

Prevalencia histórica de hábitos saludables, en mujeres de 50 a 70 años diagnosticadas con osteoporosis en las ciudades de San Martín y Junín de Mendoza

¹A. Imburgia, ²R. Sánchez, ¹C. Estrella

¹Universidad Juan A. Maza; ²Hospital Italo Perrupato
gipsyimburgia@gmail.com

Hasta los 90' no se concebía que la buena nutrición y el desarrollo de ejercicio físico, a lo largo de la vida, pudieran prevenir la patología de Osteoporosis. A partir de ésta década se fue tomando conciencia, pero aun hoy, las medidas llegan cuando la patología ya está instalada. Emerge de aquí la idea de realizar este estudio, con el objetivo de conocer la prevalencia histórica de hábitos saludables, en particular Nutrición saludable y el nivel de práctica de Ejercicio y/o Actividad Física, en mujeres de 50 a 70 años, ya diagnosticadas con osteoporosis. La muestra de estudio quedó constituida por 90 mujeres de los departamentos de San Martín y Junín, de Mendoza, que concurren al Hospital Perrupato de San Martín, Instituto de rodilla y pie de San Martín, Gimnasio PRO Pilates & Spinning de Junín, durante los años 2012 y 2013. El estudio fue de tipo descriptivo, no experimental y retrospectivo. Se recolectaron los datos con instrumentos de medición validados con sujetos similares a los de la muestra. La encuesta medía la variable Hábitos saludables, considerando los ítems Nutrición saludable y de nivel de práctica de Ejercicio y/o Actividad Física óptimo en las distintas etapas de la vida (primera infancia, niñez, adolescencia, juventud y adultez) Se obtuvo que la prevalencia histórica de buenos hábitos saludables a lo largo de todas las etapas de la vida, fue inferior al 50%, en mujeres de 50 a 70 años, diagnosticadas con osteoporosis y que el 33,86% de estas mujeres estuvieron en un nivel óptimo de nutrición y bajo el 35,8 %. Solamente el 24,15% tuvieron niveles adecuados de Ejercicio y/o Actividad física y mientras que el 45,56% resultó muy bajo.

Como conclusión se establece que las mujeres que hoy padecen osteoporosis y que tienen entre 50 a 70 años han tenido a lo largo de sus vidas una regular nutrición y un escaso nivel de práctica de ejercicio y/o actividad física. Se puede sugerir a partir de este estudio, en ámbitos educativos formales y no formales, que se genere entre niñas y mujeres jóvenes, la conciencia de los beneficios que se obtienen con un estilo de vida saludable, y de ser necesario, se puede sugerir realizar los ajustes a nivel curricular que apunten a mejorar su futura calidad de vida.