



R E V I S T A M É D I C A
PANACEA

UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA. ICA, PERÚ

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA "DANIEL ALCIDES CARRIÓN"

p-ISSN 2223-2893

e-ISSN 2225-6989

VOLUMEN 11 NÚMERO 2

PUBLICACION CUATRIMESTRAL

MAYO - AGOSTO

2022

ARTÍCULO ORIGINAL:

Calidad de sueño e incontinencia urinaria en mujeres de un centro integral del adulto mayor de Ica, Perú.

Sleep quality and urinary incontinence in women from a comprehensive center for the elderly in Ica, Peru.

AUTORES:

Olinda Oscco Torres

Isabel Nuñez Mori

Claudia Sairitupac Huamaní

Wilson Enrique Sauñe Oscco

Carmen Bendezú Sarcines

INDEXADA EN:



REVISTAS.UNICA.EDU.PE

Publicación cuatrimestral destinada a la difusión del conocimiento y producción científica en el campo de la salud por medio de la publicación de artículos de investigación, artículos de revisión, reporte de casos y cartas al editor.



Calidad de sueño e incontinencia urinaria en mujeres de un centro integral del adulto mayor de Ica, Perú.

Sleep quality and urinary incontinence in women from a comprehensive center for the elderly in Ica, Peru.

Oscoco-Torres Olinda¹, Nuñez-Mori Isabel², Sairitupac-Huamani Claudia³, Sauñe-Oscoco Wilson Enrique⁴, Bendezú-Sarcines Carmen⁵.

1. Licenciada en enfermería del Hospital Santa María del Socorro de Ica Perú. Docente de la Universidad Privada San Juan Bautista-Filial Ica, Perú. <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0000-0001-8525-6846>
2. Licenciada en enfermería. Docente de la Universidad Privada San Juan Bautista, Filial Chorrillos. Perú.
3. Licenciada en enfermería.
4. Licenciado en enfermería del Hospital Santa María del Socorro de Ica Perú. Docente de la Universidad Privada San Juan Bautista-Filial Ica, Perú. <https://orcid.org/0000-0003-1802-4927>
5. Licenciada en enfermería del Hospital Regional de Ica Perú. Docente de la Universidad Privada San Juan Bautista-Filial Ica, Perú. <http://orcid.org/0000-0002-9901-8459>

DOI: <https://doi.org/10.35563/rmp.v11i2.484>

RESUMEN

Objetivo: Determinar la calidad del sueño y la presencia de incontinencia urinaria de esfuerzo en adultas mayores del Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Subtanjalla Ica, Perú 2019. **Métodos:** Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, la muestra fue de 43 adultas mayores. Se utilizó la técnica de la encuesta, como instrumentos el Test de Pittsburg y el instrumento de incontinencia urinaria para mujeres, se aplicaron medidas de tendencia central, uso de frecuencias y análisis porcentual. **Resultados:** Se encuestó a 43 mujeres adultas mayores, la mayoría de 71 a 80 años (n= 26; 60%), viudas (n=15; 35%), con instrucción secundaria (n=26; 60%). Predominó la calidad de sueño regular (n=23; 53%), seguida de la calidad de sueño buena (n=12; 28%) y calidad de sueño mala (n=8; 19%). Según el tipo de incontinencia, estuvo presente la incontinencia urinaria de esfuerzo (n=35; 81%). **Conclusiones:** La calidad de sueño según el test de Pittsburg fue regular y la incontinencia urinaria de esfuerzo estuvo presente en las adultas mayores del Centro Integral del Adulto Mayor del Distrito de Subtanjalla Ica.

Palabras clave: Adulto mayor; calidad; sueño; incontinencia urinaria (Fuente: DeCS BIREME).

ABSTRACT

Objective: To determine the quality of sleep and the presence stress urinary incontinence in older adults of the Comprehensive Center for the Elderly (CIAM) of the District of Subtanjalla Ica, Peru 2019. **Methods:** A quantitative, descriptive and cross-sectional study was carried out, the sample was 43 older adults. The survey technique was used, as instruments the Pittsburg Test and the instrument the urinary incontinence test for women, measures of central tendency, use of frequencies and percentage analysis were applied. **Results:** 43 elderly women were surveyed, the majority aged between 71 and 80 years (n= 26; 60%), widows (n=15; 35%), with a secondary education degree (n=26; 60%). Regular sleep quality prevailed (n=23; 53%), followed by good sleep quality (n=12; 28%) and poor sleep quality (n=8; 19%). According to the type of incontinence, stress urinary incontinence was present (n=35; 81%). **Conclusions:** The quality of sleep according to the Pittsburg test was regular and stress urinary incontinence was present in the older adults of the Comprehensive Center for the Elderly of the District of Subtanjalla Ica.

Key words: Older adults; quality; sleep; urinary incontinence (Source: MeSH NLM).

Correspondencia:

Nombre: Olinda Oscoco Torres
Dirección: Residencial San Carlos J-25, Ica Perú.
Correo electrónico:
Olinda.oscco@upsjb.edu.pe
Celular: 995020950

Contribuciones de autoría:

OOT, WESO y CBS: participaron en la elaboración del estudio, diseño metodológico, redacción, análisis, revisión y aprobación del manuscrito.

INM: participó en el análisis estadístico de datos.

CSH: participó en la recolección y elaboración de la base de datos.

Conflicto de intereses: no existen conflictos de intereses del autor o autores de orden económico, institucional, laboral o personal.

Financiamiento:

Autofinanciado.

Cómo citar:

Oscoco-Torres Olinda, Nuñez-Mori Isabel, Sairitupac-Huamani Claudia, Sauñe-Oscoco Wilson Enrique, Bendezú-Sarcines Carmen. Calidad de sueño e incontinencia urinaria en mujeres de un centro integral del adulto mayor de Ica, Perú. Rev méd panacea 2022;11(2):54-58. DOI: <https://doi.org/10.35563/rmp.v11i2.484>

Recibido: 24 - 05 - 2022
Aceptado: 08 - 06 - 2022
Publicado: 12 - 08 - 2022

INTRODUCCIÓN

Según el informe de la Organización Mundial de la Salud, OMS, más de 200 millones de personas en el mundo padece incontinencia urinaria, el 40 % de las mujeres mayores de 35 años la tienen y, en los hombres, la cifra se incrementa con la edad vinculada al problema prostático (1).

En América Latina y El Caribe el envejecimiento se está dando a pasos agigantados, en el 2019 el 11% de la población total de América Latina y el Caribe (ALC) tenía más de 60 años de edad, se prevé que para el 2030 será del 17% y para el 2050 uno de cada cuatro habitantes en ALC será mayor de 60 años (2). Debido a que el sexo femenino es el que más cursa con esta patología, se estima que al menos 50% de las mujeres que realizan con regularidad ejercicios físicos presentan o presentarán algún grado de Incontinencia Urinaria de Esfuerzo (IUE) (3).

En México, D'Hyver (4), en el 2018 sostiene que el insomnio es altamente prevalente en la población de adultas mayores, cerca de 50% de la población lo padece, es un problema que se asocia con una serie de alteraciones con la disminución de la capacidad física.

Al respecto, en nuestro país, Mattos (5), en el 2018 realiza una investigación en el Instituto Nacional de Salud Mental, reportando que los problemas del sueño son una amenaza para la salud y la calidad de vida del 43% de adultos mayores y el 35% de la población entre 19 a 64 años. (5) De igual forma, Lira (6), en el Instituto Peruano de Neurociencias obtiene que el 30% de las personas tienen problemas de sueño y apenas el 10% busca ayuda médica debido a que la mayoría se automedica.

A nivel local, los resultados de un estudio realizado por Mayurí (7), en adultos mayores de dos sectores del distrito de Subtanjalla, muestra que el 74% presentan incontinencia urinaria de esfuerzo positiva y el 26% negativa, el 56% presenta incontinencia urinaria de urgencia positiva y el 44% negativa.

En tal contexto, el objetivo de la investigación fue determinar la calidad del sueño y la presencia de incontinencia urinaria de esfuerzo en adultas mayores del Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Subtanjalla Ica, Perú 2019.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, la población y muestra de estudio fueron 43 adultas mayores del Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Subtanjalla Ica, Perú 2019, el muestreo fue no probabilístico censal cumpliendo con los siguientes criterios de inclusión:

1. Adultas mayores de 60 años de edad, asistentes al CIAM.
2. Adultas mayores que vivan en el distrito de Subtanjalla.
3. Adultas mayores del CIAM que firmen el consentimiento informado.

La recolección de datos se realizó con una encuesta y como instrumentos el Test de Pittsburg y el de incontinencia urinaria para mujeres, se aplicaron medidas de tendencia central, uso de frecuencias y análisis porcentual. El procesamiento y análisis de datos se realizó en el software Excel 2016 (16.0).

El estudio se diseñó de acuerdo con los principios éticos de la investigación considerados en la Declaración de Helsinki y el Informe Belmont, no exponiendo datos de la identidad de los participantes ni realizando procedimientos experimentales que pongan en riesgo la salud física ni psicológica de las adultas mayores. La investigación fue aprobada por el Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Privada San Juan Bautista de Perú.

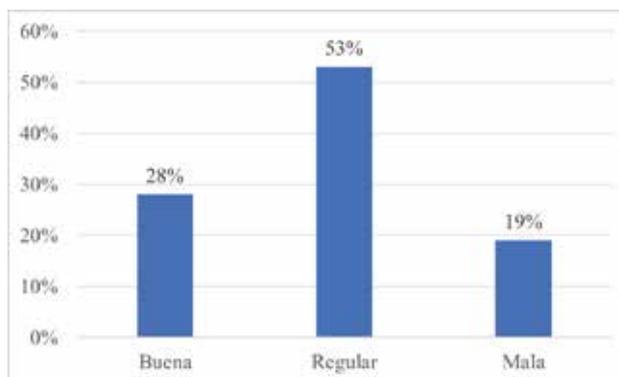
RESULTADOS

En el Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Subtanjalla Ica, Perú el 2019, se estudiaron a 43 adultas mayores; de ellas el 60% (n=26) tienen entre los 71 y 80 años, el 35% (n=15) son viudas y el 60% (n=26) tienen estudios secundarios.

Tabla 1. Datos sociodemográficos de las adultas mayores del centro integral de atención al adulto mayor (CIAM) Subtanjalla Ica-Perú 2019.

Datos sociodemográficos	n=43	100%
Edad		
De 60 a 70 años	12	28
De 71 a 80 años	26	60
De 81 años a más	5	12
Estado civil		
Soltera	5	12
Casada	13	30
Divorciada	10	23
Viuda	15	35
Grado de instrucción		
Primaria	12	28
Secundaria	26	60
Superior	5	12

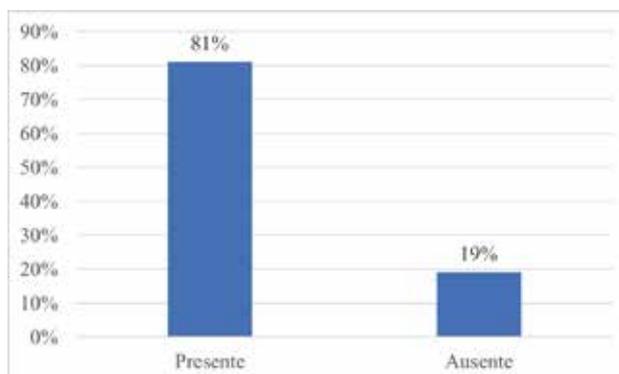
Fuente: Cuestionario de recolección de datos.



Fuente: Cuestionario de recolección de datos.

Figura 1. Calidad del sueño según test de Pittsburg en adultas mayores del centro integral de Atención al adulto mayor (CIAM) Subtanjalla Ica-Perú 2019.

Según la calidad de sueño el 53% (n=23) presentan una calidad de sueño regular, el 28% (n=12) calidad de sueño buena y el 19% (n=8) presentan mala calidad de sueño.



Fuente: Cuestionario de recolección de datos.

Figura 2. Incontinencia urinaria de esfuerzo en adultas mayores del centro integral de atención al adulto mayor (CIAM) Subtanjalla Ica-Perú 2019.

En la muestra de estudio se aprecia la incontinencia urinaria de esfuerzo en 81% (n=35) y ausente en el 19% (n=8) de las adultas mayores.

DISCUSIÓN

El adulto mayor es la persona que supera los 60 años. El envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su participación social y su seguridad (8).

El 60% de las mujeres adultas mayores del estudio tienen edades de 71 a 80 años, considerándose una población más vulnerable que el resto de la población debido al padecimiento de enfermedades crónicas, degenerativas y al declive de sus funciones básicas; según la Norma Técnica del Ministerio de Salud-Perú (MINSA) para la atención integral de salud de las personas adultas mayores NTS N° 043-MINSA/DGSP-V.01 (05/06/2006), las personas mayores de 60 años tienen prioridad en recibir atención integral en los establecimientos de salud, en un marco de respeto a sus derechos, equidad de género, interculturalidad y calidad, contribuyendo con un envejecimiento saludable y activo en la medida de lo posible(9).

En lo que respecta a la calidad de sueño, los resultados hallados reflejan una calidad de sueño regular en las mujeres adultas mayores, en contraste con la investigación de Ganoza (10), en Chiclayo-Perú, donde la mala calidad de sueño tiene una alta frecuencia.

La calidad del sueño no solo está definida por el número de horas que duerme un individuo, sino por un buen desenvolvimiento durante la vigilia. El ser humano pasa aproximadamente un tercio de su vida durmiendo y pese a su aparente inactividad es un proceso cerebral activo y complejo regulado por varias sustancias, como la serotonina, la noradrenalina, la dopamina o la melatonina, entre otras, que permite la recuperación física del organismo, así como la reorganización mental. Una persona adulta precisa dormir entre 7 y 8 horas diarias, mientras que para un adulto mayor suele ser suficiente con 6 horas. Dado que el organismo trata de mantener el equilibrio con las horas de descanso, la necesidad de sueño de cada organismo viene determinada por el nivel de actividad (11).

En lo referente a la incontinencia urinaria, los hallazgos muestran que el 81% de las mujeres adultas mayores del (CIAM) presentan incontinencia urinaria de esfuerzo, resultados que guardan similitud con investigaciones realizadas en Madrid, Ecuador e Ica-Perú, donde el 76% de las mujeres incontinentes refieren afectación en la calidad de vida del orden de moderada-leve según cuestionario ICIQ-SF (12), con prevalencia puntual del 48,39% de mujeres con incontinencia urinaria, del cual el 25,89% fue incontinencia urinaria mixta y 22,58% incontinencia urinaria de esfuerzo (13) además existe una gran incidencia de incontinencia urinaria en la tercera edad, puesto que el 74.3% la padece(14), asimismo, el tipo de incontinencia más frecuente es la mixta, finalmente los resultados se contraponen a los presentados por Andrés L (15), quien halló que el tipo de incontinencia urinaria en menor valor porcentual es la incontinencia urinaria por esfuerzo.

La incontinencia urinaria, no es resultado inevitable del envejecimiento, casi siempre hay una causa para que se presente y puede ser tratada o manejada, así, tenemos en las mujeres: flacidez en los músculos del piso pélvico, trauma obstétrico, múltiples partos, otros factores como obesidad, tabaquismo, infecciones, daño en los nervios o como resultado de consumo de algunos medicamentos (16). La incontinencia de esfuerzo ocurre cuando una actividad física o movimiento (como toser, estornudar, correr o levantar objetos pesados) hace presión (esfuerzo) sobre la vejiga (17), siendo la causa frecuente el cistocele (vejiga caída), producido por el parto o por la pérdida de tono de la musculatura del suelo pélvico (18).

En la prevención y/o tratamiento de la incontinencia urinaria se recomienda bajar de peso en caso exista sobrepeso u obesidad, disminuir el consumo de cafeína, comer frutas, verduras y alimentos que contengan fibra, orinar con frecuencia para que no se llene la vejiga, usar apósitos absorbentes para absorber los escapes, realizar ejercicios para los músculos del piso pélvico (Kegel). Si estos ejercicios, se hacen correctamente, pueden fortalecer los músculos de la vejiga y ayudar a controlar la pérdida de orina. Si no resulta eficaz, es posible que se debe considerar la cirugía. (19)

En la investigación, la calidad de sueño según el test de Pittsburg fue regular y la incontinencia urinaria de esfuerzo estuvo presente en las adultas mayores del Centro Integral del Adulto Mayor del Distrito de Subtanjalla Ica-Perú.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. El Universal. Incontinencia, un grave problema que afecta a más de 200 millones de personas. [Artículo]. Colprensa. Colombia 2016. Disponible en: <https://www.eluniversal.com.co/salud/incontinencia-un-grave-problema-que-afecta-mas-de-200-millones-de-personas-239537-HXEU347743>
2. Federación Iberoamericana de Asociaciones de Personas Adultas Mayores. América Latina envejece a pasos de gigante. [Internet]. Disponible en: <https://fiapam.org/america-latina-envejece-a-pasos-de-gigante/>
3. Castañeda-Biart I, Martínez-Torres J, García-Delgado J, Ruiz Valdés M. Aspectos epidemiológicos de la incontinencia urinaria en pacientes femeninas de urología y ginecología. *Rev Cub Urol.* 2016;5(2):73-84
4. D'Hyver C. Alteraciones del sueño en personas adultas mayores. [Internet] Vol. 61, N° 1, enero-febrero 2018. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM México.* Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2018/un181e.pdf>
5. Mattos L. ¿Cuánto influye la calidad de sueño en los años que viviremos? Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado- Hideyo Noguchi". 2018. Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-cuanto-influye-calidad-sueno-los-anos-viviremos-704134.aspx>
6. Lira D. Advierten que el 30 % de la población tiene serios problemas de sueño. [Internet]. Instituto Peruano de Neurociencias. 2018. Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-advierten-que-30-de-poblacion-tiene-serios-problemas-sueno-603435.aspx>
7. Mayurí Cabrera, Luisa A. Estado de fragilidad de la salud y grado de incontinencia urinaria en adultos mayores de Fonavi San Martín 1era y 2da etapa Subtanjalla Ica diciembre 2019. [Internet] Universidad Privada San Juan Bautista. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/3343>
8. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento. [Internet]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/ageing#tab=tab_1
9. Ministerio de Salud de Perú. Norma técnica de salud para la atención integral de salud de las personas adultas mayores. NTS N0 043-MINSA/DGSP-V.01 Dirección general de salud de las personas. Dirección de atención integral de salud – Lima: Ministerio de salud; 2008. 44p.
10. Ganoza M. Calidad e higiene del sueño en asistentes al centro del adulto mayor de Essalud Chiclayo. 2015. Disponible en: http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2536/1/ganoza_me.pdf
11. Ferran L. ¿Qué es la calidad del sueño? [Internet] Equipo DKV. 2017. Disponible en: <https://quierocuidarme.dkvsalud.es/ocio-y-bienestar/que-es-la-calidad-del-sueno>
12. Valencia P. Calidad de vida en la mujer con incontinencia urinaria y papel del profesional sanitario y de la paciente, dentro del marco asistencial de atención primaria en la Comunidad de Madrid. [Internet] 2017. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/41555/1/T38497.pdf>
13. Paspuel C. Incontinencia urinaria y calidad de vida en mujeres adultas mayores que residen en el hogar de ancianos Carmen Ruiz de Echeverría de La Provincia de Imbabura Ecuador [Tesis licenciatura]. 2019. Disponible en: <http://repositorio.utm.edu.ec/bitstream/123456789/10125/2/06%20TEF%20279%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
14. Almeida C. Incontinencia urinaria en la tercera edad: análisis en la provincia de Tungurahua. Ecuador [Tesis licenciatura]. 2019. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/29322/2/incontinencia%20urinaria%20en%20la%20tercera%20edad%20analisis%20en%20la%20pro.pdf>
15. Andrés L. Tipo de incontinencia urinaria y calidad de vida en pacientes atendidos en el consultorio externo de urología del Hospital Santa María del Socorro Ica. [Tesis licenciatura]. 2016. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/1313?show=full>
16. Susaníbar L. Pérdida de orina. [Internet] 2015. Disponible en: <https://urologiaperuana.wordpress.com/category/incontinencia-urinaria/>
17. Darriba L. ¿Sensación de bulto y pesadez vaginal? Existe riesgo de padecer prolapso. Centro ginecológico LUA. Madrid. [Internet] 2017. Disponible en: https://www.centroginecologolua.com/sensacion-de-bulto-y-pesadez-vaginal-existe-riesgo-de-padecer-prolapso_fb15404.html
18. Tipos de incontinencia urinaria. España. [Internet] Ausonia. Disponible en: <https://www.ausonia.es/es-es/informate/perdidas-de-orina/tipos-de-incontinencia-urinaria>.
19. Goetz LL, Klausner A, Cárdenas D. Disfunción de la vejiga En: Cifu DX, ed. *Braddom's Physical Medicine and Rehabilitation*. 5th edición Elsevier; 2016: cap. 20 Cuidados personales.

