcionalidad en todas las áreas de su cuerpo. Realizar actividad física no solo facilita la interacción social sino que también estimula la actividad cerebral (Torres, Gaibor, & Pozo, 2020).

La evidencia disponible respalda firmemente la idea de que las personas mayores físicamente activas, en comparación con sus contrapartes menos activas, experimentan numerosos beneficios para la salud. Estos beneficios incluyen tasas más bajas de mortalidad por diversas causas, como enfermedades coronarias, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2, cáncer de colon y de mama, y depresión. Además, los adultos mayores físicamente activos exhiben un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, así como una mejor masa y composición corporal. También poseen un perfil de biomarcadores más favorable, lo que contribuye a la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y a una mejor salud ósea. Además, realizar actividad física con regularidad conduce a una mayor salud funcional, un riesgo reducido de caídas, funciones

cognitivas mejor conservadas y una menor probabilidad de experimentar limitaciones funcionales moderadas y graves (Reyes & Campos, 2020).

Al integrar la actividad física regular y moderada en su horario diario, puede desencadenar una variedad de transformaciones fisiológicas dentro de su cuerpo que se extienden mucho más allá de la mera quema de calorías, la reducción de grasa y el mantenimiento de los músculos. La actividad física no sólo contribuye a la pérdida de peso y fomenta una conexión más saludable con la comida y el propio cuerpo, sino que también provoca alteraciones en la composición corporal, el metabolismo y las funciones corporales en general (Duque, Ornelas, & Benavides, 2020).

Rol de la enfermería y en el cuidado y prevención de enfermedades

En el ámbito de la Atención Primaria de Salud, la profesión de Enfermería asume un papel vital en la impartición de conocimientos sobre el autocuidado a las personas (Miranda, 2021). Al actuar como vínculo crucial que conecta a la comunidad y los sistemas de salud, las enfermeras tienen la tarea de identificar y reconocer cualquier desviación o factor de riesgo que pueda impedir el mantenimiento de una salud óptima (Beltrán, et al., 2021). A partir de esta información, las enfermeras pueden diseñar estrategias e implementar medidas destinadas a fomentar la independencia individual, empleando enfoques de salud bien establecidos como la prevención de enfermedades y la promoción de la salud.

Un aspecto crucial de la profesión de enfermería implica impartir educación sanitaria a los pacientes, permitiéndoles adquirir conocimientos sobre hábitos saludables y asumir la responsabilidad de su propio autocuidado. Este asunto tiene una gran importancia para los profesionales de la salud y los educadores de enfermería, ya que no asumir este rol puede plantear desafíos a la hora de brindar atención de alta calidad a los pacientes y sus familias (Sarmiento, Nava, Báez, Morales, & Blanco, 2023). Esto se vuelve particularmente relevante dado el panorama económico y laboral actual en la industria de la salud.

Es interesante observar que las enfermeras, independientemente de su nivel de educación, incluidas aquellas que solo han completado unos pocos meses de escolaridad o años de formación, participan en la promoción de la higiene y actividades similares (Villarreal & Mariela, 2015), Según Herrera et al., (2022) este enfoque es fundamental y requiere conciencia de las capacidades de cada individuo para garantizar que las prácticas de autocuidado implementadas por el paciente sean suficientes para mantener una calidad de vida deseable.

Rol de la enfermería en la atención a pacientes de tercera edad con obesidad

Abordar el problema de la obesidad entre las personas mayores requiere un enfoque de atención sanitaria integral que involucre múltiples disciplinas. Entre estas disciplinas, la enfermería ocupa una posición vital dentro del equipo sanitario, ya que juega un papel fundamental en el manejo de esta afección. En la discusión posterior, profundizaremos en la importancia de la enfermería en la prestación de cuidados a los pacientes ancianos que luchan contra la obesidad. Esta exploración se basará en una variedad de estudios y autores que han examinado exhaustivamente este tema en particular.

Para atender eficazmente a los pacientes ancianos obesos, es fundamental comenzar con una evaluación exhaustiva. Según Gutiérrez (2019), las enfermeras no sólo deben evaluar el índice de masa corporal (IMC), sino también considerar otros indicadores de salud como la circunferencia de la cintura, la presión arterial y los niveles de glucosa en sangre. Esta evaluación ayuda a identificar cualquier problema de salud adicional asociado con la obesidad, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Además, las enfermeras también deben tener en cuenta los factores psicosociales y ambientales que podrían afectar la salud general del paciente. Como lo destacan Dramé y Godaert (2023), evaluar el entorno familiar, el apoyo social y los obstáculos para la actividad física y la alimentación saludable es de suma importancia. Al realizar esta evaluación integral, se puede desarrollar un plan de atención personalizado para abordar las necesidades únicas de cada paciente.

El papel de la enfermería en el cuidado del anciano con obesidad abarca la educación y la promoción de la salud, que son componentes indispensables. Naranjo et al., (2020) afirman que las enfermeras tienen la capacidad de impartir conocimientos sobre la importancia de mantener una dieta equilibrada y realizar actividad física regular. Es fundamental que este proceso educativo sea continuo y se adapte a las capacidades cognitivas y físicas de los pacientes mayores. Además, las enfermeras pueden emplear estrategias de motivación para inspirar modificaciones en el estilo de vida. Palmer (2020) idearon el modelo transteórico de cambio, que puede servir como un marco valioso para guiar las intervenciones de enfermería. Este modelo reconoce que el cambio de comportamiento se produce en etapas, y las enfermeras pueden ayudar a los pacientes a avanzar a través de estas etapas estableciendo objetivos alcanzables y brindando refuerzo positivo.

El control de la obesidad en los adultos mayores requiere un enfoque integral que incluya intervenciones dietéticas y de actividad física. La colaboración entre enfermeras y dietistas es crucial para desarrollar planes de alimentación que satisfagan las necesidades nutricionales y las preferencias culturales de los pacientes, teniendo en cuenta cualquier restricción dietética relacionada con comorbilidades. Cuando se trata de actividad física, las enfermeras desempeñan un papel vital en el diseño de programas de ejercicio que sean seguros y eficaces para los adultos mayores. Es recomendado por Elhameedet al., (2019) que estos programas deberían incorporar ejercicios aeróbicos y de resistencia para mejorar la salud cardiovascular y la fuerza muscular. Además, las enfermeras pueden educar a los pacientes sobre ejercicios de equilibrio y flexibilidad para minimizar el riesgo de caídas.

Para lograr un éxito duradero en el manejo de la obesidad, es crucial mantener un monitoreo y seguimiento continuos. Las enfermeras deben realizar un seguimiento constante del peso, el IMC y otros indicadores de salud para evaluar el progreso de los pacientes. Esta

evaluación continua permite realizar ajustes al plan de atención según sea necesario y permite la pronta resolución de cualquier problema emergente. Además, el seguimiento continuo presenta una oportunidad para reforzar la educación y brindar apoyo. Chang et al., (2021) enfatizan la importancia de las visitas de seguimiento para mantener la motivación y la dedicación de los pacientes a sus objetivos de salud. Las enfermeras pueden utilizar estas visitas para celebrar los logros de los pacientes y ofrecer comentarios constructivos en áreas que requieren mejora.

El tratamiento de la obesidad en personas mayores suele implicar la consideración de comorbilidades y la prestación de apoyo psicosocial. Según un estudio realizado por (Ghosh, 2021), existe una correlación entre la obesidad y una mayor probabilidad de experimentar depresión y ansiedad entre los adultos mayores. Es fundamental que las enfermeras posean las habilidades necesarias para identificar y abordar estos problemas de salud mental y, si es necesario, derivar a los pacientes a los servicios de salud mental. Además, las enfermeras deben trabajar en colaboración con otros profesionales de la salud para gestionar eficazmente las comorbilidades asociadas con la obesidad. Román (2022) proponen que la atención coordinada es vital para abordar eficazmente afecciones como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares. Este esfuerzo de colaboración puede implicar la gestión de medicamentos, pruebas de laboratorio y coordinación con especialistas médicos.

En el tratamiento de la obesidad en adultos mayores, es fundamental adoptar una estrategia holística y centrada en el paciente. Herrera et al., (2022) enfatizan que las enfermeras deben tener en cuenta las diversas dimensiones del bienestar del paciente, abarcando sus aspectos físicos, emocionales y sociales. Este enfoque integral reconoce la complejidad de la obesidad como condición, lo que requiere intervenciones que aborden múltiples facetas. Además, un enfoque centrado en el paciente implica respetar la autonomía y las preferencias del

paciente. Gutiérrez (2019) subraya la importancia de involucrar a los pacientes en el proceso de toma de decisiones sobre su atención. Al emplear técnicas de comunicación abiertas y empáticas, las enfermeras pueden garantizar que los pacientes se sientan escuchados y valorados.

Rol de la enfermería en la actividad físico-recreativa de pacientes de tercera edad con obesidad

Para iniciar la promoción de la actividad físico-recreativa, una evaluación exhaustiva del paciente es el paso inicial. Ramos y Carballeira (2022) realizaron un estudio que sugiere que las enfermeras no sólo deberían evaluar indicadores físicos como el índice de masa corporal (IMC) y la capacidad funcional, sino también tener en cuenta factores psicosociales que pueden afectar la participación en actividades físicas. Al realizar esta evaluación integral, las enfermeras pueden crear planes de actividades personalizados que consideren las limitaciones y preferencias únicas de cada paciente. Además, es crucial que las enfermeras colaboren con otros profesionales sanitarios para adoptar un enfoque multidisciplinar. Según Dramé y Godaert (2023), trabajar junto con fisioterapeutas y médicos es esencial para desarrollar programas de ejercicio que sean seguros y eficaces para los adultos mayores con obesidad.

Uno de los deberes principales de las enfermeras es educar a las personas sobre la importancia de realizar actividad física. Es fundamental que las enfermeras proporcionen a los pacientes información sobre los diversos beneficios para la salud asociados con la actividad física para inspirarlos a participar en dichos programas. Según Román (2022), la educación debe ser continua y adaptada a las capacidades cognitivas de los adultos mayores. Además, las enfermeras pueden emplear técnicas de motivación para facilitar modificaciones en el estilo de vida. Dramé y Godaert (2023) desarrollaron el modelo transteórico de cambio, que puede servir como un marco valioso para las intervenciones de enfermería. Este modelo reconoce que el cambio de comportamiento es un proceso gradual que se desarrolla en diferentes etapas, y las

enfermeras pueden ayudar a los pacientes a avanzar a través de estas etapas estableciendo objetivos alcanzables y ofreciendo refuerzo positivo.

El control de la obesidad en los adultos mayores requiere la incorporación de intervenciones dietéticas y de actividad física. Como afirman Aldas et al., (2021).), las enfermeras tienen la oportunidad de colaborar con los dietistas para crear planes de alimentación que sean nutricionalmente equilibrados y culturalmente apropiados. Estas intervenciones deben tener en cuenta las preferencias dietéticas individuales del paciente, así como cualquier restricción dietética resultante de comorbilidades. En términos de actividad física, las enfermeras pueden desarrollar programas de ejercicio que sean seguros y eficaces para los adultos mayores. Según Elhameedet al., (2019) estos programas de ejercicio deben abarcar ejercicios aeróbicos y de resistencia para mejorar la salud cardiovascular y la fuerza muscular. Además, las enfermeras pueden instruir a los pacientes sobre ejercicios de equilibrio y flexibilidad para mitigar el riesgo de caídas.

Para lograr un éxito duradero en el manejo de la obesidad, es crucial mantener un monitoreo y seguimiento continuos. Según Elhameedet al., (2019), las enfermeras deben realizar un seguimiento periódico de varios indicadores de salud, incluidos el peso y el IMC, para evaluar el progreso de los pacientes. Esta evaluación continua permite realizar ajustes al plan de atención según sea necesario y permite abordar rápidamente cualquier problema emergente. Además, el seguimiento continuo ofrece la oportunidad de reforzar la educación y brindar apoyo. Palmer (2020) enfatizan la importancia de las visitas de seguimiento para mantener a los pacientes motivados y dedicados a sus objetivos de salud. Durante estas visitas, las enfermeras pueden celebrar los logros de los pacientes y brindar comentarios constructivos en las áreas que requieren mejora.

Cuando se trata de controlar la obesidad en adultos mayores, suele ser necesario un enfoque integral. Esto incluye no sólo abordar los aspectos físicos de la obesidad, sino también las comorbilidades asociadas y los problemas de salud mental. La investigación realizada por Campos et al., (2023) ha demostrado un vínculo claro entre la obesidad y un mayor riesgo de depresión y ansiedad en los adultos mayores. Por lo tanto, es crucial que las enfermeras estén capacitadas para identificar y manejar estos problemas de salud mental y para proporcionar derivaciones adecuadas a los servicios de salud mental cuando sea necesario.

Además de abordar la salud mental, las enfermeras también deben colaborar con otros profesionales de la salud para gestionar eficazmente las comorbilidades que a menudo acompañan a la obesidad. Narajo et al., (2020) enfatizan la importancia de la atención coordinada para abordar afecciones como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares. Esta colaboración puede implicar tareas como administrar medicamentos, realizar las pruebas de laboratorio necesarias y coordinar la atención con especialistas médicos.

Al adoptar un enfoque integral y colaborativo, las enfermeras pueden desempeñar un papel vital en el tratamiento de la obesidad en los adultos mayores. Esto incluye abordar las comorbilidades, brindar apoyo psicosocial y garantizar que todos los aspectos de la atención se coordinen de manera efectiva para obtener los mejores resultados posibles.

Al atender a personas mayores con obesidad, es fundamental adoptar un enfoque holístico y centrado en el paciente. Alvarado et al., (2017) enfatiza que las enfermeras deben tener en cuenta diversos aspectos del bienestar del paciente, abarcando sus necesidades físicas, emocionales y sociales. Esta estrategia integral reconoce la complejidad de la obesidad como condición y requiere intervenciones multifacéticas. Además, un enfoque centrado en el paciente implica respetar la autonomía y las preferencias del paciente. Prochaska y DiClemente (1983) subrayan la importancia de involucrar a los pacientes en el proceso de toma de decisiones sobre

su atención. Al emplear técnicas de comunicación abiertas y empáticas, las enfermeras pueden garantizar que los pacientes se sientan escuchados y valorados.

Por lo tanto, la enfermería desempeña un papel diverso e integral en el cuidado de las personas mayores afectadas por la obesidad. Al realizar evaluaciones exhaustivas, brindar educación y promoción de la salud, implementar intervenciones relacionadas con la dieta y la actividad física, garantizar la monitorización y el seguimiento continuos, ofrecer apoyo psicosocial, gestionar las comorbilidades y adoptar un enfoque holístico centrado en el paciente, las enfermeras desempeñan un papel decisivo a la hora de abordar obesidad en esta población específica. Tanto la investigación como la práctica clínica enfatizan constantemente la importancia de la enfermería en esta área, ya que tiene el potencial de mejorar el bienestar general y los resultados de salud de los adultos mayores que luchan contra la obesidad.

Teorías de enfermería que respaldan el estudio

Teoría de los cuidados de Kristen Swanson

Kristen M. Swanson, destacada teórica de la enfermería, nació en Providence, Rhode Island (EE. UU.) el 13 de enero de 1953. Recibió su educación de enfermería en la Escuela de Enfermería en 1975 y continuó con estudios avanzados, obteniendo una maestría y Doctorado en Enfermería (Berstain, Álvarez, Huerta, & Casique, 2022). La investigación de Swanson, realizada con un enfoque fenomenológico descriptivo, condujo a la formulación de la teoría del Cuidado (Montoya, et al., 2020).

La práctica de la enfermería, tal como la describe Swanson, gira en torno a la prestación de atención integral para la salud y el bienestar holísticos de las personas. Este cuidado se basa en diversas fuentes, como el conocimiento empírico derivado de la investigación científica y de enfermería, conocimientos de las humanidades, valores personales y sociales y experiencias prácticas en entornos clínicos (García, Aguirre, Baltazar, & Casique, 2022). En consecuencia, la

enfermería ha evolucionado hasta convertirse en una disciplina que posee una gran cantidad de conocimientos sobre los enfoques óptimos para brindar atención a la salud y el bienestar de los pacientes.

La exploración de Swanson de los cuidados de enfermería descubre un fenómeno intrigante: el concepto de salud. Esto abarca el intrincado proceso de rejuvenecer el bienestar de los pacientes a través de una compleja combinación de atención y curación. Implica abordar el dolor interno, establecer nuevos significados, restaurar la plenitud y emerger con una renovada sensación de vitalidad (Berstain, Álvarez, Huerta, & Casique, 2022). Los cuidados de enfermería van más allá de la mera mejora física y tienen como objetivo ayudar a las personas a alcanzar, mantener o recuperar un estado óptimo de bienestar general, esencial para afrontar desafíos, superar obstáculos y utilizar los recursos personales y ambientales en su máximo potencial.

Al atender a los pacientes, es fundamental que las enfermeras tengan en cuenta el entorno en el que viven. Esto abarca no sólo su entorno físico, sino también el contexto más amplio que da forma a sus vidas. Los factores culturales, sociales, biofísicos, políticos, económicos y religiosos desempeñan un papel al influir y ser influenciados por el entorno de los pacientes (Berstain, Álvarez, Huerta, & Casique, 2022). La investigación de Swanson, realizada con un enfoque fenomenológico descriptivo, condujo a la formulación de la teoría del Cuidado (Montoya, et al., 2020).

La práctica de la enfermería, tal como la describe Swanson, gira en torno a la prestación de atención integral para la salud y el bienestar holísticos de las personas. Este cuidado se basa en diversas fuentes, como el conocimiento empírico derivado de la investigación científica y de enfermería, conocimientos de las humanidades, valores personales y sociales y experiencias prácticas en entornos clínicos (García, Aguirre, Baltazar y Casique, 2022). En consecuencia, la enfermería ha evolucionado hasta convertirse en una disciplina que posee una gran cantidad de

conocimientos sobre los enfoques óptimos para brindar atención a la salud y el bienestar de los pacientes.

La exploración de Swanson de los cuidados de enfermería descubre un fenómeno intrigante: el concepto de salud. Esto abarca el intrincado proceso de rejuvenecer el bienestar de los pacientes a través de una compleja combinación de atención y curación. Implica abordar el dolor interno, establecer nuevos significados, restaurar la plenitud y emerger con una renovada sensación de vitalidad (Berstain, Álvarez, Huerta y Casique, 2022). Los cuidados de enfermería van más allá de la mera mejora física y tienen como objetivo ayudar a las personas a alcanzar, mantener o recuperar un estado óptimo de bienestar general, esencial para afrontar desafíos, superar obstáculos y utilizar los recursos personales y ambientales en su máximo potencial.

Al atender a los pacientes, es fundamental que las enfermeras tengan en cuenta el entorno en el que viven. Esto abarca no sólo su entorno físico, sino también el contexto más amplio que da forma a sus vidas. Los factores culturales, sociales, biofísicos, políticos, económicos y religiosos desempeñan un papel al influir y ser influenciados por el entorno de los pacientes.

Su comprensión del cuidado se alinea con nociones anteriores, definiéndolo como un método educativo para relacionarse con una persona querida por quien uno siente un profundo sentido de responsabilidad y deber. Independientemente de la experiencia de una enfermera o de sus años en el campo, la atención se administra basándose en un conjunto de procedimientos estructurados influenciados por el punto de vista filosófico de la enfermera. Este marco abarca cinco categorías específicas de intervenciones de enfermería que, si bien se analizan por separado, forman una secuencia cohesiva e integral de atención bien informada aplicable a todas las relaciones de cuidado. Estas intervenciones abarcan la identificación y el manejo de

reacciones humanas a problemas de salud existentes o potenciales (Berstain, Álvarez, Huerta, & Casique, 2022):

- **Conocer:** Para comprender plenamente la importancia de diversos factores y situaciones que impactan la vida de las mujeres, los programas de prevención del cáncer de cuello uterino priorizan el objetivo de la atención. Esto implica ignorar nociones preconcebidas y concentrarse en las necesidades específicas de los pacientes. Lograr este objetivo implica realizar una evaluación exhaustiva de sus circunstancias actuales y luego implementar estrategias que satisfagan eficazmente sus necesidades.
- **Mantener las creencias:** Es crucial poseer una confianza inquebrantable en la capacidad de la madre para iniciar la lactancia materna y superar cualquier obstáculo que pueda presentarse a lo largo del camino. Esto implica tratar a la madre con el máximo respeto, fomentar una mentalidad positiva y ofrecerle un estímulo pragmático. Además, la enfermera debe ayudar a descubrir la importancia y brindar apoyo inquebrantable a los pacientes. La enfermera debe priorizar y determinar las áreas apropiadas en las que centrarse al brindar atención durante la fase de lactancia.
- **Estar con:** Los profesionales de enfermería enfatizan la importancia de su propia presencia y encuentro personal con los pacientes. Participan activamente en la comprensión y la empatía con las emociones, los significados y las experiencias de las personas que buscan atención.
- **Hacer por:** El objetivo es ofrecer a la madre y a su hijo un nivel de atención equivalente al que ella misma se daría, si fuera posible. Esto implica anticiparse a sus necesidades, ofrecerles comodidad, actuar con experiencia y eficacia, y salvaguardar su bienestar manteniendo su dignidad.

- **Posibilitar:** Es de suma importancia empoderar a las madres fomentando prácticas de autocuidado que les permitan afrontar los desafíos de los cambios de vida y las circunstancias externas. Esto se puede lograr mediante la provisión de orientación, educación, diversas opciones y aportes valiosos, todo ello destinado a facilitar su adaptación a esta nueva fase. Este enfoque es vital para salvaguardar su bienestar y satisfacción general a largo plazo.

La proposición de Swanson afirma la interconexión de las diferentes facetas de la atención, que son parte integral del marco general de atención. Por lo tanto, el reconocimiento del valor intrínseco de las personas se sostiene reconociendo los desafíos que enfrentan las personas a quienes cuidan. Esta convicción se demuestra aún más a través de la participación activa, tanto física como emocional, y mediante la promoción activa del autocuidado y el apoyo brindado por los demás. Estos principios son indispensables para brindar una atención óptima, como lo enfatiza Swanson en su importancia.

Base ético y legal

Constitución de la República del Ecuador

Sección séptima: Salud

Art. 32.-La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir (Asamblea Nacional, 2008).

Sección segunda (Asamblea Nacional, 2008):

Art. 358.- El sistema nacional de salud tendrá por finalidad el desarrollo, protección y recuperación de las capacidades y potencialidades para una vida saludable e integral, tanto individual como colectiva, y reconocerá la diversidad social y cultural. El sistema se guiará por

los principios generales del sistema nacional de inclusión y equidad social, y por los de bioética, suficiencia e interculturalidad, con enfoque de género y generacional.

Art. 359.- El sistema nacional de salud comprenderá las instituciones, programas, políticas, recursos, acciones y actores en salud; abarcará todas las dimensiones del derecho a la salud; garantizará la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación en todos los niveles; y propiciará la participación ciudadana y el control social.

Art. 360.- El sistema garantizará, a través de las instituciones que lo conforman, la promoción de la salud, prevención y atención integral, familiar y comunitaria, con base en la atención primaria de salud; articulará los diferentes niveles de atención; y promoverá la complementariedad con las medicinas ancestrales y alternativas.

Art. 361.- El Estado ejercerá la rectoría del sistema a través de la autoridad sanitaria nacional, será responsable de formular la política nacional de salud, y normará, regulará y controlará todas las actividades relacionadas con la salud, así como el funcionamiento de las entidades del sector.

Art. 362.- La atención de salud como servicio público se prestará a través de las entidades estatales, privadas, autónomas, comunitarias y aquellas que ejerzan las medicinas ancestrales alternativas y complementarias. Los servicios de salud serán seguros, de calidad y calidez, y garantizarán el consentimiento informado, el acceso a la información y la confidencialidad de la información de los pacientes. Los servicios públicos estatales de salud serán universales y gratuitos en todos los niveles de atención y comprenderán los procedimientos de diagnóstico, tratamiento, medicamentos y rehabilitación necesarios.

Art. 363.- El Estado será responsable de (Asamblea Nacional, 2008):

- Formular políticas públicas que garanticen la promoción, prevención, curación, rehabilitación y atención integral en salud y fomentar prácticas saludables en los ámbitos familiar, laboral y comunitario. Universalizar la atención en salud, mejorar permanentemente la calidad y ampliar la cobertura.
- Fortalecer los servicios estatales de salud, incorporar el talento humano y proporcionar la infraestructura física y el equipamiento a las instituciones públicas de salud.
- Garantizar las prácticas de salud ancestral y alternativa mediante el reconocimiento, respeto y promoción del uso de sus conocimientos, medicinas e instrumentos.
- Brindar cuidado especializado a los grupos de atención prioritaria establecidos en la Constitución. Asegurar acciones y servicios de salud sexual y de salud reproductiva, y garantizar la salud integral y la vida de las mujeres, en especial durante el embarazo, parto y postparto.
- Garantizar la disponibilidad y acceso a medicamentos de calidad, seguros y eficaces, regular su comercialización y promover la producción nacional y la utilización de medicamentos genéricos que respondan a las necesidades epidemiológicas de la población. En el acceso a medicamentos, los intereses de la salud pública prevalecerán sobre los económicos y comerciales. Promover el desarrollo integral del personal de salud (22).

Art. 364.- Las adicciones son un problema de salud pública. Al Estado le corresponderá desarrollar programas coordinados de información, prevención y control del consumo de alcohol, tabaco y sustancias estupefacientes y psicotrópicas; así como ofrecer tratamiento y rehabilitación a los consumidores ocasionales, habituales y problemáticos. En ningún caso se permitirá su criminalización ni se vulnerarán sus derechos constitucionales.

Ley del Ejercicio Profesional de las/os Enfermeras.

Congreso Nacional el plenario de las comisiones legislativas considerando (Congreso Nacional, 2016):

- Que es deber del Estado garantizar la formación y defensa de los profesionales de la salud, entre los cuales se encuentran las enfermeras y enfermeros.
- Que es indispensable actualizar el marco jurídico que rige el ejercicio profesional de las enfermeras y enfermeros del Ecuador permitiendo una aplicación correcta y adecuada de los servicios profesionales que les corresponde.
- Que las enfermeras y enfermeros cumplen actividades fundamentales en el campo de la salud; y, En ejercicio de sus facultades constitucionales y legales expide la siguiente.
- Ley de ejercicio profesional de las enfermeras y enfermeros del Ecuador.

Capítulo Primero - Protección y ámbito de la ley.

Art. 1.- Esta Ley ampara y garantiza el ejercicio profesional de quienes hayan obtenido el título de Enfermera o Enfermero, conferido por las universidades del país legalmente constituidas y de quienes habiéndolo obtenido en el exterior lo revalidaren de conformidad con la Ley.

Art. 2.- Son organismos de la Federación Ecuatoriana de Enfermeras y Enfermeros (Asamblea Nacional, 2008):

- La Asamblea General;
- El Directorio Nacional;
- Los Colegios Provinciales de Enfermeras y Enfermeros; y,
- Los Tribunales de Honor.

La estructura orgánica funcional de estos organismos constará en los Estatutos de la Federación.

Art. 3.- No se considerará ejercicio profesional la prestación de servicios, sin fines de lucro, de enfermeras o enfermeros extranjeros, pertenecientes a equipos médicos que intervienen temporalmente bajo la protección de convenios o acuerdos.

Art. 4.- Todas las instituciones, organismos y empresas de Derecho Público o de Derecho Privado, que operen en el Ecuador y que tengan más de cien empleados y trabajadores, deberán contar obligatoriamente con los servicios profesionales de por lo menos una enfermera o enfermero en su departamento o dispensario médico.

Todas las instituciones que brindan servicios de salud tendrán obligatoriamente el número de enfermeras o enfermeros de conformidad con las necesidades institucionales y lo establecido por los estándares de atención que para el efecto expide la Organización Mundial de la Salud.

Todo Subcentro o dispensario de salud contará por lo menos con una enfermera o enfermero profesional.

Capítulo Segundo - De la profesión

Art. 6.- Para ejercer la profesión de enfermería, deberán poseer título profesional, pertenecer a su respectivo colegio profesional y cumplir con las disposiciones de los artículos del Código de la Salud.

Art. 7.- Son competencias y deberes de las enfermeras y enfermeros:

- Ejercer funciones asistenciales, administrativas, de investigación y docencia en las áreas de especialización y aquellas conexas a su campo profesional.
- Participar en la formulación e implementación de las políticas de salud y enfermería.

- Dirigir los departamentos y servicios de enfermería a nivel nacional, regional, provincial y local.
- Dirigir las facultades y escuelas de enfermería y ejercer la docencia en las mismas, conforme a la ley y el respectivo reglamento, a fin de formar los recursos humanos necesarios.
- Dar atención dentro de su competencia profesional a toda la población sin discrimen alguno.
- Realizar o participar en investigaciones que propendan al desarrollo profesional o que coadyuven en la solución de problemas prioritarios de salud.
- Dar educación para la salud al paciente, la familia y la comunidad.

Capítulo Tercero - De los derechos y obligaciones

Art. 8.- En las instituciones de salud, públicas o privadas no se podrá contratar personal de enfermería que no posea los respectivos títulos profesionales para el desempeño de las funciones.

Art. 9.- En el sector público de la salud para llenar los cargos en los cuales se desempeñan funciones relacionadas con los profesionales en enfermería se los hará mediante concursos públicos de títulos y merecimientos; y oposición.

Art. 10.- Todo lo relacionado con ascensos y promociones se regulará en la Ley de Escalafón y Sueldos de las Enfermeras y Enfermeros del Ecuador.

Art. 12.- El Ministerio de Salud Pública vigilará el cumplimiento de las obligaciones que esta Ley asigna a las personas naturales o jurídicas, públicas o privadas en calidad de empleadores.

Art. 13.- Son obligaciones de las enfermeras y enfermeros amparados por la presente Ley, las siguientes:

- Ejercer su profesión aplicando los principios éticos, morales y de respeto a los derechos humanos del paciente.
- Brindar cuidado directo de enfermería a los pacientes y usuarios, garantizando una atención personalizada y de calidad.
- Dar estricto cumplimiento a las prescripciones y tratamientos indicados por el médico.
- Las enfermeras y enfermeros están obligados a prestar sus servicios de manera extraordinaria en casos de catástrofes, emergencias, guerras y otras situaciones de gravedad que afecten al país.

CAPÍTULO II MARCO METODOLÓGICO DEL ESTUDIO

Diseño metodológico

El estudio, que se centró en el papel de la enfermería en la prevención del cáncer de cuello uterino en mujeres sexualmente activas, consistió principalmente en una revisión de la literatura. Es crucial adherirse a los niveles del problema que se han alcanzado a través de procesos de investigación sistemáticos y críticos. Como afirma José R. García-González (p. 2020), se desarrolló una metodología para identificar los componentes esenciales del proceso de investigación a través de un análisis sistémico de la situación problemática y su conexión con el objetivo y alcance del trabajo del estudio.

Tipo de investigación

La revisión bibliográfica realizada para esta investigación se basó en una exploración minuciosa que asemeja una indagación de estilo documental. La búsqueda de información se centró en revistas y artículos retrospectivos que examinaron el papel de la enfermería en la prevención del cáncer de cuello uterino entre mujeres sexualmente activas. Para realizar un análisis integral de la producción científica sobre discalculia, se utilizó un diseño metodológico que involucró el mapeo de la ciencia y un análisis bibliométrico. Se utilizaron las bases de datos Web of Science (WoS) y Scopus, abarcando el periodo de 1970 a 2020.

Métodos de investigación

El método de investigación empleado en este estudio se describe con gran detalle, lo que proporciona una comprensión clara de cómo se llevó a cabo la investigación. Esta descripción incluye información sobre los métodos utilizados y la validez de los resultados, asegurando que la investigación pueda replicarse. Al emplear métodos sistemáticos analíticos, sintéticos, descriptivos, deductivos, cuantitativos y cualitativos, este proyecto de investigación pudo abordar eficazmente sus objetivos.

La investigación se realizó utilizando un método analítico sintético, que implicó analizar los componentes y el desempeño del análisis, así como la síntesis y los productos de la síntesis. Este enfoque permitió explorar los aspectos tanto analíticos como sintéticos del trabajo.

El método descriptivo suele estar vinculado con estudios relacionales o correlacionales, lo que puede causar confusión a quienes se inician en la investigación y dificultar la distinción de las características únicas de la investigación de nivel descriptivo.

El método deductivo se considera un recurso valioso para los investigadores, ayudando en el desarrollo del conocimiento y facilitando la organización de premisas que fundamentarán posteriormente sus posturas críticas.

Población documental

Según Martínez (2022), la población documental en un estudio bibliográfico se refiere al conjunto de artículos, libros, informes o tesis que son relevantes para el tema de investigación. En este estudio en particular, la atención se centró en examinar la contribución de la enfermería en la prevención del cáncer de cuello uterino entre mujeres sexualmente activas. Para lograr esto, se llevó a cabo una revisión bibliográfica exhaustiva, que abarcó una población de artículos académicos y originales procedentes de revistas indexadas. Esta población representa todo el universo de literatura disponible sobre el tema (N=77).

Muestra documental

La muestra documental, tal como la definen Salazar et al. (2022), hace referencia a una colección de estudios que se incluyen en una revisión de contenido bibliográfico. De acuerdo con esta definición, se seleccionó una muestra representativa cuidadosamente elegida de diez artículos (n=49), y estas selecciones desempeñaron un papel importante en los resultados de la investigación.

Técnicas de recolección de datos

Los métodos empleados para recopilar y analizar diversos tipos de datos se denominan técnicas de recopilación de datos, tal como lo afirma Martínez (2022). En el contexto de una revisión bibliográfica, las técnicas típicas de recolección de datos incluyen las siguientes: realizar una revisión bibliográfica y documental, seleccionar estudios relevantes, utilizar fichas bibliográficas, crear una tabla de artículos relacionados con el tema de investigación y analizar e interpretar los resultados. Estas técnicas son esenciales para la obtención de hallazgos científicos.

Resultados científicos

Entre enero de 2024 y julio de 2024 se realizó una extensa revisión de la literatura científica de diversas fuentes nacionales e internacionales. La colección de documentos se obtuvo de plataformas acreditadas, incluidas Google academic, Bireme, Scielo, Medline y Elsevier. Además, se recopiló información relevante de organismos autorizados como la Organización Mundial de la Salud, la Organización Panamericana de la Salud, el Ministerio de Salud Pública del Ecuador y el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Se consultaron todas estas fuentes para explorar el tema de los modelos y teorías de enfermería en el contexto de la atención.

Tabla N°1. Registro de los Principales Artículos de Revistas Indexas Consultados en Bases de Datos Académicas y Científicas

Base de Datos de Artículos Actualizados Relacionados a Síndrome de Burnout en el personal profesional de enfermería en servicios hospitalarios.– Revisión Bibliográfica								
N.º	Año de Publicación	Base de Datos y Nombre de la Revista	Autor	Título	Objetivo	Método	Resultados	Conclusiones
1	2021	Revista Información Científica	Calderón et al	Actividad física del adulto mayor y las intervenciones de enfermería	Analizar de los criterios que justifican la influencia de la actividad física, como medio de intervención de enfermería en la salud del adulto mayor	Estudio de tipo documental de un total de 40 artículos científicos provenientes de revistas indexadas, en diferentes bases de datos, dentro de ellos el 62,5% perteneciente a los últimos cinco años.	El 45% de la población investigada, manifestó mejoras en la presión arterial desde que inició la realización sistemática de actividades físicas, el 39% reguló los niveles de glucosa y el 54% del total, manifestó sentirse mejor físicamente	El proceso de envejecimiento resulta complejo, debido a la presencia de enfermedades crónico-degenerativas, discapacidad y otras condiciones de dependencia, que generan un importante impacto en el estado de salud físico y psicosocial del adulto mayor.
2	2019	Revista Información Científica	Gutiérrez et al.,.	Intervenciones de enfermería en adultos con obesidad. Revisión sistemática	Determinar las intervenciones de enfermería que pueden ayudar a disminuir y prevenir la	Su metodología fue bibliográfica y se realizaron estrategias de búsqueda en las bases de datos Pubmed,	Se determinaron varias intervenciones de enfermería únicamente para tratar la obesidad en	Según esta revisión sistemática la intervención más eficaz es la que analiza el origen de la obesidad

					obesidad en adultos	Scopus, CINAHL, SciELO y Web Of Science. Se aplicaron límites de idioma y intervalo de fechas (2014-2019).	adultos en el ámbito de atención primaria. Muchas de ellas realizaron educación sanitaria sobre alimentación y actividad física, otras usaron entrevistas motivacionales y manejo del estrés y otras implementaron herramientas digitales	(voluntad, fuerza o conocimiento) y actúa mediante el diagrama de flujo establecido para obtener resultados más favorables. No obstante se requiere más evidencia científica que abarque más intervenciones para ponerlas en práctica en un futuro y así disminuir la prevalencia de la obesidad
3	2020	Revista Científica Higía de la Salud,	Espinel et al.	Cuidado integral de enfermería en personas con problemas de obesidad en la Parroquia Puerto Cayo	Determinar los cuidados de enfermería en personas con problemas de obesidad.	Cuantitativo, descriptivo y explicativo; 36 adultos mayores con obesidad	La intervención de enfermería incluye aspectos recreativos, participación en actividades grupales y sociales, fortalecimiento de redes sociales y prevención del aislamiento.	La enfermería juega un rol crucial en la motivación y el seguimiento de los pacientes, asegurando actividades recreativas atractivas y brindando apoyo emocional para

								superar barreras psicológicas.
4	2023	Revista Sanitaria de Investigación	Montserrat et al.	Obesidad, ejercicio físico y la importancia del papel de la enfermería. Una revisión sistemática	Realizar una revisión sistemática sobre la relación entre el ejercicio físico y la obesidad, y el papel de la enfermería en el manejo de la obesidad a través del ejercicio.	Revisión sistemática; búsqueda en bases de datos científicas como PubMed y SciElo	La educación y el apoyo son fundamentales para los enfermeros en la prevención y manejo de la obesidad. El ejercicio físico es crucial para prevenir y manejar la obesidad.	El ejercicio físico es un pilar en la prevención y manejo de la obesidad, y el papel de la enfermería es de vital importancia en este contexto.
5	2020	SEMED	Naranjo et al.	Obesidad y ejercicio físico en adultos	Evaluar la efectividad de las intervenciones de ejercicio físico en la prevención y manejo de la obesidad y analizar el papel de la enfermería en estas intervenciones	Búsqueda exhaustiva en bases de datos científicas como PubMed y SciElo	El ejercicio físico es fundamental en la prevención y manejo de la obesidad, mejorando la composición corporal y reduciendo factores de riesgo. La enfermería tiene un papel crucial en la educación	Las enfermeras son esenciales para la promoción de la actividad física y la implementación de intervenciones efectivas en el manejo de la obesidad.

							y motivación de los pacientes.	
6	2022	Ene,	Ramos y Carbelleira	Obesidad y sobrepeso: conceptualización e intervención desde la enfermería en España	Analizar conocimientos, creencias, actitudes y prácticas de los profesionales de enfermería en España respecto a la obesidad y sobrepeso.	Estudio transversal descriptivo mediante encuesta en línea a 365 profesionales de enfermería.	Las intervenciones dietéticas y de actividad física son clave en el manejo de la obesidad en la tercera edad. Colaboración con dietistas para desarrollar planes de alimentación adecuados y culturalmente apropiados.	Necesidad de mejorar la formación específica en obesidad y el uso de guías clínicas entre los profesionales de enfermería.
7	2022	Instituto Superior Tecnológico "San Gabriel"	Villalva	CUIDADOS DE ENFERMERÍA Y AUTOCUIDADO EN EL ADULTO MAYOR DEL CENTRO GERONTOLÓGICO "SAN JOAQUÍN"	Aplicar cuidados de enfermería y autocuidado en el adulto mayor con obesidad del Centro Gerontológico "San Joaquín".	Bibliográfica, de campo y descriptiva; diseño no experimental cuantitativo; muestra de 10 adultos mayores.	Intervención de enfermería centrada en evaluar la condición física y capacidades individuales, diseñando planes de actividad física personalizados. Mejora en movilidad, fuerza muscular	Los cuidados de enfermería mejoran la calidad de vida de los adultos mayores, con enfoque en el autocuidado.

							y resistencia cardiovascular.	
8	2019	ASNJ	Elhameed et al.	Effect of Nursing Intervention on Weight Loss of Obese Older Adults	Determinar el efecto de la intervención de enfermería en la pérdida de peso de adultos mayores obesos.	Cuantitativo; 66 adultos mayores obesos de ambos sexos.	Disminución significativa del índice de masa corporal y peso medio. Mejoras en conocimientos sobre obesidad, adopción de conductas saludables y función física.	La intervención de enfermería basada en una dieta hipocalórica, aumento de la actividad física y cambio de comportamiento redujo significativamente el peso corporal y mejoró la percepción del riesgo de obesidad.
9	2023	Nutr Rev	Eglseer et al.	Nutritional and exercise interventions in individuals with sarcopenic obesity around retirement age: a systematic review and meta-analysis	Evaluar la efectividad de las intervenciones nutricionales y de ejercicio para el tratamiento de la obesidad sarcopénica en personas en edad de jubilación.	Bibliográfico; búsqueda de ensayos controlados aleatorios en bases de datos como PubMed, Embase, CINAHL y CENTRAL.	El entrenamiento de resistencia produjo una reducción significativa de la grasa corporal, aumento de masa muscular, fuerza muscular y velocidad de la marcha.	La intervención de enfermería mediante entrenamiento de resistencia es eficaz para personas en edad de jubilación con obesidad sarcopénica. El aumento de la ingesta de proteínas

								combinado con ejercicio aumenta la reducción de masa grasa.
10	2020	Br J Community Nurs	Palmer	Encouraging exercise in older adults: advice for nurses	Analizar la evidencia teórica y práctica en relación a la actividad física del adulto mayor desde el área de enfermería.	Bibliográfico; búsquedas en diferentes fuentes de datos científicas y estudios de la OMS.	El personal de enfermería implementa estrategias de motivación para ayudar a los pacientes a considerar intervenciones basadas en el ejercicio. Mejor conocimiento de la demencia para modificar la comunicación con los pacientes.	El ejercicio es beneficioso para los adultos mayores, mejorando la calidad de vida en general y desempeñando un papel en la prevención de caídas. Los adultos mayores deben ser alentados y motivados para estar activos.



Análisis e interpretación de resultados

El objetivo de este estudio fue explorar la importancia de la enfermería en la prevención del cáncer de cuello uterino entre mujeres sexualmente activas. Esta investigación tiene un valor inmenso en el campo de la enfermería, que se centra en la prestación de cuidados. Para recopilar información relevante y actualizada, se llevó a cabo una investigación exhaustiva utilizando revistas académicas y científicas acreditadas disponibles a través de bases de datos como Scielo, Dialnet, Redalyc y Elsevier. Los resultados de este estudio se presentan de manera descriptiva, utilizando documentos publicados entre 2019 y 2024.

Tabla N°2. Población Documental

Fuente de la información	N°	Porcentaje
Scielo	4	5.19%
Medigraphic	11	14.29%
Redilat	14	18.18%
Redalyc	5	6.49%
Dianelt	6	7.79%
Elseiver	10	12.99%
PubMed	12	15.58%
Repositorios	7	9.09%
Otros	8	10.39%
Total	77	100%

Existe una variación notable en la utilización de diferentes bases de datos y repositorios a la hora de acceder a fuentes de información. Entre ellas, Scielo representa el 5,19% del total, posicionándola como una fuente moderadamente utilizada en comparación con otras bases de datos científicas. Scielo es reconocido por brindar

acceso abierto a revistas académicas en diversos campos del conocimiento, particularmente en América Latina. Medigraphic, que representa el 14,29%, tiene una importancia significativa como fuente que se centra en la literatura de las ciencias médicas y de la salud. Redilat, con una tasa de uso del 18,18%, emerge como la fuente más popular, lo que indica una preferencia por esta base de datos especializada en literatura académica y científica de América Latina. Redalyc, que representa el 6,49%, también sirve como una fuente crucial de acceso abierto, que atiende principalmente a las ciencias sociales y las humanidades. Dianelt, con un 7,79%, y Elseiver, con un 12,99%, demuestran un uso moderado, siendo Elseiver reconocido como uno de los mayores editores de publicaciones científicas en todo el mundo. Como era de esperar, PubMed, con un 15,58%, destaca como un recurso clave para la investigación médica y biomédica, dada su importancia en el campo de la salud. Los repositorios representan el 9,09% de la distribución, lo que indica la utilización de fuentes institucionales o temáticas específicas. Con una diversidad de fuentes adicionales que representan el 10,39%, la categoría "Otros" proporciona un valioso complemento a la información obtenida de las principales bases de datos. La distribución de las fuentes indica una clara preferencia por bases de datos especializadas en ciencias de la salud y literatura científica de América Latina. Vale la pena señalar que existe un equilibrio entre las fuentes de acceso abierto y los editores tradicionales a este respecto.

Tabla N°3. Muestra Documental

Fuente de la información	N°	Porcentaje
Scielo	4	8.16%
Medigraphic	6	12.24%

Redilat	8	16.33%
Redalyc	4	8.16%
Dianelt	2	4.08%
Elseiver	7	14.29%
PubMed	7	14.29%
Repositorios	5	10.20%
Otros	6	12.24%
Total	49	100%

La distribución de las fuentes de información muestra una variación significativa. Scielo, que representa el 8,16% del total, constituye una fuente moderadamente utilizada. Destaca como fuente Medigraphic, con un 12,24%, centrada en literatura médica y de ciencias de la salud. Redilat, que representa el 16,33%, emerge como una de las fuentes más populares, indicando una preferencia por esta base de datos académica y científica especializada en América Latina. Redalyc, que aporta el 8,16%, es otra importante fuente de acceso abierto, particularmente en los campos de las ciencias sociales y las humanidades. Dianelt, con un 4,08%, posee una representación menor, lo que sugiere una menor dependencia de esta fuente en particular. Tanto Elseiver como PubMed, cada uno de los cuales representa el 14,29%, exhiben un uso sustancial, siendo Elseiver reconocido como uno de los mayores editores de publicaciones científicas en todo el mundo, y PubMed como una fuente crucial para la investigación médica y biomédica. Los repositorios representan el 10,20% de la distribución, lo que indica la utilización de fuentes institucionales o temáticas específicas. Por último, la categoría "Otros", que representa el 12,24%, significa una gama diversa de fuentes adicionales que complementan la información adquirida de las bases de

datos primarias. En general, la distribución demuestra una preferencia por bases de datos especializadas en ciencias de la salud y literatura científica en América Latina, con una utilización equilibrada de fuentes de acceso abierto y editoriales tradicionales.

CAPÍTULO III PROPUESTA

Tema de propuesta

Estrategias de acción desde la enfermería para la promoción de la actividad físico-recreativa adaptado para adultos mayores obesos.

Introducción

El problema de la obesidad entre los adultos mayores plantea un importante problema de salud pública, que da lugar a una serie de complicaciones a largo plazo y una disminución de la calidad de vida general (Chang, Wang, & Lin, 2021). Este grupo en particular es particularmente susceptible a los efectos adversos de la obesidad, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión y problemas musculoesqueléticos, entre muchos otros. Para mejorar la salud y el bienestar de este grupo demográfico, la promoción de actividades físicas y recreativas se considera una estrategia crucial (Duque, Ornelas, & Benavides, 2020). Los profesionales de enfermería pueden desempeñar un papel fundamental en la implementación de planes de acción que faciliten programas de actividad física personalizados, atendiendo a las capacidades y necesidades únicas de los adultos mayores obesos, contribuyendo así a su bienestar integral.

Promover el envejecimiento saludable es un objetivo fundamental de las iniciativas de salud pública, y la actividad física es un componente clave para prevenir y controlar la obesidad y sus complicaciones relacionadas. Realizar ejercicio regular y personalizado puede mejorar la movilidad, la fuerza muscular, el equilibrio y la flexibilidad, disminuyendo así la probabilidad de caídas y otros resultados adversos. Además, la actividad física ofrece ventajas psicológicas y emocionales, fomenta una

mentalidad positiva, alivia la ansiedad y la depresión y promueve la interacción social y la inclusión comunitaria.

Dadas sus interacciones frecuentes e íntimas con los pacientes, las enfermeras tienen una ventaja única a la hora de implementar y supervisar iniciativas destinadas a fomentar la actividad física. Al realizar evaluaciones individualizadas, desarrollar programas personalizados y mantenerse al día con la educación continua, las enfermeras tienen la capacidad de lograr un impacto significativo en la promoción de la recreación física. Esto, a su vez, puede conducir a un mayor bienestar general entre los adultos mayores que luchan contra la obesidad y, en última instancia, contribuir a una mejor calidad de vida.

Justificación

La presencia de obesidad entre personas mayores plantea un peligro notable en términos de aparición de dolencias crónicas, como diabetes, trastornos cardiovasculares y problemas de movilidad. Investigaciones recientes indican que un segmento sustancial de la población de 60 años o más lucha contra la obesidad, lo que lleva a un marcado aumento de los gastos de atención médica y una disminución en la duración de una vida saludable (OPS/OMS, 2024). Fomentar actividades físicas y recreativas personalizadas no sólo mejora el bienestar físico sino que también genera ventajas psicológicas y sociales, como reforzar la autoestima, disminuir el aislamiento social y fomentar el bienestar emocional.

Para abordar eficazmente este problema, es fundamental incorporar programas de actividad física personalizados. Las intervenciones de enfermería desempeñan un papel vital en la promoción de hábitos de vida saludables, que pueden mitigar en gran

medida los riesgos relacionados con la obesidad y mejorar la salud general de las personas mayores. Estas intervenciones abarcan no sólo la actividad física sino también la educación nutricional y el apoyo emocional, proporcionando un enfoque holístico que tiene en cuenta los diversos aspectos del bienestar de los adultos mayores.

Además, las enfermeras poseen la experiencia y el conocimiento práctico necesarios para discernir los requisitos únicos de cada paciente y modificar las actividades físicas en consecuencia. Esto permite un enfoque más eficiente y personalizado, garantizando la participación segura y ventajosa de personas mayores obesas en iniciativas de ejercicio. En consecuencia, el respaldo de esfuerzos físico-recreativos personalizados surge como una táctica fundamental para mejorar el bienestar y la calidad de vida general de los adultos mayores obesos, y las enfermeras asumen una responsabilidad vital en la ejecución de estas medidas.

Objetivo general de la propuesta

Mejorar el bienestar y la calidad de vida general de los adultos mayores obesos, mediante estrategias de acción basadas en enfermería que se centren en promover actividades físico-recreativas adaptadas.

Objetivos específicos

- Promover la participación del adulto mayor en actividades físico-recreativas.
- Evaluar un programa de actividades físico-recreativas orientado al bienestar físico y mental del adulto mayor.
- Disminuir la obesidad y el sobrepeso en adultos mayores a través de la participación en actividades físico-recreativa.

Beneficiarios

- Adultos mayores obesos
- Familias y cuidadores de los adultos mayores obesos

Ubicación

En todos los escenarios de servicios de hospitalización y atención primaria de salud .

Tiempo

No requiere tiempo determinado para la ejecución

Responsable:

Personal de enfermería especializado en geriatría y salud comunitaria.

Materiales e instrumentos

A continuación se presenta un cuadro donde se detallan los materiales e instrumentos necesarios para ejecutar el manual de educación sexual del personal de enfermería, con énfasis específico en la prevención del cáncer de cuello uterino. La tabla incluye las cantidades de cada artículo y sus costos estimados:

Tabla N°4. Costo de propuesta

Material/Instrumento	Costo estimado (\$)
Manuales de educación	100
Folletos informativos	50
Equipos de medición (tensiómetro, balanza)	200
Material audiovisual (videos de ejercicios)	100
Botellas de agua reutilizables	150
Colchonetas de ejercicio	500

Desarrollo de las estrategias

Las estrategias de acción desde la enfermería para la promoción de la actividad físico-recreativa adaptada para adultos mayores obesos se estructuran en cuatro etapas fundamentales:

Estrategia 1: Evaluación Inicial

Descripción: Evaluar las necesidades y capacidades de los adultos mayores obesos es un primer paso fundamental. Esta evaluación abarca diversos aspectos, como medir el índice de masa corporal (IMC), evaluar la capacidad aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y el equilibrio, y realizar una revisión exhaustiva del historial médico y la actividad física actual.

Responsable: Enfermeras especializadas en geriatría y salud comunitaria.

Tiempo de Ejecución: 1 mes

Recursos Necesarios:

- Esfigmomanómetro: mide la presión arterial.
- Báscula: mide el peso.
- Dinamómetro: Mide la fuerza muscular.
- Cronómetro: Se utiliza para medir el tiempo durante las pruebas de resistencia y capacidad aeróbica.
- Espirometría: Mide la capacidad pulmonar.
- Formulario de historial médico: registra información de salud relevante.

Ejemplo de Evaluación Inicial: Para evaluar la condición física de una persona mayor con sobrepeso se pueden realizar diversas pruebas, entre ellas una caminata de seis minutos para evaluar la capacidad aeróbica y el uso de un dinamómetro para medir la fuerza muscular mediante ejercicios de agarre.

Figura N°1. Ejemplo gráfico de estrategia 1



Estrategia 2: Diseño del Programa

Descripción: Tras realizar la evaluación inicial, se desarrollarán programas personalizados de actividad física. Estos programas abarcarán varios ejercicios, como entrenamiento aeróbico, de resistencia, de flexibilidad y de equilibrio, diseñados para adaptarse a las habilidades y limitaciones únicas de cada persona. Los programas se diseñarán cuidadosamente para garantizar una frecuencia mínima de tres sesiones por semana.

Responsable: Equipo de enfermería

Tiempo de Ejecución: 2 semanas

Recursos Necesarios:

- Plantillas de planes de entrenamiento: cree sesiones de entrenamiento.
- Materiales audiovisuales educativos: vídeos y tutoriales de ejercicios adaptados.
- Guía de ejercicios específica: descripción detallada de los ejercicios a realizar.

Ejemplo de Programa de Ejercicio: Al incorporar una variedad de actividades, un programa de ejercicios puede consistir en caminatas de 20 minutos a una velocidad moderada, ejercicios de resistencia con bandas elásticas, estiramientos destinados a mejorar la flexibilidad y ejercicios de equilibrio como levantamientos de piernas.

Figura N°2. Ejemplo gráfico de estrategia 2



Estrategia 3: Implementación del Programa

Descripción: Implementar sesiones estructuradas de actividad física bajo la guía de personal de enfermería, adaptadas a las habilidades únicas de cada persona. Estas sesiones abarcarán una fase de calentamiento preliminar, una serie de ejercicios básicos y un período final de enfriamiento. Además, se integrarán al programa actividades recreativas como paseos colectivos, juegos interactivos y rutinas de baile modificadas.

Responsable: Personal de enfermería

Tiempo de Ejecución: Continuo

Recursos Necesarios:

- Colchoneta de ejercicios: Para practicar en el suelo.
- Equipos de bajo impacto (pesas livianas, bandas elásticas): para ejercicios de resistencia.
- Amplio espacio para la actividad física: áreas seguras y accesibles para hacer ejercicio.

Ejemplo de Sesión de Actividad Física: Para iniciar una sesión, un período típico de calentamiento de 5 a 10 minutos suele ir seguido de una serie de ejercicios adaptados, que incluyen levantamiento de pesas ligeras, caminatas y ejercicios de equilibrio, que duran alrededor de 20 a 30 minutos. La sesión concluye con un período de enfriamiento de 5 a 10 minutos que implica estiramiento y relajación.

Figura N°3. Ejemplo gráfico de estrategia 13



Estrategia 4: Educación y Sensibilización

Descripción: Organizar talleres interactivos y sesiones informativas destinadas a concienciar a los adultos mayores con sobrepeso y a sus familias sobre las ventajas de realizar actividad física e incorporarla a sus rutinas cotidianas. Estas sesiones cubrirán una amplia gama de temas, incluida la importancia de mantenerse hidratado, mantener una dieta bien equilibrada e implementar estrategias efectivas para mantenerse activo.

Responsable: Enfermeras y educadores

Tiempo de Ejecución: Continuo

Recursos Necesarios:

- Manual Educativo: Guía detallada sobre actividad física y nutrición.
- Folleto Informativo: Material impreso distribuido a los participantes.
- Materiales audiovisuales (videos educativos): ilustran y explican conceptos visualmente.

Ejemplo de Taller Educativo: Durante un taller, los participantes pueden esperar recibir información sobre las ventajas de la actividad física, observar demostraciones prácticas de ejercicios básicos, recibir consejos sobre cómo mantener una dieta nutritiva y entablar conversaciones sobre estrategias para superar los obstáculos para mantener un estilo de vida activo.

Figura N°4. Ejemplo gráfico de estrategia 4



Estrategia 5: Monitorización y Evaluación

Descripción: Evaluar la eficacia de las iniciativas implementadas y realizar las modificaciones necesarias. Emplear instrumentos de seguimiento y evaluación para medir los avances en términos de capacidades físicas, reducción de peso y mejoras en la calidad de vida. Se realizarán evaluaciones mensuales y se analizarán los resultados para realizar los ajustes apropiados al programa.

Responsable: Equipo de enfermería

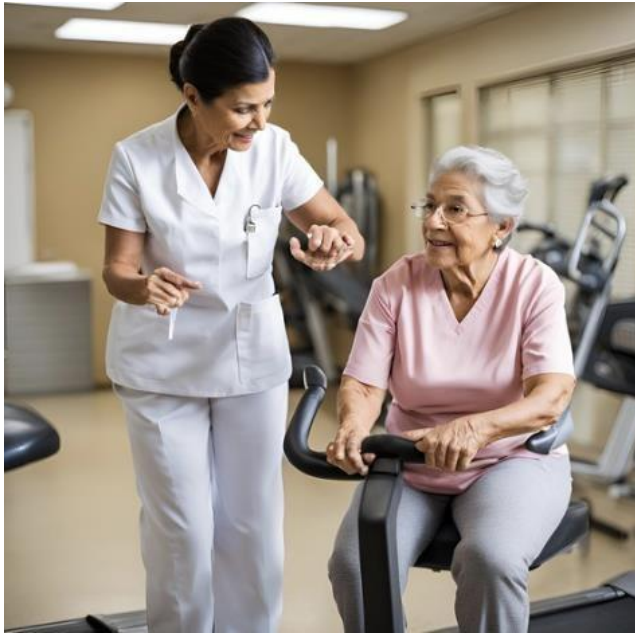
Tiempo de Ejecución: Continuo

Recursos Necesarios:

- Formato de seguimiento y evaluación: documentar el progreso de los participantes.
- Software de análisis de datos: analiza resultados y genera informes.
- Reuniones periódicas de revisión y ajuste: discutir el progreso y hacer ajustes al plan.

Ejemplo de Evaluación Continua: Mensualmente, los participantes tienen la oportunidad de someterse a evaluaciones que miden sus avances en términos de capacidad aeróbica, fuerza y peso, lo que permite realizar ajustes en el programa de ejercicios en consecuencia.

Figura N°5. Ejemplo gráfico de estrategia 5



DISCUSIÓN

Al examinar la literatura relativa a la participación de la enfermería en la ejecución y evaluación de iniciativas físico-recreativas para personas mayores obesas, emerge un patrón recurrente que subraya la importancia de la intervención de enfermería para abordar la obesidad y promover el bienestar general de esta población. Los artículos analizados arrojan luz sobre diversas estrategias y técnicas, ilustrando la naturaleza multifacética del problema y la amplia gama de posibles soluciones.

Se argumenta que perspectiva de que las intervenciones de enfermería deben abarcar un enfoque holístico, teniendo en cuenta no sólo los aspectos físicos del envejecimiento sino también los factores psicosociales. En una publicación reciente de Calderón et al., (2021) en Revista Información Científica, se enfatiza la importancia de la actividad física para el bienestar de las personas mayores. El estudio demuestra mejoras notables en varios parámetros de salud, incluida la presión arterial, los niveles de glucosa y el bienestar físico general. La conclusión de Calderón et al., (2021) sobre la intrincada naturaleza del envejecimiento, influenciado por enfermedades crónicas y dependencia, subraya la necesidad de intervenciones integrales y duraderas que superen los remedios temporales.

En un estudio similar publicado en la misma revista, Gutiérrez et al., (2019) adoptan un enfoque complementario al identificar la educación sanitaria, las entrevistas motivacionales y las herramientas digitales como intervenciones efectivas para abordar la obesidad en adultos. Esta investigación respalda aún más la importancia de incorporar educación y motivación en los programas de intervención de enfermería. Sin embargo, el estudio también destaca un desafío recurrente en el campo de la enfermería: la traducción de la investigación teórica en prácticas clínicas prácticas y sostenibles. Enfatiza la necesidad de evidencia científica adicional para implementar con éxito estas intervenciones.

Este estudio de igual manera resalta la la importancia de los elementos sociales y recreativos dentro de las intervenciones de enfermería para adultos mayores obesos, Coincidiendo con estos, en la Revista Científica Higía de la Salud, Espinel et al., (2020) destacan la importancia de participar en actividades grupales y construir redes sociales

sólidas como medio para prevenir el aislamiento. Esta perspectiva arroja luz sobre un aspecto de las intervenciones sanitarias que con frecuencia se pasa por alto: el componente social del bienestar general. La participación activa y la supervisión continua proporcionada por las enfermeras desempeñan un papel vital para garantizar que los pacientes sigan dedicados a su programa de salud.

En su publicación en Health Research Journal, Montserrat et al., (2023) proporcionan un examen exhaustivo que refuerza la importancia de realizar ejercicio físico para prevenir y controlar la obesidad. Los autores enfatizan específicamente el papel crucial de las enfermeras en la educación y asistencia a los pacientes. Esta investigación se alinea con los descubrimientos de Espinel et al., (2020) que subrayan la necesidad de una estrategia integral que integre la actividad física con la orientación emocional y educativa. Esto sugiere que cuando las intervenciones de enfermería se abordan de manera integral, su eficacia aumenta considerablemente.

Por lo tanto, es preciso argumentar la noción de que los programas de actividad física y recreativa deben implementarse junto con un apoyo sólido y un seguimiento continuo por parte de los profesionales de enfermería. Este enfoque garantiza que los pacientes no sólo inicien, sino que también mantengan estos hábitos beneficiosos durante un período prolongado. La evaluación realizada por Naranjo et al., (2020) en SEMED se centra en la evaluación de intervenciones de ejercicio físico para la prevención y el manejo de la obesidad, con especial énfasis en la implicación de enfermería. Los hallazgos indican que realizar ejercicio físico no sólo conduce a mejoras en la composición corporal y a una disminución de los factores de riesgo, sino que

también subraya la importancia de la educación y la motivación proporcionadas por las enfermeras.

Por lo tanto, el análisis exhaustivo de estos estudios de investigación proporciona pruebas innegables de que las intervenciones de enfermería desempeñan un papel crucial en la implementación y evaluación exitosa de programas de actividad físico-recreativa para adultos mayores con obesidad. La clave para lograr mejoras significativas y duraderas en la salud de los pacientes reside en enfoques holísticos que abarquen educación, apoyo emocional y social y un seguimiento continuo por parte de las enfermeras.

CONCLUSIONES

1. La revisión de la literatura establece la importancia de involucrar a los adultos mayores obesos en actividades físicas y recreativas para mejorar múltiples indicadores de salud, incluida la presión arterial, los niveles de glucosa y el bienestar físico general. Los estudios analizados afirman el papel crucial de la enfermería en la facilitación y supervisión de estas actividades. Las intervenciones de enfermería abarcan no sólo los aspectos físicos sino también los psicosociales, adoptando un enfoque holístico que mejora la calidad de vida de los pacientes. Las enfermeras ofrecen educación sanitaria, motivación y recursos digitales, reforzando así la eficacia de las intervenciones y garantizando su implementación continua y sostenible.
2. En los programas de actividad físico-recreativa para adultos mayores obesos, los profesionales de enfermería cumplen diversas responsabilidades. Estos incluyen impartir educación sanitaria, ofrecer una motivación inquebrantable y monitorear y evaluar el progreso de los pacientes. Además, las enfermeras fomentan la participación en actividades sociales y grupales, previniendo sentimientos de aislamiento y promoviendo el desarrollo de conexiones sociales. Su experiencia en la elaboración de planes individualizados de actividad física y en brindar apoyo emocional es esencial para superar los obstáculos psicológicos y garantizar la participación continua del paciente en sus programas de salud. La fusión de estos roles garantiza una intervención integral y exitosa que aborde los requisitos físicos y emocionales de los pacientes.
3. Para promover eficazmente la actividad físico-recreativa adaptada a los adultos mayores obesos, se diseñó una estrategia con un enfoque integral, misma que

comienza con una evaluación exhaustiva de sus necesidades y capacidades individuales. Esta evaluación sirve como base para crear programas personalizados que abarquen una variedad de ejercicios, incluido el entrenamiento aeróbico, de resistencia, de flexibilidad y de equilibrio. Para garantizar resultados óptimos, estos programas están diseñados con una frecuencia mínima de tres sesiones por semana. La implementación de estas sesiones es supervisada por personal de enfermería que incorpora actividades estructuradas y recreativas para mejorar la adherencia. Además, se brindan iniciativas continuas de educación y sensibilización a los participantes y sus familias, destacando los numerosos beneficios de la actividad física. También se llevan a cabo controles y evaluaciones periódicas para realizar los ajustes necesarios y maximizar los resultados positivos en términos de salud y calidad de vida en general.

RECOMENDACIONES

Se recomiendan las siguientes acciones:

- Proporcionar, en el proceso de formación integral del profesional de enfermería actividades y contenidos relacionados con la promoción de actividades físico-recreativas, con la inclusión de elementos tanto físicos como psicosociales, conducentes a una mayor calidad de la asistencia que realizan a las persona, familia y comunidad.
- Desarrollar programas de ejercicio personalizados para adultos mayores con obesidad, adaptados a sus necesidades específicas, y asegurar un mínimo de tres sesiones supervisadas por semana, supervisadas por profesionales de enfermería.
- Realizar de talleres y sesiones informativas para adultos mayores obesos y sus familias, con foco en promover las ventajas de la actividad física, además de evaluar y adaptar periódicamente los programas.



CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

Informe de investigación Antony Jampier

6%
Textos
sospechosos

6% Similitudes
• < 1% similitudes entre
comillas
• < 1% entre las fuentes
mencionadas
• < 1% Idiomas no reconocidos

Nombre del documento: Informe de investigación Antony Jampier.pdf
ID del documento: 49c4283ca21e9dd1595cb8cd78311eaff0b6f1af
Tamaño del documento original: 1.22 MB

Depositante: CARLOS NUNEZ PENA
Fecha de depósito: 31/7/2024
Tipo de carga: interface
Fecha de fin de análisis: 31/7/2024

Número de palabras: 18.292
Número de caracteres: 131.007

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

#	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	ROL DE ENFERMERÍA EN LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE CÉRVIX EN MU... #704556 El documento proviene de mi grupo 35 fuentes similares	10%		Palabras idénticas: 10% (1959 palabras)
2	Rol de enfermería en la importancia de la lactancia materna en menores ... #ced500 El documento proviene de mi grupo 15 fuentes similares	2%		Palabras idénticas: 2% (320 palabras)
3	repositori.udl.cat https://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/66616/guillerrezp.pdf?sequence=1&isAllowed=y 1 fuente similar	1%		Palabras idénticas: 1% (281 palabras)
4	revistasanitariadeinvestigacion.com Obesidad, ejercicio físico y la importancia d... https://revistasanitariadeinvestigacion.com/obesidad-ejercicio-fisico-y-la-importancia-del-papel-de-l-	1%		Palabras idénticas: 1% (224 palabras)
5	repositorio.uleam.edu.ec https://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/123456789/3529/1/AULEAM-ENF-0092.pdf 3 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (155 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

#	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	reclamuc.com Integración del cuidado de enfermería al adulto mayor RECIAMUC https://reclamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/1211	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (39 palabras)
2	FACTORES ASOCIADOS A ERRORES DE LA ADMINISTRACION DE MEDICAM... #ae38fd El documento proviene de mi grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (39 palabras)
3	Documento de otro usuario #c34a09 El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (39 palabras)
4	repositorio.puce.edu.ec https://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/172303/cd-4538-4568-866d-e9f7302548e2/download	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (30 palabras)
5	do.org Cuidado integral de enfermería en personas con problemas de obesidad ... https://doi.org/10.32117/higua.v13.i4.68	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (31 palabras)

Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas) Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

- <https://doi.org/10.1093/nutri/nuad007>
- <https://doi.org/10.18176/archmeddeporte.0007>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- <https://www.paho.org/es/noticias/4-12-2020>
- <https://www.paho.org/es/noticias/7-3-2024-mas-que-cuestion>

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aldas, C., Chara, N., Guerrero, P., & Flores, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Dominio de las Ciencias*, 7(5), 64-77.
- Alvarado, A., Lamprea, L., & Murcia, K. (2017). La nutrición en el adulto mayor: una oportunidad para el cuidado de enfermería. *Enfermería universitaria*, 14(3).
- Alzate, T. (2020). La obesidad sarcopénica en los adultos mayores. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 22(2), 133-136.
- Arrieta, F., & Pedro, J. (2021). Reconocer la obesidad como enfermedad: todo un reto. *Revista Clínica Española*, 221(9), 544.
- Asamblea Nacional. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Asamblea Nacional.
- Barrera, F. (2021). Revisión teórica sobre los efectos de la actividad física en el adulto mayor. *Revista Digital: Actividad Física y deporte*, 7(2).
- Beltrán, B., Baez, D., Parreño, D., Galarza, M., Villacrés, S., & Chang, E. (2021). Prevalencia en diabetes y factores de riesgo en enfermedades discapacitantes. *Vive Revista de Salud*, 4(10), 53-63.
- Berstein, I., Álvarez, A., Huerta, M., & Casique, L. (2022). Teoría de los cuidados de Kristen Swanson: revisión de literatura. *SANUS*, 7, e212-e212.
- Calderón, B. (2021). *Actividad física del adulto mayor y las intervenciones de enfermería*. ULEAM.
- Campos, I., Galván, O., Hernández, L., Oviedo, C., & Barquera, S. (2023). Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022. *salud pública de méxico*, 65, s238-s247.

- Chang, W., Wang, C., & Lin, Y. (2021). Influence of obesity on heart rate variability in nurses with age and shift type as moderators. *BioMed Research International*, 1, 8119929.
- Congreso Nacional. (2016). *Ley del Ejercicio Profesional de las/os Enfermeras*. Congreso Nacional.
- Dramé, M., & Godaert, L. (2023). Nutrients. *Nutrients*, 15(7), 1780.
- Duque, L., Ornelas, M., & Benavides, E. (2020). Actividad física y su relación con el envejecimiento y la capacidad funcional: una revisión de la literatura de investigación. *Psicología y Salud*, 30(1), 45-57.
- Eglseer, D., Traxle, M., Schoufour, J., & Weijs, P. (2023). Nutritional and exercise interventions in individuals with sarcopenic obesity around retirement age: a systematic review and meta-analysis. *Nutr Rev*, 81(9), 1077-1090. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuad007>
- Elhameed, D., Mahmoud, A., & Mounir, E. (2019). Effect of Nursing Intervention on Weight Loss of Obese Older Adults. *ASNJ*, 21(1), 25-42.
- Espinel, M., Chinga, V., & Delgado, M. (2020). Cuidado integral de enfermería en personas con problemas de obesidad en la Parroquia Puerto Cayo. *Revista Científica Higía de la Salud*, 3(2). <https://doi.org/10.37117/higia.v1i3.468>
- García, I., Aguirre, A., Baltazar, M., & Casique, L. (2022). Teoría de los cuidados de Kristen Swanson: revisión de literatura. *SANUS: Revista del Departamento de Enfermería de la Universidad de Sonora*, 7, 1-20.
- Ghosh, F. (2021). *The impact of obesity on health and social care needs among older adults (50+) in England*. Doctoral dissertation, University of West London.

- Gutiérrez, S. (2019). *Intervenciones de enfermería en adultos con obesidad. Revisión sistemática*. Universidad de Lleida.
- Hernández, D., Ángel, M., Vázquez, J., Berenice, A., Vázquez, C., & Colunga, C. (2021). Hábitos de alimentación asociados a sobrepeso y obesidad en adultos mexicanos: una revisión integrativa. *Ciencia y enfermería*, 27.
- Herrera, A., Machado, P., Tierra, V., Coro, E., & Remache, K. (2022). El profesional de enfermería en la promoción de salud en el segundo nivel de atención. *Eugenio Espejo*, 16(1), 98-111. <https://doi.org/https://doi.org/10.37135/ee.04.13.11>.
- Herrera, J. (2020). Causas y consecuencias sistémicas de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Educação e Humanidades*, 1(2), 157-179.
- Martínez, D. (2022). Técnicas e instrumentos de recolección de datos en investigación. *TEPEXI Boletín Científico De La Escuela Superior Tepeji Del Río*, 9(17), 38-39.
- Meneses, E., Ochoa, C., Burciaga, E., Gómez, R., Salgado, J., Peña, T., & Reyes, E. (2023). Abordaje multidisciplinario del sobrepeso y la obesidad en adultos. *Medicina Interna de México*, 39(2), 329-366.
- Miranda, C. (2021). Cuidados de enfermería en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 en tiempos de pandemia Covid 19. *Revista Enfermería la Vanguardia*, 9(1), 1-2.
- Montoya, D., Herrera, F., Jaramillo, A., Gómez, A., Cano, S., & Restrepo, S. (2020). Causas de abandono de la lactancia materna y factores de éxito para la relactación. *Aquichan*, 20(3).
- Montserrat, P., Suarez, M., Vicente, R., Torres, R., Guerrero, Y., & Abadías, N. (2023). Obesidad, ejercicio físico y la importancia del papel de la enfermería. Una revisión sistemática. *Revista Sanitaria de Investigación*, 4(9).

Naranjo, J., Álvarez, J., Blasco, C., & Gaztañaga, T. (2020). Obesidad y ejercicio físico en adultos. *SEMED*, 37(5), 326-337.
<https://doi.org/10.18176/archmeddeporte.0007>

OMS. (1 de Marzo de 2024). *Organización Mundial de la Salud* .
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

OMS. (4 de Diciembre de 2020). OPS/OMS. <https://www.paho.org/es/noticias/4-12-2020-elige-vivir-sano-opsoms-chile-presentaron-nuevas-recomendaciones-sobre-actividad>

OPS/OMS. (7 de Marzo de 2024). *Más que una Cuestión de Peso*. OMS:
<https://www.paho.org/es/noticias/7-3-2024-mas-que-cuestion-peso#:~:text=Según%20la%20Organización%20Mundial%20de,todo%20el%20mundo%20ten%C3%ADa%20obesidad.>

Palmer, S. (2020). Encouraging exercise in older adults: advice for nurses. *Br J Community Nurs*, 25(2), 95-97. <https://doi.org/10.12968/bjcn.2020.25.2.95>

Prida, E. (2020). Necesidad de abordar la obesidad en Asturias. Propuesta de actuaciones de enfermería en atención primaria. *Enfermería Clínica*, 20(6), 366-369.

Quintero, M., Herazo, M., Cobo, M., & Sandoval, C. (2021). Condición física funcional de los adultos mayores en dos ciudades colombianas. *Revista Ciencias de la Salud*, 19(3), 19-33.

Ramos, J., & Carballeira, M. (2022). Obesidad y sobrepeso: conceptualización e intervención desde la enfermería en España. *Ene*, 15(2).

Reyes, H., & Campos, Y. (2020). Beneficios de la actividad física en espacios naturales sobre la salud del adulto mayor. *Ene*, 14(2).

- Ríos, C., Díaz, G., Castillo, O., Pardo, N., & Alemán, S. (2022). Políticas y estrategias para combatir la obesidad en Latinoamérica. *Revista Médica Del Instituto Mexicano Del Seguro Social*, 60(6), 666.
- Rodríguez, J., Domínguez, Y., & Espinal, O. (2020). Prevalencia y tendencia actual del sobrepeso y la obesidad en personas adultas. *Revista Cubana de Endocrinología*, 30(3).
- Román, Y. (2022). *Plan de intervención de enfermería para la disminución de peso en adultos con sobrepeso y/o obesidad en los pacientes del centro de salud militar San Juan*. UNAC.
- Salazar, K., Castillon, S., & Cárdenas, G. (2022). Metodología 5S: Una Revisión Bibliográfica y Futuras Líneas de Investigación. *Qantu Yachay*, 2(1), 41-62.
- Salazar, M., Salazar, B., Ávila, H., Guerra, J., Ruiz, J., & Durán, T. (2020). HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES CON ENFERMEDAD CRÓNICA. *Ciencia y enfermería*, 26.
- Samper, D., Coll, J., & Crispín, D. (2019). Metodología de actividades físicas para adultos mayores obesos con hábitos sedentarios. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 14(3), 355-371.
- Sánchez, D. (2022). El estigma de la obesidad y su impacto en la salud: una revisión narrativa. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 69(10), 868-877.
- Sarmiento, F., Nava, V., Báez, F., Morales, A., & Blanco, V. (2023). Validación del Instrumento: Conocimiento y Actitud de Enfermería para la prevención del Pie diabético. *Enfermería Global*, 22(2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.6018/eglobal.547181>

- Torres, A., Gaibor, J., & Pozo, D. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *EmásF: revista digital de educación física*(63), 22-35.
- Valdés, E., Solis, U., & Valdés, J. (2022). Control del sobrepeso y la obesidad en adultos de Chimborazo, Ecuador. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 38(3).
- Villalva, J. (2022). *Cuidados de enfermería y autocuidado en el adulto mayor del centro gerontológico “San Joaquín”, ciudad de Baños, provincia Tungurahua, enero-abril 2021*. Instituto Superior Tecnológico “San Gabriel” .
- Villarreal, Y., & Mariela, Y. (2015). Diabetes mellitus tipo 1: Características clínicas y demográficas en pacientes del servicio de endocrinología del Instituto Autónomo Hospital Universitario de los Andes, Mérida, Venezuela. *Rev. Venez. Endocrinol. Metab.*, 13(1).