

EPIDE

INVESTIGACIÓN MIO

LÓGICA

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN ADULTOS MAYORES CON HTA Y EPOC: REVISIÓN DE LA LITERATURA

Bados Llanos, Ximena.  
Basante García, Diego Andrés.  
Muñoz Solarte, María Fernanda.  
Naspiran López, Anderson Yecid.  
Riascos Guaitarilla, Jairo Hernán

Facultad de Medicina, UPAEP. ximena.bados@upaep.edu.mx

**Resumen. Introducción:** En la actualidad las enfermedades crónicas como hipertensión arterial y enfermedad pulmonar obstructiva crónica, establecen un gran reto para el sistema de salud ya que a nivel global las tasas de incidencia van en aumento y además representan la causa más común de discapacidad. En Colombia representan un 70% del número total de muertes anuales, generando gran demanda en la atención de salud debido a que requieren de tratamientos de larga duración.

**Objetivo general:** La presente investigación tuvo como objetivo determinar las estrategias en salud según la evidencia que promueven el envejecimiento activo en adultos mayores con hipertensión arterial y enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Método: fue un estudio de tipo descriptivo a través de una revisión bibliométrica, para recolectar la información se realizó la búsqueda en bases de datos como PubMed, ScienceDirect, Cochrane y PEDro con los términos estrategias de envejecimiento activo, adulto mayor, hipertensión arterial y enfermedad pulmonar obstructiva crónica, posteriormente se utilizó una matriz de recolección de información y de calificación de evidencia.

**Resultados y conclusión:** Con base en los resultados obtenidos, se determinó que en hipertensión arterial la estrategia más encontrada, con grado de recomendación A, evidencia nivel 1b es la de ejercicio aeróbico en terreno plano o inclinado, ciclismo o caminata 3 veces por semana durante 45 minutos con VO<sub>2</sub> pico del 65% y una FCM del 70%. En la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, la estrategia más encontrada fue de ejercicio aeróbico, con un grado de recomendación A, nivel de evidencia tipo 1b, de caminata 3 veces por semana con tiempo de 35 minutos y FCM del 60%.

**Palabras clave:** Adulto mayor, Hipertensión arterial, Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, Ejercicio físico

## BIBLIOGRAFÍA

- [1.] Amirul, F., Lambert, E., Shariful, M., Islam, A., Biswas, D., McDonald, R., . . . Lambert, G. (2021). Lowering blood pressure by changing lifestyle through a motivational education program: a cluster randomized controlled trial study protocol. *Trials* , 22(438), 25-39. <https://doi.org/10.1186/s13063-021-05379-2>
- [2.] Aranda, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825. <http://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v17n5/1729-519X-rhcm-17-05-813.pdf>
- [3.] Diaztagl, J., Canal, J., & Castañeda, J. (2022). Hipertensión arterial y riesgo cardiovascular. *Repertorio de medicina y cirugía*(1), 1-12.
- [4.] Drlozanobalderas. (2017, 18 de diciembre). Importancia del seguimiento medico. drlozanobalderas . <https://www.drlozanobalderas.com/single-post/seguimiento-medico>
- [5.] Figueroa, Y., Lasso, C., Gómez, E., Montaña, Y., & Urbano, E. (2019). Condición física de adultos mayores de grupos para la tercera edad en Cali (Colombia). *Fisioterapia*, 41(6), 314-321. <https://www.fundacionideal.org.co/publicaciones/condici%C3%B3n-f%C3%ADsica-de-adultos- mayores-de-grupos-para-la-tercera-edad-en-cali-colombia>.

