



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

“PROGRAMA EDUCATIVO EN PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO DEL BUEN VIVIR GUANO.2014.”

TESIS DE GRADO

Previo a la obtención del título de:

Licenciada en Promoción y Cuidados de la Salud

Odalís Liliana Coello Ramos

RIOBAMBA – ECUADOR
2014

CERTIFICACIÓN

Certifico que el presente trabajo ha sido revisado por tanto autorizo la presentación de la Tesis, la misma que responde a las normas establecidas a los reglamentos de Títulos y Grados de la Facultad.

Lic. Glenis López P. MsC.

DIRECTORA DE TESIS

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, a la Facultad de Salud Pública, Escuela de Educación para la Salud por darme la oportunidad de culminar mi formación académica.

A los señores miembros de tesis en la presencia de la Licenciada Glenis López Directora de Tesis al Doctor Javier Defranc Miembro de la misma, que con paciencia y dedicación supieron aportar sus valiosos conocimientos para hacer posible la realización de esta investigación.

DEDICATORIA

El presente trabajo se lo dedico a Dios, a mi madre María, a mis hermanos, por su constante apoyo; a mi Hija Mayerly, que han sido mi fortaleza, para cumplir esta meta, gracias a la paciencia y sobre todo al amor que me dan.

Con mucho cariño.

RESUMEN

Se realizó un estudio descriptivo de secuencia transversal, para identificar los principales factores negativos que influyen en los Estilos de Vida Saludables en Adultos Mayores del Centro Gerontológico del Buen Vivir pertenecientes al cantón Guano 2014. Se aplicó una encuesta a 70 adultos mayores entre ellos hombres y mujeres, los cuales el 61% aceptan que el factor principal es la falta de educación referente a los estilos de vida saludables, un 90% de adultos mayores manifiestan que el factor económico y el factor tiempo no permite alimentarse adecuadamente, otro de los factores principales por las cuales el adulto mayor no posee una adecuada práctica en estilos de vida saludables es que el 58%, no cuentan con familiares cercanos para que les brinden su ayuda, se valen por sí solos, y a esa edad necesitan de personas que le brinden su apoyo y así salir adelante. Son estos los principales factores que están influyendo negativamente en los estilos de vida saludables de este grupo de estudio, como también en los familiares, creando en ellos conocimientos inadecuados y prejuiciosos; por ello se ha creído necesario diseñar un programa Educativo en Promoción de Estilos de Vida Saludables en Adultos Mayores, con el fin de disminuir estos problemas y perfeccionar los conocimientos, actitudes y prácticas a nivel individual y colectivo, mejorando así sus capacidades a nivel biopsicosocial.

ABSTRACT

A descriptive cross-sequence study was carried out so that main negative factors affecting seniors' healthy lifestyle from Centro Gerontológico del Buen Vivir, Cantón Guano 2014 were identified. 70 older individuals including men and women were surveyed. 60% of them say the main factor is the lack of healthy-lifestyle education, 90% say that they do not eat correctly because of money and time, 58% do not have close relatives who support them; they are by their own. At this point of their life, they need help to get by. The factors mentioned above have affected negatively not only the lifestyle of these individuals but also their relatives causing the latter have prejudices. Therefore, it is necessary to design an educational program about older people's healthy lifestyle in order that these problems can be solved and individual and collective knowledge, attitudes and habits can be upgraded. Thus, their biopsychosocial-level abilities will be improved.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN.....	1
JUSTIFICACIÓN.....	3
II. OBJETIVOS.....	6
A. GENERAL.....	6
B. ESPECÍFICOS.....	6
III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	7
4.1. PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.....	7
4.2. ¿QUÉ ES UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?.....	7
4.3. FACTORES PROTECTORES O ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.....	8
4.4. GERONTOLOGÍA.....	10
4.5. QUÉ ES UN CENTRO DE DÍA?.....	12
4.5.1. CLASIFICACIÓN DE LOS CENTROS.....	13
4.5.2. MODALIDADES ASISTENCIALES.....	14
4.6. USUARIOS, ASPECTOS A TENER EN CUENTA.....	14
4.7. EL BUEN VIVIR.....	16
4.7.1. EL CÍRCULO DEL BUEN VIVIR.....	16
4.8. EL ENVEJECIMIENTO.....	16
4.9. LA VEJEZ.....	17
4.9.1. LA EDAD CRONOLÓGICA.....	17
4.9.2. LA EDAD FÍSICA.....	18
4.9.3. LA EDAD PSICOLÓGICA.....	18
4.9.4. LA EDAD SOCIAL.....	19
4.10. ADULTO MAYOR.....	20
4.11. SATISFACCIÓN DE NECESIDADES EN EL ADULTO MAYOR.....	21
4.12. PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW.....	22
4.12.1. Necesidades básicas.....	22
4.12.2. Necesidades de seguridad y protección.....	22
4.12.3. Necesidades sociales.....	23
4.12.4. Necesidades de estima.....	23
4.12.5. Autorrealización o auto actualización.....	24
V. METODOLOGÍA.....	25
A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.....	25
B. VARIABLES.....	25

1. Identificación	25
2. Definición	25
3. Operacionalización	27
C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	31
D. POBLACIÓN MUESTRA O TIPO DE ESTUDIO	31
E. TÉCNICA	31
F. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS	32
VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS	33
FASE DE INTERVENCIÓN	87
I. TÍTULO	87
II. ANTECEDENTES	87
III. OBJETIVOS	89
A. OBJETIVO GENERAL	89
B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	89
C. META	89
IV. METODOLOGÍA	90
A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	90
B. POBLACIÓN BENEFICIARIA	90
C. MÉTODOS Y TÉCNICAS	90
D. TÉCNICAS UTILIZADAS	90
A. PLANES DE CLASE	91
A. RESULTADOS SOBRE CONOCIMIENTOS CORRECTOS	111
VII. CONCLUSIONES	113
VIII. RECOMENDACIONES	115
IX. RECURSOS Y PRESUPUESTO	117
X. CRONOGRAMA	119
XI. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS	120
XII. ANEXOS	122

LISTA DE TABLAS

No.	TÍTULO	Págs.
Tabla No. 1	Distribución de adultos mayores según edad, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano.2014	33
Tabla No. 2	Distribución de adultos mayores según sexo, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	34
Tabla No. 3	Distribución de adultos mayores según nivel de escolaridad, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	36
Tabla No. 4	Distribución de adultos mayores según religión, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	37
Tabla No. 5	Distribución de adultos mayores según estado civil, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	38
Tabla No. 6	Distribución de adultos mayores según ingresos, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	40
Tabla No. 7	Distribución de adultos mayores según tipo de residencia, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	41
Tabla No. 8	Distribución de adultos mayores según con quién vive en casa, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	43
Tabla No. 9	Distribución de adultos mayores según se alimenta correctamente, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	44
Tabla No.10	Distribución de adultos mayores según toma agua en el día, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	46

Tabla No. 11	Distribución de adultos mayores según comidas ingiere en el día, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	47
Tabla No. 12	Distribución de adultos mayores según toma algún alimento al levantarse por las mañanas, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	48
Tabla No. 13	Distribución de adultos mayores según descansa las ocho horas diarias, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	50
Tabla No. 14	Distribución de adultos mayores según alimentos que consume en el día, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	51
Tabla No. 15	Distribución de adultos mayores según pertenecen a centros comunitarios o junta de vecinos, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	53
Tabla No. 16	Distribución de adultos mayores según participa en programas sociales, que realizan en su barrio que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	54
Tabla No. 17	Distribución de adultos mayores según conversa con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	55
Tabla No. 18	Distribución de adultos mayores según asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	57
Tabla No. 19	Distribución de adultos mayores según discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud, que asiste al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	58
Tabla No. 20	Distribución de adultos mayores según como es el trato en el Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	60

Tabla No. 21	Distribución de adultos mayores según se encuentran satisfechos con lo que ha llegado a ser, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	61
Tabla No. 22	Distribución de adultos mayores según se considera que es un luchador o un perdedor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	62
Tabla No. 23	Distribución de adultos mayores según se siente feliz, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	64
Tabla No. 24	Distribución de adultos mayores según tiene miedo, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	65
Tabla No. 25	Distribución del personal técnico según actividades que promueven para mantener estilos de vida saludables en adultos mayores, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	6
Tabla No. 26	Distribución del personal técnico según actividades físicas y recreativas que realizan con los adultos mayores, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	68
Tabla No. 27	Distribución del personal técnico según cuenta con un nutricionista el Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	70
Tabla No. 28	Distribución del personal técnico según trato que reciben los adultos mayores, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	71
Tabla No. 29	Distribución del personal técnico según actividades que realizan para elevar la autoestima de los adultos mayores, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	72
Tabla No. 30	Distribución del personal técnico según cree que el afecto familiar influye en el bienestar de los adultos mayores, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	73

Tabla No. 31	Distribución de la familia según conoce o tiene información acerca de los estilos de vida saludables en adultos mayores, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	75
Tabla No. 32	Distribución de la familia según dedica tiempo cada día para relajarse con el adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	76
Tabla No. 33	Distribución de la familia según alimenta en casa adecuadamente al adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	78
Tabla No. 34	Distribución de la familia según lee folletos o revistas para informarse como cuidar y tratar al adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	79
Tabla No. 35	Distribución de la familia según es consciente de las capacidades y debilidades que va adquiriendo el adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	81
Tabla No. 36	Distribución de la familia según en su hogar expresa cariño y amor al adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	82
Tabla No. 37	Distribución de la familia según como es el trato que recibe el adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	84
Tabla No. 38	Distribución de la familia según cree que el afecto familiar influye en el bienestar del adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	85

LISTA DE GRÁFICOS

No.	TÍTULO	Págs.
Gráfico No.1 1	Distribución de adultos mayores según edad, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano.2014	33
Gráfico No. 2	Distribución de adultos mayores según sexo, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	35
Gráfico No. 3	Distribución de adultos mayores según nivel de escolaridad, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	36
Gráfico No. 4	Distribución de adultos mayores según religión, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	37
Gráfico No. 5	Distribución de adultos mayores según estado civil, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	39
Gráfico No. 6	Distribución de adultos mayores según ingresos, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	40
Gráfico No. 7	Distribución de adultos mayores según tipo de residencia, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	41
Gráfico No. 8	Distribución de adultos mayores según con quién vive en casa, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	43
Gráfico No. 9	Distribución de adultos mayores según se alimenta correctamente, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	45
Gráfico No. 10	Distribución de adultos mayores según toma agua en el día, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	46

Gráfico No. 11	Distribución de adultos mayores según comidas ingiere en el día, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano.	47
Gráfico No. 12	Distribución de adultos mayores según toma algún alimento al levantarse por las mañanas, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	
Gráfico No. 13	Distribución de adultos mayores según descansa las ocho horas diarias, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	50
Gráfico No. 14	Distribución de adultos mayores según alimentos que consume en el día, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	52
Gráfico No. 15	Distribución de adultos mayores según pertenecen a centros comunitarios o junta de vecinos, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	53
Gráfico No. 16	Distribución de adultos mayores según participa en programas sociales, que realizan en su barrio que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	54
Gráfico No. 17	Distribución de adultos mayores según conversa con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	56
Gráfico No. 18	Distribución de adultos mayores según asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	57
Gráfico No. 19	Distribución de adultos mayores según discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud, que asiste al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	59
Gráfico No. 20	Distribución de adultos mayores según como es el trato en el Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	60

Gráfico No. 21	Distribución de adultos mayores según se encuentran satisfechos con lo que ha llegado a ser, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	61
Gráfico No. 22	Distribución de adultos mayores según se considera que es un luchador o un perdedor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	63
Gráfico No. 23	Distribución de adultos mayores según se siente feliz, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	
Gráfico No. 24	Distribución de adultos mayores según tiene miedo, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	65
Gráfico No. 25	Distribución del personal técnico según actividades que promueven para mantener estilos de vida saludables en adultos mayores, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	67
Gráfico No. 26	Distribución del personal técnico según actividades físicas y recreativas que realizan con los adultos mayores, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	69
Gráfico No. 27	Distribución del personal técnico según cuenta con un nutricionista el Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	70
Gráfico No. 28	Distribución del personal técnico según trato que reciben los adultos mayores, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	71
Gráfico No. 29	Distribución del personal técnico según actividades que realizan para elevar la autoestima de los adultos mayores, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	72
Gráfico No. 30	Distribución del personal técnico según cree que el afecto familiar influye en el bienestar de los adultos mayores, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	74

Gráfico No. 31	Distribución de la familia según conoce o tiene información acerca de los estilos de vida saludables en adultos mayores, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	75
Gráfico No. 32	Distribución de la familia según dedica tiempo cada día para relajarse con el adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	77
Gráfico No. 33	Distribución de la familia según alimenta en casa adecuadamente al adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	78
Gráfico No. 34	Distribución de la familia según lee folletos o revistas para informarse como cuidar y tratar al adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	80
Gráfico No. 35	Distribución de la familia según es consciente de las capacidades y debilidades que va adquiriendo el adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	81
Gráfico No. 36	Distribución de la familia según en su hogar expresa cariño y amor al adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	83
Gráfico No. 37	Distribución de la familia según como es el trato que recibe el adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	84
Gráfico No. 38	Distribución de la familia según cree que el afecto familiar influye en el bienestar del adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014	85

I. INTRODUCCIÓN

La Carta de Ottawa de 1986 continúa siendo un documento clave para guiar la acción integral en el campo de la Promoción de la Salud, esta conferencia internacional fue organizada por la OMS (Organización Mundial de la Salud) y define la salud como el completo bienestar físico, mental, social y espiritual y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad.¹

La Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud tanto a nivel Individual como colectivo, acciones destinadas a estimular el crecimiento y desarrollo personal, y aquellas dirigidas a prevenir o a responder a determinados problemas.

Los estilos de vida saludables son un tema central en la vida de todos los individuos, retoman el concepto de Promoción de la Salud definida como "la estrategia para proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud." ¹

Al hablar de grupos vulnerables como son los adultos mayores, el trato especial que se le da a los Estilos de Vida Saludables se constituye uno de los pilares fundamentales para evitar las enfermedades cronicodegenerativas que poco a poco acaba con la vida de muchos adultos mayores.

Las cifras que manejan los organismos de control, evidencian que la mayoría de adultos mayores han muerto a causa de malos estilos de vida ya que sus familiares o personas que se encuentran a su cuidado no recibieron suficiente información para entender lo que está pasando.

Es responsabilidad del Estado garantizar la protección de la salud integral de toda la población. Esto comprende: acciones de promoción, vigilancia, prevención y control de enfermedades, y las acciones de recuperación y rehabilitación. La protección integral contempla también, la protección especial a grupos vulnerables; según políticas nacionales e internacionales, con sentido de equidad y dotación de recursos económicos suficientes.

“Las estrategias de promoción y atención primaria de la salud constituyen el eje conceptual y metodológico de referencia principal para hacer más efectiva la protección integral.”¹ Consiste en proporcionar a los pueblos, los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma.

La presente investigación concluirá, con la propuesta de un programa Educativo en Promoción de Estilos de Vida Saludables en Adultos Mayores del Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano en la provincia de Chimborazo.

II. JUSTIFICACIÓN

El Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano inicia sus actividades el 30 de Julio del 2012 con 20 adultos mayores; poco a poco va creciendo la población y hoy en día cuenta con alrededor de 70 adultos mayores tanto a nivel diurna como a nivel residencial, el centro dispone de múltiples Áreas de Especialidades como son: Tratamiento, rehabilitación y mantenimiento de funciones, Fisioterapia Atención médica (enfermería), Psicología, Trabajo social (ámbitos de acción) Terapia ocupacional, Talleres, Transporte, Cuidado, Alimentación Adecuada y Equilibrada.

Los adultos mayores liberados de las obligaciones productivas y de la crianza de los hijos, llegan a un periodo anhelado de descanso, premio a la labor cumplida, disponen de mucho tiempo, para dar libre curso a las vacaciones personales, y realizar aquellas cosas que por múltiples obligaciones no se pudieron hacer en etapas anteriores.

El desafío es trabajar con las familias de los adultos mayores que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano, para encontrar la forma de llegar hacia ellos con temáticas referentes a estilos de vida saludables en adultos mayores. La edad entre los 65 y 90 años es crítica, no solo por los cambios que experimenta el cuerpo, sino también por la adquisición de diferentes enfermedades, la incapacidad que cada adulto mayor posee para movilizarse de un lugar a otro y de alimentarse por sí solo.

El adulto mayor considera al centro su segundo hogar ya que ahí reciben mucha comprensión, paciencia, dedicación y sobre todo el amor y cuidado que sus familiares a veces no lo pueden expresar, los adultos mayores son cuidados de manera eficaz por todo el personal que labora en dicho centro.

Existe una necesidad urgente que se debe tratar y es el poner en práctica los estilos de vida saludables del adulto mayor pero en cada uno de sus hogares, ya que en realidad se ha evidenciado muchos casos de negligencia por parte de los familiares hacia el adulto mayor, el mismo que se encuentra en un proceso de deterioro de su capacidad tanto física como mental.

El mayor problema que se ha visto es que las familias no practican los estilos de vida saludables por lo que el adulto mayor va perdiendo poco a poco su vida, en el centro se le brinda una atención adecuada y permanente pero en su hogar se mira todo lo contrario, no existe una adecuada alimentación, una adecuada atención y sobre todo no se le brinda el respetivo cariño y paciencia que el adulto mayor lo requiere

La elaboración de un Programa Educativo en Promoción de Estilos de Vida Saludables en Adultos Mayores se lo debe realizar de manera que el familiar concientice las actitudes que está tomando frente a esta situación y qué debería realizar para que el adulto mayor puede vivir plenamente; describir las acciones cumplidas por el personal técnico y la familia permitirá plantear estrategias específicas para el Programa Educativo en Promoción de Estilos de Vida Saludables en Adultos Mayores del Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano.

El rol del promotor de la salud está ligado a realizar actividades de participación, encaminadas a la promoción y prevención de la salud; se evidencia la

problemática por la que el adulto mayor está pasando y por lo cual se busca soluciones.

III.OBJETIVOS

A. GENERAL

- ✓ Diseñar un programa Educativo en Promoción de Estilos de Vida Saludables en Adultos Mayores del Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano.2014.

B. ESPECÍFICOS

- Identificar condiciones socio demográficas del grupo de estudio.
- Identificar las necesidades en promoción de estilos de vida saludables en Adultos Mayores.
- Describir las acciones cumplidas, por el personal técnico del Centro Gerontológico del Buen Vivir referente a estilos de vida saludables.
- Describir las acciones cumplidas, por los familiares de los adultos mayores que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir referente a estilos de vida saludables.
- Elaborar la propuesta del programa en promoción de estilos de vida saludable en Adultos Mayores.

IV. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

4.1. PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

La promoción de estilos de vida saludables implica conocer aquellos comportamientos que mejoran o socavan la salud de los individuos. Mc Alister (1981) entiende por conductas saludables aquellas acciones realizadas por un sujeto, que influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, que repercuten en su bienestar físico y en su longevidad. En la actualidad, se conoce un número importante de comportamientos relacionados con la salud, apresados a través de la investigación epidemiológica.¹²

4.2. ¿QUÉ ES UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

Los estilos de vida saludables, retoman el concepto de Promoción de la Salud definida como "la estrategia para proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma".

El estilo de vida saludable, es la forma como cada uno decide vivir, son las cosas que decidimos hacer, es la hora de levantarnos, la hora en que descansamos, el tipo de alimentos que consumimos, la clase de actividad física que practicamos, la forma de relacionarnos con los demás y la actitud que asumimos frente a los problemas. Todo esto hace que tengamos o no un estilo de vida saludable.

A los estilos de vida se los relaciona con procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el

bienestar y la vida, son determinados por la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar.

Por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo.

En esta forma podemos elaborar un listado de estilos de vida saludables o comportamientos saludables o factores protectores de la calidad de vida como prefiero llamarlos, que al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales - espirituales y mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano.¹³

4.3. FACTORES PROTECTORES O ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.

Al hablar de sentido de vida o plan de acción nos referimos a que todo individuo posee un plan de vida, es decir: ha realizado lo que en su vida se ha propuesto y como no decir que el adulto mayor también es capaz de realizar su plan de vida y así sobrellevar de mejor manera esta fase vivencial.

Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.

El adulto mayor debe tener su autoestima bien en alto ya que gracias a su esfuerzo ha conseguido muchos éxitos y así ha logrado ser una persona de mucho éxito.

Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.

Se dice que la edad no importa para seguir aprendiendo y adquiriendo nuevos conocimientos es por eso que el adulto mayor tiene la posibilidad de aprender cosas nuevas que lo ayuden a salir adelante en su diario vivir.

Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.

El deseo que se pudo palpar en el adulto mayor que asiste al centro Gerontológico Guano es que su familia nunca se desintegre es decir se aleje , ya que el necesita de su familia para poder seguir luchando.

Tener satisfacción con la vida.

Otro de los factores protectores para poseer un estilo de vida saludable es que el adulto mayor se sienta satisfecho, tranquilo y feliz con lo que ha realizado en el transcurso de toda su vida.

Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.

El adulto mayor busca que todas las personas que se encuentran a su alrededor exista la solidaridad ante ellos ya que necesitan de mucha comprensión y tolerancia que quizás muchas personas o familiares la están perdiendo, debido a que el adulto mayor posee alguna deficiencia o incapacidad para realizar alguna actividad de su vida cotidiana.

Capacidad de autocuidado.

Otro de los factores positivos para mejorar el estilo de vida es el autocuidado, algunos adultos mayores son independientes es decir se cuidan por sí mismo pero existen otros adultos mayores que son dependientes es decir que necesitan de segundas personas para que los cuiden.

Seguridad social en salud y control de factores de riesgo.

Este factor protector se lo debe tomar mucha importancia, el adulto mayor es propenso a adquirir muy rápidamente este tipo de riesgo, existen múltiples factores que lanzan al adulto mayor a refugiarse en el alcohol, tabaco, estrés, obesidad factores negativos que provocarán patologías como el diabetes y la hipertensión que poco a poco va destruyendo su vida.

Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio.

Es importante que el adulto mayor se mantenga ocupado el mayor tiempo posible, ya que de esta manera lograremos que aleje pensamientos negativos de su cabeza y también se mantenga realizando diferentes actividades que mejoren su actividad física como mental.¹⁴

Programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos.

El adulto mayor debe participar en diferentes actividades o programas, manera por la cual conocerá y se informará lo que debe realizar para mejorar su calidad de vida y cambiar estilos de vida negativos en positivos.

Estas estrategias se las debe desarrollar de manera continua para mejorar estilos de vida saludables. Se debe realizar un compromiso individual y social convencido de que sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona.

4.4. GERONTOLOGÍA

La gerontología Del griego Geron =viejo y logos =tratado es la ciencia que se dedica a estudiar los diversos aspectos de la vejez, tales como el psicológico, social, económico y hasta cultural. Por otra parte comprende sus necesidades físicas, mentales y sociales, y como son abordadas por las instituciones

gubernamentales y no gubernamentales que les atienden. Y el envejecimiento de una población²

A diferencia de la geriatría (rama de la medicina que se centra en las enfermedades asociadas a la vejez, y el tratamiento de las mismas), la gerontología se ocupa de los aspectos de promoción de salud.

Diversos factores explican el reciente desarrollo de este tipo de preocupaciones. En primer lugar, la incrementada importancia que ha tomado el envejecimiento de la población. A ello se suman las condiciones de vida actuales de las personas mayores que, a diferencia de lo que ocurría anteriormente, lo más corriente es que ya no conserven unos vínculos familiares tan estrechos con su familia; de este aislamiento resulta la necesidad de preocuparse por su autonomía económica y por los diferentes problemas vinculados al estado de creciente soledad en la edad en la que se encuentran.⁴

La Gerontología tiene un doble objetivo:

1. Desde un punto de vista cuantitativo, la prolongación de la vida (dar más años a la vida, retardar la muerte), y
2. Desde un punto de vista cualitativo, la mejora de la calidad de vida de las personas mayores (dar más vida a los años).

La gerontología es un estudio multidisciplinar porque, como toda nueva área de conocimiento, se ha nutrido y nutre del conocimiento aportado por otras. Así, la biología, la sociología, la psicología, la antropología, la demografía, la educación y otros campos del saber vierten su cuota de participación para hacer de la gerontología una realidad como campo de conocimiento independiente:

La gerontología incide en la calidad y condiciones de vida del anciano mediante el diseño, ejecución y seguimiento a políticas y programas destinados al beneficio de la población anciana. De esta forma suma vida a los años más que años a la vida; este último sería un objetivo de la geriatría.⁴

4.5. QUÉ ES UN CENTRO DE DÍA?

Técnicamente cuando hablamos de un centro de día estamos hablando de «Centro gerontológico terapéutico y de apoyo a la familia que, de forma ambulatoria, presta atención integral y especializada a la persona mayor en situación de dependencia» (Rodríguez, P., 2004).

Se trata de un recurso social intermedio dirigido a atender las necesidades específicas de las personas mayores. Se ofrece atención especializada a través de profesionales con formación que elaboran y dirigen un plan integral individualizado para cada paciente. Las personas que acuden a este servicio no cambian de domicilio, siguen residiendo en su casa y se desplazan durante el día. Se promueve su autonomía sin que deban abandonar su entorno habitual.³

El Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano es uno de los centros del día que brinda una atención de calidad y calidez para todos los adultos mayores a nivel del cantón Guano como de sus parroquias pertenecientes, cumple la función principal de apoyar a las familias de bajos recursos económicos.

Durante la estancia de los adultos mayores ,se realiza un sin número de actividades tanto físicas como de recreación que mantienen al adulto mayor entretenidos y su mente se encuentra en funcionamiento lo cual ayudará a prevenir diferentes enfermedades a nivel funcional como psicológicas.

Las modalidades de atención del Centro Gerontológico son 3:

- La Modalidad Diurna consiste en la atención temporal del adulto mayor independiente en un horario de 08H00 hasta las 15H00 horas, cuenta con un promedio de atención de 70 adultos mayores.
- La Modalidad de visitas domiciliarias consiste en la visita de los promotores sociales a los adultos mayores en distintas comunidades, parroquias o barrios del cantón Guano; cuenta con un promedio de atención de 250 adultos mayores.
- La Modalidad Residencial que consiste en la atención permanente al adulto mayor en situaciones de riesgo, es decir que no tenga familia o se encuentre en caso de abandono, se cuenta con atención de 8 adultos mayores ya que esta modalidad recién se la incremento en el centro.

4.5.1. CLASIFICACIÓN DE LOS CENTROS

Atendiendo a su titularidad jurídica, los centros se han clasificado en los tres siguientes grupos:

- Centros públicos, incluidos tanto los de gestión pública como los de gestión privada por una entidad sin ánimo de lucro o por una entidad mercantil.
- Centros privados con plazas concertadas, cuya titularidad corresponde a una entidad no lucrativa o a una entidad mercantil, pero que tiene una parte o la totalidad de sus plazas concertadas con la Administración (diputación o ayuntamiento).
- Centros privados, sin plazas concertadas.⁴

4.5.2. MODALIDADES ASISTENCIALES

Las modalidades asistenciales habituales (siempre haciendo una valoración de cada caso y en conformidad con la familia y las características técnicas del centro) son las siguientes:

- **Asistencia continúa.** La asistencia continua se recomienda a aquellas familias cuya prioridad es solucionar una situación de sobrecarga muy importante. Los mayores utilizan el centro de forma diaria y a tiempo completa, lo que permite una tregua a la familia.
- **Asistencia parcial:** los usuarios usan el Centro de forma que mejor se acomode a sus necesidades: horarios y asistencias flexibles.⁴

4.6. USUARIOS, ASPECTOS A TENER EN CUENTA.

Siempre teniendo en cuenta que los usuarios de los Centros de Día son personas en situación de dependencia tanto física como psíquica que no quieren abandonar su medio habitual de residencia, los aspectos que habría que analizar en la elección, serían los siguientes:

- La comunicación con los responsables del centro será fundamental para una atención personalizada. Definir las necesidades, los horarios, los tratamientos y las terapias son aspectos que podrán hacer que nos decantemos por un centro u otro.
- Las instalaciones: ubicación, acceso, alturas (si el centro posee o no ascensores), la no presencia de barreras arquitectónicas, de rampas o barandillas, iluminación, espacio, prevención de incendios, teléfono público, guardarropa, cocina, comedor.

- Otro aspecto a destacar es el mobiliario: sillones adecuados, ergonómicos y lavables, mesas con altura adecuada, mobiliarios adaptados a las necesidades del dependiente.
- Serán necesarias salas aptas para el desarrollo de las actividades terapéuticas, actividades que podrán requerir en algunos casos la presencia de pequeños grupos.
- Servicios higiénicos: lo fundamental de estos servicios es su accesibilidad para personas que necesiten de la silla de ruedas para poder valerse. Deberán tener instalado timbres de llamada. El lavabo, el inodoro y la ducha deberán estar adaptados para poder ser usados por personas de movilidad reducida. Los baños deben contar con un sistema de emergencia que permita su apertura desde el exterior.
- Transporte: la cercanía o lejanía del centro al lugar de residencia. Otro aspecto a tener en cuenta es si el centro cuenta con un servicio de transporte propio adaptado (autobuses, rampas, grúas); si durante el desplazamiento hasta el centro los mayores van acompañados solo por el conductor o cuenta con una persona de apoyo que les atienda.⁵

4.7. EL BUEN VIVIR

Es un nuevo modelo de desarrollo. Una perspectiva desde la cual se entiende el mundo, se conoce, se piensa, se aprende y se vive.

Recoge una visión del mundo centrada en el ser humano como parte de un entorno natural y social, condiciona las relaciones entre los individuos en diferentes ámbitos y propone una serie de principios y valores básicos para una convivencia armónica.⁶

4.7.1. EL CÍRCULO DEL BUEN VIVIR

Es el espacio de aprendizaje efectivo y permanente, integral e integrador propicio para el ejercicio de derechos democráticos, de actitud positiva y productiva, participativa, alternativa, reflexiva, crítica, respetuosa y de búsqueda de la identidad individual, local, nacional y universal.⁷

4.8. EL ENVEJECIMIENTO

Es un proceso de cambios a través del tiempo, natural, gradual, continuo, irreversible y completo. Estos cambios se dan a nivel biológico, psicológico y social, y están determinados por la historia, la cultura y la situación económica, de los grupos y las personas.

Cada persona envejece de manera diferente, dependiendo de sus características innatas, de las que adquiere a través de la experiencia y de las circunstancias a las que se haya enfrentado durante su vida.

El envejecer implica procesos de crecimiento y de deterioro. Es decir, de ganancia y de pérdida, y se da durante todas las etapas de la vida.

Es importante señalar que las diferentes disciplinas le dan significados distintos al envejecimiento.

En general, las ciencias sociales y del comportamiento lo caracterizan como un proceso de desarrollo; no así la perspectiva biológica, que hace referencia a las pérdidas y deterioro de la última etapa de la vida.⁸

4.9. LA VEJEZ

Es una etapa de la vida, la última. Está relacionada con la edad, es decir, el tiempo que transcurre desde el nacimiento hasta el momento actual, y cómo se ha vivido durante ese tiempo.⁹

La vejez tiene significados diferentes para diferentes grupos. Para definirla, hay que tomar en cuenta la edad:

- Cronológica
- Física
- Psicológica
- Social

4.9.1. LA EDAD CRONOLÓGICA

La ONU establece la edad de 60 años para considerar que una persona es adulta mayor, aunque en los países desarrollados se considera que la vejez empieza a los 65 años.

Si bien la edad cronológica es uno de los indicadores más utilizados para considerar a alguien viejo o no, ésta por sí misma no nos dice mucho de la situación en la que se encuentra una persona, de sus sentimientos, deseos, necesidades, relaciones.

4.9.2. LA EDAD FÍSICA

Los cambios físicos y biológicos normales durante la vejez se dan a distintos ritmos, según la persona, el lugar en donde vive, su economía, su cultura, su nutrición, su actividad y sus emociones.

Un aspecto importante en esta etapa de la vida es logro de la funcionalidad y la autonomía, a pesar de la edad o de los padecimientos que se tengan.

Se recomienda mantener un cuidado del cuerpo acudiendo a revisión médica de manera preventiva y permanecer activos durante el mayor tiempo posible.

4.9.3. LA EDAD PSICOLÓGICA

El significado que para cada grupo y persona tiene la vejez, puede ocasionar cambios en sus emociones, sentimientos y pensamientos según va transcurriendo el tiempo.

Es muy importante tener en cuenta que ningún cambio repentino en la forma de ser de una persona adulta mayor es normal. A veces se piensa que la vejez trae consigo tristeza, enojo o apatía, pero ninguno de estos sentimientos son causados por la edad, en ello pueden intervenir otros factores como la pérdida de seres queridos, del trabajo, la modificación del papel que desempeñaba en la familia, etc.

En cuanto a procesos psicológicos, como la memoria o el aprendizaje, normalmente se dan modificaciones de manera gradual.

Para retardar las modificaciones, es recomendable mantenerse activo, relacionarse, hablar con otras personas, realizar actividades placenteras, comentar noticias y acontecimientos recientes.

En cuanto al aprendizaje, durante la vejez es posible seguir aprendiendo cosas nuevas, quizá en algunos casos se necesite un mayor tiempo y estrategias didácticas específicas, sin embargo, el aprendizaje es de la misma calidad que cuando se era más joven.

4.9.4. LA EDAD SOCIAL

La vejez tiene significados diferentes para cada grupo humano, según su historia, su cultura, su organización social.

Es a partir de estos significados que las personas y los grupos actúan con respecto a la vejez y a las personas adultas mayores.

La vejez es considerada una categoría social, es decir, se agrupa a las personas por los valores y características que la sociedad considera que son adecuadas, las cuales en muchas ocasiones pueden ser equivocadas y hasta injustas. Por ejemplo: para muchos grupos sociales las personas adultas mayores no deben enamorarse, o no deben participar en las decisiones familiares o sociales, etc.

Por el contrario, es un grupo social que necesita de los demás, pero que contribuye de manera muy importante tanto en la familia como en la sociedad.

Para concluir, es importante mencionar que hay disciplinas dedicadas al estudio de esta etapa de la vida y que tenemos que ir incorporando a nuestro conocimiento.⁹

4.10. ADULTO MAYOR

Este es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo etáreo que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se considera que los adultos mayores, sólo por haber alcanzado este rango de edad, son lo que se conocen como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos.

El adulto mayor pasa por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad. Usualmente las personas de la tercera edad han dejado de trabajar, o bien jubilan, por lo que su nivel de ingresos decrece en forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida. Esta situación hace que las personas de la tercera edad muchas veces sean consideradas como un estorbo para sus familias, por lo que un problema creciente en la sociedad actual es el abandono.¹⁰

Como vemos, se trata de un grupo de personas que son fuertemente discriminados, ya que se comete el error de considerarlos como inoperantes o incapaces, enfermos o simplemente viejos que no pueden cumplir con las tareas más básicas.

Debido a lo anterior, los gobiernos y los municipios se han ocupado de crear políticas y centros especializados que se preocupan en forma especial de los adultos mayores, otorgándoles beneficios especiales en relación a los servicios sociales y de salud, contando además con actividades especiales creadas especialmente para mantener a esta población activa y participe de la sociedad.

La anterior concepción de la tercera edad en la mayoría de los casos se encuentra bastante alejada de la realidad que estas personas viven. Muchas veces siguen siendo personas perfectamente sanas y activas, llenas de vitalidad que disfrutan de la tranquilidad de haber cumplido con todos los sus proyectos de vida, pudiendo disfrutar de la familia, los nietos y los triunfos acumulados durante la vida.¹⁰

4.11. SATISFACCIÓN DE NECESIDADES EN EL ADULTO MAYOR

El adulto mayor necesita satisfacer diferentes necesidades para alcanzar su vida plena alcanzar el desarrollo a nivel individual y colectivo es por eso que se lo representa en la pirámide de Maslow, o jerarquía de las necesidades humana, es una teoría psicológica propuesta por Abraham Maslow en su obra: Una teoría sobre la motivación humana de 1943. Maslow defiende que conforme se satisfacen las necesidades más básicas (parte inferior de la pirámide), los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados (parte superior de la pirámide).

La idea básica es: solo se atienden necesidades superiores cuando se han satisfecho las necesidades inferiores, es decir, todos aspiramos a satisfacer necesidades superiores. Las fuerzas de crecimiento dan lugar a un movimiento ascendente en la jerarquía, mientras que las fuerzas regresivas empujan las necesidades prepotentes hacia abajo en la jerarquía.¹¹

4.12. PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW

4.12.1. Necesidades básicas

Son necesidades fisiológicas básicas para mantener la homeostasis (referentes a la supervivencia):

- Necesidad de respirar, beber agua (hidratarse) y alimentarse.
- Necesidad de dormir (descansar) y eliminar los desechos corporales.
- Necesidad de evitar el dolor y tener relaciones sexuales.
- Necesidad de mantener la temperatura corporal, en un ambiente cálido o con vestimenta.

4.12.2. Necesidades de seguridad y protección

Surgen cuando las necesidades fisiológicas están satisfechas. Se refieren a sentirse seguro y protegido:

- Seguridad física (un refugio que nos proteja del clima) y de salud (asegurar la alimentación futura).
- Necesidad de proteger tus bienes y tus activos (casa, dinero, auto, etc.)
- Necesidad de vivienda (protección).

4.12.3. Necesidades sociales

Son las relacionadas con nuestra naturaleza social:

- Función de relación (amistad).
- Aceptación social.

Se satisfacen mediante las funciones de servicios y prestaciones que incluyen actividades deportivas, culturales y recreativas. El ser humano por naturaleza siente la necesidad de relacionarse, ser parte de una comunidad, de agruparse en familias, con amistades o en organizaciones sociales. Entre éstas se encuentran: la amistad, el compañerismo, el afecto y el amor. Éstas se forman a partir del esquema social.

4.12.4. Necesidades de estima

Maslow describió dos tipos de necesidades de estima, una alta y otra baja.

- La estima alta concierne a la necesidad del respeto a uno mismo, e incluye sentimientos tales como confianza, competencia, maestría, logros, independencia y libertad.
- La estima baja concierne al respeto de las demás personas: la necesidad de atención, aprecio, reconocimiento, reputación, estatus, dignidad, fama, gloria, e incluso dominio.

La merma de estas necesidades se refleja en una baja autoestima y el complejo de inferioridad. El tener satisfecha esta necesidad apoya el sentido de vida y la valoración como individuo y profesional, que tranquilamente puede escalonar y avanzar hacia la necesidad de la autorrealización.

La necesidad de autoestima, es la necesidad del equilibrio en el ser humano, dado que se constituye en el pilar fundamental para que el individuo se convierta en el hombre de éxito que siempre ha soñado, o en un hombre abocado hacia el fracaso, el cual no puede lograr nada por sus propios medios.

4.12.5. Autorrealización o auto actualización

Este último nivel es algo diferente y Maslow utilizó varios términos para denominarlo: «motivación de crecimiento», «necesidad de ser» y «autorrealización».

Es la necesidad psicológica más elevada del ser humano, se halla en la cima de las jerarquías, y es a través de su satisfacción que se encuentra una justificación o un sentido válido a la vida mediante el desarrollo potencial de una actividad. Se llega a ésta cuando todos los niveles anteriores han sido alcanzados y completados, o al menos, hasta cierto punto.¹¹

Tal motivo que el adulto mayor necesita satisfacer las necesidades expresados en la pirámide de Maslow ya que una vez alcanzadas estas jerarquías se podría hablar que el adulto mayor posee un estilo de vida saludable para que su vida sea de completo bienestar y así poder expresarse de manera positiva con las personas que lo rodean y con la sociedad.

V. METODOLOGÍA

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

El proyecto se desarrolló en la Provincia de Chimborazo en el Cantón Guano, en el Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano en el periodo de Enero - Junio 2014.

B. VARIABLES

1. Identificación

- Características Sociodemográficas
- Necesidades en Promoción de Estilos de Vida Saludable.
- Acciones Cumplidas en Estilos de Vida Saludable (personal técnico)
- Acciones Cumplidas en Estilos de Vida Saludable (familia)

2. Definición

Características Socio demográficas.- Es el conjunto de características biológicas, sociales, económicas, culturales que están presentes en la población sujeta a estudio. Lo cual ayudará a la elaboración del Programa Educativo en Promoción de Estilos de Vida Saludables en Adultos Mayores del Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano y de esta manera encontrar posibles soluciones a diferentes problemas que afectan de manera directa e indirecta al adulto mayor y a su familia.

Necesidades en Promoción de Estilos de Vida Saludable.- Se define como un vacío, insuficiencia en los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población, así como también se encuentran determinados por la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores.

Factores que determinan la importancia en lo que se refiere al estudio de Estilos de Vida Saludables en Adultos Mayores y de esta manera encontrar la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida plena.

Acciones Cumplidas en Estilos de Vida Saludable (Personal Técnico).- Son acciones que se realizan en bien de uno mismo o a la vez buscando el bienestar de segundas personas y el desarrollo de la organización en la que labora.

El Personal Técnico que labora en el Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano ha realizado diferentes acciones para el bienestar del adulto mayor tanto a nivel físico, mental, emocional y espiritual.

Acciones Cumplidas en Estilos de Vida Saludable (Familia).- Bien que se hace o se recibe, útil y provechosa para la persona que las realiza o a su vez para su entorno que lo rodea.

La familia es el pilar fundamental para que ayude al adulto mayor, los integrantes del grupo familiar necesitan información sobre las estrategias básicas para el cuidado del mismo; con esta variable se pretende medir las acciones de la familia para con el adulto mayor.

3. Operacionalización

VARIABLE	CATEGORIA/ESCALA	INDICADOR
Características Sociodemográficas	<ul style="list-style-type: none"> • Edad 60-65 66 o más • Sexo Masculino 	% de Adultos Mayores según edad. % de Adultos Mayores según sexo.

	<p>Femenino</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nivel de escolaridad Sin escolaridad Primaria Secundaria Superior • Religión Católico Evangelista Otras • Estado civil Casado Conviviente Viudo Soltero Separado • Ingresos Sin ingresos Jubilado Pensionado Otros ingresos • Tipo de residencia Propietario de la vivienda Allegado Arrendatario Hogar de ancianos Otros • Con quién vive en casa Esposa Hijos Nietos Otros 	<p>% de Adultos Mayores según nivel de escolaridad.</p> <p>% de Adultos Mayores según religión.</p> <p>% de Adultos Mayores según estado civil.</p> <p>% de Adultos Mayores según ingresos.</p> <p>% de Adultos Mayores según tipo de residencia.</p> <p>% de Adultos Mayores según con quién vive en casa</p>
<p>Necesidades en Promoción de Estilos de Vida Saludable</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Biológicas Se alimenta correctamente Si No A veces Toma agua en el día Si No A veces Cuántas comidas ingiere al día Dos Tres Cinco Toma algún alimento al levantarse por las mañanas Si No Cuál Usted descansa las ocho horas diarias Si No Cuantas 	<p>% de Adultos Mayores según alimentación correcta.</p> <p>% de Adultos Mayores según toma agua en el día.</p> <p>% de Adultos Mayores según comidas ingiere al día.</p> <p>% de Adultos Mayores según toma algún alimento al levantarse por las mañanas.</p> <p>% de Adultos Mayores según descansa las ocho horas diarias.</p>

	<p>Usted consume algunos de estos alimentos en el día Frutas frescas Verduras Granos enteros Alimentos sin procesar</p> <p>• Integración social Usted pertenecen a centros comunitarios o junta de vecinos Si No</p> <p>Participa usted en programas sociales que realizan en su barrio. Si No A veces</p> <p>Conversa con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales. Si No A veces</p> <p>Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal Si No A veces</p> <p>Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud. Si No</p> <p>Como es el trato que usted ve en el Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano Muy Buena Buena Mala Regular</p> <p>• Autorrealización Se encuentra satisfecho con lo que ha llegado a ser Si No</p> <p>Usted considera que es un luchador o un perdedor Luchador Perdedor</p> <p>Se siente feliz</p>	<p>% de Adultos Mayores según consume algunos de estos alimentos en el día.</p> <p>% de Adultos Mayores según pertenecen a centros comunitarios o junta de vecinos</p> <p>% de Adultos Mayores según participa en programas sociales que realizan en su barrio</p> <p>% de Adultos Mayores según conversa con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales</p> <p>% de Adultos Mayores según asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal</p> <p>% de Adultos Mayores según discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud</p> <p>% de Adultos Mayores según como es el trato que ve en el Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano</p> <p>% de Adultos Mayores según se encuentra satisfecho con lo que ha llegado a ser</p> <p>% de Adultos Mayores según considera que es un luchador o un perdedor</p> <p>% de Adultos Mayores según se siente feliz</p>
--	--	--

	<p>Si No</p> <p>Tiene miedo</p> <p>Si No</p>	% de Adultos Mayores según tiene miedo
<p>Acciones Cumplidas en Estilos de Vida Saludable(Personal Técnico)</p>	<p>Las actividades que se promueven en el grupo para mantener estilos de vida saludables se las realiza en las áreas de: Alimentación Cuidado e higiene personal Actividad física y descanso Prevención de accidentes</p> <p>Qué tipo de actividades físicas y recreativas realizan con los adultos mayores. Bailo terapia Gimnasia Aeróbicos de bajo impacto Futbol Básquet Caminatas Juegos populares Ejercicios de coordinación Expresión corporal Gimnasia de mantenimiento Excursiones Cumpleaños colectivos</p> <p>El Centro Gerontológico cuenta con un nutricionista. Si No</p> <p>Como es el trato que el adulto mayor recibe en el Centro Gerontológico. Muy Bueno Bueno Malo Regular</p> <p>Que actividades realizan para elevar la autoestima del adulto mayor, mencione:</p>	<p>% de Personal Técnico según actividades promueve en el grupo para mantener estilos de vida saludables.</p> <p>% de Personal Técnico según tipo de actividades físicas y recreativas realizan con los adultos mayores.</p> <p>% de Personal Técnico según el Centro Gerontológico cuenta con un nutricionista.</p> <p>% de Personal Técnico según el trato que el adulto mayor recibe en el Centro Gerontológico.</p> <p>% de Personal Técnico según actividades que realizan para elevar la autoestima del adulto mayor.</p>

	<p>Motivacionales Recreativas Religiosas Otras</p> <p>Usted como personal técnico cree que el afecto familiar influye en el bienestar del adulto mayor</p> <p>Si No Por qué?</p>	<p>% de Personal Técnico según el afecto familiar influye en el desarrollo del adulto mayor.</p>
<p>Acciones Cumplidas en Estilos de Vida Saludable(Familia)</p>	<p>Como familiar del adulto mayor conoce o tiene información acerca de lo que son estilos de vida saludables</p> <p>Si No Desconoce</p> <p>Usted como familiar dedica tiempo cada día para relajarse con el adulto mayor.</p> <p>Si No</p> <p>Si contesta no diga por qué?</p> <p>Usted alimenta en casa adecuadamente al adulto mayor.(explique pirámide alimenticia)</p> <p>Si No A veces</p> <p>Lee folletos o revistas para informarse como cuidar y tratar al adulto</p> <p>Si No A veces</p> <p>Es consciente de las capacidades y debilidades que el adulto mayor va adquiriendo</p> <p>Si No</p> <p>En su hogar expresan cariño y amor hacia el adulto mayor</p> <p>Si No</p> <p>Como es el trato que el adulto mayor recibe en el centro gerontológico</p> <p>Muy Bueno Bueno Malo</p>	<p>% de familiares según conoce o tiene información acerca de lo que son estilos de vida saludables</p> <p>% de familiares según dedica tiempo cada día para relajarse con el adulto mayor.</p> <p>% de familiares según alimenta en casa adecuadamente al adulto mayor.</p> <p>% de familiares según lee folletos o revistas para informarse como cuidar y tratar al adulto</p> <p>% de familiares según es consciente de las capacidades y debilidades que el adulto mayor va adquiriendo</p> <p>% de familiares según en su hogar expresan cariño y amor hacia el adulto mayor</p> <p>% de familiares según como es el trato que el adulto mayor recibe en el centro gerontológico</p>

	Regular	
	Usted como familia cree que el afecto familiar influye en el desarrollo del adulto mayor	% de familiares según que el afecto familiar influye en el desarrollo del adulto mayor
	Si	
	No	

C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Con la finalidad de Diseñar un Programa de Promoción de Estilos de Vida Saludables en Adultos Mayores del Centro Gerontológico del Buen Vivir, se realizó un estudio de campo de nivel descriptivo, de corte transversal.

D. POBLACIÓN MUESTRA O TIPO DE ESTUDIO

El trabajo de investigación se lo realizó en el Centro Gerontológico del Buen Vivir del Cantón Guano, con alrededor de 70 adultos mayores.

E. TÉCNICA

Se utilizó la encuesta para recolectar la información; se aplicó al Adulto Mayor, personal técnico del Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano y a los familiares encargados del cuidado de los adultos mayores.

F. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

Para la ejecución se realizó las siguientes actividades:

- Se visitó el lugar en el cual hablamos con el Administrador del Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano explicándole que se realizará el estudio.
- Posteriormente se elaboró una encuesta con preguntas cerradas claras y legibles para que los Adultos Mayores, personal técnico del Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano y a los familiares encargados del cuidado de los adultos mayores puedan contestar. (Anexo 2) (Anexo 3) (Anexo 4)
- Se procedió a la recolección de la información mediante la encuesta sobre conocimientos y prácticas de los Adultos Mayores, personal técnico y a los familiares de los adultos mayores.
- Para el procesamiento de datos de las encuestas recolectadas se usó el programa de Microsoft Office Excel 2007, donde se elaboró tablas y gráficos y posterior a ello se realizó sus respectivos análisis.
- Esto fue la primera fase para realizar la investigación.
- Posterior a la obtención de resultados se realizó una investigación de contenidos sobre el tema. Identificados los contenidos se procede al diseño y diagramación que acompañara al contenido teórico.
- Al final se realizó el Programa educativo en Promoción de Estilos de Vida Saludables en Adultos Mayores del Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano 2014.

VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS

TABLA No. 1

Distribución de adultos mayores según edad que, asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

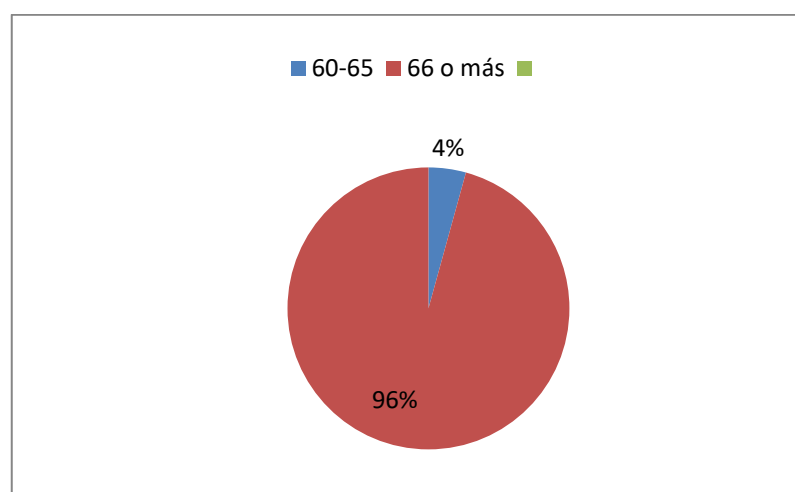
Edad	N°	%
60-65	3	4
66 o más	67	96
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliانا Coello

GRÁFICO No. 1

Distribución de adultos mayores según edad, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 1

Análisis: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que en un 96% de adultos mayores que asisten al Centro Gerontológico Guano son de edad

avanzada es decir sobrepasan los 66 años, causa fundamental de que el adulto mayor requiere de una adecuada atención y sobre todo cuidado, mientras que un 4% son adultos mayores que se encuentran en una edad que no pasan de los 65 años podríamos decir que aún son adultos mayores independientes.

TABLA No. 2

Distribución de adultos mayores según sexo, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

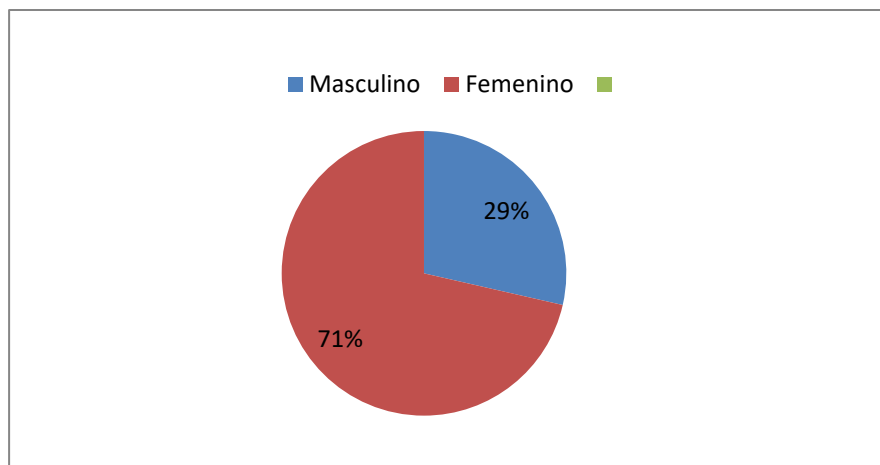
Sexo	N°	%
Masculino	20	29
Femenino	50	71
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 2

Distribución de adultos mayores según sexo, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 2

Análisis: Del total de encuestas aplicadas encontramos que un 71% de adultos mayores son de sexo femenino, es decir que son más mujeres que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano motivo por el cual las mujeres son las que más problemas de soledad, abandono, tristeza y desconsuelo, el ir al Centro a realizar diferentes actividades olvidan sus preocupaciones y se dedican a tareas que les ayuda a sobrellevar los problemas.

Mientras que en un 29% de adultos mayores son hombres, en cambio a ellos no les afecta mucho estos problemas, prefieren refugiarse en el alcohol, estar por las calles que ir al centro a realizar diferentes actividades que ayuda al bienestar del adulto mayor.

TABLA No. 3

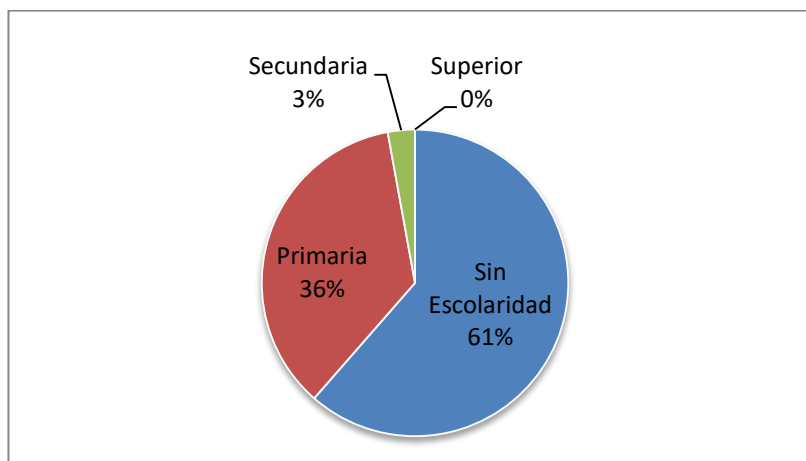
Distribución de adultos mayores según nivel de escolaridad, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

Nivel de Escolaridad	N°	%
Sin Escolaridad	43	61
Primaria	25	36
Secundaria	2	3
Superior	0	0
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano.2014
Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 3

Distribución de adultos mayores según nivel de escolaridad, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 3

Análisis: De acuerdo a los datos obtenidos podemos observar que un 61% de adultos mayores no poseen escolaridad, muchos de los adultos mayores se encuentran muy tristes por no haber podido ir a una escuela, mientras que un 36% ha terminado su primaria esto se debe a que en el Centro se realiza un proyecto de alfabetización con los adultos mayores, el Centro cuenta con un convenio con el Ministerio de Educación lo que facilita al adulto mayor termine sus estudios primarios, en un 3% encontramos que

el adulto mayor asistió a un colegio es decir tuvo la oportunidad de terminar sus estudios secundarios.

TABLA No. 4

Distribución de adultos mayores según religión, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

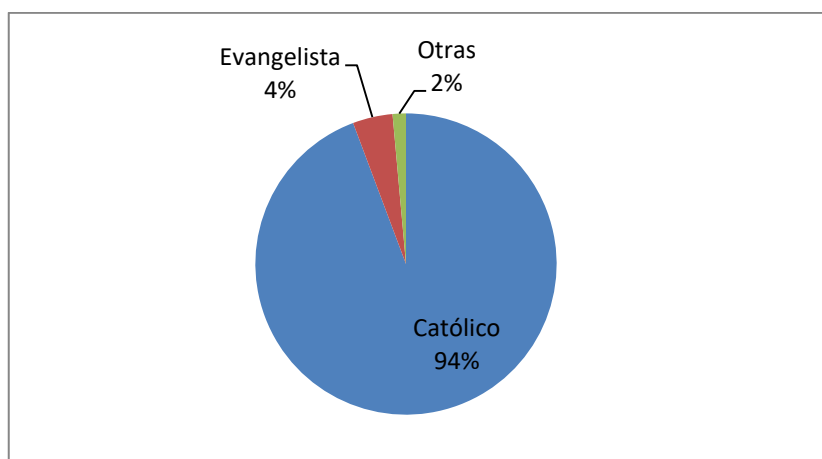
Religión	N°	%
Católico	66	94
Evangelista	3	4
Otras	1	2
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 4

Distribución de adultos mayores según religión, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 4

Análisis: Del total de encuestas aplicadas encontramos que un 94% de adultos mayores son de religión católica, mientras que un 4% son evangelistas y un 2% son de otra religión como son; mormones y cristianos. El Centro Gerontológico

no excluye a las personas que son de otra religión, existe total respeto hacia las diferentes religiones que existe, el objetivo principal del centro es acoger a todos los adultos mayores, sin condición de religión y brindarles todo el apoyo incondicional para el desarrollo de sus capacidades.

TABLA No. 5

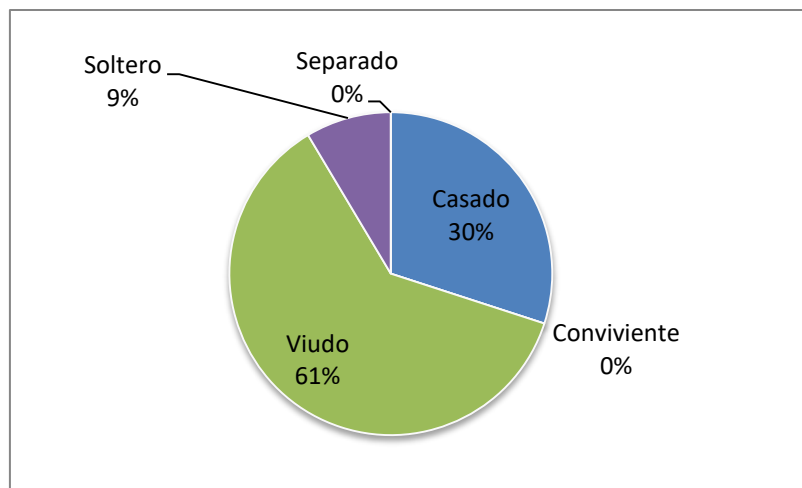
Distribución de adultos mayores según estado civil, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

Estado Civil	N°	%
Casado	21	30
Conviviente	0	0
Viudo	43	61
Soltero	6	9
Separado	0	0
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano.2014
Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 5

Distribución de adultos mayores según estado civil, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 5

Análisis: Según la investigación realizada en el Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano nos indica que el estado civil de los adultos mayores es el 61% viudos lo cual nos permite saber que no cuentan con el apoyo del conyugue algo muy importante para el bienestar. Mientras que un 30% de adultos mayores son casados, es decir tienen más apoyo y estabilidad emocional tan vitales en esta etapa, mientras que en un 9% de adultos mayores son soltero, presentan poco desarrollo biopsicosocial y fisiológico; éste grupo necesita de atención y cuidados las 24 horas.

TABLA No. 6

Distribución de adultos mayores según ingresos, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

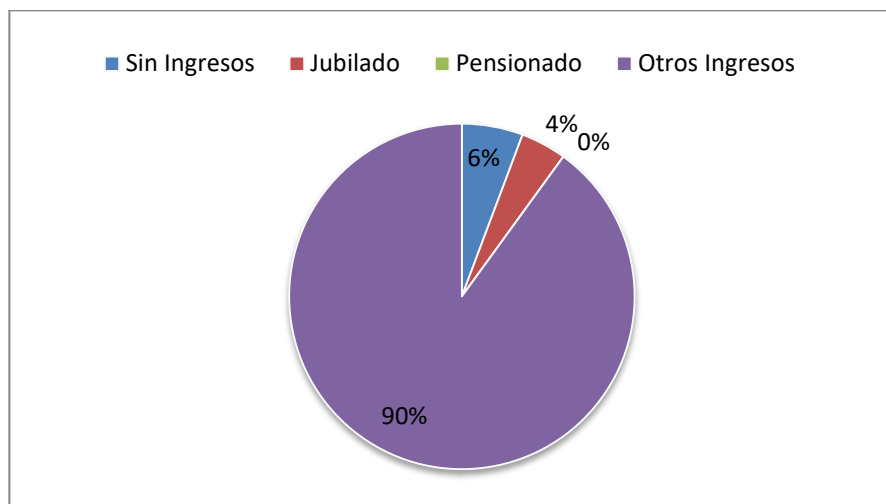
Ingresos	N°	%
Sin Ingresos	4	6
Jubilado	3	4
Pensionado	0	0
Otros Ingresos	63	90
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 6

Distribución de adultos mayores según ingresos, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 6

Análisis: De acuerdo a los datos obtenidos encontramos que un 90% de adultos mayores cuentan con una pequeña ayuda económica que es el bono de desarrollo, mientras que un 6% no poseen ningún tipo de ingresos debido a que son adultos mayores que se encuentran en total abandono por parte de sus familiares, sus capacidades intelectuales no las poseen, es decir son adultos mayores dependientes de otra persona, un 4% son adultos mayores jubilados ellos perciben un ingreso económico, pero por diferentes motivos

ese dinero es para comprar diferentes medicamentos que a su edad son muy indispensables que lo tomen.

TABLA No. 7

Distribución de adultos mayores según tipo de residencia, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

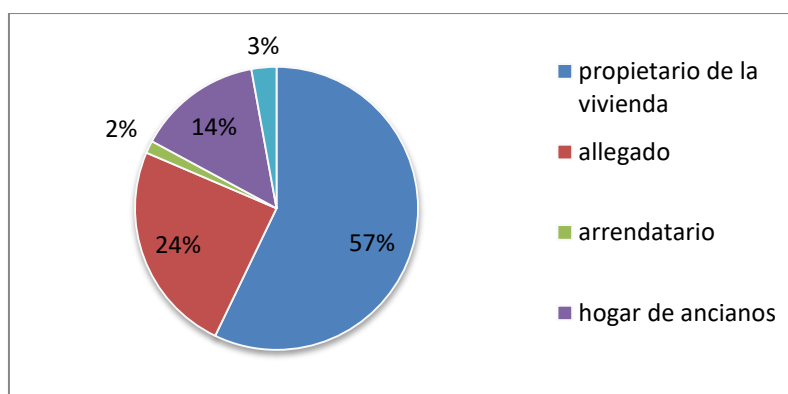
Tipo de Residencia	N°	%
Propietario de la vivienda	40	57
Allegado	17	24
Arrendatario	1	2
Hogar de ancianos	10	14
Otros	2	3
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 7

Distribución de adultos mayores según tipo de residencia, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 7

Análisis: Según la investigación realizada en el Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano nos indica que en un 57%

poseen una casa propia, con sus pertenencias que dignamente habían adquirido, un 24% de adultos se encuentran allegados en casas ajenas viven con familiares cercanos, el 2% de adultos mayores son personas que por el factor económico bajo, no han podido comprar un terreno y poder construir una casa, debido que han visto la necesidad de vivir como arrendatarios, un 14% de adultos mayores viven en el Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano, debido a que se encuentran en total abandono por parte de sus familiares y en condiciones totalmente deplorables, el 3% de adultos viven pidiendo pasada porque no tienen dinero para pagar un arriendo y tampoco tienen ningún familiar para poder estar juntos.

TABLA No. 8

Distribución de adultos mayores según con quién vive en casa, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

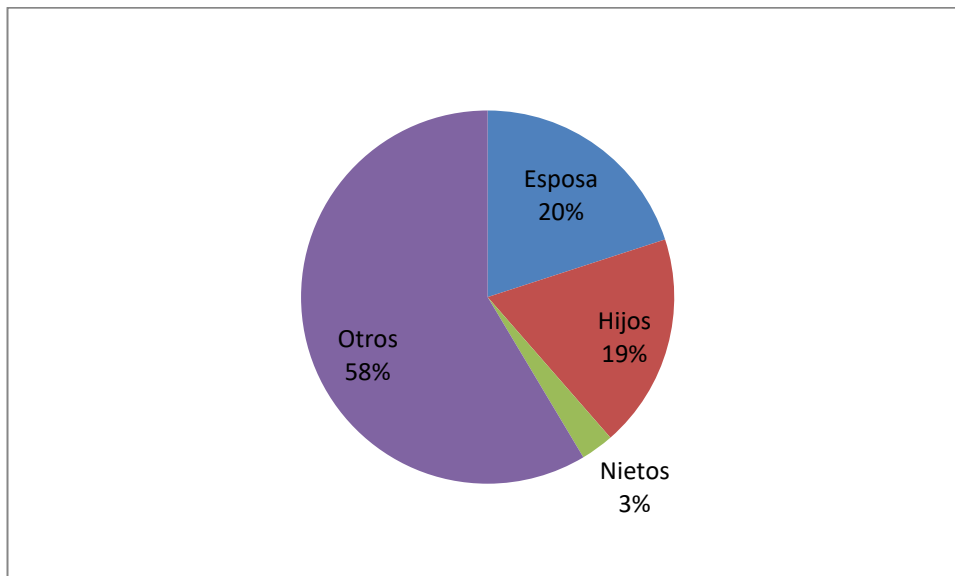
Con quién vive en casa	N°	%
Esposa(o)	14	20
Hijos	13	19
Nietos	2	3
Otros	41	58
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 8

Distribución de adultos mayores según con quién vive en casa, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 8

Análisis: Del grupo en estudio al consultarles con quien viven en casa, obtuvimos los siguientes resultados, el 20% de adultos mayores viven con sus esposas y esposos que es un pilar fundamental para el desarrollo biopsicosocial

del adulto mayor , mientras que un 19% viven con sus hijos, ellos pasan la mayor parte del tiempo solos ya que sus hijos tienen que salir a trabajar , un 3% viven con sus nietos ,es decir pasan solos y no tienen el cuidado adecuado que el adulto mayor necesita y el 58% de adultos mayores viven solos, o a su vez con personas ajenas caritativas que les brindaron su amor, afecto y cariño.

Es un problema muy importante que el adulto mayor viva solo, el necesita de mucho cuidado, atención a su edad y sobre todo mucho amor por parte de sus familiares, no se debería abandonar al adulto mayor, ya que es una persona que poco a poco va perdiendo sus capacidades tanto físicas como mentales y muchas de las veces las enfermedades y el deterioro físico es a causa de que el adulto mayor se encuentra en total abandono.

TABLA No. 9

Distribución de adultos mayores según se alimenta correctamente, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

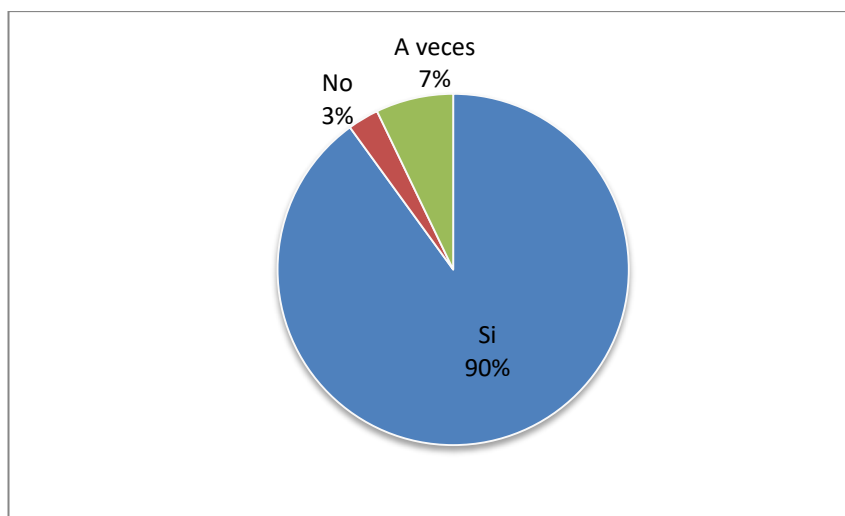
Se alimenta correctamente	N°	%
Si	63	90
No	2	3
A veces	5	7
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 9

Distribución de adultos mayores según se alimenta correctamente, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 9

Análisis: De los 70 adultos mayores encuestados al preguntarles si se alimentan correctamente, el 90% contestó que si tiene una adecuada alimentación ya que ellos todos los días acuden al Centro Gerontológico y dicen que los alimentos son preparados adecuadamente y en proporciones apropiadas para cada adulto mayor, un 3% manifiesta que no se alimenta adecuadamente como debería ser ya que ellos no asisten todos los días al centro y por otro lado el factor económico no ayuda a tener una alimentación adecuada, un 7% de adultos mayores contestó que a veces se alimentan correctamente, porque no poseen una adecuada información sobre lo que debe consumir el adulto mayor para tener una alimentación adecuada.

TABLA No. 10

Distribución de adultos mayores según toma agua en el día, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

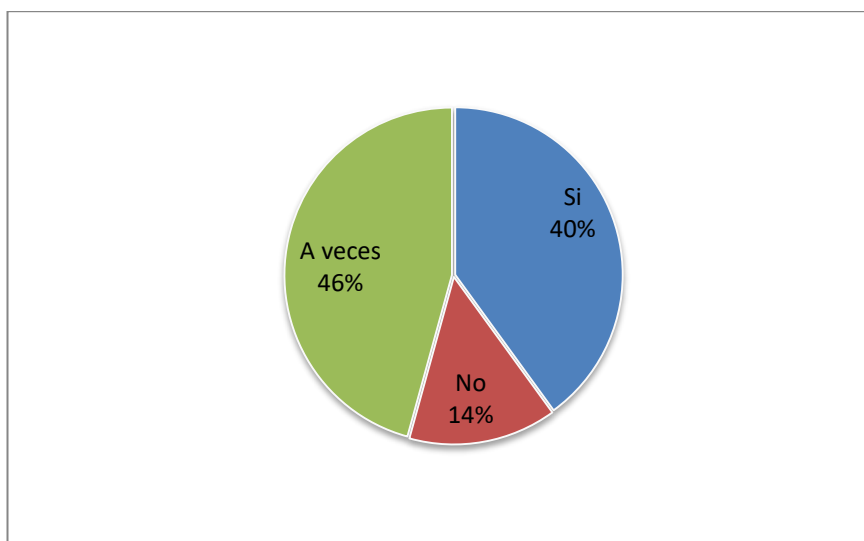
Toma agua en el día	N°	%
Si	28	40
No	10	14
A veces	32	46
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 10

Distribución de adultos mayores según toma agua en el día, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 10

Análisis: Del total de encuestas aplicadas el 40% de adultos mayores manifiestan que si toman agua durante el día ya que es muy beneficioso para mejorar la salud y mantener sus energías al máximo, el 14% no toman agua porque no tienen sed o porque no pueden tomar muchos líquidos fríos los cuales pueden empeorar su estado de salud, el 46% toma agua a veces

cada vez que se acuerdan, esto se debe a que no saben los beneficios que trae el consumir agua durante el día.

TABLA No. 11

Distribución de adultos mayores según comidas ingiere en el día, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

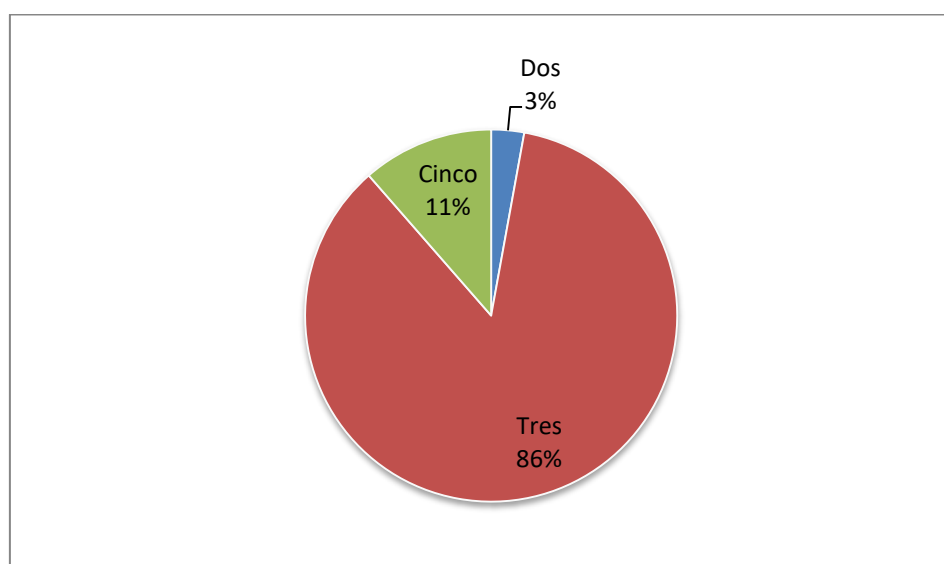
Cuántas comidas ingiere en el día	N°	%
Dos	2	3
Tres	60	86
Cinco	8	11
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 11

Distribución de adultos mayores según comidas ingiere en el día, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 11

Análisis: El 86% de adultos mayores ingieren tres comidas al día, debido a que solo consumen lo que en el Centro Gerontológico les brindan el

desayuno , almuerzo, y una pequeña colación e media tarde, no consumen más alimentos porque no los tienen en sus hogares o llegan solo a dormir. El 11% de adultos mayores manifiestan que ellos consumen cinco comidas al día, es porque en su hogar existe algún familiar que le da la respectiva alimentación y cuidado al adulto mayor, mientras que un 3 % solo tiene para comer dos veces en el día, no cuenta con dinero para alimentarse adecuadamente, otra de las causa porque no se alimenta correctamente es porque debido a su deterioro físico y mental no puede prepararse sus alimentos.

TABLA No. 12

Distribución de adultos mayores según toma algún alimento al levantarse por las mañanas, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

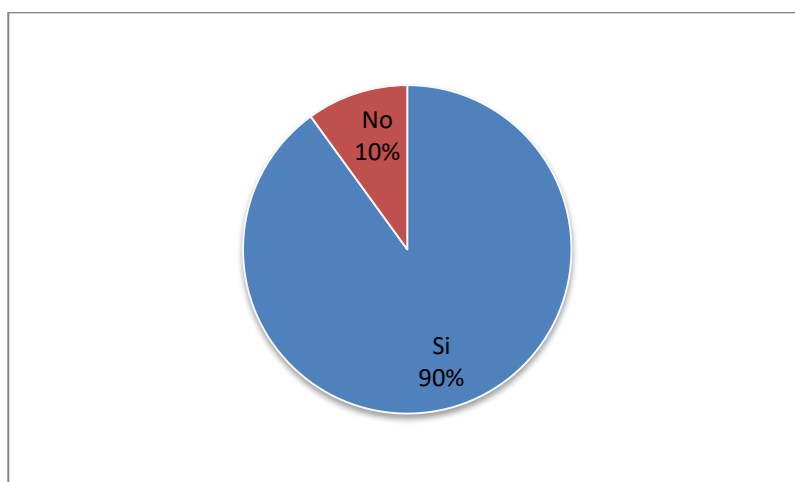
Toma algún alimento al levantarse por las mañanas	N°	%
Si	63	90
No	7	10
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÀFICO No.12

Distribución de adultos mayores según toma algún alimento al levantarse por las mañanas, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 12

Análisis: Del total de las encuestas aplicadas un 90% de adultos mayores si consumen algún alimento como es jugo, colada de avena, agua aromática esto se debe a que obligadamente deben tomar algún medicamento que es necesario para mejorar o mantener su salud, mientras que un 10% de adultos mayores no consumen ningún tipo de alimento, porque no tienen tiempo para hacerlo o que simplemente en casa no tienen nada para preparar.

TABLA No. 13

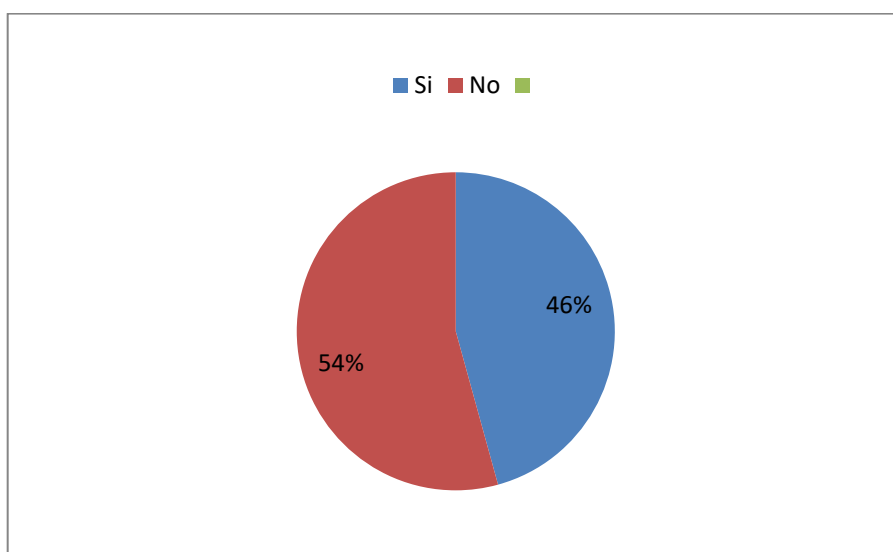
Distribución de adultos mayores según descansa las ocho horas diarias, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

Descansa las ocho horas diarias	N°	%
Si	32	46
No	38	54
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano.2014
Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 13

Distribución de adultos mayores según descansa las ocho horas diarias, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 13

Análisis: Se puede determinar que la mayoría de adultos mayores no pueden dormir las ocho horas diarias debido a muchos factores negativos como son: preocupaciones, dolores, molestias, miedo de que alguna persona extraña pueda entrar a su hogar, otro factor preponderante es que el adulto mayor vive solo y tiene miedo de pasar la noche solo.

Mientras que un 46% si puede descansar las ocho horas, esto debido a que algunos adultos mayores toman medicación para dormir o que simplemente dice que a su edad no tiene ningún tipo de preocupación y que peor tienen miedo.

TABLA No. 14

Distribución de adultos mayores según alimentos que consume en el día, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

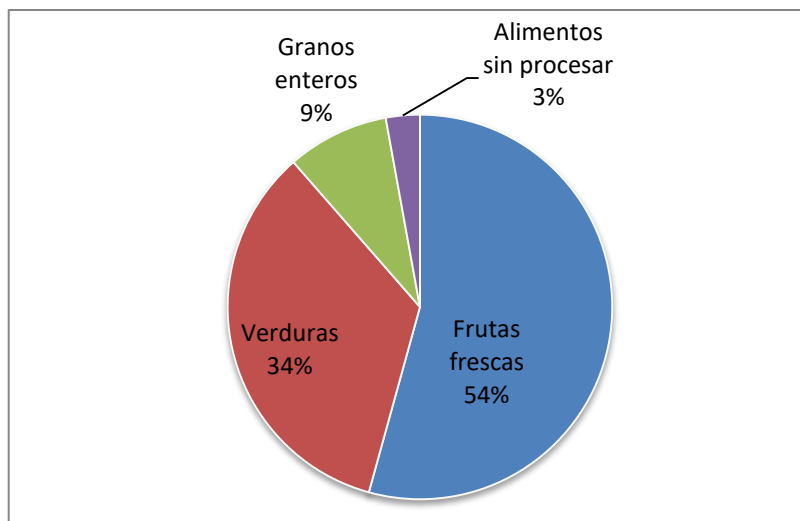
Alimentos que consume en el día	N°	%
Frutas frescas	38	54
Verduras	24	34
Granos enteros	6	9
Alimentos sin procesar	2	3
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 14

Distribución de adultos mayores según alimentos que consume en el día, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 14

Análisis: De los 70 adultos mayores encuestados dicen que el 54% consumen frutas frescas que son muy ricas en proteínas, vitaminas, además de su valor nutritivo, contiene sustancias de singular valor para mejorar así sus defensas, mientras que un 34% consume verduras que contiene aminoácidos que necesita el normal desarrollo del cerebro, el 9% consume granos enteros y el 3% alimentos sin procesar.

El consumir diferentes alimentos tales como son frutas, verduras, granos, sin procesar, protege a los adultos mayores contra las infecciones y enfermedades ya que contiene las cantidades necesarias de vitaminas (fósforo, hierro, proteínas, grasas y azúcares).

TABLA No. 15

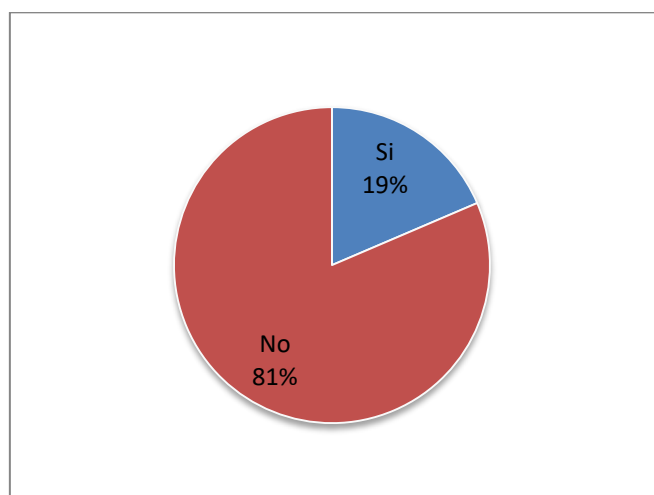
Distribución de adultos mayores según pertenecen a centros comunitarios o junta de vecinos, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

Pertenecen a centros comunitarios o junta de vecinos	N°	%
Si	13	19
No	57	81
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano.2014
Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 15

Distribución de adultos mayores según pertenecen a centros comunitarios o junta de vecinos, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 15

Análisis: De acuerdo a los datos obtenidos el 81% manifiesta que no pertenecen a ningún centro comunitario o junta de vecinos, ya que a su edad no están en la capacidad de ejercer ningún cargo o realizar ninguna función,

mientras que un 19% dice que ellos si tiene la capacidad y la fuerza de tener algún cargo en algún centro comunitario o junta de vecinos, gracias a su experiencia pueden dar soluciones a diferentes problemas.

TABLA No. 16

Distribución de adultos mayores según participa en programas sociales, que realizan en su barrio que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

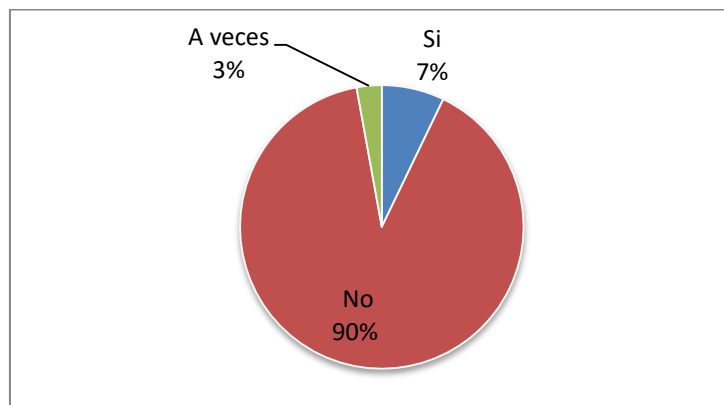
Participa en programas sociales que realizan en su barrio	N°	%
Si	5	7
No	63	90
A veces	2	3
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 16

Distribución de adultos mayores según participa en programas sociales, que realizan en su barrio que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 16

Análisis: De acuerdo a los datos obtenidos el 90% dice que no participan en ningún programa social que realicen en su barrio y que a esos programas iban cuando eran jóvenes y ahora ya no están para ir porque algunos adultos mayores no pueden ni caminar y prefieren quedarse en casa, para así no estorbar a la juventud que está disfrutando de la festividades , mientras que un 7% dice que si asiste porque en ese momento se mantienen entretenidos y olvidan sus penas y preocupaciones y que los adultos mayores todavía tienen derecho a salir y disfrutar de las fiestas, un 3% de adultos mayores manifiesta que a veces asisten a diferentes programas en su barrio, esto es cuando no se encuentra mal de su salud o sus familiares los llevan.

TABLA No. 17

Distribución de adultos mayores según conversa con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

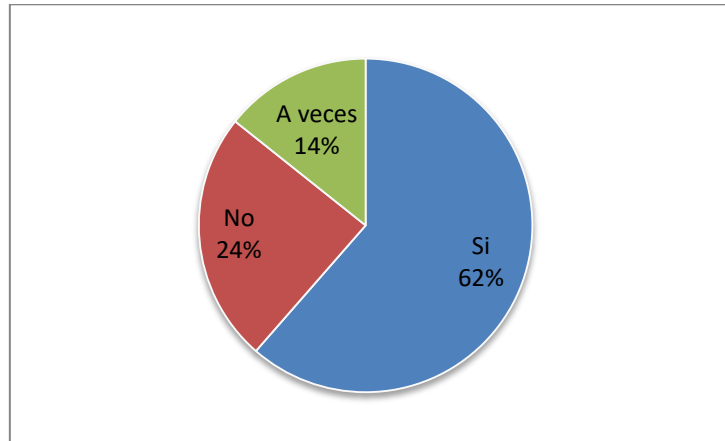
Conversa con personas cercanas si preocupaciones y problemas personales	N°	%
Si	43	62
No	17	24
A veces	10	14
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 17

Distribución de adultos mayores según conversa con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 17

Análisis: Del total de encuestas aplicadas el 62% de adultos mayores manifiestan que conversa con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales ya que de esta manera escuchan consejos y dan soluciones a los diferentes inconvenientes que se estén dando en su hogar , con su pareja o a nivel familiar, el 24% de adultos mayores no conversan con nadie porque dicen que si saben los problemas andan divulgando o si no se alegran de los dificultades que están pasando, el 14% dice que a veces conversa sus problemas porque existen inconvenientes que no se pueden tratar ni conversar o que no existen personas de su total confianza.

TABLA No. 18

Distribución de adultos mayores según asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

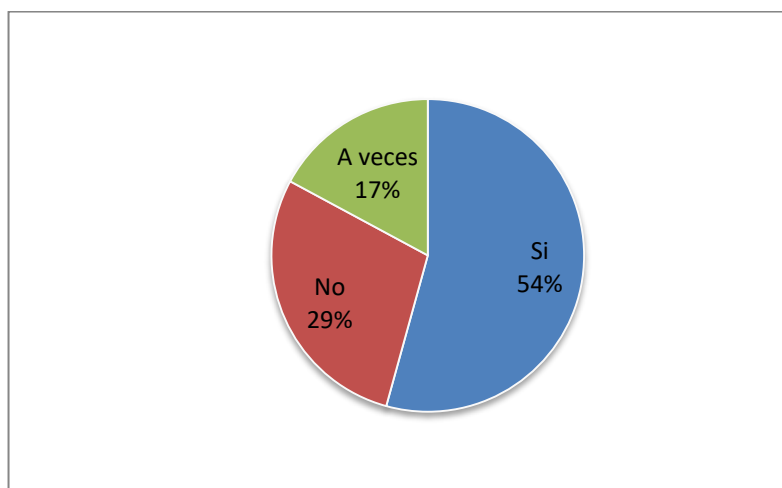
Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	N°	%
Si	38	54
No	20	29
A veces	12	17
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 18

Distribución de adultos mayores según asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 18

Análisis: Del total de encuestas aplicadas un 54% de adultos mayores si asisten a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal , estos

programas se los viene dando en el Centro Gerontológico tres días a la semana , se tratan temas muy importantes en beneficio de la salud y cuidados del adulto mayor, al asistir el adulto mayor a estos programas se lo está informando y capacitando acerca de lo que debe y no debe hacer para el beneficio de su salud, mientras que un 29% no asiste porque su problema de salud tanto físico como mental no lo permite y un 17% que a veces asiste es porque no le gusta ir a las capacitaciones o porque los días que se dictan los talleres no asistió al Centro.

TABLA No. 19

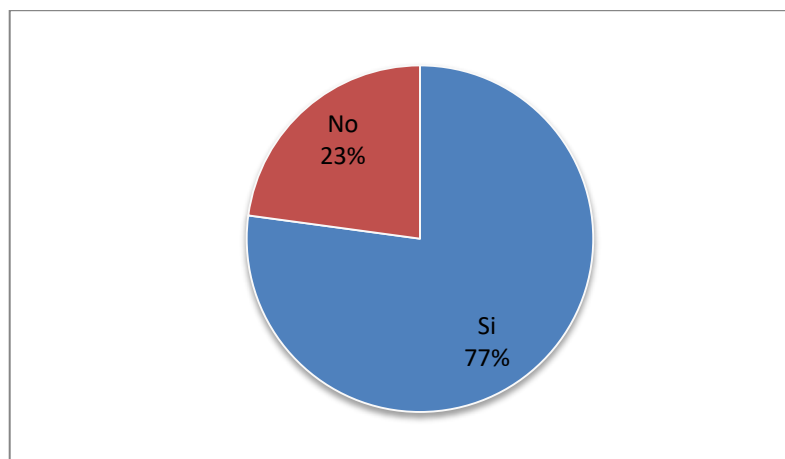
Distribución de adultos mayores según discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud, que asiste al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud	N°	%
Si	54	77
No	16	23
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano.2014

GRÁFICO No. 19

Distribución de adultos mayores según discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 19

Análisis: Del total de encuestas aplicadas un 77% de adultos mayores discuten con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud, se encuentran preocupados, buscan soluciones a sus diferentes dolencias así también se informan para de esta manera prevenir posibles enfermedades mortales, el 23% de adultos mayores no se preocupan por cuidar su salud ya están resignados a lo que les pueda pasar en el futuro, son adultos mayores que se encuentran con un razonamiento borroso y sin actividad física.

TABLA No. 20

Distribución de adultos mayores según como es el trato en el Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

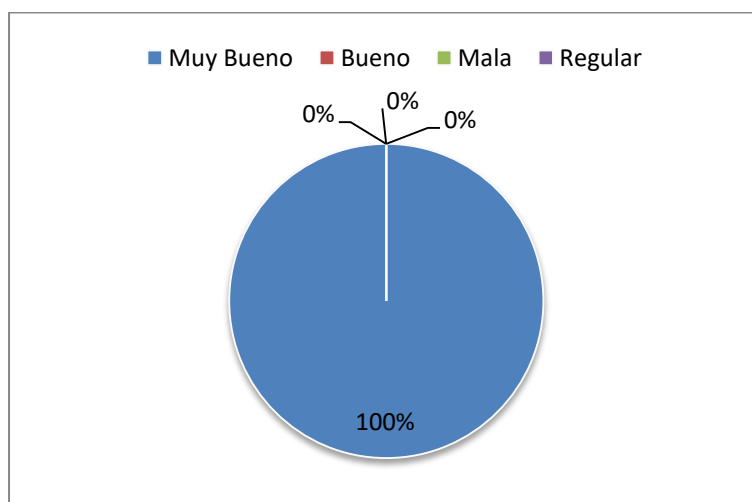
Como es el trato en el Centro Gerontológico del Buen Vivir	N°	%
Muy Bueno	70	100
Bueno	0	0
Mala	0	0
Regular	0	0
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 20

Distribución de adultos mayores según como es el trato en el Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 20

Análisis: Del total de encuestas aplicadas un 100% de adultos mayores aseguran que el trato que se ofrece en el Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano es de muy buena calidad y calidez, están muy orgullosos porque

existen personas que aun siendo ajenas a ellos los tratan como si fueran familiares, el personal que labora en el centro siempre se encuentra pendiente del desarrollo tanto físico como emocional del adulto mayor.

TABLA No. 21

Distribución de adultos mayores según se encuentra satisfechos con lo que ha llegado a ser, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

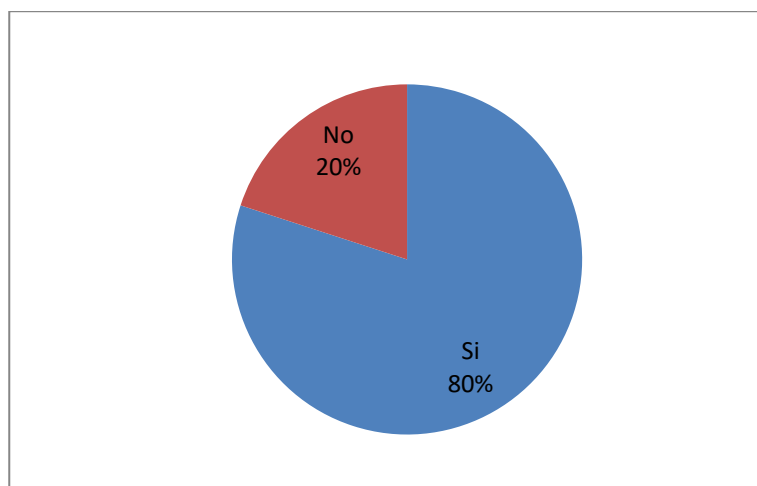
Se encuentra satisfecho con lo que ha llegado a ser	N°	%
Si	56	80
No	14	20
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 21

Distribución de adultos mayores según se encuentran satisfechos con lo que ha llegado a ser, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 21

Análisis: Del total de encuestas aplicadas un 80% de adultos mayores se encuentran satisfechos con lo que han llegado a ser hasta el día de hoy, cuando eran jóvenes hicieron todo lo que estuvo a su alcance para brindar una vida digna a su familia , sacrifico muchas cosas para salir adelante y que sus hijos no les reprochen nada, mientras que un 20% no se encuentra satisfecho porque comentan que no pudieron cumplir todas sus metas, así también hubiesen querido pasar el resto de sus días con sus familiares y no terminar en un completo abandono.

TABLA No. 22

Distribución de adultos mayores según se considera que es un luchador o un perdedor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

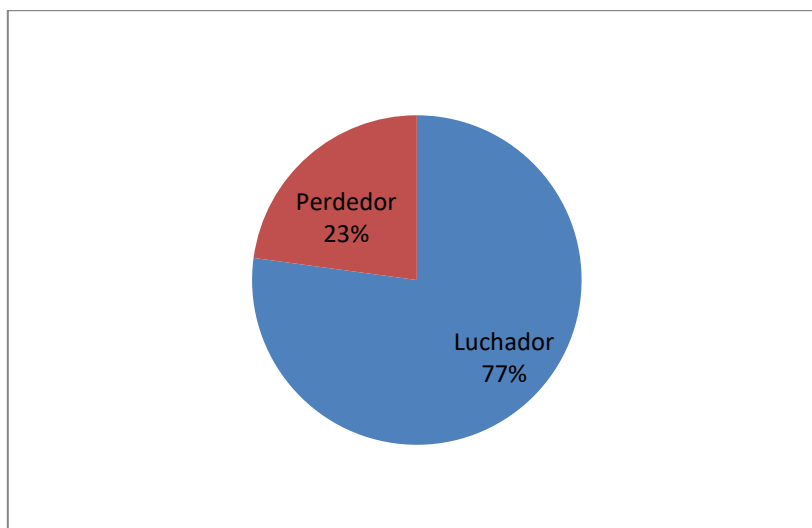
Se considera que es un luchador o un perdedor	N°	%
Luchador	54	77
Perdedor	16	23
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 22

Distribución de adultos mayores según se considera que es un luchador o un perdedor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 22

Análisis: De acuerdo a los datos obtenidos un 77% de adultos mayores se consideran luchadores porque no se sienten derrotados a pesar de tantos males que los acechan, al contrario se han propuesto dar todo de sí para hacer sus últimos días los mejores de su vida, gracias al apoyo que el personal que labora en el Centro Gerontológico den Buen Vivir Guano, mientras que un 23% de adultos mayores se consideran perdedores porque a la edad que tienen y con un sinfín de dolencias y enfermedades se ha vuelto un estorbo para sus familiares y por tal motivo quieren que sus vidas terminen y ya no dar más molestias.

TABLA No. 23

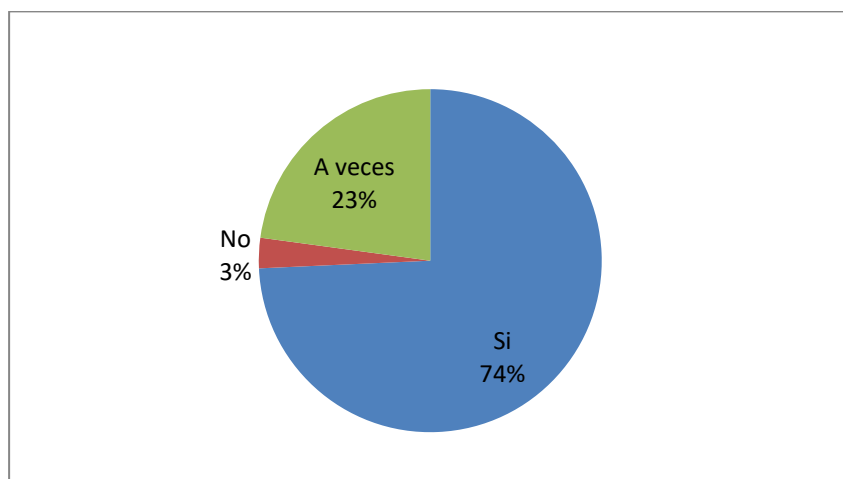
Distribución de adultos mayores según se siente feliz, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

Se siente feliz	N°	%
Si	52	74
No	2	3
A veces	16	23
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano.2014
Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 23

Distribución de adultos mayores según se siente feliz, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 23

Análisis: De acuerdo con los datos obtenidos un 74% de adultos mayores se siente feliz con sus vidas, dicen que la vida les ha dado una nueva oportunidad para disfrutar lo que les queda de vida y que se siente aun útiles en la vida a pesar de sus múltiples problemas no han dado brazo a torcer y

han seguido luchando para salir del cuarto oscuro en que se encontraban , un 3% dicen no sentirse feliz porque ya a esta edad no se sienten con ganas de salir adelante y de seguir luchando solo esperan el día final de sus vidas , el 23% de adultos mayores dicen que a veces se siente felices y otros días no, existen múltiples causas a que su estado de ánimo cambie quizás se dé a que no son visitados por sus familiares no saben nada de ellos o a que su salud ha empeorado.

TABLA No. 24

Distribución de adultos mayores según tiene miedo, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

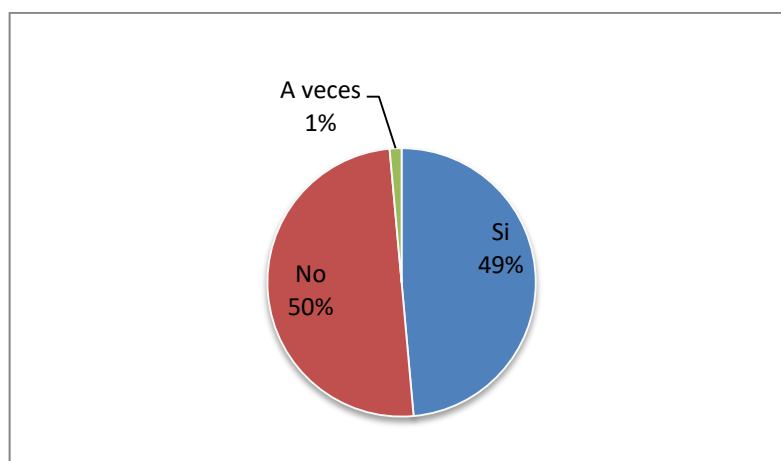
Tiene miedo	N°	%
Si	34	49
No	35	50
A veces	1	1
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 24

Distribución de adultos mayores según tiene miedo, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 24

Análisis: Del total de encuestas aplicadas un 49% de adultos mayores si tienen miedo, esto se da más cuando llega la noche ya que ellos viven solos y tiene miedo a que llegue algún ladrón o quizá que la muerte les llegue y morir sin que nadie este a su lado , mientras que un 50% dice no tener miedo a nada e incluso a la muerte que si el día en que llega la muerte será lo mejor y dejaran de sufrir en este mundo, un 1% de adultos mayores dicen tener a veces miedo esto sucede porque se acuerdan de todos los momentos felices que pasaron junto a sus seres queridos y al ver que hoy están solos y en malas condiciones el miedo los invade.

TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE LA ENCUESTA APLICADA AL PERSONAL TÉCNICO QUE LABORAN EN EL CENTRO GERONTOLÓGICO DEL BUEN VIVIR GUANO.2014.

TABLA No. 25

Distribución del personal técnico según actividades que promueven para mantener estilos de vida saludables en adultos mayores, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

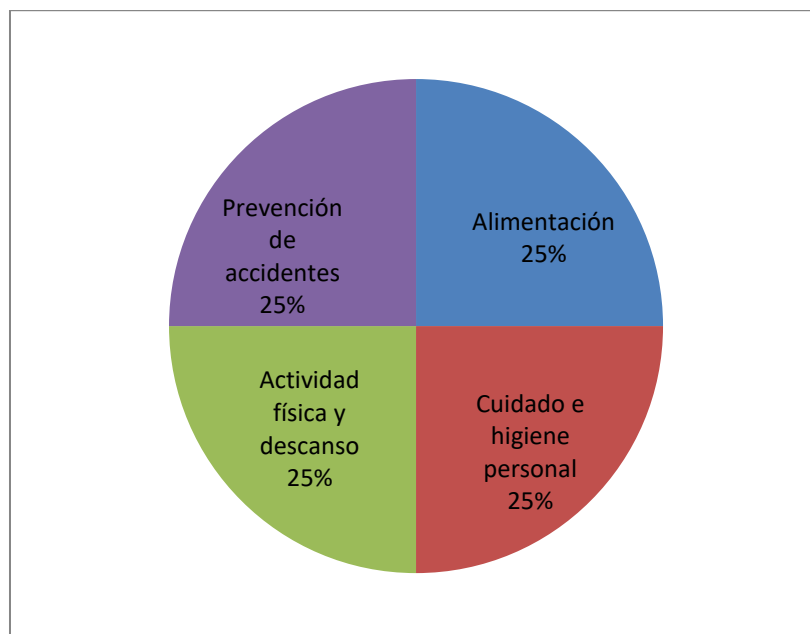
Actividades que promueven para mantener estilos de vida saludables	N°	%
Alimentación	13	25
Cuidado e higiene personal	13	25
Actividad física y descanso	13	25
Prevención de accidentes	13	25
TOTAL	13	100

Fuente: Encuesta aplicada al Personal Técnico del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 25

Distribución del personal técnico según actividades que promueven para mantener estilos de vida saludables en adultos mayores, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 25

Análisis: Del total de encuestas aplicadas al Personal Técnico que labora en el Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano un 100% realiza diferentes actividades como son: Alimentación, Cuidado e higiene personal, Actividad física y descanso, Prevención de accidentes los cuales promueven estilos de vida saludables en adultos mayores, para mantener su vida física, emocional y mental y evitar que su estado se vaya deteriorando poco a poco e incluso hacer que su vida se pierda.

TABLA No. 26

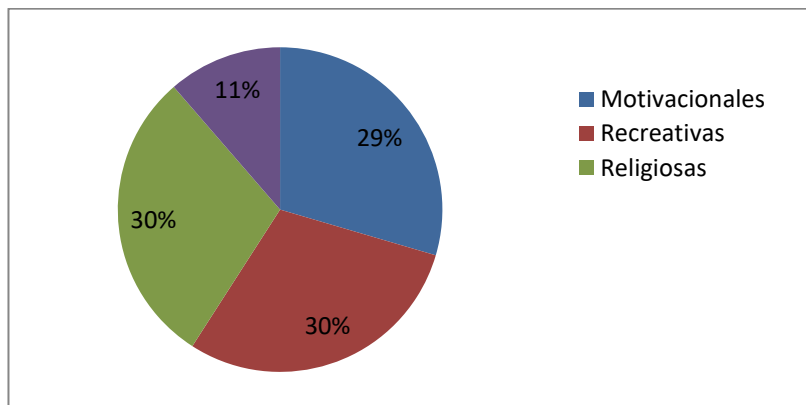
Distribución del personal técnico según actividades físicas y recreativas
Que realizan con los adultos mayores, que asisten al
Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

Actividades físicas y recreativas	N°	%
Bailo terapia	13	12
Gimnasia	13	12
Aeróbicos de bajo impacto	5	5
Futbol	4	4
Básquet	4	4
Caminatas	10	10
Juegos populares	13	12
Ejercicios de coordinación	6	6
Expresión corporal	4	4
Gimnasia de mantenimiento	5	5
Excursiones	13	13
Cumpleaños colectivos	13	13
TOTAL	13	100

Fuente: Encuesta aplicada al Personal Técnico del Centro Gerontológico Guano.2014
Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 26

Distribución del personal técnico según actividades físicas y recreativas que realizan con los adultos mayores, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 26

Análisis: Del total de encuestas aplicadas al Personal Técnico que labora en el Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano, un 29% manifiesta que realiza actividades de motivación con el adulto mayor con el fin de aumentar su autoestima, un 30% del personal técnico realiza actividades recreativas lo que ayuda a cambiar estados de ánimos, un 30% también realizan actividades religiosas ya que la mayoría del adulto mayor tiene una fe católica muy elevada, mientras que un 11% realizan otras actividades tales como; autocuidado, realización de huertos ornamentales lo que también ayuda al adulto mayor a mantener su mente ocupada.

TABLA No. 27

Distribución del personal técnico según cuenta con un nutricionista el Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

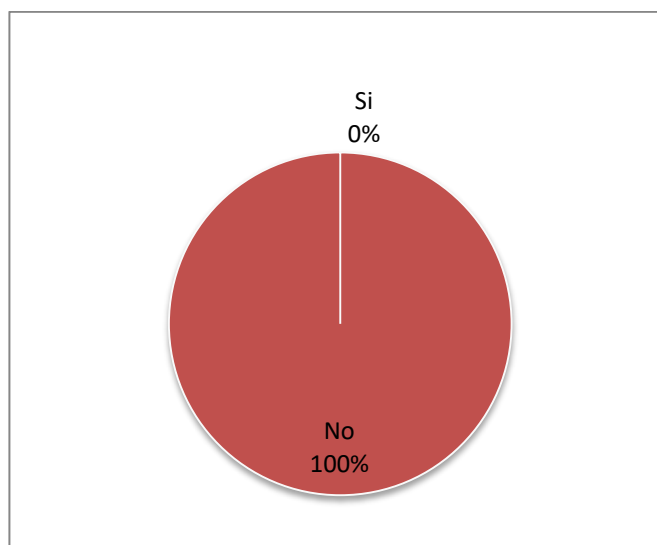
Cuenta con un nutricionista	N°	%
Si	0	0
No	13	100
TOTAL	13	100

Fuente: Encuesta aplicada al Personal Técnico del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 27

Distribución del personal técnico según cuenta con un nutricionista el Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 27

Análisis: Se puede determinar que el 100% del personal Técnico que labora en el Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano manifiesta que no existe un nutricionista en el centro, esa función la desempeña el chef que labora, es una falencia muy importante por parte de la institución que no se haya contratado un nutricionista ya que es el encargado de realizar los diferentes

menús con sus respectivos valores nutricionales y apropiados para el adulto mayor, el personal técnico manifiesta que si existía un nutricionista pero que por falta del factor económico no han podido contratar otro.

TABLA No. 28

Distribución del personal técnico según trato que reciben los adultos mayores, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

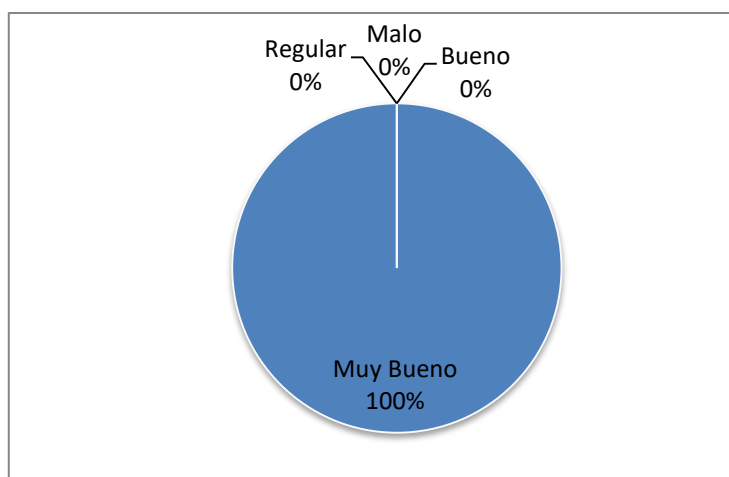
Trato que reciben	N°	%
Muy Bueno	13	100
Bueno	0	0
Malo	0	0
Regular	0	0
TOTAL	13	100

Fuente: Encuesta aplicada al Personal Técnico del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 28

Distribución del personal técnico según trato que reciben los adultos mayores, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 28

Análisis: Del total de encuestas aplicadas al personal técnico el 100% manifiesta que el adulto mayor recibe un muy buen trato por parte de ellos

ya que el principal objetivo es de brindar una atención de calidad y calidez al adulto mayor, es un grupo muy vulnerable y necesita de mucho atención para evitar así múltiples enfermedades y porque no la muerte.

TABLA No. 29

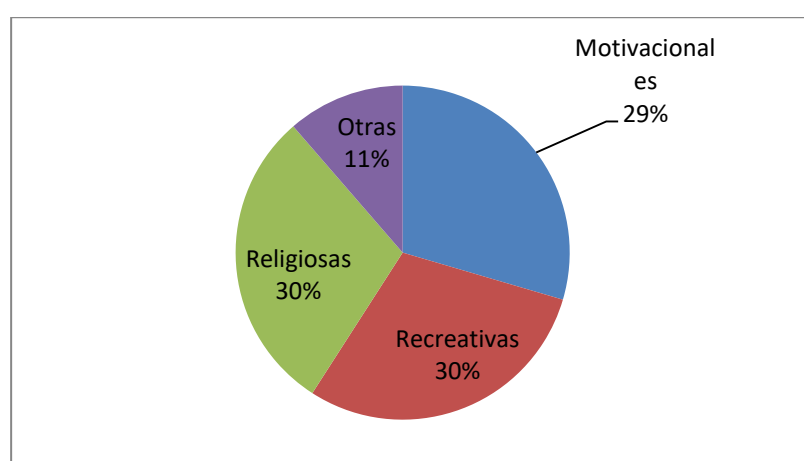
Distribución del personal técnico según actividades que realizan para elevar la autoestima de los adultos mayores, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

Actividades que realizan para elevar el autoestima	N°	%
Motivacionales	13	29
Recreativas	13	30
Religiosas	13	30
Otras	5	11
TOTAL	13	100

Fuente: Encuesta aplicada al Personal Técnico del Centro Gerontológico Guano.2014
Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 29

Distribución del personal técnico según actividades que realizan para elevar la autoestima de los adultos mayores, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 29

Análisis: Del total de encuestas aplicadas al Personal Técnico que labora en el Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano, un 29% manifiesta que

realiza actividades de motivación con el adulto mayor con el fin de aumentar su autoestima, un 30% del personal técnico realiza actividades recreativas lo que ayuda a cambiar estados de ánimos, un 30% también realizan actividades religiosas ya que la mayoría del adulto mayor tiene un fe católica muy elevada, mientras que un 11% realizan otras actividades tales como; autocuidado, realización de huertos ornamentales lo que también ayuda al adulto mayor a mantener su mente ocupada.

TABLA No. 30

Distribución del personal técnico según cree que el afecto familiar influye en el bienestar de los adultos mayores, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

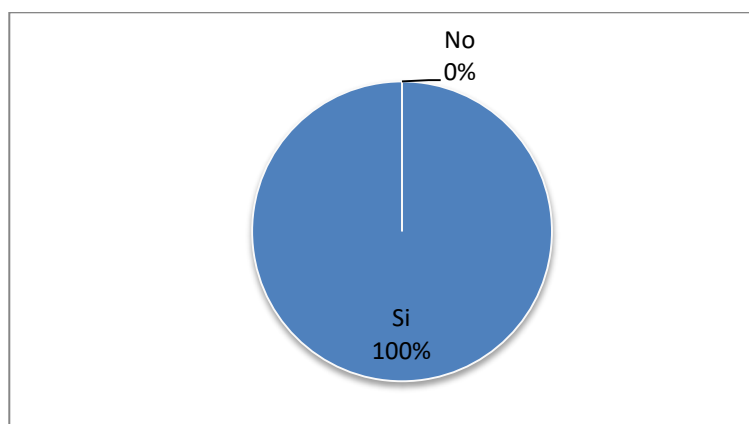
Cree que el afecto familiar influye en el bienestar de los adultos mayores	N°	%
Si	13	100
No	0	0
TOTAL	13	100

Fuente: Encuesta aplicada al Personal Técnico del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 30

Distribución del personal técnico según cree que el afecto familiar influye en el bienestar de los adultos mayores, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 30

Análisis: En el Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano tenemos que el 100% del personal técnico cree que el afecto familiar si influye en el bienestar de los adultos mayores, ya que al encontrarse en esa etapa de su vida va perdiendo espacios de desarrollo tales como: área productiva, gerencia y afecto familiar que ayuda al adulto mayor a compensar dichas pérdidas y así aceptar el cambio en sus vidas.

TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS FAMILIARES DE LOS ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL CENTRO GERONTOLÓGICO DEL BUEN VIVIR GUANO.2014.

TABLA No. 31

Distribución de la familia según conoce o tiene información acerca de los estilos de vida saludables en adultos mayores, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

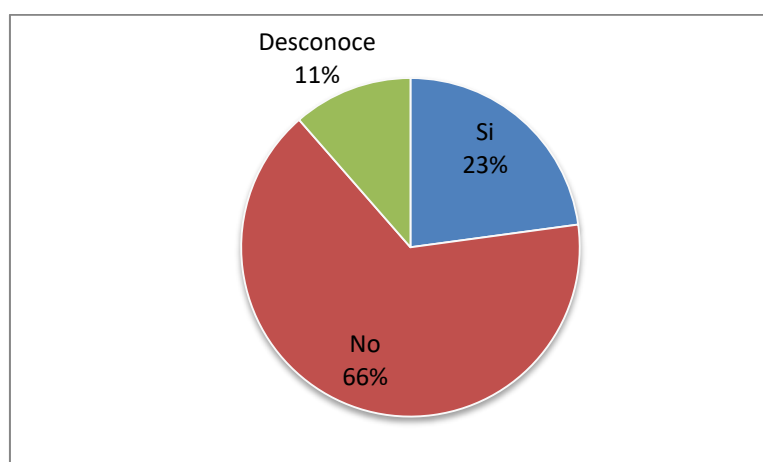
Conoce o tiene información acerca de los estilos de vida saludables	N°	%
Si	16	23
No	46	66
Desconoce	8	11
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada al familiar del adulto mayor del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 31

Distribución de la familia según conoce o tiene información acerca de los estilos de vida saludables en adultos mayores, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 31

Análisis: Del total de encuestas aplicadas a los familiares de los adultos mayores que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano el 66% no conoce o tiene información acerca de los estilos de vida saludables,

mientras que el 23% de familiares si conocen o tienen información acerca de los estilos de vida saludables que el adulto mayor necesita para mantener un estado de ánimo positivo solo que no lo saben poner en práctica , el 11% desconocen acerca de los estilos de vida saludables que el adulto mayor necesita debido a sus diferentes ocupaciones que poseen no permite informarse y poner más atención a las necesidades del adulto mayor.

TABLA No.32

Distribución de la familia según dedica tiempo cada día para relajarse con el adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

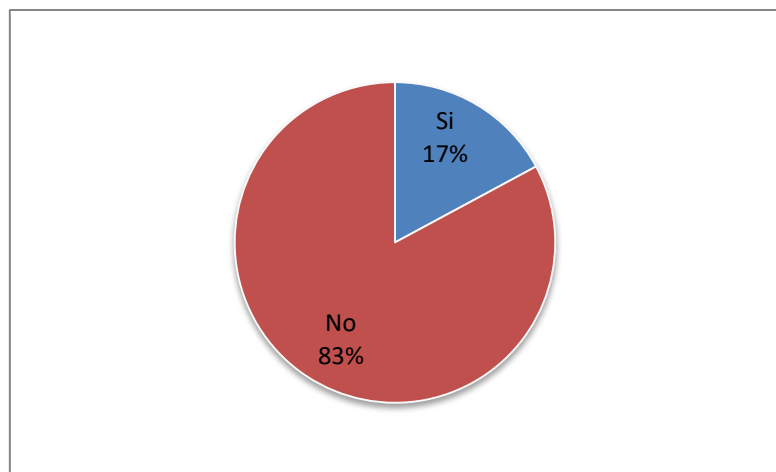
Dedica tiempo cada día para relajarse con el adulto mayor	N°	%
Si	12	17
No	58	83
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada al familiar del adulto mayor del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÀFICO No. 32

Distribución de la familia según dedica tiempo cada día para relajarse con el adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 32

Análisis: Del total de encuestas aplicadas a los familiares de los adultos mayores que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano el 83% no dedica tiempo cada día para relajarse con el adulto mayor, manifiesta que por el trabajo no tienen tiempo y que por que es difícil trasladar al adulto mayor de un lugar a otro no lo pueden hacer, así como también no saben qué hacer con el estado de ánimo del adulto mayor ya que a veces se pone violento y es mejor no sacarle de casa, mientras que un 17% si dedica tiempo cada día para relajarse con el adulto mayor y no necesariamente es sacarle de casa porque lo podemos realizar en el hogar simplemente preguntando como esta, como se siente, como le fue hoy, podemos conseguir que el adulto mayor se relaje.

TABLA No. 33

Distribución de la familia según alimenta en casa adecuadamente al adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano.

2014

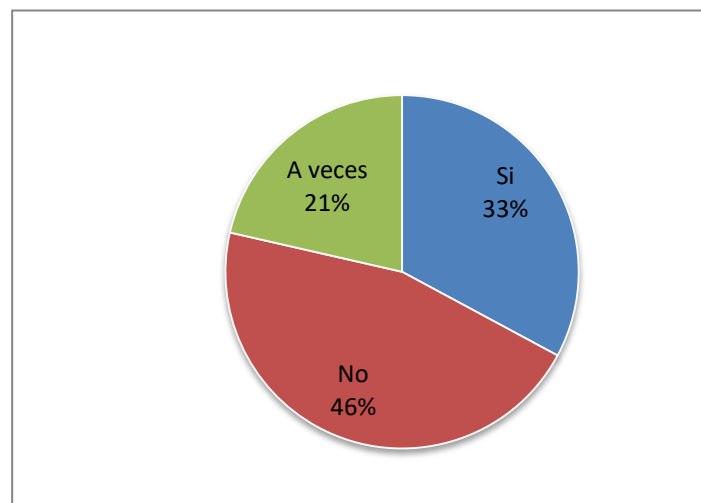
Alimenta en casa adecuadamente al adulto mayor	N°	%
Si	23	33
No	32	46
A veces	15	21
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada al familiar del adulto mayor del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 33

Distribución de la familia según alimenta en casa adecuadamente al adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 33

Análisis: Del total de encuestas aplicadas a los familiares de los adultos mayores que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano el 33% manifiesta que si alimenta en casa adecuadamente al adulto mayor, hace lo posible para brindarle una alimentación adecuada y necesaria para el adulto mayor siempre respetando los alimentos que no pueden ser ingeridos por ellos, mientras que un 46% dice no alimentar en casa adecuadamente al adulto mayor ya que el factor económico y el factor tiempo no lo permiten

hacer, el 21% dice que a veces alimenta en casa adecuadamente al adulto mayor, esto se debe a que los alimentos que son preparados en casa el adulto mayor no los quiere comer porque no le gusta, es necesario buscar la manera para que el adulto mayor coma los alimentos que le fortalezcan su desarrollo biopsicosocial.

TABLA No. 34

Distribución de la familia según lee folletos o revistas para informarse como cuidar y tratar al adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

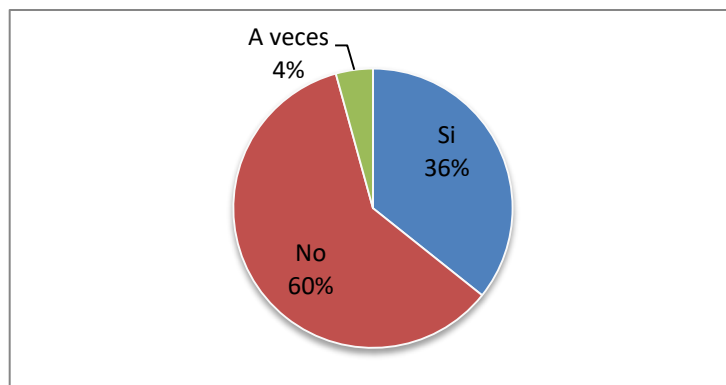
Lee folletos o revistas para informarse como cuidar y tratar al adulto mayor	N°	%
Si	25	36
No	42	60
A veces	3	4
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada al familiar del adulto mayor del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 34

Distribución de la familia según lee folletos o revistas para informarse como cuidar y tratar al adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 34

Análisis: De acuerdo a los datos obtenidos el 36% de familiares de los adultos mayores que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano si lee folletos o revistas para informarse como cuidar y tratar al adulto mayor, pensamos que se lo debe tratar como cualquier otra persona y no nos damos cuenta que necesita de un trato muy diferente, mientras que el 60% no lee folletos o revistas para informarse como cuidar y tratar al adulto mayor es porque a su alcance no existen libros para poder informarse así como también no tienen tiempo para dedicarse por completo al adulto mayor, el 4% manifiesta que a veces lo realiza cuando asiste a capacitaciones o charlas educativas que el Centro Gerontológico lo realiza.

TABLA No. 35

Distribución de la familia según es consciente de las capacidades y debilidades que va adquiriendo el adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

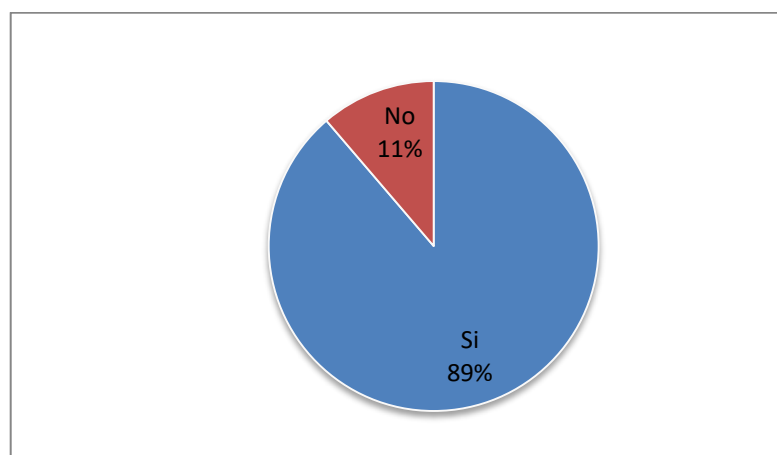
Es consciente de las capacidades y debilidades que va adquiriendo el adulto mayor	N°	%
Si	63	89
No	8	11
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada al familiar del adulto mayor del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 35

Distribución de la familia según es consciente de las capacidades y debilidades que va adquiriendo el adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 35

Análisis: De acuerdo a los datos obtenidos el 89% de familiares de los adultos mayores que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano si es consciente de las capacidades y debilidades que va adquiriendo el adulto mayor, ya no es el mismo de antes cada día va perdiendo sus capacidades a nivel físico, emocional y mental, por tal motivo se le debe de tener mucha paciencia y comprensión, son casos normales debido su etapa de vida, el 11% no es consciente piensa que el adulto mayor puede hacer

las cosas que antes lo realizaba sin problema , no se dan cuenta que ya no tiene las mismas fuerzas o que quizá su mente no sabe cómo hacerlo.

TABLA No. 36

Distribución de la familia según en su hogar expresa cariño y amor al adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano.

2014

En su hogar expresa cariño y amor al adulto mayor	N°	%
Si	18	26
No	52	74
TOTAL	70	100

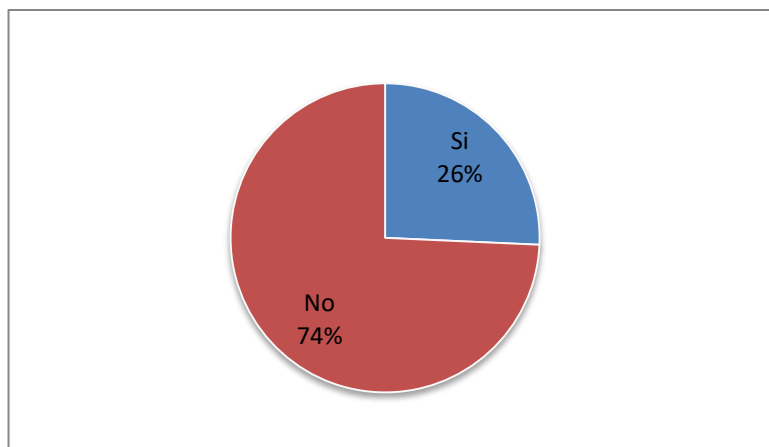
Fuente: Encuesta aplicada al familiar del adulto mayor del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 36

Distribución de la familia según en su hogar expresa cariño y amor al adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano.

2014



Fuente: Tabla No. 36

Análisis: De acuerdo a los datos obtenidos el 26% de familiares de los adultos mayores que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano si expresan en su hogar cariño y amor al adulto mayor ya que es fundamental para el desarrollo biopsicosocial, el familiar es el pilar fundamental para que el adulto mayor no pierda las ganas de vivir y de darse al abandono completamente, con el cariño y amor que su familia brinde al adulto mayor estará agregando más años a su vida, mientras que el 74% no expresa ninguna señal de amor y cariño porque no tiene tiempo para hacerlo y porque el adulto mayor no se deja querer, es lo que dicen los familiares, lo que estará quitando años a la vida del adulto mayor.

TABLA No. 37

Distribución de la familia según como es el trato que recibe el adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

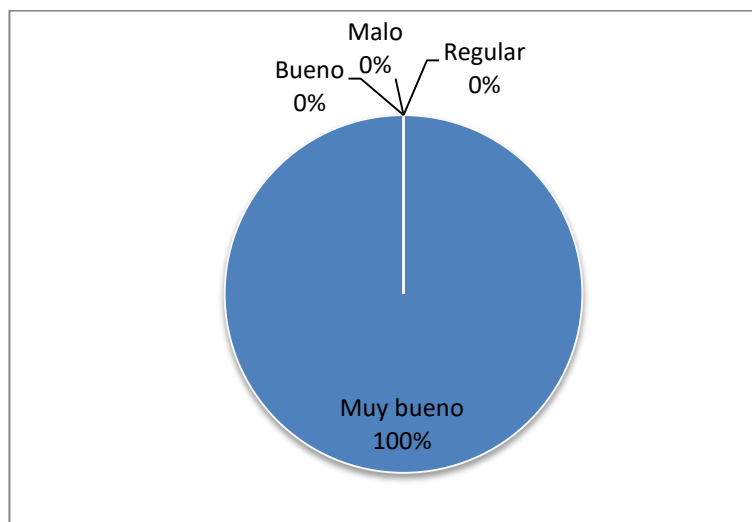
Como es el trato que recibe el adulto mayor	N°	%
Muy bueno	70	100
Bueno	0	0
Malo	0	0
Regular	0	0
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada al familiar del adulto mayor del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 37

Distribución de la familia según como es el trato que recibe el adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 37

Análisis: De acuerdo a los datos obtenidos el 100% de familiares de los adultos mayores que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano afirman que el trato que recibe el adulto mayor es de muy buena calidad, siempre están pendientes de las necesidades que los adultos mayores la tienen, ellos se sienten mejor en el Centro que estar en casa ya que reciben mucho amor y comprensión por parte de los técnicos como de los demás adultos mayores que asisten.

TABLA No. 38

Distribución de la familia según cree que el afecto familiar influye en el bienestar del adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014

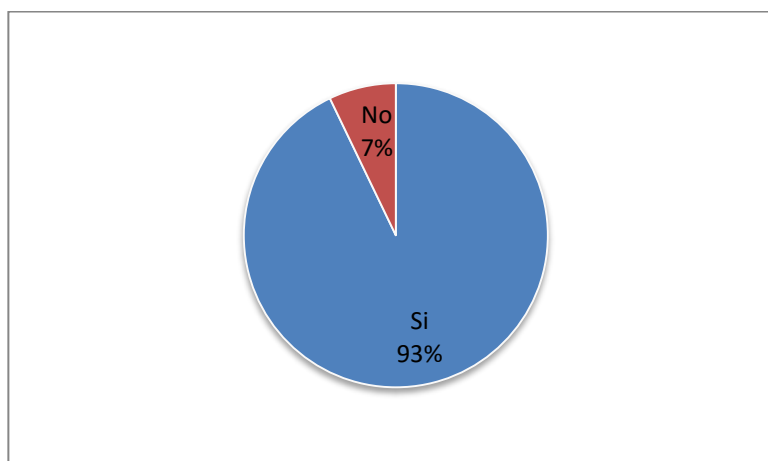
Cree que el afecto familiar influye en el bienestar del adulto mayor	N°	%
Si	65	93
No	5	7
TOTAL	70	100

Fuente: Encuesta aplicada al familiar del adulto mayor del Centro Gerontológico Guano.2014

Elaborado por: Liliana Coello

GRÁFICO No. 38

Distribución de la familia según cree que el afecto familiar influye en el bienestar del adulto mayor, que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014



Fuente: Tabla No. 38

Análisis: De acuerdo a los datos obtenidos el 93% de familiares de los adultos mayores que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano, cree que el afecto familiar si influye en el bienestar del adulto mayor por lo que la familia es el pilar fundamental para que el adulto mayor no pierda por completo sus capacidades físicas, emocionales y mentales , mientras que

un 7% cree que no influye para nada el afecto familiar si no que ya es la etapa de la vida misma la que al adulto mayor hace que pierda todas sus capacidades.

FASE DE INTERVENCIÓN

I. TÍTULO

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DIRIGIDO A
LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO DEL
BUEN VIVIR GUANO.2014.

II. ANTECEDENTES

Uno de los sectores poblacionales con mayor frecuencia que se les vulnera sus derechos, son los adultos mayores. Según datos reflejados en artículos académicos. Esta población es marginada y excluida por la sociedad en general, por la familia e instituciones en particular, con respecto a la familia en algunos casos no brindan una atención digna al adulto mayor.

Con el propósito de ayudar a los adultos mayores a adaptarse a su nuevo estilo de vida y así lograr calidad de esta, ha surgido la necesidad de implementar conferencias sobre el “CUIDADO Y AUTOCUIDADO DEL ADULTO MAYOR” que ayudará a que este se habitúe según ciertas normas a vivir una vida más activa y sin complicaciones.

Se realizó un diagnóstico previo, a 70 Adulto Mayores, 70 Familiares y 13 del Personal Técnico entre ellos hombres y mujeres mediante la aplicación de un instrumento de recolección de información, esto fue a través de una encuesta en la cual se pudo evidenciar que, un mayor porcentaje de adultos mayores no poseen un estilo de vida saludable, en los familiares existe la falta de conocimientos sobre este tema, actitudes y prácticas negativas que poseían.

El Adulto Mayor es una persona que necesita el cuidado, autocuidado y recomendaciones adecuadas durante su estancia por la vejez, razón por la cual es nuestra labor en el Centro Gerontológico del Buen Vivir de Guano, en las que desarrollaremos actividades que motiven al adulto mayor a no permanecer en ocio, a fortalecer su autoestima y ánimo por seguir en la lucha contra la vejez.

Los temas a tratar son de suma importancia en los que se enfocaran temas relacionados directamente con la salud, el cuidado y autocuidado del adulto

mayor, además de que se llegará a ellos con temas de su interés, se fomentará el deseo de aprender y poner en práctica los conocimientos ya adquiridos.

III. OBJETIVOS

A. OBJETIVO GENERAL

Elevar los conocimientos para la promoción de estilos de vida saludables, dirigidos a los Adultos Mayores del Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano.2014.

B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar una actitud de vida en los adultos mayores que involucre el aumento en sus facultades físicas para mantener un estilo de vida saludable.
- Promover estilos de vida saludables en los familiares para erradicar problemas que conlleve al deterioro del adulto mayor.
- Evaluar el nivel de conocimientos adquiridos de los talleres aplicados.

C. META

Incrementar el nivel de conocimientos en un 83% sobre Promoción de Estilos de Vida Saludables, en Adultos Mayores del Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano 2014.

IV. METODOLOGÍA

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.

El presente trabajo se ejecutó con los Adultos Mayores del Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014.

B. POBLACIÓN BENEFICIARIA.

Los Talleres Educativos se desarrollaron con 70 adultos mayores, 70 familiares hombres y mujeres del Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano. 2014.

C. MÉTODOS Y TÉCNICAS.

Durante los diferentes Talleres Educativos se aplicaron distintos métodos y técnicas para una mejor comprensión.

- Método Activo – Participativo.
- Método Lúdico.

D. TÉCNICAS UTILIZADAS.

- Encuesta (evaluación final)
- Lluvia de ideas.
- Talleres Educativos.
- Dinámicas

A. PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE N° 1

Tema: Acuerdos y Compromisos

- **Objetivo:** Definir los puntos claves para lograr una vejez llevadera.

Población beneficiaria: Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano

Tiempo: 60 minutos

CONTENIDO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
Bienvenida – Presentación	Explicativo Actividades lúdica: ❖ Diálogo/Reflexión. ❖ Activa – participativa	<u>Humanos</u> Facilitadores <u>Tecnológicos</u> Computadora Proyector <u>Materiales</u> Cartulinas A4 (5) Marcadores (2) Papelotes Tijeras Masquit Refrigerio	5 min.	Facilitadores
Dinámica de Ambientación. “Dinámica de Nombres y Apellidos”			10 min	
Introducción al tema: Acuerdos y Compromisos			10 min.	
Temáticas a tratarse: ➤ Acuerdos ➤ Compromisos ➤ Valores			20 min.	
Retroalimentación			Recuento de las temáticas Preguntas y respuestas para medir el nivel de conocimientos.	
Despedida y agradecimiento	Dinámica “Dinámica de Nombres y Apellidos”		5 min.	

INFORME N° 1

Tema: Acuerdos y Compromisos

- **Objetivo:** Definir los puntos claves para lograr una vejez llevadera.

Desarrollo

Actividades de presentación y dinámicas

Este primer taller se compartirá con los adultos mayores con el fin de que los participantes sepan lo que van a aprender en este proceso de aprendizaje.

Se iniciará con la respectiva presentación del facilitador, resaltando el tema y el objetivo del taller, posteriormente se realizará una dinámica de ambientación “Nombres y Apellidos”, que consiste en que el facilitador entrega a cada participante un pedazo de cartulina colocando un nombre (por ejemplo: María, Lolita, etc.) luego deberá entregar a cada participante para que se coloque su nombre.

Actividades de conocimientos

Se explicará el proceso, la cual evidenciará los objetivos del proceso, los contenidos a tratar en cada uno de los talleres a breves rasgos ¿qué se espera del proceso?
¿Cuál es el resultado final?

Dentro de las actividades se procederá a realizar acuerdos y compromisos, cada participante escribirá un valor moral o algo que desee cumplir durante su aprendizaje, en un papelote, se pedirá también a los participantes que firmen o

pongan su huella como un acto simbólico de compromiso, este papelote se colocara en un lugar visible todos los talleres.

Luego, una vez hecha la presentación se hará una ronda para resolver inquietudes y aclarar las ideas claves del proceso.

Actividades de evaluación

Para culminar con el taller educativo se realizará una retroalimentación, en la cual se proporcionará un recuento de las temáticas tratadas, posterior a ello se realizará preguntas y respuestas a los participantes para poder verificar si comprendieron el tema que se desarrolló.

Por último se realizará una dinámica de finalización del taller educativo “Nombres y Apellidos”.

PLAN DE CLASE N° 2

Tema: Importancia de los Estilos de Vida Saludables en Adultos Mayores

- **Objetivo:** Comprender la importancia de los Estilos de Vida Saludables

Población beneficiaria: Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano

Tiempo: 60 minutos

CONTENIDO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
Bienvenida – Presentación	Explicativo Actividades lúdica: ❖ Diálogo/Reflexión. Activa - Participativa	<u>Humanos</u>	5 min.	Facilitadores
Dinámica “El teléfono descompuesto”		Facilitadores	10 min	
Introducción al tema: Importancia de los Estilos de Vida Saludables		<u>Tecnológicos</u>	10 min.	
Temáticas a tratarse: ➤ Estilos de Vida Saludables, definiciones ➤ alimentación ➤ salud		Computadora Proyector	20 min.	
Retroalimentación		<u>Materiales</u>	10 min.	
Despedida y agradecimiento		Cartulinas A4 (5) Marcadores (2) Papelotes Tijeras Masquit	5 min.	
		Refrigerio		

INFORME N° 2

Tema: Importancia de los Estilos de Vida Saludables en Adultos Mayores

Objetivo: Comprender la importancia de los Estilos de Vida Saludables

Desarrollo

Actividades de presentación y dinámicas

El taller educativo se realizará con la respetiva presentación del facilitador resaltando el objetivo principal por el cual se realizaba dichos talleres, posteriormente se realizará una dinámica de ambientación “El teléfono descompuesto” que consiste en decir una frase por ejemplo: (El centro es incomparable) los participantes tienen que llevar este mensaje a amigos, familiares etc. Al final esta frase debe llegar sin cambiar las palabras.

Actividades de conocimiento

Se iniciará con una lluvia de ideas sobre el tema a desarrollarse, con las mismas ideas se construirá un concepto propio, posterior a ello se hablará sobre la importancia de la misma.

Se les dará a conocer diferentes definiciones sobre Estilos de Vida Saludables, alimentación, salud.

Actividades de evaluación.

Para finalizar el taller se despeja las dudas e inquietudes que tengan los participantes, posteriormente se termina con preguntas y respuestas por parte del facilitador.

PLAN DE CLASE N° 3

Tema: Ejemplos de Adultos Mayores Activos (video)

- **Objetivo:** Practicar los consejos para un correcto estilo de vida.

Población beneficiaria: Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano

Tiempo: 60 minutos

CONTENIDO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
Bienvenida	Explicativo	<u>Humanos</u> Facilitadores <u>Tecnológicos</u>	5 min.	Facilitadores
Dinámica “La cajita de Sorpresas”			10 min.	
Introducción al tema: 1. Lluvia de Ideas sobre el tema “Ejemplos de Adultos Mayores Activos”	Actividades lúdica: ✓ Diálogo – Reflexión	Computadora o DVD Proyector Parlantes <u>Materiales</u> Cartulinas A4 (5) Marcadores (2) Hojas papel bond(30) Lápices de Colores(30) Tijeras Masquit	10 min.	
Temáticas a tratarse: ➤ Intervención Lúdico-Audiovisual- Educativa “Ejemplos de Adultos Mayores Activos” (video)	Activa- participativa		20 min.	
Retroalimentación	Recuento de las temáticas Preguntas y respuestas para medir el nivel de conocimientos adquiridos.	Refrigerio	10 min.	
Despedida y agradecimiento	Dinámica “La cajita de Sorpresas”		5 min.	

INFORME N° 3

Tema: Ejemplos de Adultos Mayores Activos (video)

- **Objetivo:** Practicar los consejos para un correcto estilo de vida

Desarrollo

Actividades de presentación y dinámicas

Con el saludo de bienvenida se da inicio al taller educativo, se realizará una dinámica “La cajita de Sorpresas” que consiste en colocar diferentes actividades en el papel bon por ejemplo:(bailar, recitar, etc). Lo colocaran en una cajita que el facilitador la tendrá, posterior a eso cada participante ira cogiendo un papel que está en la caja, y el mandato que este en el papel lo tendrá que realizar.

Actividades de conocimiento

Se realizará un recordatorio de las temáticas tratadas en el taller anterior con una lluvia de ideas, posterior a ello se les presentara el video Ejemplos de Adultos Mayores Activos.

Actividades de evaluación

Se realizará una retroalimentación con un recuento de la temática tratada, posteriormente se realizará preguntas y respuestas por parte del facilitador, a la vez se los felicitó por la participación y se motivó a que asistan al siguiente taller, por último se concluye con una dinámica “La cajita de Sorpresas”.

PLAN DE CLASE N° 4

Tema: Actividad Física en el Adulto Mayor

- **Objetivo:** Establecer una Promoción de Actividad Física y de Gimnasia Aeróbica, Rítmica y Bailo terapia

Población beneficiaria: Adultos Mayores del Centro Gerontológico Guano

Tiempo: 90 minutos

CONTENIDO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
Bienvenida	Explicativo Actividades lúdica: ✓ Diálogo – Reflexión Activa- participativa Recuento de las temáticas Preguntas y respuestas para medir el nivel de conocimientos adquiridos.	<u>Humanos</u> Facilitadores <u>Tecnológicos</u> Grabadora Parlantes Micrófono inalámbrico <u>Materiales</u> Palos de Escoba Pelotas Cintas Ulas Botellas Refrigerio	5 min.	Facilitadores
Recordando el taller anterior Dinámica “El barco se hunde”			10 min	
Introducción al tema: Actividad Física en el Adulto Mayor			5 min.	
Temáticas a tratarse: ➤ Promoción de Actividad Física ➤ Gimnasia Aeróbica ➤ Rítmica y Bailo terapia			30 min.	
Retroalimentación			5 min.	
Despedida y agradecimiento			5 min.	

NFORME N° 4

Tema: Actividad Física en el Adulto Mayor

- **Objetivo:** Establecer una Promoción de Actividad Física y de Gimnasia Aeróbica, Rítmica y Bailo terapia.

Desarrollo

Actividades de presentación y dinámicas

El taller educativo se dará inicio con el saludo respectivo de bienvenida, se realizará una dinámica “El barco se hunde” que consiste en colocar papelotes en el piso imaginando ser botes salvavidas, todos los participantes caminan por el salón imaginando que están en un barco. De pronto el barco comienza a hundirse y hay muchos tiburones en el mar que se los pueden comer, el facilitador dando una palmada dice “el barco se hunde” cuando esto sucede todos los participantes tenían que refugiarse en los botes salvavidas.

Actividades de conocimiento

Se dará inicio al nuevo tema a tratarse con una lluvia de ideas, después de ello se abordará el tema. Dentro de las actividades de la gimnasia rítmica se incluye un tiempo total de 30 minutos. Con una ligera explicación de los movimientos y ejercicios a realizar además de los beneficios de la actividad física y el calentamiento previo, que tienen una duración de 5 minutos.

También la gimnasia aeróbica en sí que incluye ejercicios que revitalizarán la energía del adulto mayor con utensilios prácticos para esto como los palos de escoba, pelotas, etc., por una duración de 25 minutos.

Bailo terapia

Dentro de las actividades de la bailo terapia, aplicaremos 30 minutos

25 minutos de la bailo terapia en sí que consiste en que los adultos mayores sigan el mismo ritmo de baile que la instructora aplica.

Finalmente la despedida que incluye una pequeña reflexión de lo que fue toda la actividad, durante 5 minutos.

Estas actividades son complementarias de las que se realizan en el centro gerontológico las cuales desarrollan ciertas facultades de los adultos mayores como la facultad, mental, motriz, intelectual, emocional, etc.

Actividades de evaluación

Se realizará una retroalimentación con un recuento de las temáticas tratadas, posteriormente se realizaran preguntas y respuestas por parte del facilitador, a la vez se los felicita por la participación y se motiva a que asistan al siguiente taller, por último se concluye con una dinámica “El barco se hunde”.

PLAN DE CLASE N° 5

Tema: Importancia del Afecto Familiar asía el Adulto Mayor

- **Objetivo:** Estar consciente del saber lo que implica el afecto familiar.

Población beneficiaria: Familiares de los Adultos Mayores

Tiempo: 60minutos

CONTENIDO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
Bienvenida	Explicativo Actividades lúdica: ✓ Diálogo – Reflexión Activa- participativa	<u>Humanos</u>	5 min.	Facilitadores
Dinámica “La historia de nuestro nombre”		Facilitadores	10 min	
Introducción al tema: Iniciación sexual		<u>Tecnológicos</u>	10 min.	
Temáticas a tratarse: ➤ Afecto Familiar , Importancia ➤ Consecuencias ➤ Actitudes positivas frente a los Problemas del Adulto Mayor		Computadora Proyector	20 min.	
Retroalimentación		<u>Materiales</u> Marcadores Papelotes Maskin	10 min.	
Despedida y agradecimiento		Refrigerio	5 min.	

INFORME N° 5

Tema: Importancia del Afecto Familiar asía el Adulto Mayor

- **Objetivo:** Estar consciente del saber lo que implica el afecto familiar.

Desarrollo

Actividades de presentación y dinámicas

Se iniciará con el saludo respectivo de bienvenida, posterior a eso se realizará una dinámica de ambientación “La historia de nuestro nombre” que consiste en decir el nombre y el por qué le pusieron ese nombre, por ejemplo: Me llamo Juan y la historia de mi nombre proviene de mi abuelo que se llamaba Juan y mis padres quisieron que se siga manteniendo en la familia ese nombre como una forma de recordarle.

Actividades de conocimiento

Se dará inicio al nuevo tema a tratarse sobre Importancia del Afecto Familiar asía el Adulto Mayor este taller se lo debe realizar con los familiares de los Adultos Mayores, ellos necesitan conocer los beneficios, importancia y consecuencias que trae el no darle afecto al adulto mayor.

Actividades de evaluación.

Para finalizar el taller se despeja dudas e inquietudes que tenían los participantes, posteriormente se realizaron preguntas y respuestas por parte del facilitador, a la vez se los felicita por la participación y se motiva a que asistan al siguiente taller, por último se concluye con una dinámica “La historia de nuestro nombre”.

PLAN DE CLASE N° 6

Tema: Dedicación del tiempo libre al Adulto Mayor

- **Objetivo:** Concientizar a los familiares sobre dedicar tiempo al Adulto Mayor

Población beneficiaria: Familiares de los Adultos Mayores

Tiempo: 60 minutos

CONTENIDO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
Bienvenida	Explicativo Actividades lúdica: ✓ Dialogo – Reflexión Activa- participativa	<u>Humanos</u> Facilitadores <u>Tecnológicos</u> Computadora Proyector <u>Materiales</u> Marcadores Papelotes Maskin	5 min.	Facilitadores
Dinámica “La moneda”			10 min	
Introducción al tema: Dedicación del tiempo libre al Adulto Mayor			10 min.	
Temáticas a tratarse: ➤ Recordatorio del último taller ➤ Importancia ➤ Causas y consecuencias ➤ Maneras de dedicar el tiempo			25 min.	
Retroalimentación	Recuento de las temáticas Preguntas y respuestas para medir el nivel de conocimientos adquiridos.	5 min.		
Despedida y agradecimiento	Dinámica “La moneda”	Refrigerio	5 min.	

INFORME N° 6

Tema: Dedicación del tiempo libre al Adulto Mayor

- **Objetivo:** Sensibilizar a los familiares sobre dedicar tiempo al Adulto Mayor

Desarrollo

Actividades de presentación y dinámicas

A través del saludo respectivo de bienvenida, se dará inicio al taller educativo con una dinámica denominada “La moneda” que consiste en dividir de manera igualitaria en dos grupos a los participantes, el facilitador entrega una moneda a cada grupo con el fin de que se formen verticalmente y hagan pasar la moneda por en dentro de la ropa de cada uno, quién logre terminar de los dos grupos lo más pronto posibles es el ganador.

Actividades de conocimiento

Con una lluvia de ideas se realizará un recordatorio de los temas tratados en el taller anterior, posterior a ello se dará a conocer el tema a tratarse en este taller en donde se abordará sobre la importancia, causas, consecuencias y maneras de dedicar el tiempo con los adultos mayores.

Actividades de evaluación

Se realizará una retroalimentación con un recuento de las temáticas tratadas, posteriormente se realizaran preguntas y respuestas por parte del facilitador, a la

vez se los felicito por la participación, por último se concluyó con una dinámica “La moneda”.

PLAN DE CLASE N° 7

Tema: Recordando lo aprendido

- **Objetivo:** Medir el nivel de conocimientos adquiridos de los talleres aplicados.

Población beneficiaria: Adultos Mayores

Tiempo: 60 minutos

CONTENIDO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
Bienvenida	Explicativo	<u>Humanos</u> Facilitadores	5 min.	Facilitadores
Dinámica “El gato y el ratón”			5 min	
Introducción al tema: Recordatorio	Actividades lúdica: ✓ Dialogo – Reflexión	<u>Tecnológicos</u> Computadora Proyector	10 min.	
Temáticas a tratarse: ✓ Todos los temas impartidos en cada uno de los talleres educativos			25 min.	
Evaluación final	Activa- participativa	Marcadores Papelotes Maskin	10 min.	
Despedida y agradecimiento			Refrigerio	

INFORME N° 7

Tema: Recordando lo aprendido

Objetivo: Medir el nivel de conocimientos adquiridos de los talleres aplicados

Desarrollo

Actividades de presentación y dinámicas

Se empezará agradeciendo por asistir al último taller educativo a la vez se realizará una dinámica denominada “El gato y el ratón” que consiste en colocar en un círculo a los participantes, luego se les entrega dos pelotas una va hacer el gato y la otra el ratón. Los participantes irán pasando de uno en uno, el objetivo es la persona quién se hace gato tiene que alcanzar a la persona que se haga de ratón. Quién es cogido dice lo que más le gusto de estos talleres, así sucesivamente.

Actividades de conocimientos

Se realizaran recordatorios de todos los temas tratados durante los talleres educativos con el fin de retroalimentar y resaltar la importancia que tienen mejorar los estilos de vida saludables en los adulto mayores.

Actividades de evaluación: Se aplicara una encuesta con el fin de medir los conocimientos adquiridos en los talleres impartidos a la vez se les agradece por haber decidido formar parte de este proceso.

A. RESULTADOS SOBRE CONOCIMIENTOS CORRECTOS

Resultados sobre conocimientos correctos antes y después de las capacitaciones dirigidas a los Adultos Mayores y Familiares que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano 2014.

CONTENIDOS	ANTES DE LA CAPACITACIÓN			DESPUÉS DE LA CAPACITACIÓN		
	FRECUENCIA		%	FRECUENCIA		%
	SI	NO		SI	NO	
Cree que los Estilos de Vida son importantes	36	34	51%	62	8	89%
Usted se alimenta correctamente	63	7	90%	67	3	96%
Cree que el factor económico afecta a los estilos de vida saludables.	32	38	54%	58	12	83%
Los programas educativos que recibe en el Centro Gerontológico le ha ayudado en su bienestar	38	32	54%	65	5	93%
El personal que labora en el Centro Gerontológico le ha ayudado a resolver sus diferentes problemas de salud	54	16	77%	60	10	86%
Al relajarse el adulto mayor con su familia está contribuyendo para mejorar sus estilos de vida saludables	12	58	83%	62	8	89%
Expresa cariño y amor al adulto mayor	52	18	83%	68	2	89%
Cree que el comer en mayor cantidad es un buen estilo de vida saludable	60	10	86%	8	62	89%

Al realizar actividades recreativas está mejorando sus estilos de vida	23	47	67%	59	11	84%
Realizar ejercicio físico en el adulto mayor es un factor para mejorar el estilo de vida	22	48	69%	58	12	83%

Fuente: Encuestas aplicadas antes y después de las capacitaciones.

Aplicado por: Liliana Coello

VII. CONCLUSIONES

- Con un 96% de adultos mayores del grupo de estudio, se encuentran en una edad de 66 años o más, otro factor importante es la falta de educación con un porcentaje alto que es un 61%, razones principales por las cuales podemos evidenciar la falta de conocimientos referente a los estilos de vida saludables que el adulto mayor necesita para mejorar así su desarrollo a nivel físico, mental y emocional.
- Existen múltiples necesidades en promoción de estilos de vida saludables, el adulto mayor no tiene una adecuada información, un 90% de adultos mayores no cuentan con suficiente dinero para poderse alimentar adecuadamente lo poco que tienen es para comprar sus medicinas, otro de los factores principales por las cuales el adulto mayor carece de una adecuada práctica en estilos de vida saludables es que un 58% viven solos razón por la cual no cuentan con familiares cercanos para que les puedan ayudar, se valen por sí solos, y a esa edad necesitan de otra persona para poder salir adelante.
- Las diferentes acciones cumplidas al 100%, por parte del personal técnico que labora en el Centro Gerontológico del Buen Vivir referente a estilos de vida saludables, realizando así diferentes actividades como son: Alimentación, Cuidado e higiene personal, Actividad física y descanso, Prevención de accidentes los cuales promueven estilos de vida saludables en adultos mayores, para mantener su vida física, emocional y mental y evitar que su estado vaya deteriorando poco a poco e incluso hacer que su vida se pierda.

- La falta de un nutricionista en el Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano afecta de manera directa a los adultos mayores ya que es el encargado de realizar los diferentes menús con sus respectivos valores nutricionales y apropiados que necesita para el bienestar y desarrollo del adulto mayor.
- Las diferentes acciones cumplidas y no cumplida por parte de los familiares de los adultos mayores que asisten al Centro Gerontológico del Buen Vivir referente a estilos de vida saludables, un 33% manifiesta que si alimenta en casa adecuadamente al adulto mayor, hace lo posible para brindarle una alimentación adecuada y necesaria para el adulto mayor siempre respetando los alimentos que no pueden ser ingeridos por ellos, mientras que un 46% dice no alimentar en casa adecuadamente al adulto mayor ya que el factor económico y el factor tiempo no lo permiten hacer, el 21% dice que a veces alimenta en casa adecuadamente al adulto mayor esto se debe a que los alimentos que son preparados en casa el adulto mayor no los quiere comer porque no le gusta, es necesario buscar la manera para que el adulto mayor coma los alimentos que le fortalezcan su desarrollo biopsicosocial.

VIII. RECOMENDACIONES

- Buscar nexos con diferentes instituciones que trabajen en el bienestar de los adultos mayores con el propósito de obtener espacios para propiciar la información del programa educativo y de esta manera buscar soluciones a los problemas encontrados, los factores importantes y sobre todo negativos es la edad y la falta de educación, el adulto mayor no está en condiciones de enfrentar la vida solo sin que algún familiar lo acompañe hasta el último de sus días.
- Incentivar al personal técnico que labora en el Centro Gerontológico para que siga practicando las diferentes actividades que promueve el desarrollo biopsicosocial de los adulto mayores, ya que ellos son los pilares fundamentales para que el adulto mayor desarrolle su mente y sus capacidades y así alivianar su vida. Es muy importante concientizar al personal técnico a que brinden la debida atención y sobre todo mucha paciencia ya que el adulto mayor va perdiendo poco a poco sus capacidades a nivel físico y mental lo que hace que sea una persona vulnerable.
- Dialogar con el administrados del Centro para que tome la debida importancia de contratar un nutricionista, ya que es de vital importancia la presencia de un profesional en lo que se refiere a la alimentación del adulto mayor, el nutricionista es el encargado de realizar los diferentes menús con sus respectivos valores nutricionales y apropiados para el adulto mayor, esa función la viene desempeñando el chef que labora pero no de la misma manera que un especializado en nutrición.

- Motivar a los familiares de los adultos mayores a participar en talleres, capacitaciones, proyectos ya que es una ayuda importante para sí mismos y para el adulto mayor, de esta manera contribuirá al mejoramiento de sus capacidades. El cariño y amor que su familia brinde al adulto mayor estará agregando más años a su vida, mientras que el familiar que no expresa ninguna señal de amor y cariño porque no tiene tiempo para hacerlo y porque el adulto mayor no se deja querer, lo que estará quitando años a la vida del adulto mayor.
- Cada centro gerontológico del Buen vivir, obligatoriamente debe tener la asistencia de Educadoras para la Salud, quienes con su conocimiento y sensibilidad social, serán el eje fundamental y el soporte técnico – académico.

IX. RECURSOS Y PRESUPUESTO

Talento Humano

Investigadora: Odalis Liliana Coello Ramos

Aporte y Colaboración: Magister Manuel Ibarra .Administrador del Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano.

Recursos Materiales:

Hojas

Papelotes

Carpetas

Copias

Marcadores

Esferos

Memory flash

CD

Recursos Tecnológicos:

Computador

Grabadora

Cámara Digital

Impresora

Proyector

Grabadora

Total Ingresos

\$ 150 Autofinanciamiento

Egresos

ITEM	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
200 hojas	\$ 0.02	\$ 40
500 Copias	\$ 0.03	\$ 15
100 impresiones	\$ 0.20	\$ 20
12 marcadores	\$ 0.80	\$ 9.60
10 CD	\$ 0.80	\$ 8.00
5 esferos	\$ 0.50	\$ 2.50
Movilización	\$ 50	\$ 50
Material lúdico	\$ 4.90	\$ 4.90
		Total:
		\$ 150

X. CRONOGRAMA

Nº	ACTIVIDAD	Octubre 2013 a Mayo 2014.																							
		Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Recolectar y procesar la información básica	x	x																						
2	Planteamiento del Tema			x																					
3	Elaboración del Anteproyecto				x	x																			
4	Revisión del Anteproyecto					x	X																		
5	Aprobación del Anteproyecto							x																	
6	Revisión para elevar a proyecto									x															
7	Elevación a proyecto									x															
8	Recolección de datos										x	x													
9	Análisis de resultados												x	x											
10	Correcciones													x											
11	Elevación a Tesis													x	x										
12	Revisión														X	x									
13	Aprobación																x	x							
12	Defensa																							x	X

XI. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

2. **Veloz Miño, S.** Promoción y Educación para la Salud: Texto Básico. Riobamba: ESPOCH. 2006

3. **GERONTOLOGÍA (CONCEPTO)**
<http://es.wikipedia.org>
2014-03-05

4. **CENTRO GERONTOLÓGICO**
<http://salud.discapnet.es>
2014-03-06

5. **CENTRO GERONTOLÓGICO (CLASIFICACIÓN)**
<http://salud.discapnet.es/>
2014-03-07

6. **USUARIOS DEL CENTRO GERONTOLÓGICO (ASPECTOS)**
<http://salud.discapnet.es/>
2014-03-08

7. **Ecuador: Ministerio de Educación.** El Buen Vivir en el Sistema Educativo Nacional. Quito: IGM. 2013.

8. **Ecuador: Ministerio de Educación.** Taller de inducción a la metodología Aprendizaje-Servicio del Buen Vivir. Quito: Subsecretaría de Coordinación Educativa. 2013.

9. **ENVEJECIMIENTO (CONCEPTO)**
<http://www.iaam.df.gob.mx/>
2014-03-09

10. **LA VEJEZ (CONCEPTO)**

<http://www.iaam.df.gob.mx/>

2014-03-10

11. ADULTO MAYOR (CONCEPTO)

<http://edukavital.blogspot.com/>

2014-03-11

12. MASLOW (PIRÁMIDE)

<http://es.wikipedia.org/>

2014-03-12

13. ESTILOS DE VIDA (CONCEPTO)

<http://www.respyn.uanl.mx/>

2014-03-13

14. VIDA SALUDABLES (CONCEPTO)

<http://www.buenastareas.com/>

2014-03-14

15. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES (FACTORES)

<http://www.funlibre.org/>

2014-03-15

16. ESTUDIO TRANSVERSAL

<http://es.wikipedia.org/>

2014-03-15

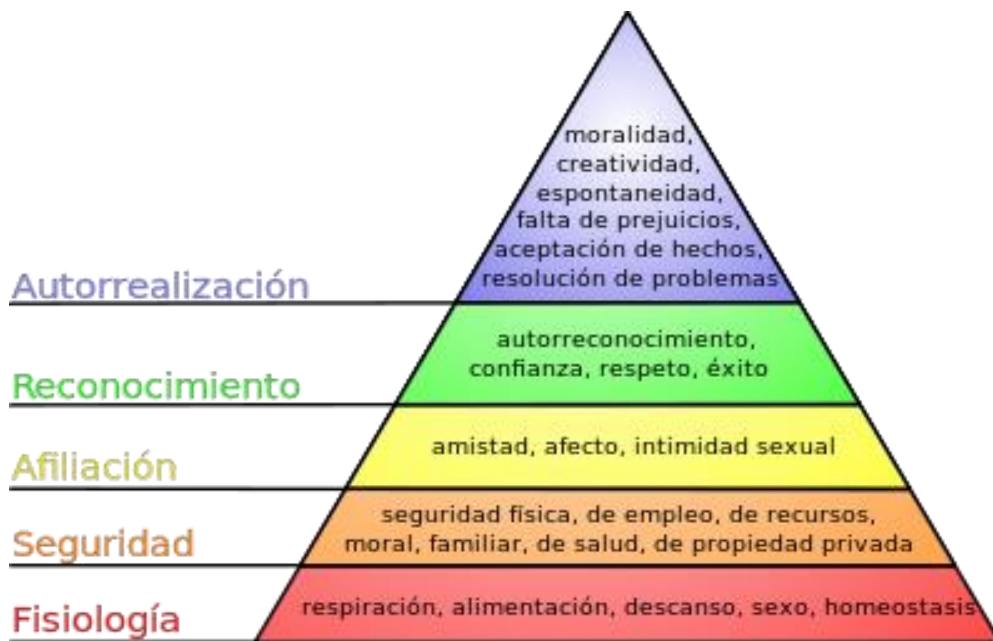
17. PERSONAL TÉCNICO, FAMILIA (ACCIONES CUMPLIDAS)

<http://www.inclusion.gob.ec/>

2014-06-14

XII. ANEXOS

- **ANEXOS N° 1**



Pirámide de **Maslow**: jerarquía de necesidades.



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

La presente encuesta tiene como finalidad conocer cuál es la situación del Adulto Mayor del Centro Gerontológico Guano referente a estilos de vida saludables. Esta información obtenida será utilizada con fines de estudio, de antemano agradecemos su colaboración.

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

MARQUE CON UNA X

1.- Edad

60-65
66 o más

2.- Sexo

Masculino
Femenino

3.- Nivel de escolaridad

Sin escolaridad
Primaria
Secundaria
Superior

4.- Religión

Católico
Evangelista
Otras

5.- Estado civil

Casado
 Conviviente
 Viudo
 Soltero
 Separado

6.- Ingresos

Sin ingresos
Jubilado
Pensionado
Otros ingresos

7.- Tipo de residencia

Propietario de la vivienda
 Allegado
 Arrendatario
 Hogar de ancianos
 Otros

8.- Con quién vive en casa

Hijos
Nietos
Otros

9.- Usted se alimenta correctamente

Si
No
A veces

10.- Toma agua en el día

Si
No
A veces

11.- Cuántas comidas ingiere al día

Dos
Tres
Cinco

12.- Toma algún alimento al levantarse por las mañanas

Si
No

Cuál.....

13.- Usted descansa las ocho horas diarias

Si
No

Cuántas.....

14.- Cuántas veces al día va al baño

Una
Tres

Cinco

15.- Usted consume algunos de estos alimentos en el día

Frutas frescas

Verduras

Granos enteros

Alimentos sin procesar

16.- Usted pertenecen a centros comunitarios o junta de vecinos

Si

No

17.- Participa usted en programas sociales que realizan en su barrio.

Si

No

A veces

18.- Conversa con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales.

Si

No

A veces

19.- Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal

Si

No

A veces

20.- Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud.

Si

No

21.- Como es el trato que usted ve en el Centro Gerontológico del Buen Vivir Guano

Buena

Mala

Regular

22.- Se encuentra satisfecho con lo que ha llegado a ser

Si

No

23.- Usted hasta el día de hoy ha cumplido con sus metas

Si

No

24.- Usted considera que es un luchador o un perdedor

Luchador

Perdedor

No

25.- Se siente feliz

Si

No

26.- Tiene miedo

Si

No

Encuesta aplicada al Adulto Mayor
del Centro Gerontológico Guano

ANEXO N° 3



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

La presente encuesta tiene como finalidad conocer cuál es la situación del Adulto Mayor del Centro Gerontológico Guano referente a estilos de vida saludables. Esta información obtenida será utilizada con fines de estudio, de antemano agradecemos su colaboración.

MARQUE CON UNA X

1.- Las actividades que se promueven en el grupo para mantener estilos de vida saludables se las realiza en las áreas de:

- Alimentación
- Cuidado e higiene personal
- Actividad física y descanso
- Prevención de accidentes

2.- Qué tipo de actividades físicas y recreativas realizan con los adultos mayores.

- Bailo terapia
- Gimnasia
- Aeróbicos de bajo impacto
- Futbol
- Básquet
- Caminatas
- Juegos populares
- Ejercicios de coordinación
- Expresión corporal
- Gimnasia de mantenimiento
- Excursiones
- Cumpleaños colectivos

3.- El Centro Gerontológico cuenta con un nutricionista.

- Si
- No

4.- Como es el trato que el adulto mayor recibe en el Centro Gerontológico

- Muy Bueno
- Bueno
- Malo
- Regular

5.- Que actividades realizan para elevar la autoestima del adulto mayor, mencione:

- Motivacionales
- Recreativas
- Religiosas
- Otras

Especifique.....

6.- Usted como personal técnico cree que el afecto familiar influye en el bienestar del adulto mayor

- Si
- No

Por qué?.....

Encuesta aplicada al Personal Técnico
del Centro Gerontológico Guano

ANEXO N° 4



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

La presente encuesta tiene como finalidad conocer cuál es la situación del Adulto Mayor del Centro Gerontológico Guano referente a estilos de vida saludables. Esta información obtenida será utilizada con fines de estudio, de antemano agradecemos su colaboración.

MARQUE CON UNA X

1.- Como familiar del adulto mayor conoce o tiene información acerca de lo que son estilos de vida saludables

Si
No
Desconoce

2.- Usted como familiar dedica tiempo cada día para relajarse con el adulto mayor.

Si
No

Si contesta no diga por qué?.....
.....

3.- Usted alimenta en casa adecuadamente al adulto mayor. (Explique pirámide alimenticia)

Si
No
A veces

4.- Lee folletos o revistas para informarse como cuidar y tratar al adulto

Si
No
A veces

5.- Es consciente de las capacidades y debilidades que el adulto mayor va adquiriendo

Si
No

6.- En su hogar expresan cariño y amor hacia el adulto mayor

Si
No

7.- Como es el trato que el adulto mayor recibe en el centro gerontológico

Bueno
Malo
Regular

8.- Que actividades realizan para elevar el autoestima del adulto mayor, mencione:

.....
.....

9.- Usted como familia cree que el afecto familiar influye en el desarrollo del adulto mayor

Si
No

Encuesta aplicada a los Familiares del
Centro Gerontológico Guano

ANEXO N° 5



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

La presente encuesta tiene como finalidad conocer cuál es la situación del Adulto Mayor y Familiares del Centro Gerontológico Guano referente a estilos de vida saludables. Después de haber recibido las capacitaciones, de antemano agradecemos su colaboración.

MARQUE CON UNA X

1. Cree que los Estilos de Vida son importantes.

Si

No

2. Usted se alimenta correctamente.

Si

No

3. Cree que el factor económico afecta a los estilos de vida saludables.

Si

No

4. Los programas educativos que recibe en el Centro Gerontológico le ha ayudado en su bienestar.

Si

No

5. El personal que labora en el Centro Gerontológico le ha ayudado a resolver sus diferentes problemas de salud.

Si

No

6. Al relajarse el adulto mayor con su familia está contribuyendo para mejorar sus estilos de vida saludables.

Si

No

7. Expresa cariño y amor al adulto mayor contribuye a mejorar sus estilos de vida saludables.

Si

No

8. Cree que el comer en mayor cantidad es un buen estilo de vida saludable.

Si

No

9. Al realizar actividades recreativas está mejorando sus estilos de vida.

Si

No

10. Realizar ejercicio físico en el adulto mayor es un factor para mejorar el estilo de vida.

Si

No

ANEXO N° 6





Ilustración 1; Adultos Mayores Cantando (hombres)



Ilustración 2; Centro Gerontológico Guano



Ilustración 3; La Alimentación del Adulto Mayor es muy nutritiva



Ilustración 13; Dramatización Adulto Mayor



Ilustración 34; Registro del Adulto Mayor



Ilustración 15: Gira en Riobamba con Adultos Mayores



Ilustración 4; Manualidades que se realizan en el Centro Gerontológico



Ilustración 5; Participación de Pasantes en la Escuela de Guano



Ilustración 6; Adultas Mayores; Cantando



Ilustración 16; Llenado de Fichas Técnicas de Promotor



Ilustración 17; Taller de Salud que recibe el Adulto Mayor

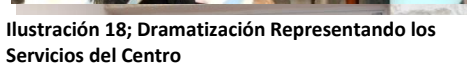


Ilustración 18; Dramatización Representando los Servicios del Centro



Ilustración 7; Canción de Despedida a Pasantes



Ilustración 8; Adultos Mayores con tarea



Ilustración 9; Dramatización a Cargo de Pasantes en el Día del Adulto Mayor



Ilustración 19; Taller de Salud que recibe el Adulto Mayor



Ilustración 20; Llenado de Fichas Técnicas de Promotor

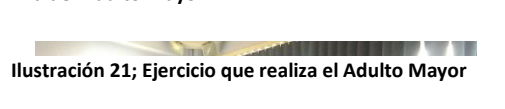


Ilustración 21; Ejercicio que realiza el Adulto Mayor



Ilustración 10; Adultos Mayores con su tarea realizada



Ilustración 11; Bailoterapia de Adultos Mayores



Ilustración 12; Taller de Salud con Adultos Mayores



Ilustración 23; Dramatización Representando los Servicios del Centro



Ilustración 22; Todo el personal en la celebración del Día del Adulto Mayor

Ilustración 4; Adultos Mayores en Su Día; Día del Adulto Mayor



Ilustración 25; Lavado de Manos Adultos Mayores



Ilustración 26; La Parte Espiritual también influye en el Adulto Mayor



Ilustración 27; Entrega de Placas a Adultos Mayores por parte del Club de Adultos Mayores



Ilustración 28; Representación de Muñecas- Actividad en la Escuela de Guano – Día del Niño



Ilustración 29; Con el Administrador del Centro: Msc. Manuel Ibarra

