

Programa para la promoción de hábitos de vida saludable, en adultos mayores de la  
Vereda La Palma - El Carmen de Viboral

Trabajo presentado para optar por el título de enfermero (a)

Daniela Pardo Correa; Deysi Viviana Arango Ocampo;

Ingrid Paola Valencia Romaña

Asesor: Luz Jael Tangarife

Universidad Católica de Oriente

Facultad de ciencias de la salud

Programa de enfermería

Rionegro, 2022

## Contenido

Índice de tablas.....	4
Índice de ilustraciones.....	4
Índice de anexos.....	4
Abstract.....	7
Introducción.....	8
Planteamiento del problema.....	10
Pregunta de investigación.....	12
Justificación.....	14
Objetivos.....	15
Objetivo general.....	15
Objetivos específicos.....	15
Caracterización del municipio.....	16
El Carmen de Viboral.....	16
Contexto Histórico.....	16
Descripción física.....	16
Economía.....	16
Vereda la palma.....	17
Historia.....	17
Generalidades.....	18
Antecedentes.....	19
Referentes conceptuales y teóricos.....	23
Adulto mayor.....	23
Vejez – envejecimiento.....	24
Determinantes de salud del hombre en el envejecimiento.....	26

Promoción en salud .....	27
Salud del adulto mayor.....	29
Cronograma de encuentros.....	33
Encuentro educativo N° 1.....	34
Encuentro educativo N° 2.....	38
Encuentro educativo N°3.....	40
Encuentro educativo N°4.....	41
Resultados de la implementación .....	44
Interpretación Encuentro educativo N° 1.....	44
Interpretación Encuentro educativo N.º 2.....	47
Interpretación Encuentro educativo N.º 3.....	49
Interpretación Encuentro educativo N.º 4.....	50
Diseño de metodológico.....	53
Planeación de taller encuentro educativo .....	53
Cronograma de encuentros.....	54
Encuentro educativo N° 1.....	56
Encuentro educativo N° 2.....	58
Encuentro educativo N°3.....	60
Encuentro educativo N°4.....	61
Resultados de la implementación .....	62
Interpretación Encuentro educativo N° 1.....	62
Interpretación Encuentro educativo N.º 2.....	65
Interpretación Encuentro educativo N.º 3.....	66
Interpretación Encuentro educativo N.º 4.....	68
Conclusiones .....	70

Recomendaciones.....	71
Bibliografía .....	72
Anexos .....	76
Encuentros educativos.....	76

### **Índice de tablas**

Tabla 1: Marco legal .....	31
Tabla 2: Detallado del programa.....	54
Tabla 3: Diagrama de Gantt .....	56
Tabla 4: Encuentro educativo N° 1 .....	62
Tabla 5: Encuentro educativo N° 2 .....	63
Tabla 6: Encuentro educativo N°3 .....	65
Tabla 7: Encuentro educativo N°4 .....	71
Tabla 8: Interpretación Encuentro educativo N° 1.....	73
Tabla 9: Interpretación Encuentro educativo N° 2 .....	74
Tabla 10: Interpretación Encuentro educativo N° 4.....	75

### **Índice de ilustraciones**

Ilustración 1: Diagrama Causa- Efecto .....	13
Ilustración 2: Funciones promoción de la salud.....	28
Ilustración 2: contenido del programa.....	53

### **Índice de anexos**

Anexo 1: Socialización .....	70
Anexo 2: Encuentro educativo 1 .....	72
Anexo 3: Encuentro educativo 2.....	74
Anexo 4: Encuentro educativo 3.....	74

Anexo 5: Encuentro educativo 4.....	75
Anexo 6: Valoración.....	76
Anexo 7: Presupuesto.....	84

## Resumen

Este trabajo tiene como objetivo fundamental, desarrollar un programa de promoción de estilos de vida saludable para la población de adultos mayores, orientada a garantizar mayor funcionalidad e independencia en los individuos de este grupo etario en la vereda la palma - el Carmen de Viboral, en el periodo 2021 – 2022. Para ello, se efectuó una caracterización de la comunidad de la vereda La Palma, en el municipio El Carmen de Viboral.

Para el diseño y ejecución de este, se parte de la realización de un diagnóstico comunitario que se inicia con el diligenciamiento de la historia familiar, en esta fase del proyecto se alcanza la cobertura de la población con las 111 familias participantes. Después de verificar el correcto diligenciamiento del instrumento, se procede a ingresar los datos a la plataforma APS Salud Contigo, que arroja resultados confiables acerca de la situación de salud de estas familias. A partir de lo anterior, se evidencia la necesidad de intervenir estilos de vida saludable en tres ciclos vitales: niñez (256), etapa productiva y reproductiva (410) y adulto mayor (210), con un enfoque de promoción de la salud.

Después del proceso de presentación de resultados, se concluye que dentro de las actividades que permiten la promoción de la salud, principalmente las que se enmarcan en el fomento de hábitos y estilos de vida saludables, es de descartar la necesidad de actividades de recreación y ocio que conlleven a evitar los patrones y hábitos nocivos para la salud. Con esto, rescatamos la necesidad de la población de adultos mayores de la vereda la palma, aumentar su participación en estas actividades. Se encontró que existe gran parte de población con un alto índice de estilos de vida no saludable, por lo que se hace indispensable desarrollar acciones que mitiguen los efectos de ciertos hábitos inadecuados sobre el bienestar general de la población de adultos mayores de la Vereda La Palma - El Carmen de Viboral. Por último, se hace indispensable la integración de los entes territoriales, de salud y educativos asociados a estudiantes de diferentes carreras para proporcionar espacios en esta comunidad que diversifiquen sus actividades cotidianas y que de manera directa e indirecta promuevan la salud del colectivo.

**Palabras claves:** Promoción en salud, Adulto mayor, Vida saludable, Hábitos, calidad de vida.

## **Abstract**

The fundamental objective of this work is to develop a program to promote healthy lifestyles for the elderly population, aimed at guaranteeing greater functionality and independence in the individuals of this age group in the village of La Palma - Carmen de Viboral, in the period 2021 - 2022. For this, a characterization of the community of the village of La Palma, in the municipality of El Carmen de Viboral, was carried out. To carry out this characterization. In this diagnostic process, population coverage was achieved with the 111 participating families. After verifying the correct completion, the data was entered into the APS Salud Contigo platform, which yields reliable results about the health situation of these families. Based on the above, the need to intervene on healthy lifestyles in three life cycles was evidenced: childhood (256), productive and reproductive stage (410) and older adults (210), with a health promotion approach.

After the process of presentation of results, it is concluded that within the activities that allow the promotion of health, mainly those that are framed in the promotion of healthy habits and lifestyles, it is necessary to rule out the need for leisure recreation activities. that lead to avoid patterns and habits that are harmful to health. With this, we rescue the need of the group of older adults of the path La Palma, to increase their community participation in these activities. It was found that there is a large part of the population with a high rate of unhealthy lifestyles, so it is essential to develop actions that mitigate the effects of certain inappropriate habits on the general well-being of the population of older adults in Vereda La Palma. - The Carmen de Viboral. Finally, the integration of territorial, health and educational entities associated with students from different careers is essential to provide spaces in this community that diversify their daily activities and that directly and indirectly promote the health of the group.

**Keywords:** Health promotion, Older adults, Healthy life, Habits, quality of life

## **Introducción**

El desarrollo del proyecto se enmarca en la perspectiva de la promoción de la salud, el fortalecimiento de los factores de protección y la reducción de los de riesgo en torno a la vejez saludable. Esto a través un enfoque pedagógico participativo, que permita generar diversas estrategias para favorecer la puesta en marcha de los recursos personales, institucionales y sociales en torno al tema. La Universidad Católica de Oriente a través de la dirección de extensión y proyección social y las facultades de ciencias de la salud y ciencias sociales en su apuesta por el bienestar del territorio, implementó el proyecto de Atención Integral en Salud, con enfoque interdisciplinario y comunitario.

Este documento consta de cinco secciones en donde, inicialmente se realiza un acercamiento a la problemática y fenómeno de estudio, en donde se describen las necesidades de intervención y los beneficios para la población de adulto mayor en la Vereda La Palma - El Carmen de Viboral. Posteriormente, se muestran los hallazgos del diagnóstico comunitario realizado, a partir de la historia o ficha familiar que se diligencia en la estrategia atención primaria en salud. Para la realización del diagnóstico comunitario se empleó la historia familiar de Atención Primaria en Salud (APS), éste es el instrumento básico que se adoptó ya que es la ficha unificada que definió el departamento de Antioquia, ésta permitió identificar de la forma más precisa y concreta dicho diagnóstico.

El instrumento o ficha familiar consto de los siguientes componentes: Datos de Identificación de la familia Características de la vivienda: localización, materiales, servicios públicos, disposición de excretas y basuras, condiciones que ofrece la vivienda desde la infraestructura física y la ubicación, clasificación de la familia, datos sociodemográficos, accesibilidad a los servicios de salud, proceso de gestión parto y posparto, procesos satisfactorios para el desarrollo humano y funcionalidad familiar/afecto.

Para el diligenciamiento de la historia o ficha familiar se realizaron varias reuniones de inducción y capacitación al grupo encargado de diligenciarlas, en éstas, se llevó a cabo la presentación de dicho instrumento con el respectivo instructivo, además, se realizaron ejercicios prácticos, lo que permitió la participación activa de los auxiliares de enfermería que pertenecen al programa de APS del municipio de Carmen de Viboral, evaluando así la posibilidad de ajustar algún detalle en el que estuviéramos fallando.

Luego se estableció la comunicación con las familias para la realización de las visitas domiciliarias y se trató de que tanto la visita como aplicación de la historia familiar se realizara en un sitio de la vivienda tranquilo y libre de interferencias lo que permitió la disposición y concentración para aplicar el instrumento.

Por último, se desarrolla un programa de promoción de estilos de vida saludable para la población de adultos mayores, orientada a garantizar mayor funcionalidad e independencia en los individuos de este grupo etario en la vereda la palma - el Carmen de Viboral, en el periodo 2021 – 2022, en donde se promocionan alternativas de alimentación y hábitos saludables en torno a la prevención e intervención de los factores de riesgo en adultos mayores. Finalmente, en la última sección, se presentan los resultados del proceso y una posterior discusión de hallazgos a partir de los objetivos propuestos.

## **Planteamiento del problema**

El incremento de la población de adultos mayores es un fenómeno global. Cerca de 600 millones de personas mayores de 60 años viven en el mundo, y se programa que para el 2025 esta cifra se duplicará. En América del Sur, la población de adultos mayores aumentó, en Bolivia es de 67 años; mientras que, en Perú, la esperanza de existencia al nacer ha aumentado a 75 años, siendo mayor porcentaje en mujeres que hombres, la población de adultos mayores peruanos representa el 9,2% de la metrópoli total y se espera que para el 2021 alcance el 11,2% de la metrópoli total, por lo tanto, los resultados demuestran que cada vez aumenta más la esperanza de vida y existen más adultos mayores (Siesquen, 2018).

En Colombia, lo largo del tiempo se evidencia un aumento progresivo de los adultos mayores, lo que representa para el país un desafío en cuanto a políticas sociales y recursos se refiere. Esta transformación demográfica genera gran impacto en el desarrollo social, político y económico, así como en la calidad de vida, el cumplimiento de los derechos y las dinámicas de los procesos sociales, y de cohesión social, que conlleva. En un siglo el país pasó de 4.355.470 habitantes a 42'090.502, de los cuales más del 6% (2'617.240) es mayor de 65 años, siendo en este grupo, el 54.6% mujeres (3.190.262, cuando se toman los mayores de 60 años) Aunque las áreas rurales se caracterizan por mayores tasas de fecundidad el 75% de la población general, se concentra en las cabeceras municipales debido a las altas tasas de migración DANE (1990- 2050) citado por (Arango & Ruiz, 2012)

El 63.12% de la población adulta mayor en Colombia, se concentra en Bogotá, Antioquia, Valle del Cauca, Cundinamarca, Santander, Atlántico, Bolívar y Tolima. Concentrándose los mayores porcentajes en las ciudades de Bogotá, Medellín, Cali y Barranquilla. Lo anterior se corrobora con el estrechamiento progresivo de la pirámide poblacional, con ampliación simultánea en la punta, debido a la disminución de la población joven y al incremento de los adultos mayores: Se espera que para el 2050 el total de la población sea cercano a los 72 millones y con más del 20% por encima de 60, lo cual se traducirá en una estructura poblacional de forma rectangular (Arango & Ruiz, 2012)

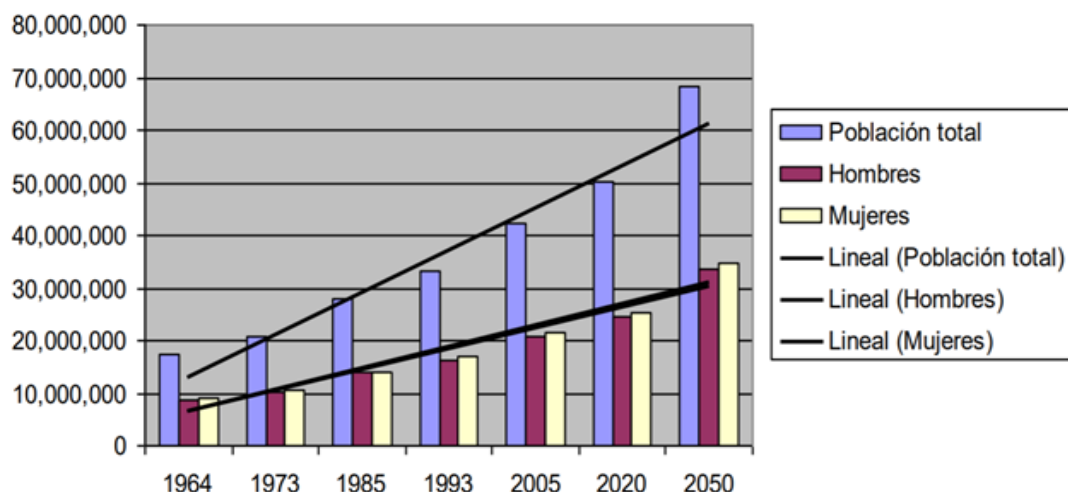


Ilustración 1: Población colombiana total, según sexo y tendencia  
Fuente: DANE, Censos de cada año y cálculos propios.

Respecto al número de atenciones, se identificó que entre 2009 y 2019 la población mayor ha incrementado la demanda en servicios de salud pues de 27 millones de atenciones en 2009, pasaron a 117 millones en 2019 y en lo corrido de 2020 (primer semestre), las personas mayores de 60 años han demandado 51 millones de atenciones entre consultas, procedimientos, urgencias y hospitalizaciones (DANE, 2020).

Según RIPS (2021) los principales diagnósticos de las personas de 60 años o más, durante el primer semestre de 2020, correspondieron a enfermedades del sistema circulatorio (27,3%), enfermedades endocrinas (11,4%) y enfermedades del sistema osteomuscular (10,4%). Similar al comportamiento de la población general, a excepción de los diagnósticos relacionados con enfermedades del sistema digestivo (16,3%), que representan el principal diagnóstico a nivel nacional (DANE, 2020).

En consistencia con lo anterior, se considera uno de los puntos más importantes, el envejecimiento progresivo de los adultos mayores y su calidad de vida, ya que esta última es sumamente importante para que puedan prevenir las limitaciones funcionales, la desnutrición, las enfermedades crónicas o enfermedades no transmisibles, entre otras, por lo que se considera que la primera causa de un sin número de enfermedades. En definitiva, los estilos de vida son el promotor de salud que procura el bienestar del ser humano y son asociados a factores de riesgo que contribuyen a la presencia de las enfermedades en este grupo etario (Siesquen, 2018).

El envejecer es un proceso complejo en el que se experimentan varias modificaciones correspondientes a asuntos biológicos, donde confluye algún daño molecular y celular, aspectos que con el paso del tiempo reduce considerablemente las reservas fisiológicas y aumenta el riesgo de sufrir patologías que terminan por afectar funciones orgánicas e intelectuales, psicológicas. Lo anterior trae consigo la afectación de las relaciones familiares y sociales, esto disminuye las diferentes actividades en cuanto a estilos de vida saludables se refiere.(Jiron & Palomares, 2018)

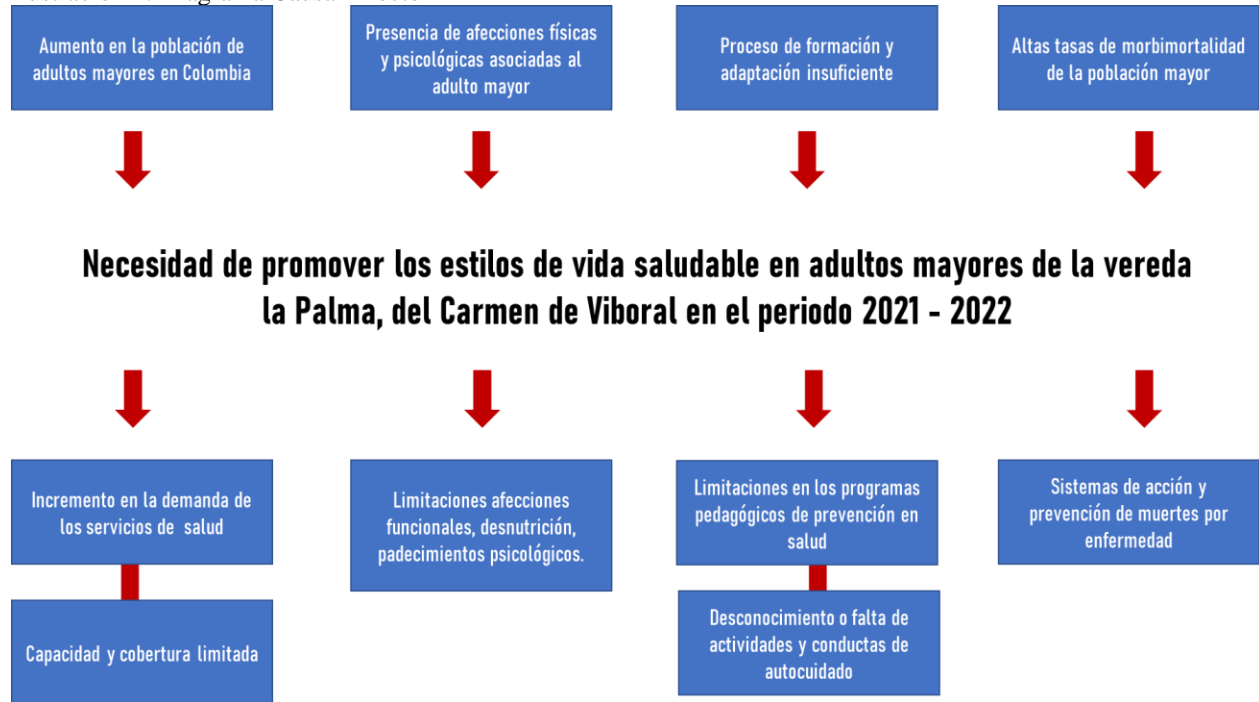
Por lo cual, se debe proporcionar mecanismos operativos que fortalezcan una mejor percepción de envejecimiento y faciliten la forma de vivir esta etapa del ciclo vital con calidad, dichos mecanismos deben estar orientados a mejorar estilos de vida saludables, para que establezcan prácticas de cuidado que permitan un mejor conocimiento y aceptación de la etapa en la que viven, y por consiguiente, la disposición para fortalecer el autocuidado. Por tanto, es un reto para los profesionales de enfermería, promover comportamientos saludables que den mejores opciones de vida (Jiron & Palomares, 2018)

Ahora bien, teniendo en cuenta que el profesional de enfermería cumple un rol importante en estas acciones, ya que su principal labor es promover estrategias de acción y prevención que garanticen el bienestar de las personas mayores, a través de la promoción de estilos de vida saludables para mejorar su calidad de vida, contribuyendo así a disminuir las altas tasas de morbimortalidad de la población mayor. Este proyecto de intervención desarrolla un programa de promoción de estilos de vida saludable para la población mayor en la vereda la palma, del Carmen de Viboral, orientada a garantizar la mayor funcionalidad e independencia posible en los individuos, teniendo en cuenta las políticas públicas encaminadas a promover la salud en Colombia.

### **Pregunta de investigación**

En consistencia con lo anterior, surge el siguiente interrogante: ¿Cómo promover los estilos de vida saludable a la población en etapa del adulto mayor de la vereda la Palma, del Carmen de Viboral en el periodo 2021 - 2022?

Ilustración 1: Diagrama Causa- Efecto



Fuente: Elaboración propia

## **Justificación**

La promoción de la salud debe estar encaminada al fomento de estilos de vida saludables, ambos aspectos tienen una estrecha relación en el logro de la mejor calidad de vida durante las distintas etapas del ciclo de vida. Con el transcurrir del tiempo se asumen posturas erróneas en relación a alimentación, educación, hábitos, etc. que impiden el completo bienestar y permiten el deterioro del estado de salud, lo que ocasiona dificultad en la reestructuración integral de su vida. Por ende, se puede concretar que los estilos de vida que la persona realice en el construir de su vivir afecta directamente la longevidad.

En consistencia, lograr un envejecimiento saludable consiste en el mantenimiento en aspectos como una nutrición equilibrada y sostenible, la participación en las actividades físicas y deportivas y el monitoreo constante de los componentes de riesgo como el consumo de cigarrillos, el hábito de beber alcohol, alimentos ricos en grasa y carbohidratos, así como el evitar o reducir el desconexión social y mental, todo esto englobado en la reconstrucción y/o fortalecimiento del estilo de vida del adulto mayor.

Es por ello que se hace necesario el desarrollo de proyectos que contribuyan a la mejora de estilos de vida saludable y reducir factores de riesgo, optimizando el autocuidado en la población mayor, en búsqueda de su bienestar y calidad de vida mediante la creación e implementación de programas de salud, adecuados a las necesidades y requerimientos de esta población.

Este proyecto representa la implementación de los conocimientos adquiridos en el proceso de formación profesional de enfermería, de la Universidad Católica de Oriente. Por lo que se espera que los resultados obtenidos sirvan como fuente de referencia para el desarrollo de proyectos y políticas de salud pública, orientadas al cuidado de los adultos mayores en la vereda la palma - el Carmen de Viboral.

Por último, este proyecto permite realizar acciones regulatorias de promoción de la salud capaces de aumentar el bienestar e influir en los adultos mayores de la vereda la Palma, para modificar comportamientos y condiciones de riesgo causalmente asociados con la incidencia de las enfermedades crónicas, contribuyendo de algún modo en el conocimiento de variables cognitivas y perceptuales.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Promover estilos de vida saludable a la población en los adultos mayores de la vereda la Palma, disminuyendo comportamiento de riesgo que afecten el estado de salud.

### **Objetivos específicos**

Describir la importancia de la actividad física como contribución a una vida saludable.

Identificar hábitos alimentarios saludables disminuyendo futuras complicaciones de salud.

Proponer estrategias sobre el cuidado del medio ambiente propiciando una relación armónica con el entorno.

Reconocer los beneficios del ocio evitando el consumo de sustancias tóxicas.

## **Caracterización del municipio**

### **El Carmen de Viboral**

#### **Contexto Histórico**

El Carmen de Viboral fue fundado el 11 de abril de 1714 por Fabián Sebastián Jiménez de Fajardo y Duque de Estrada (Alcaldía Municipal de El Carmen de Viboral, S.f). El padre Fabián y Duque Estrada cura de Marinilla, en compañía de su hermano Juan Bautista mediante el trabajo de esclavos establecieron una hacienda de recreo la cual recibió el nombre de Carmen construyendo allí una capilla. El Carmen de las Cimarronas fue poblado por colonos, labradores, jornaleros, indígenas y esclavos que se dedicaban a la agricultura, la ganadería, la explotación de los bosques primitivos.(Alcaldía Municipal de El Carmen de Viboral, S.f)

Para 1787 fue traída desde Quito la imagen de Nuestra Señora del Carmen. Con el aumento de los pobladores, se solicitó la institución de Parroquia para El Carmen. En 1807 se concedió la categoría de parroquia con el nombre de Nuestra Señora del Carmen de Viboral. Con esta concesión le fue asignado al Carmen de Viboral los primeros límites reconociéndose desde ahí como territorio propio. De esta manera, El Carmen inicio su vida y administración propia para el año 1814. (Alcaldía Municipal de El Carmen de Viboral, S.f)

#### **Descripción física**

El territorio se ubica a 56 kilómetros de Medellín capital Antioqueña, cuenta con una extensión de 448 kilómetros cuadrados y una temperatura de 17° C. Según el Censo Poblacional de **2018** tiene 16.920 hogares y 53.949 **habitantes**, para un tamaño de hogar promedio de 3.2 personas. De estos, se ubican en la zona urbana 30.107 habitantes y en la zona rural 16.453 habitantes. La zona Rural de Municipio está compuesta por 55 veredas, siendo una de ellas La Chapa, vereda objeto de intervención en este proyecto. (Alcaldía Municipal de El Carmen de Viboral, S.f)

#### **Economía**

Su economía cuenta con varias líneas siendo una de las más importante la agricultura. En las zonas de clima frío se trabajan los cultivos de flores, frijol, maíz, papa, tomate de árbol, fresa y hortalizas; en las zonas de clima frío se cultiva café, yuca, plátano, cacao, guanábana, guayaba, papaya, naranja, borjój y caña de azúcar (panela). Para la ganadería se maneja el ganado de

leche, ganado de doble propósito, ganado de levante. La industria de la floricultura se basa en el cultivo de Flores Silvestres, Flores La Campiña, Flores Sayonara, Flores EL Trigal, Floramil, Flores La Pradera. Para finalizar, una de las actividades económicas más reconocidas en el territorio son los talleres de Cerámica trabajados en industrias y talleres independientes familiares. (Alcaldía Municipal de El Carmen de Viboral, S.f)

### **Vereda la palma**

La vereda la Palma pertenece al Carmen de Viboral, un municipio ubicado en la subregión del Oriente antioqueño, sobre la cordillera central de los Andes, específicamente en la zona del Valle de San Nicolás. Un estudio realizado en el año 2015 reveló que, de cien familias encuestadas, el 67% tenía dos o más fuentes de ingreso, entre ellas encontramos, la agricultura, la ganadería, la cría de especies menores, mayordomía en fincas de recreo, trabajo en empresas floricultoras, trabajos en construcción, fontanería, metalistería, electricidad, transporte, comercio, etc. Muchos de estos habitantes rurales tenían empleos en la zona urbana de El Carmen de Viboral o en Rionegro

### **Historia**

La vereda la Palma fue fundada aproximadamente en el año 1946, las familias en habitar La Palma por primera vez provenían del Carmen de Viboral, de las veredas aledañas como son Cascajo abajo y Las Garzonas. Entre estas familias estaban: la familia Valencia, la familia Ramírez, la familia Cardona y las familias González, según cuentan habitantes actuales de la comunidad.

La primera escuela fue fundada en un terreno que donó el señor Alejandro Zuluaga. Después de ser donado el terreno, los habitantes de la comunidad empezaron a realizar convites, para reunir el material necesario para la construcción de la escuela, estos tenían que cargarlo al hombro ya que no tenían carreta, el tiempo que se tardó en construir la escuela los niños estudiaban en la casa del señor Pedro Luis Ramírez.

Para el año 1955 se terminó de construir la escuela; el padre Ramón Arcila que en aquel tiempo era el párroco de nuestra señora del Carmen, convocó a una reunión para elegir el nombre que se le daría a dicha escuela y acordaron que se llamaría escuela la palma.

## **Generalidades**

La Palma limita al oriente con la vereda alto grande, al occidente con la vereda Cristo rey, al norte con las veredas Garzonas y Cascajos y al sur con la Aurora. La distancia en kilómetros desde El Carmen de Viboral es de 3 kilómetros, con un tiempo de desplazamiento de 50 minutos caminando, 25 minutos en bicicleta y en moto 10 minutos. La vereda posee una altura de 2.500 metros sobre el nivel del mar y cuenta con una temperatura promedio de 13 ° c. Actualmente la vereda cuenta con un aproximado 600 habitantes, con un total de 183 viviendas. El tipo de familia en esta comunidad es el nuclear (familia constituida por padre, madre e hijos).

## **Antecedentes**

A Continuación, se realiza una descripción de los estudios que sirvieron como fuente de referencia para el desarrollo estructural del presente estudio:

A nivel internacional, Andrade y Chucay (2017) en el proyecto titulado “Factores que influyen en el cumplimiento del rol del personal de salud en la promoción y prevención de la salud de los adultos mayores que acuden al centro de salud El Tambo y San Gerardo en la troncal, período 2016” Tuvo como objetivo determinar los factores que influyen en el cumplimiento del rol del personal de salud en la promoción y prevención de la salud de los adultos mayores que acuden al Centro de Salud El Tambo y San Gerardo, de la provincia de Cañar. Se realizó un estudio descriptivo, cuantitativo, observacional, en el período Marzo - Julio 2016, se trabajó con un universo de 31 profesionales que laboran en el Centro de Salud El Tambo y San Gerardo. La técnica empleada fue la observación directa y la encuesta. Los resultados demuestran que el personal de los Centros de Salud el Tambo y San Gerardo desarrollan predominantemente actividades curativas, con el 39,02%, actividades de prevención, relevándose la identificación de riesgo individual y familiar 36,36%; los factores que influyen en el cumplimiento del rol son el déficit de personal, dotación de materiales; el personal es mayoritariamente femenino con 58,06%, tiene experiencia laboral 38,71% , el 74,19% del personal tiene título de tercer nivel, y el 45% es de estado civil soltero. Concluyendo que los factores que influyen para el incumplimiento del rol del personal en la promoción y prevención de la salud es el déficit de personal, insumos insuficientes, la capacitación al personal de salud en actividades de promoción y prevención de salud en pacientes adultos mayores es ocasionalmente (Calle & Chucay, 2017)

Por su parte, Rubina y Ramos (2019) en el trabajo que lleva por título “Promoción Social y Calidad de Vida en los Beneficiarios del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el Distrito de Huacho, 2018” Tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre promoción social y calidad de vida en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Huacho, 2018. La población de estudio fueron 156 beneficiarios de los diferentes de cada sector que integran el centro integral de atención al adulto mayor seleccionado mediante el muestreo probabilístico, se utilizó el instrumento de medición de actitudes de escala de Likert. se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación directa y significativa entre la

participación social y bienestar emocional, con la segunda hipótesis específica se obtuvo un coeficiente de correlación de  $r= 0,878$ , con una  $p=0.000(p<0.005)$  con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación directa y significativa entre actividad cultural y bienestar físico. Y con la tercera hipótesis específica se obtuvo un coeficiente de correlación de  $r= 0,795$ , con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación directa y significativa entre integración social y bienestar material. Lo cual lleva a la conclusión de que existe una relación directa y significativa entre promoción social y calidad de vida en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Huacho, 2018., debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.809, representando una muy buena asociación (Ramos & Rubina, 2019)

A nivel Nacional, Gutiérrez y Rojas (2018) en la investigación titulada “Programa para la promoción de la salud del adulto mayor en las comunas 5-6 del municipio de Villavicencio” Tuvo como objetivo fundamental la elaboración de un Programa Estilo Promotor de vida saludable para el adulto mayor en los Centros Vida de la comuna 5 y 6, junto con el grupo que recibió el curso de las instituciones participantes en la primera fase de este Macro proyecto educativo; con el propósito de fomentar un envejecimiento activo en esta comunidad. Por lo que, mediante una metodología cualitativa, desarrollaron estudios y realizaron 4 talleres dirigidos a los líderes comunitarios de los Centros Vida de la comuna 5 y 6. Dos encuentros comunitarios con los adultos mayores inscritos a los Centros Vida seleccionados. Al culminar el proceso, los resultados indicaron que Se fortaleció el ejercicio como enfermera comunitaria, pues se enfatizó en acciones de promoción de la salud, trabajando en la comunidad de manera interdisciplinar y de una forma integral, con la finalidad de fortalecer las conductas saludables y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de los centros vida de las comunas 5 y 6 (Gutierrez & Rojas, 2018)

Por su parte, Chacón, Ortiz y De la cruz (2014) en su trabajo “Revisión documental sobre los programas de promoción y prevención del maltrato en el adulto mayor” se realiza una revisión de diferentes unidades de análisis como libros, artículos, tesis de grado entre otros, los cuales fueron de suma importancia para obtener información sobre programas de promoción y prevención hacia el maltrato en el adulto mayor enfocados desde el campo de la psicología. Se

utilizaron instrumentos como lo fueron las fichas resumen, las fichas de reseña bibliográficas y fichas textuales, de las cuales se analizaron una totalidad de 60 investigaciones. El objetivo de este proyecto está orientado en determinar la estructura de los programas de promoción y prevención existente sobre el maltrato contra el adulto mayor por medio de una revisión documental. Según sus resultados se observa la falta de programas que velen y protejan los derechos del adulto mayor a nivel mundial, se debe sensibilizar a la población sobre esta problemática que apenas está siendo reconocida por la sociedad, es de gran relevancia que se trabaje por un ambiente adecuado para el bienestar psicológico y mental de las personas de edad avanzada, al igual se evidenció que países como México y España están mostrando gran interés por la creación de leyes, programas e instituciones que busquen el bienestar no solo a nivel físico del adulto mayor sino también a nivel psicológico. (Ortíz, Chacon, & cruz, 2014)

A nivel departamental, Peña et al (2016) en el proyecto que lleva por título “Acceso a los servicios de salud de los adultos mayores. Antioquia – Colombia” Tuvo como objetivo determinar el tiempo de espera para la asignación de cita con médico general, de los adultos mayores en las regiones de Antioquia en el año 2012, en función de características sociodemográficas, económicas, del estado de salud, personales, familiares y de atención en salud. Se realizó un estudio transversal retrospectivo con fuente secundaria de información representativa de base poblacional, tomando como población de referencia 4.215 encuestas realizadas a adultos mayores. Se realizó análisis univariado, bivariado y se identificaron los factores que más explicaban el acceso y uso de los servicios de salud por parte de los adultos mayores. Con respecto a las variables y su asociación con el tiempo de espera para la asignación de cita con médico general de cada una de las regiones se encontraron con significancia estadística los siguientes factores de riesgo: en la ciudad de Medellín el área de residencia (IC: 1,018 - 8,990), en la región del Oriente, percibir la situación de salud como buena (IC: 1,579 - 8,186) y en la región del Suroeste, vivir en el área rural (IC: 5,934 - 174,499). El estudio concluye que el tiempo de esperar para la asignación de cita con médico general, aun se comporta como una barrera en el acceso a los servicios de salud de los adultos mayores del departamento de Antioquia, explicado por características tales como área de residencia, percepción del estado de salud, nivel educativo, y tipo de afiliación, esto según la región del departamento (Peña, Garzon, Cardona, & Segura, 2016)

Por último, Campos, Carvajal y López (2020) en su trabajo “Estrategias para el acompañamiento, bienestar y cuidado del adulto mayor” Tuvo como objetivo analizar la información que circula en la red y medios de comunicación respecto a las estrategias de acompañamiento y cuidado de los adultos mayores. Esta investigación se desarrolló partiendo de un enfoque cualitativo, permitiendo concebir la realidad social de manera subjetiva y desde múltiples contextos. la revisión documental se centró en documentos institucionales producidos a la luz de la emergencia sanitaria, expuestos en los medios de comunicación y páginas web, tomando la información que se presentó respecto a las disposiciones por el gobierno, decretos, resoluciones planes, programas, proyectos, recomendaciones, que tenían que ver con el acompañamiento y cuidado para el adulto mayor. A partir de los resultados de la investigación se identificó que las estrategias de acompañamiento y cuidado al adulto mayor en tiempos de pandemia, se basaron principalmente en el componente humanitario y en la implementación de medidas de bioseguridad, mientras que en los componentes relacionados con la salud y con el ámbito psicosocial fueron incluidos en menor medida y se concluye que; Desde el accionar del trabajo social y tomando en cuenta los cambios que se han dado a partir de un suceso de gran impacto social, como lo es la pandemia, se presenta el reto de transformar las realidades, detectando las necesidades de cada época o situación, y adaptar la intervención a los problemas coyunturales existentes. (Gómez, Silva, & Osorio, 2020)

## Referentes conceptuales y teóricos

### Adulto mayor

El término am es un eufemismo para disimular la realidad de la vejez, considerada, de por sí, como un estigma, un estamento costoso e inútil. No obstante, a través de los siglos se ha valorado como una etapa de respeto y de sabiduría que merece más que consideración (Abaunza, y otros, 2014)

El concepto de adulto mayor es un término reciente que se le da a las personas que tienen más de 60 años de edad, que también pueden ser llamadas de la tercera edad. Este adulto mayor por naturaleza ha alcanzado rasgos que se adquieren desde un punto de vista biológico, social y psicológico (esfera biopsicosocial), que van desde experiencias, circunstancias, entorno social y familiar enfrentadas durante toda su vida. Sin duda alguna es un concepto considerado, ideal, apropiado y por lo tanto usado en la vida diaria y desarrollo profesional.

Evidentemente el concepto cambiará de acuerdo a la experiencia de cada grupo de edad. Si preguntáramos el significado a un adulto mayor, el poder de autodefinirse sería la respuesta esperada y equilibrada, en cambio un niño o niña lo podría relacionar con sus abuelos, bisabuelos, un hijo o hija lo traduciría en sus padres. Estos conceptos podrían ser desde excelentes, buenos, malos o trágicos de acuerdo a la experiencia vivida, de ahí lo complejo para muchos de encontrar la definición adecuada (Reyes, 2018)

La Organización de las Naciones Unidas (ONU), considera anciano o adulto mayor a toda persona mayor de 65 años en países desarrollados y de 60 años a personas en países en vías de desarrollo como el nuestro. Según los criterios de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se define como adulto mayor o anciano toda persona mayor de 60 años, subdivididos en las siguientes categorías:

Tabla 1: Categorías de adulto mayor

Edad avanzada	60 – 74 años
Viejos o Ancianos:	75 – 89 años
Grandes viejos- Longevos:	90 – 99 años

---

Centenarios:

Más de 100 años

---

Fuente: OMS (2008)

### **Vejez – envejecimiento**

El envejecimiento ha sido definido como todas las modificaciones morfológicas, psicológicas, bioquímicas y sociales que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre el hombre, por lo tanto, un individuo envejece al aumentar su edad cronológica de vida, pasando por varias etapas enmarcadas estadísticamente, en cambio el envejecimiento de la población resulta ser un concepto más complejo y abarcador. Una población envejece cuando aumenta considerablemente la proporción de personas clasificadas como de edad avanzada del total de la población (Calle & Chucay, 2017)

La vejez no es definible exclusivamente con la cronología sino más bien por la suma de las condiciones físicas, funcionales, mentales y de salud de las personas analizadas. Hablamos de la edad fisiológica según el envejecimiento de órganos y funciones. De la edad psíquica o mental, según el grado de madurez, envejecimiento psicológico. Y existe otra edad, la subjetiva según el envejecimiento que experimenta la propia persona. Por tanto, la ancianidad es un concepto dinámico, pues hay que tener en cuenta que la edad biológica puede diferir marcadamente de la cronológica, y ambas de la subjetiva (Olmos, 2009, p. 8) citado por (Abaunza, y otros, 2014).

El envejecimiento de los seres humanos es un proceso que está caracterizado por la diversidad. Entre los factores más significativos que determinan esta diversidad se encuentran: la herencia genética, el estado de salud, el status socioeconómico, las influencias sociales, la educación, la ocupación laboral desempeñada, las diferencias generacionales y la personalidad. La vejez ya no puede ser entendida como una etapa homogénea para un conjunto de personas que comparten la misma edad cronológica o con una situación similar en términos de jubilación.

El estudio de la vejez durante muchas décadas ha sido abordado desde una perspectiva centrada en el derrumbe, en la decadencia y en la decrepitud. Aún hoy, la vinculación entre vejez y conceptos tales como: enfermedad o dependencia forman parte del conjunto de prejuicios que la acompañan. Reducir el envejecimiento humano a una de sus dimensiones, la biológica, o

extender en forma abusiva e inadecuada los criterios asociados al envejecimiento biológico, dificultan en forma significativa su comprensión. Cuando la vejez es incluida dentro del proceso vital y a la vez se le reconoce su componente de diversidad, resulta adecuado abordar su estudio desde las capacidades y habilidades que los viejos presentan en relación con su vida cotidiana y en los distintos entornos en que estas se desarrollan. (Martínez, Mitchel, & Aguirre, 2014)

Se parte de que el envejecimiento, como reconoce la gerontología social, no constituye solamente un proceso material del organismo, sino un fenómeno más complejo en el que también intervienen variables psíquicas y sociales, aunque a efectos analíticos se presenten las teorías sobre el envejecimiento biológico. La naturaleza del proceso aún se debate y lo único que se puede afirmar con certeza son las características de complejidad, interdependencia de factores, individualización y asimetría. Por individualización se entiende la unicidad del proceso de envejecimiento en cada sujeto, que impide generalizaciones comunes en otros fenómenos sociales. Esta individualización se explica por la pluralidad de factores orgánicos, genéticos, personales, del medio ambiente, sociales etc. (Martínez, Mitchel, & Aguirre, 2014)

**Teoría Inmunológica:** sostiene que a medida que avanzan los años, el sistema inmunológico resulta menos efectivo para proteger o defenderse de las enfermedades. Llega un momento en que este sistema pierde la capacidad de distinguir la presencia de agentes invasores externos de los elementos del propio organismo y en consecuencia es el que ataca y destruye el funcionamiento biológico natural.

**Teoría Celular:** sostiene que el envejecimiento biológico es causado por la pérdida de información acerca del metabolismo y reproducción celular. Contenida en el ADN. Por este motivo las células dejan de dividirse, envejecen y pierden su función.

**Teoría Endocrinológica:** el envejecimiento es el resultado de los cambios que se producen en la liberación de hormonas del cuerpo humano, por ejemplo, la pérdida de estrógenos que se produce durante la menopausia en las mujeres.

**Teoría Genética:** postula que todas las especies tienen una cantidad de vida programada y las condiciones ambientales participan modificando en más o en menos los años que nos fueron genéticamente asignados al momento de nacer (Martínez, Mitchel, & Aguirre, 2014)

**Teoría de los Radicales Libres.** (Harman 1988). Teoría ampliamente analizada. Los radicales libres son moléculas con un electrón libre o no apareado. Este radical libre va reduciendo la eficiencia celular y provoca la acumulación de productos de desecho en la célula. Pueden producirse por la radiación, el extremo calor o por reacciones oxidativas. Pueden a la vez formarse en cantidades reducidas como parte integrante del metabolismo normal de la célula. Son altamente reactivos y su acumulación afecta la membrana celular y otros componentes de la célula, acelerando el proceso de envejecimiento.

**Teoría del Error Catastrófico:** A medida que se avanza en edad, se van produciendo errores en la síntesis proteica, de tal forma que la célula con el tiempo se hace inviable. Como conclusión podríamos decir que no existe una teoría que por sí sola explique el fenómeno del envejecimiento. Probablemente, envejecer sea la consecuencia de una serie de factores intrínsecos y extrínsecos, que interactúan a lo largo del tiempo sobre un organismo con una carga genética determinada, produciendo un debilitamiento de la homeostasis que culmina con la muerte. (Martínez, Mitchel, & Aguirre, 2014)

### **Determinantes de salud del hombre en el envejecimiento**

Los determinantes tanto sociales como económicos abarcan una gran variedad de factores incluidos la situación laboral, condiciones y seguridad del trabajo, el nivel de educación alcanzado, el entorno, las circunstancias familiares, es probable que las desigualdades de salud en la tercera edad se encuentren en las circunstancias socioeconómicas de la vida anterior, constituyendo éste un importante campo para la investigación. Por ejemplo, hay estudios longitudinales que han demostrado que el nivel de educación y el estado civil tienen importancia como predictores de mortalidad. (Martínez, Mitchel, & Aguirre, 2014)

En cuanto a la historia laboral y las condiciones en que se desarrolla su trabajo: la rigidez de las exigencias de trabajo sobre todo a edades avanzadas, el entorno laboral, las condiciones sanitarias son frecuentemente causa de morbilidad (y de mortalidad) evitable en las personas. Otra circunstancia a tener en cuenta es la inseguridad laboral, los períodos de desempleo cada vez más habituales, que tienen en ambos casos importantes consecuencias negativas sobre la salud del hombre al envejecer, especialmente cuando alcanzan la edad de la jubilación. Una de las principales consecuencias de la jubilación, sobre todo en los países en desarrollo es que coloca a los ciudadanos de tercera edad en una posición económica de vulnerabilidad (pobreza,

acceso limitado o nulo a la asistencia sanitaria). Al dejar de trabajar no solo pierden beneficios económicos, sino también sociales y psicológicos y de tener un objetivo en la vida.

**Determinantes conductuales, estilos de vida:** Los factores conductuales, como el consumo de tabaco, el ejercicio físico, las actividades diarias, el consumo de alcohol, la dieta, las prácticas de cuidado personal, los contactos sociales, el tipo de trabajo son algunos de los determinantes más importantes en el envejecimiento saludable.

**Determinantes culturales:** Las diferentes culturas asignan distintos valores a los papeles que desempeñan las personas mayores en sus sociedades. En países industrializados, a menudo se saca a las personas mayores de los patrones de vida normal cuando sus familias ya no pueden ejercer el papel de cuidadores, y entonces se los “reubica” en clínicas geriátricas o residencias para ancianos. Este cambio de entorno puede llevarlos a un deterioro del estado de bienestar físico y psicológico y marcar el comienzo del empeoramiento de la salud. (Martínez, Mitchel, & Aguirre, 2014)

**Determinantes políticos:** Las diferentes decisiones políticas actúan incidiendo sobre el entorno social y económico en el que envejece el hombre, y tienen un efecto importante sobre la salud del hombre al envejecer, por ejemplo, programas de seguridad social o de seguros, legislación laboral.

**Determinantes espirituales:** Las creencias espirituales pueden tener consecuencias sobre la respuesta de una persona ante determinado estado de enfermedad como sobre el resultado final del proceso de enfermedad, constituyen grandes ayudas a la hora de enfrentarse positivamente con las enfermedades graves, y a menudo quedan como única referencia cuando ningún tratamiento biomédico es ya efectivo en enfermedades terminales. (Martínez, Mitchel, & Aguirre, 2014)

### **Promoción en salud**

Entre las definiciones clásicas de la promoción de la salud la carta de Ottawa (1986) precisa la promoción como las acciones consistentes en “proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al

medio ambiente. La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas” (OMS, 1986) De esta manera dado que el concepto de salud como bienestar y calidad de vida trasciende la idea de la ausencia de la enfermedad, la promoción de la salud es exclusiva de los sistemas de salud, al contrario, debe visualizarse de manera integral y de manera intersectorial (Gutierrez & Rojas, 2018)

En términos más sencillos, la promoción de la salud fomenta cambios en el entorno que ayudan a promover y proteger salud. Estos cambios incluyen modificaciones en las comunidades y los sistemas, por ejemplo, programas que garanticen el acceso a los servicios de salud o políticas que establezcan parques públicos para la actividad física de las personas y su convivencia. La promoción de la salud implica una manera particular de colaborar: se basa en la población, es participativa, es intersectorial, es sensible al contexto y opera en múltiples niveles. El enfoque de entornos saludables, un enfoque de promoción de la salud, implica un método multidisciplinario para promover la salud y prevenir enfermedades a través de un sistema completo en lugares o contextos sociales en los que las personas participan en actividades diarias, donde los factores ambientales, organizacionales y personales interactúan para afectar salud y el bienestar (OPS, 2012)

Ahora bien, cualquier perspectiva de mejora a la salud ha de basarse necesariamente en estos requisitos. (Gutierrez & Rojas, 2018) Alrededor de estos requisitos y para el desarrollo del individuo la promoción de la salud tiene una serie de funciones:

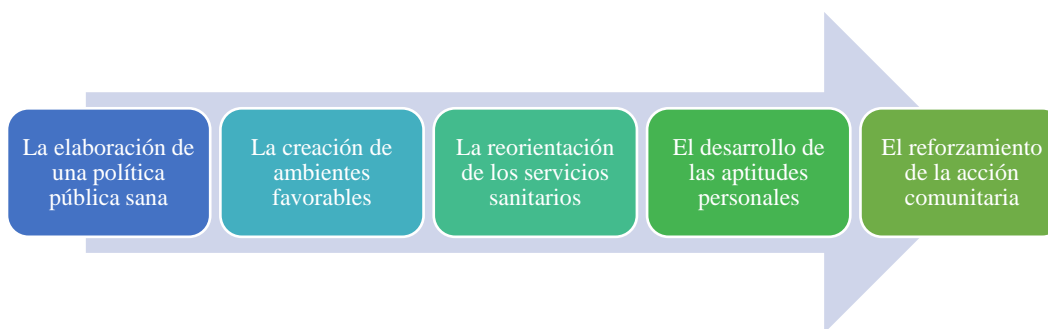


Ilustración 2: Funciones promoción de la salud  
Fuente: (Gutierrez & Rojas, 2018)

El fin de estas es generar estrategias, políticas, programas intersectoriales y costo efectivo en salud que genere un impacto positivo en el comportamiento del individuo y su familia, así

como las garantías para asegurar la calidad de vida de la población. A nivel de la salud pública la promoción de la salud se convierte en parte de la locomotora de la salud pública junto con la epidemiología y la administración de los servicios de salud, la promoción se preocupa por la efectividad de los sistemas de salud y por la participación y la inclusión de los ciudadanos de manera activa.

### **Salud del adulto mayor**

Con el aumento de la esperanza de vida, los adultos mayores representaran una gran parte de la población a nivel mundial, debido a esto es necesaria la creación e implementación de programas de promoción y prevención que lleven al adulto mayor a conductas sanitarias saludables para garantizar una vejez activa, con calidad de vida y con impacto positivo dentro de los sistemas de salud (Gutierrez & Rojas, 2018)

A partir de los 40 años, la capacidad de almacenar información sufre un proceso lento de cambios degenerativos, ya que el cerebro, como el resto del cuerpo, cambia a medida que envejecemos.

- Factores que aumentan el riesgo:
- Enfermedades como la depresión, diabetes mellitus, hipertensión arterial, obesidad, hipotiroidismo, entre otras.
- Mala alimentación y déficit de vitaminas.
- Tabaquismo o alcoholismo.
- Poca participación en actividades que sean estimulantes desde el punto de vista mental o social.
- Falta de ejercicio físico.

La promoción en salud es la modificación de las conductas humanas y situaciones del ambiente, o sea, no se puede modificar la conducta del adulto mayor sin considerar su entorno; esta promoción se manifiesta a través de acciones que directa o indirectamente promueven la salud y previenen la enfermedad. Es poco habitual encontrar un adulto mayor sano, los estudios demuestran que tienen 2 a 3 enfermedades diagnosticadas en promedio, sin embargo, en todos

los programas del adulto mayor, en todas las guías clínicas e incluso en el examen de medicina preventiva del adulto no aparece la palabra “sano”, sino la palabra “funcional”. (Arechabala, 2006)

La promoción de la salud es una estrategia para mantener su funcionalidad y disminuir su dependencia y, por lo tanto, disminuir la probabilidad de ingresar a una institución o aumentar las tasas de mortalidad, como lo muestran muchas investigaciones geriátricas (Elder, 1994). La promoción de salud involucra a tres actores: los usuarios, en este caso, los adultos mayores, los proveedores de salud y la comunidad (Arechabala, 2006)

Los adultos mayores son receptivos a las actividades de promoción de la salud, porque quieren tener buena calidad de vida y ser independientes; todas las actividades de promoción dirigidas a ellos son efectivas cuando se detectan tempranamente los problemas, pero no sirven cuando hay problemas de dependencia; en este sentido, la visita domiciliaria es una excelente estrategia.

Los programas de promoción de salud en adultos mayores tienen múltiples beneficios para ellos: incrementan la actividad física; incrementan el autocuidado y la capacidad de desarrollar sus actividades en forma independiente; aumentan los contactos sociales y previenen uno de los síndromes geriátricos más frecuentes, especialmente en mujeres, que son las caídas.

Finalmente, disminuyen la institucionalización, que es un gran problema en la tercera edad. Las principales barreras para la promoción de salud son: primero, la estructura del servicio de salud a nivel de atención primaria, donde se exige cumplir coberturas y metas en la población asignada, de modo que la estructura no siempre permite disponer de los tiempos, espacios y actividades necesarias. La otra barrera es el tiempo de los profesionales (Arechabala, 2006)

## Marco legal

Tabla 1: Marco legal

Leyes	Año	Descripción
Ley 48	1986	Por la cual se autoriza la emisión de una estampilla proconstrucción, dotación y funcionamiento de los centros de bienestar del anciano, se establece su destinación y se dictan otras disposiciones.
Ley 100	1993	Establece el Sistema de Seguridad Social Integral, incluyendo el Sistema General de pensiones el Sistema de Seguridad Social en Salud y los Servicios Sociales complementarios.
Ley 300	1996	Por la cual se expide la ley general del turismo en la que se incluye la obligación de que las entidades que presten dichos servicios organicen, proporcionen y desarrollen programas de recreación a personas mayores.
Ley 599	2000	Artículos 229 -229 A y 230 respecto a los delitos de violencia intrafamiliar, maltrato y abandono
Ley 687	2001	Establecen la emisión de una estampilla pro-dotación y funcionamiento de los Centros de Bienestar del Anciano, instituciones y centros de vida para la tercera edad.
Ley 715	2001	A través de la cual se redefinen las competencias para organizar la prestación de los servicios de salud. A las entidades territoriales de salud corresponde vigilar el cumplimiento de las normas técnicas dictadas por la Nación para la construcción de obras civiles, dotaciones básicas y mantenimiento integral de las instituciones prestadoras de servicios de salud y de los centros de bienestar de anciano
Ley 931	2004	Tiene por objeto la protección especial por parte del Estado de los derechos que tienen los ciudadanos a ser tratados en condiciones de igualdad, sin que puedan ser discriminados en razón de su edad para acceder al trabajo
Ley 1171	2007	Por la cual se establecen beneficios a las personas adultas mayores como descuentos en instituciones educativas y consultas médicas prioritarias y medicamentos a domicilio, descuentos en espectáculos públicos, culturales, deportivos, artísticos y recreacionales; tarifa diferencial en el transporte público y

turismo; trato preferencial en entidades públicas, consultorios jurídicos, consultas médicas prioritarias, medicamentos a domicilio.

- Ley 1251 2008 Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores.
- Ley 1276 2009 A través de la cual se modifica la Ley 687 del 15 de agosto de 2001 y se establecen nuevos criterios de atención integral del adulto mayor en los centros vida
- Ley 1328 2009 En su artículo 87 desarrolla los Beneficios Económicos Periódicos.
- Ley 1315 2009 por medio de la cual se establecen las condiciones mínimas que dignifiquen la estadía de los adultos mayores en los centros de protección, centros de día e instituciones de atención.
- Ley 1643 2013 Por medio de la cual se facilita el acceso a los servicios prestados por las cajas de compensación familiar en favor de los pensionados
- Ley 1850 2017 Por medio de la cual se establecen medidas de protección al adulto mayor en Colombia, se modifican las leyes 1251 de 2008, 1315 de 2009, 599 de 2000 y 1276 de 2009, se penaliza el maltrato intra familiar por abandono y se dictan otras disposiciones.
- Ley 1893 2018 Amplió las causales de indignidad del Artículo 1025 del Código Civil calificando como indigno y, por tanto, excluido de la herencia a quien estando obligado a suministrar alimentos haya dejado en situación de abandono al causante, categoría dentro de la cual se encuentra el adulto mayor, indicó el profesor.
- Ley 2040 2020 Por medio de la cual se adoptan medidas para impulsar el trabajo para adultos mayores y se dictan otras disposiciones
- Ley 2055 2020 Por medio de la cual se aprueba la «convención interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores», adoptada en Washington, el 15 de junio de 2015.
- Compes 156 2012 Diseño e implementación de los Beneficios Económicos Periódicos (BEPS) como parte de los servicios sociales complementarios del Sistema de Seguridad Social
-

Integral, y como una nueva estrategia de los programas de gasto social para aumentar la protección para la vejez.

Fuente: elaboración propia

### Cronograma de encuentros

Tabla 3: Diagrama de Gantt

<b>Nombre Del Proyecto:</b>		Programa para la promoción de hábitos de vida saludable, en adultos mayores de la Vereda La Palma - El Carmen de Viboral														
<b>DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/TAREAS/ACCIONES</b>	<b>Responsable</b>	<b>MAYO JUNIO JULIO AGOSTO</b>														
		<b>SEMANA</b>														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>I FASE: Generalidades</b>																
Actividad 1: Fase diagnóstica	<b>Investigador</b>															
Actividad 2: Establecimiento de objetivos y justificación del proyecto	<b>Investigador</b>															
Actividad 3: Diseño de la estructura metodológica del proyecto	<b>Investigador</b>															
<b>II FASE: Ejecución</b>																
Actividad 4: Implementación de abordaje pedagógico	<b>Investigador</b>															
Actividad 5: Formación en cuidado, y autocuidado	<b>Investigador</b>															
Actividad 6: Implementación de modelos de preventivos	<b>Investigador</b>															
<b>IV FASE: Divulgación</b>																
Actividad 7: Establecimiento de logros	<b>Investigador</b>															

Actividad 14: Presentación de logros

**Investigador**

#### IV FASE: Consideraciones finales

Actividad 13: Presentación de hallazgos

**Investigador**

Actividad 14: Presentación del informe

**Investigador**

Actividad 15: Redacción del informe final

**Investigador**

Fuente: Elaboración propia

### Encuentro educativo N° 1

**Nombre del encuentro educativo:** ¡Si yo me quiero, yo me cuido!

**Objetivos:** describir la importancia de la actividad física como contribución a una vida saludable.

**Fecha:** 05 de mayo de 2021

**Hora:** 02:00 pm 04:00 pm

**Colectivo:** Adulto mayor

**Lugar:** Vereda La Palma del Carmen de Viboral

Tabla 4: Encuentro educativo N° 1

Fase exploratoria	Fase de desarrollo	Fase culminatoria	Fase de evaluación
<b>La ficha del autocuidado</b>	<b>El tren del autocuidado</b>	<b>Loti-cuidado</b>	<b>El paisaje del aprendizaje</b>
En esta actividad el colectivo deberá identificar una serie de acciones representadas en imágenes mediante fichas.	<b>Primera estación -Autocuidado de mi higiene</b> Actividad representó mis hábitos de higiene: cada participante recibirá una hoja con un	En esta fase se explorará lo aprendido durante el encuentro por parte del colectivo, buscamos reforzar conceptos y dar nuevos consejos de autocuidado mediante una	Ítems a evaluar -presentación personal -ayudas didácticas -manera de enseñar En tres cartulinas se enunciarán los ítems a evaluar, debajo de cada uno habrá un paisaje

<p>Luego deberán ubicar en un cartel indicando si estas acciones son prácticas saludables o no. Teniendo en cuenta el autocuidado integral.</p> <p><b>A cargo de:</b> Ingrid Paola Valencia Romana.</p> <p><b>Duración:</b> 10 minutos</p> <p><b>Materiales:</b> cartulina, cinta doble faz y fichas.</p>	<p>dibujo relacionado con la higiene, deberá representarlo con una acción.</p> <p><b>A cargo de:</b> Ingrid Paola Valencia Romana.</p> <p><b>-Salud física.</b> Actividad lanzamiento de aros: su objetivo es mejorar la visión, la precisión y aplicar fuerza en el lanzamiento.</p> <p>Se situarán en la zona de lanzamiento con 5 aros para lanzar a una distancia determinada se colocarán unas marcas (franjas) en el suelo, la primera tendrá 2 puntos, la segunda 4 puntos, y la tercera 5 puntos. Irán sumando puntos hasta completar los 5 lanzamientos</p>	<p>actividad lúdica tipo lotería.</p> <p>Preguntas:</p> <p>¿Qué es para ti el autocuidado?</p> <p>Danos por favor un ejemplo de autocuidado</p> <p>¿Qué es para ti la salud física?</p> <p>¿Qué es para ti la salud mental?</p> <p>¿Cómo practicar una buena higiene?</p> <p>¿Qué son los estilos de vida saludables para ti?</p> <p>¿Dinos unas consecuencias para la salud por no tener estilos de vida saludables?</p> <p>¿Cuáles son las medidas de bioseguridad para el autocuidado en esta pandemia?</p> <p>¿Cómo se debe hacer la correcta</p>	<p>pintado, sobre el cual los participantes dependiendo de qué tan bueno fue el desempeño durante el encuentro indicarán con un sol y pajaritos que este fue excelente, con el sol y una nube gris regular y nubes grises con gotas de agua para un desempeño alto o bajo</p> <p><b>A cargo de:</b> Ingrid Paola Valencia Romana.</p> <p style="text-align: right;"><b>Duración:</b> 5 min</p> <p><b>Materiales:</b> cartulinas, imágenes recortadas y cinta doble faz.</p>
---	--	---	---

---

**A cargo de:** Ingrid Paola Valencia  
desinfección de los alimentos?  
Romaña.

**Segunda estación**      **Duración: 10 minutos**

**-Salud mental**

Actividad estatua en movimiento: Este juego se emplea para

**A cargo de:** Ingrid Paola Valencia  
Romaña.

ejercitar la memoria; en él, una persona se

**Materiales:** cartulinas y marcadores.

quedará inmóvil

haciendo de estatua

frente al resto de

participantes.

Después de que el

grupo haya

memorizado su

postura, le darán la

espalda a la estatua.

Acto seguido la

estatua cambiará su

postura y los

participantes,

dándose la vuelta

para observar,

tendrán que adivinar

qué ha cambiado.

**A cargo de:** Ingrid

Paola Valencia

Romaña.

**Tercera estación**

---

---

**- ¡Me quiero me  
cuido!**

Actividades:

-uso del tapabocas

**A cargo de:** Ingrid

Paola Valencia

Romaña.

-lavado de manos

**A cargo de:** Ingrid

Valencia.

-desinfección de  
alimentos

-desinfección de  
superficies.

**A cargo de:** Ingrid

Paola Valencia

Romaña

**Duración:** 30

minutos

**Materiales:** fichas  
con imágenes, hula  
hulas, alcohol  
glicerinado, paños de  
cocina, frutas y  
tapabocas.

---

Fuente: Elaboración propia

**Encuentro educativo N° 2****Nombre del encuentro educativo:** “Modificando estilos de vida por el bien de mi salud”**Objetivos:** identificar hábitos alimentarios saludables disminuyendo futuras complicaciones de salud**Fecha:** 19 de mayo de 2021**Hora:** 02:00 pm 04:00 pm**Colectivo:** Adulto mayor**Lugar:** Vereda La Palma del Carmen de Viboral

Tabla 5: Encuentro educativo N° 2

<b>Fase exploratoria</b>	<b>Fase de desarrollo</b>	<b>Fase culminatoria</b>	<b>Fase de evaluación</b>
<b>La ruleta de la salud</b> En esta actividad cada integrante del colectivo deberá girar la ruleta, dependiendo del número en que pare se le hará una pregunta, la cual deberá de responder. (Quien quiera aportar o complementar la respuesta lo puede hacer). Las preguntas son las siguientes:	<b>Casetas de estilos saludables</b> En esta actividad se organizaron 3 casetas de temáticas relacionadas con los estilos de vida saludable y los participantes se dividen en 3 grupos, para pasar por cada uno de ellos. Temáticas: <b>Sana alimentación</b> <b>Nombre de la caseta:</b> ( Educar acerca de la importancia de tener una dieta equilibrada,	<b>El tingo, tingo, tango de la pelota</b> Se realizará una mesa redonda. Se rotará una pelota (habrá varias pelotas enumeradas), se cantará el tingo, tingo, tango, aquel que le toque tango deberá responder la respectiva pregunta de acuerdo al número indicado en la pelota. Las preguntas son: ¿Qué puede concluir de lo visto?	<b>la llama</b> Mediante una vela, se les pedirá la valoración de las actividades, se valorará de la siguiente manera: Llama bajita corresponde a que no les gusto, la llama media a que no les gustó tanto y la llama más grande a que les gustó mucho o les pareció muy bien. Se les pedirá la opinión respecto a lo que se llevó a cabo con las actividades, se les

---

¿Qué cosas pueden dañar tu salud?	adecuada y adaptada a las necesidades nutricionales y económicas, y como esto puede influir de manera positiva o negativa en nuestra salud.	¿Compartir desde una experiencia? Danos por favor un ejemplo de estilos saludable	pedirá su opinión y los aportes que puedan dar. Se les preguntará qué debemos mejorar, cómo se sintieron, si aprendieron etc...
¿Cómo cuidas tu salud?		¿Qué aprendió durante el encuentro?	
¿Comes frutas diariamente?		¿Qué fue lo que más le llamó la atención?	
¿Cuántos vasos de aguas tomas al día?		¿Cómo se ha sentido durante el desarrollo?	
¿haces ejercicio y por qué?	<b>A cargo de:</b> Ingrid Paola Valencia Romana.	¿Qué estilos saludables vas a incluir en tu vida a partir de hoy?	<b>Duración: 5 min</b> <b>A cargo de:</b> Ingrid Paola Valencia Romana.
¿Han cambiado en algo sus hábitos alimenticios, si no y por qué?	<b>Actividad física:</b> <b>Nombre de la caseta:</b> (por su salud muévase pues) Brindar educación enfocada en la importancia de la actividad física y el deporte como hábito de vida saludable, beneficios a nivel físico, psicológico y emocional. Su influencia en la disminución y rehabilitación de enfermedades.	¿Qué son los estilos de vida saludables para ti?	
<b>Duración:</b> 20 minutos		¿Dinos unas consecuencias para la salud por no tener estilos de vida saludables?	
<b>A cargo de:</b> Ingrid Paola Valencia Romana.		¿Cuáles son las medidas de bioseguridad para el autocuidado en esta pandemia?	

---

---

<b>Hábitos nocivos para la salud:</b> El consumo de tabaco y alcohol son prácticas nocivas para la salud donde no solo corre riesgo quien lo consume sino también quienes los rodean (familia y comunidad).	Además de la pregunta, se resolverán dudas y quien quiera aportar a la respuesta de alguien lo podrá hacer
<b>A cargo de:</b> Ingrid Paola Valencia Romaña.	<b>Duración:</b> 20 minutos <b>A cargo de:</b> Ingrid Paola Valencia Romaña.
<b>Duración:</b> 30 minutos	<b>Materiales:</b> Cartulina, pelotas
<b>Materiales:</b> mesas, manteles, marcadores, Colbon, cartulinas, cintas e imágenes.	plásticas y marcadores.

---

Fuente: Elaboración propia

### Encuentro educativo N°3

**Nombre del encuentro educativo:** “Cuidando mi entorno”

**Objetivo:** Proponer estrategia sobre el cuidado del medio ambiente propiciando una relación armónica con el entorno

**Hora:** 02:00 a 04:00pm

**Fecha:** 19-05-2021

**Colectivo:** Adulto mayor

**Lugar:** Vereda La Palma del Carmen de Viboral

Tabla 6: Encuentro educativo N°3

Fase exploratoria	Fase de desarrollo	Fase culminatoria	Fase de evaluación
<b>La ruleta del saber</b> En esta actividad cada integrante del colectivo	<b>El estand del medio ambiente</b>	<b>La canasta de las preguntas</b>	<b>Encuesta de satisfacción</b>

---

<p>deberá girar la ruleta, dependiendo del número en que pare se le hará una pregunta, la cual deberá de responder. (Quien quiera aportar o complementar la respuesta lo puede hacer).</p> <p>Las preguntas son las siguientes:</p> <p>¿Con qué acciones dañan el medio ambiente?</p> <p>¿Cómo cuidas el medio ambiente?</p> <p>¿Se realiza algún proceso de reciclaje en su casa?</p> <p>¿Cómo separar la basura?</p> <p>¿Disminuye el consumo de energía y de agua cuando no es necesario?</p> <p><b>Duración:</b> 20 minutos</p> <p><b>A cargo de</b> Daniela Pardo Correa.</p>	<p>En esta actividad se organizará 1 stand promoviendo el cuidado del medio ambiente, creando un ambiente tranquilo con música de relajación, velas y otras, se brindará la información sobre esto mediante carteleras, e imágenes.</p> <p><b>A cargo de:</b> Deysi Viviana Arango Ocampo y Daniela Pardo Correa.</p> <p><b>Duración:</b> 20 minutos</p> <p><b>Materiales:</b> mesas, manteles, marcadores, colbón, cartulinas, cintas e imágenes.</p>	<p>Se realizará una mesa redonda. Se pondrá una canasta en el centro (habrá varias cajas con preguntas o alguna con algún dulce) voluntariamente los participantes pasarán a sacar una caja y deberán responder la respectiva pregunta.</p> <p>Las preguntas son:</p> <p>¿Qué puede concluir de lo visto?</p> <p>- ¿Qué prácticas implementarías ahora con el fin de cuidar el medio ambiente?</p> <p>¿Qué aprendió durante el encuentro?</p> <p>¿Qué fue lo que más le llamó la atención?</p> <p>¿Cómo se ha sentido durante el desarrollo?</p> <p>Además de la pregunta, se resolverán dudas y quien quiera aportar a la respuesta de alguien lo podrá hacer</p> <p><b>Duración:</b> 20 minutos</p> <p><b>A cargo de:</b> Deysi Viviana Arango Ocampo</p> <p><b>Materiales:</b> Cartulina, pelotas plásticas y marcadores.</p>	<p>Se realizarán preguntas donde nos expresen si el contenido fue adecuado, como fue el rol de los actores y la pedagogía</p> <p>Ver anexos</p> <p><b>Duración:</b> 5 min</p> <p><b>A cargo de:</b> Daniela Pardo Correa.</p>
--	--	--	---

Fuente: Elaboración propia

**Nombre del encuentro educativo:** “Modificando estilos de vida por el bien de mi salud”

**Objetivos:** Reconocer los beneficios del ocio evitando el consumo de sustancias tóxicas.

**Hora:** 3:00pm

Fecha 26-05-2021

**Colectivo:** Adulto mayor

**Lugar:** Vereda La Palma del Carmen de Viboral

Tabla 7: Encuentro educativo N°4

<b>Fase exploratoria</b>	<b>Fase de desarrollo</b>	<b>Fase culminatoria</b>	<b>Fase de evaluación</b>
<p><b>Alcanzando la estrella</b></p> <p>Esta actividad consiste en que cada integrante del colectivo deberá alcanzar una estrella y en esta habrá una pregunta sobre el ocio o sustancias tóxicas. (Quien quiera aportar o complementar la respuesta lo puede hacer).</p> <p>Las preguntas son las siguientes:</p> <p>¿Fuma cigarrillo o toma licor? si la respuesta es sí, ¿qué tan frecuente lo realiza?</p>	<p><b>Aprendiendo a cuidarme</b></p> <p>En esta actividad se abordará el tema sobre los malos hábitos y el consumo de sustancias tóxicas, para promover y mejorar la calidad de vida del colectivo todo esto se realizará mediante carteleras e imágenes, terminado esto se organizarán en parejas y se pasará en una bolsa copiados los buenos y malos hábitos y un integrante deberá hacer la mímica de esto y la pareja adivinar.</p>	<p><b>El paquete chileno</b></p> <p>Se realizará una mesa redonda y se pasará un paquete chileno y usando la dinámica de tingo tingo se desarrolla la actividad para ver cuál fue el aprendizaje del colectivo.</p> <p>Las preguntas son:</p> <p>¿Qué reflexión le quedó sobre los temas tratados?</p>	<p><b>Encuesta de satisfacción</b></p> <p>Se realizarán preguntas donde nos expresen si el contenido fue adecuado, como fue el rol de los actores y la pedagogía</p> <p>Ver anexos</p> <p><b>Duración: 5 min</b></p> <p><b>A cargo de:</b></p> <p>Daniela Pardo Correa.</p>

---

<p>¿En que utiliza su tiempo libre?</p> <p>¿Realiza deporte o alguna actividad física?</p> <p>¿Qué sustancias tóxicas conoces?</p> <p>¿Qué sabes acerca de las sustancias tóxicas?</p>	<p><b>A cargo de:</b> Deysi Viviana Arango Ocampo y Daniela Pardo Correa.</p> <p><b>Duración:</b> 20 minutos</p> <p><b>Materiales:</b> mesas, manteles, marcadores, colbón, cartulinas, cintas e imágenes.</p>	<p>¿Qué hábitos implementará en su vida diaria?</p> <p>¿Qué daños nos pueden causar las sustancias tóxicas?</p> <p>¿Qué importancia tiene el buen uso del tiempo libre?</p>
<p><b>Duración:</b> 20 minutos</p> <p><b>A cargo de</b> Daniela Pardo Correa.</p>	<p>Además de la pregunta, se resolverán dudas y quien quiera aportar a la respuesta de alguien lo podrá hacer</p>	<p><b>Duración:</b> 20 minutos</p> <p><b>A cargo de:</b> Deysi Viviana Arango Ocampo</p> <p><b>Materiales:</b> Cartulina y marcadores.</p>

---

Fuente: Elaboración propia

### Resultados de la implementación

A continuación, se efectúa una descripción de los hallazgos obtenidos en el programa para la promoción de hábitos de vida saludable, en adultos mayores de la Vereda La Palma - El Carmen de Viboral:

#### Interpretación Encuentro educativo N° 1.

**Título:** ¡Si yo me quiero, yo me cuido!

**Fecha:** 05 de mayo de 2020

**Lugar:** Vereda La Palma del Carmen de Viboral

**Hora:** 02:00 pm a 04:00 pm

Tabla 8: Interpretación Encuentro educativo N° 1.

Objetivo específico	Evidencias	Interpretación
Encuentro educativo 1. Objetivo: Describir la importancia de la actividad física como contribución a una vida saludable.	Durante la fase exploratoria, se realizó la actividad la ficha del autocuidado con la que se buscaba conocer por medio de imágenes que ilustraban acciones negativas y positivas para la salud, identificar y clasificar los distintos hábitos mostrados, de acuerdo a sus conocimientos previos. Se observó una participación activa donde todas las participantes lograron ubicar de manera acertada las imágenes de acuerdo a su percepción sobre hábitos positivos o negativos para el ser humano.	Nos pareció que el comportamiento del colectivo fue bueno y agradable, se percibieron alegres y entusiastas mientras realizaban las actividades. se puede deducir de los resultados, que existe un trasfondo cognitivo consolidado en lo que respecta al autocuidado, aparentemente para ellas es importante la higiene personal, realizar actividad física, una alimentación adecuada; esto se puede ver reflejado en su condición física ya que aparentemente no cuentan con un buen estado de salud.  para la edad son personas con un buen desarrollo físico, mental,

---

En contraste con la participación, la dinámica, las ayudas didácticas, demostradas la fase anterior, en esta fase se transmitió el conocimiento de una manera magistral, pero esto no impidió que captarán la información.

Al terminar de escuchar con atención la explicación se realizó una serie de actividades en las cuales ellas expresaron que algunas acciones de autocuidado como cepillarse y lavarse las manos las hacían sentirse bien y les otorgaba seguridad, en la parte de la alimentación enfatizaron en la importancia de las legumbres y la desinfección de los alimentos; en cuanto a la actividad física nos dejaron saber que en su rutina incorporan “yo salgo a caminar en las mañanas” “estoy en el grupo del adulto mayor” “yo hago ejercicio en la casa”.

Al pasar a la parte de salud mental se refirieron a los juegos de mesa que requieren cierta destreza

social, psicológico y no presentan alteraciones aparentes.

Aunque no hubo mucho dinamismo, las adultas mayores obtuvieron conocimientos nuevos para sus vidas, como las proporciones adecuadas de proteína, verduras y cereales integrales que debe llevar un plato saludable.

También reforzaron la importancia de los que ya tenían como la higiene, el autocuidado y hábitos de vida saludables; por sus aportes en las actividades podemos deducir que comprendieron que el autocuidado va muy de la mano con la autoestima; en cuanto a sus hábitos, percibimos que estos son saludables, ya que lo expresado por la mayoría da cuenta de que su alimentación es balanceada y tienen presente la actividad física en su rutina diaria; adquirieron conocimientos sobre la importancia de la desinfección de sus manos, aunque tal vez no todas memorizaron los pasos, comprendieron cual es la manera adecuada de hacerlo, la duración mínima y su relevancia para la prevención de enfermedades.

---

cognitiva como el parque, como algo que practican para mantenerla.

---

Posteriormente en la fase culminatoria, por medio de la actividad loti-cuidado, se captó nuevamente la atención de las participantes, dicha actividad tenía como finalidad, retroalimentar, evaluar los conocimientos adquiridos, por medio de preguntas como ¿Qué es el autocuidado? ¿Cómo se debe desechar el tapabocas? ¿Puedes dar un ejemplo de autocuidado?, a lo que ellas respondieron: “es cuidarme yo mismo y cuidar al otro”, “se toma de las dos cuerdas, se mete en una bolsa y se bota”, “comer ensalada”. Estas y otras respuestas dieron fe de que comprenden gran parte de lo transmitido en la fase de desarrollo.

Para dar cierre a la jornada educativa se realizó una actividad de carácter evaluativo llamada el paisaje del aprendizaje en la que el colectivo debía evaluar aspectos tales como la presentación personal, las ayudas didácticas y la manera de enseñar.

Se recuperó la participación activa de las adultas mayores, y se notó una comprensión adecuada de los temas transmitidos en la fase anterior ya que sus respuestas eran acertadas y enfocadas a lo expresado por los estudiantes, aunque hubiese sido de una manera tediosa y poco atractiva en sus respuestas; se percibió que sí captaron lo que dijimos y por lo visto, podemos decir que si aprendieron y que se divirtieron mientras lo hacían, ya que su actitud reflejó alegría y el hecho de recibir un incentivo las motivó a realizar varias rondas de preguntas.

Es muy gratificante trabajar con el adulto mayor, ya que son personas muy agradecidas; valoran y aprecian cada espacio de estos donde ellos tienen la oportunidad de recrearse, salir de la rutina, y socializar con otras personas.

**Interpretación Encuentro educativo N.º 2****Nombre del encuentro educativo:** “Modificando estilos de vida por el bien de mi salud”**Fecha:** 19 de mayo de 2021**Hora:** 02:00 pm 04:00 pm**Colectivo:** Adulto mayor**Lugar:** Vereda La Palma del Carmen de Viboral

Tabla 9: Interpretación Encuentro educativo N.º 2

Objetivo específico	Evidencias	Interpretaciones
Encuentro educativo # 2 Objetivo: Identificar hábitos alimentarios saludables disminuyendo futuras complicaciones de salud.	<p data-bbox="548 646 971 898">En la fase de exploración se realizó la actividad llamada: La ruleta, con base a las preguntas que se le realizó al colectivo respondieron:</p> <p data-bbox="548 919 971 1003">¿Qué cosas pueden dañar tu salud?</p> <p data-bbox="548 1024 971 1066">¿Cómo cuidas tu salud?</p> <p data-bbox="548 1087 971 1129">¿Comes frutas diariamente?</p> <p data-bbox="548 1150 971 1234">¿Cuántos vasos de aguas tomas al día?</p> <p data-bbox="548 1255 971 1297">¿Haces ejercicio y por qué?</p> <p data-bbox="548 1318 971 1665">¿Han cambiado en algo sus hábitos alimenticios, si no y por qué? Algunos expresaron “me gusta comer ensalada” “yo tomo agua” “la fruta es muy importante” “me gustan las cosas sin azúcar”</p> <p data-bbox="548 1686 971 1881">En la fase de desarrollo, se evidenció una buena actitud, aunque hubo momentos de distracción por parte del</p>	<p data-bbox="987 646 1421 1686">Fue evidente que el colectivo no presentaba ningún problema a la hora de expresarse, eran muy receptivos y participativos, y les gusta compartir con la comunidad. En su mayoría se mostraban alegres. Para realizar las actividades, generaba un ambiente muy agradable, ya que eran muy sociables entre todas</p> <p data-bbox="987 1686 1421 1881">Los participantes demostraron muy buen conocimiento del tema, se sentían orgullosos de los conocimientos que cada uno de</p>

colectivo, ya que la distribución de las instrucciones de la actividad no fue adecuada.

En la fase culminaría se realizó la actividad del “tingo tingo tango”, donde cada una de las participantes expresaron sus dudas y respondieron a las preguntas previamente planteadas, nos contaban que habían aprendido durante el encuentro, dieron conclusiones de la temática tratada y compartieron sus experiencias, expresaron haberse sentido muy cómodos.

En la fase evaluativa se realizó la actividad de “la llama” El colectivo eligió la llama más grande, calificando la actividad excelente “donde manifestaron que les había gustado mucho las actividades y que ojalá siguieran haciendo este tipo de encuentros para ellos distraerse, ya que a ellos les gustaba mucho compartir con la comunidad”

ellos tenía con respecto a la temática abordada a lo largo del encuentro, cuando les realizamos estas preguntas se mostraron entusiasmados por responder.

Se pudo observar que los adultos mayores, conocían del tema que ya había sido reforzado anteriormente, donde nos dieron a conocer que les había gustado la temática y los temas tratados.

Fue agradable y gratificante escuchar que el grupo de adultos mayores les haya gustado tanto la actividad, ya que fue posible ver que disfrutaron del espacio y de todas las actividades, esto evidencia que se logra el objetivo de nuestro encuentro. Que se aportó un granito de arena en su vida

### Interpretación Encuentro educativo N.º 3

**Nombre del encuentro educativo:** “Modificando estilos de vida por el bien de mi salud”

**Hora:** 02:00 a 04:00pm

**Fecha:** 2-06-2021

**Colectivo:** Adulto mayor

**Lugar:** Vereda La Palma del Carmen de Viboral

Tabla 10: Interpretación Encuentro educativo N.º 3

Objetivo específico	Evidencias	Interpretación
<p>Encuentro educativo # 3</p> <p>Objetivo: Reconocer los beneficios del ocio evitando el consumo de sustancias tóxicas.</p>	<p>Durante la exploración de los conocimientos previos, participaron voluntariamente algunas de las integrantes del colectivo, y algunas otras complementaron las respuestas de sus compañeras, las cuales responden coherentemente a las preguntas que se les realizaron.</p>	<p>Con las respuestas dadas durante esta actividad, se pudo deducir que el colectivo tiene unas bases previas acerca de los hábitos de vida saludable, saben que es y cuál es su importancia en su buen estado de salud, pero también dejaron ver que son conscientes de que en ocasiones no ponen en prácticas esos conocimientos.</p>
	<p>Mediante esta actividad se pretendía transmitir a los asistentes conocimientos acerca de cómo cuidarse para mejorar su estado de salud y prevenir la enfermedad,</p>	<p>Se evidencia la necesidad de incorporar en la vereda La Palma espacios o grupos sociales donde los adultos mayores puedan compartir entre sí, ya que serviría como medio para enseñarles hábitos saludables, se les permitiría tener espacios de ocio y recreación, sano esparcimiento y realizar actividad física.</p>

A lo largo del encuentro los participantes se mostraron entusiasmados, activos y participativos en la actividad preparada, sus respuestas a las preguntas realizadas llenaron las expectativas del objetivo de esta planeación, también expresaron sus opiniones y dudas. Algunas nos contaron acerca de lo que hacían en su tiempo libre como: croché, tejer, bisutería, decoración de navidad, tener una huerta en casa, y caminar

En la fase de evaluación, el colectivo estuvo muy agradecido con las actividades que se les presentó, dando una apreciación positiva a todas ellas.

El colectivo se prestó para realizar la actividad, escucharon los ítems de la evaluación y participaron adecuadamente.

Se percibe que, aunque la mayoría de adultos mayores tienen conocimiento acerca de cómo cuidar su salud teniendo hábitos saludables y se evidencia por los aportes que dan durante la ejecución de las actividades, no necesariamente lo practican en sus hogares; esto se notaba a la hora del desarrollo de dicha actividad y porque ellos lo reconocen.

Aparentemente el colectivo se encontraba agradecido, debido a que durante la semana no practican una actividad diferente que genere distracción a sus responsabilidades diarias.

---

Fuente: Elaboración propia

#### **Interpretación Encuentro educativo N.º 4**

**Nombre del encuentro educativo:** “Cuidando mi entorno”

**Hora:** 02:00 a 04:00pm

**Fecha:** 09-06-2021

**Colectivo:** Adulto mayor

**Lugar:** Vereda La Palma del Carmen de Viboral

<b>Objetivo específico</b>	<b>Evidencia</b>	<b>Interpretación</b>
<p>Encuentro educativo #4</p> <p>Objetivo: Proponer estrategias sobre el cuidado del medio ambiente propiciando una relación armónica con el entorno.</p>	<p>Hubo demora al momento de iniciar el encuentro (fase exploratoria) ya que algunos adultos mayores llegaron tarde al encuentro, lo que retrasó el comienzo de las actividades programadas. A pesar de esto los participantes respondieron adecuadamente las preguntas.</p> <p>En la fase de desarrollo se realizó la actividad el stand del medio ambiente, donde hubo muy buena participación por parte del colectivo, algunos manifestaron que “no realizan frecuentemente estas actividades en su comunidad”.</p> <p>En la fase de culminación, el colectivo se mostró dispuesto para la realización de la actividad; algunos participaron por iniciativa y dieron sus puntos de vistas, plantearon sus ideas e hicieron sus respectivas preguntas.</p> <p>En la fase de culminación, el colectivo participó de manera activa.</p>	<p>Algunas de las dificultades que presentó el colectivo en el retraso de su llegada fue influenciado por la distancia que hay entre sus hogares y el salón comunal, teniendo en cuenta que algunos no tienen transporte para dirigirse a éste y que ese día se encontraba lloviendo.</p> <p>Esta falta de realización de este tipo de actividades probablemente sea porque no poseen el suficiente tiempo libre para su realización, ya que la mayor parte de su tiempo lo dedican a las labores domésticas y porque no tienen un programa o una organización que se encargue de realizarlas periódicamente.</p> <p>El colectivo estuvo concentrado realizando la actividad, mostraban interés e iniciativa, estuvieron atentos a la información brindada, por dicho motivo se hizo más ameno el encuentro.</p> <p>En la mayoría de las actividades realizadas con los adultos mayores se cumplió el objetivo, el aprendizaje</p>

Una de ellas contestó que “tengo una huerta” “yo reciclo” “yo hago compostaje” “no tirar la basura al suelo”. otro relato que no le había gustado la actividad y cuando se le preguntó por qué nos calificaba mal ella respondió: “lo está haciendo porque me gusta el color azul”.

llegó a ellos de manera asertiva y comprendieron la importancia de conservar, cuidar y proteger el medio ambiente, considerando también que ellos tienen muy buenos conocimientos previos con respecto a este tema.

---

Fuente: Elaboración propia

## Diseño de metodológico

La ruta metodológica para seguir fue tomada de (Turner & García, 2017):

1. En la fase de formulación o diseño del proyecto se usó la siguiente ruta: Objetivos. El proyecto tuvo un objetivo general y tres específicos (uno por cada encuentro educativo).

2. Fase de ejecución del proyecto En esta fase se realizaron cuatro encuentros educativos con el colectivo, en los cuales se abordaron temáticas que aportarán a superar la situación problemática diagnosticada, que en este caso es la promoción de estilos de vida saludable, se fomentó siempre el diálogo de saberes y la participación activa del colectivo, mediante la implementación de pedagogías activas. Los protagonistas en estos encuentros son los miembros de la comunidad en este caso personas que se encuentren en el rango de edad de este ciclo y las personas que orientan los mismos cumplen el rol de facilitadores. Durante los encuentros educativos se recogió las evidencias que permitirán evaluar el logro de objetivos y medir el alcance de las metas.

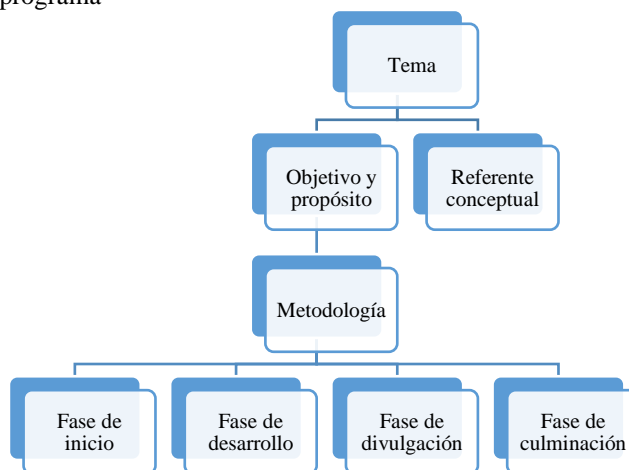
3. Desarrollo de un programa de promoción para la vejez saludable, fundamentada en alternativas de alimentación y hábitos saludables en torno a la prevención e intervención de los factores de riesgo en adultos mayores.

### Planeación de taller encuentro educativo

Fecha: \_\_\_\_\_ Colectivo \_\_\_\_\_ Horario \_\_\_\_\_

Lugar \_\_\_\_\_

Ilustración 3: contenido del programa



Fuente: elaboración propia

Tabla 2: Detallado del programa

<b>Fase de inicio</b>	<b>Fase de desarrollo</b>	<b>Fase culminatoria</b>	<b>Fase de evaluación</b>
Saludo Ambientación e introducción al tema	Presentación de la temática alusiva a la situación a intervenir.	Reflexión, precisión de conceptos o conclusión	Evaluación de indicadores y metas. Pertinencia de las actividades planteadas, recursos empleados.
Didáctica: Cómo se desarrollará cada una de las fases (que técnicas o ayudas se utilizaran)			
Recursos: tiempo y materiales	Recursos: tiempo y materiales	Recursos: tiempo y materiales	Recursos: tiempo y materiales
Responsable	Responsable	Responsable	Responsable

Fuente: elaboración propia

### Cronograma de encuentros

Tabla 3: Diagrama de Gantt

<b>Nombre Del Proyecto:</b>	Programa para la promoción de hábitos de vida saludable, en adultos mayores de la Vereda La Palma - El Carmen de Viboral																											
	<b>Responsable</b>							<b>MAYO</b>				<b>JUNIO</b>				<b>JULIO</b>				<b>AGOSTO</b>								
<b>DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/TAREAS/A CCIONES</b>	<b>SEMANA</b>																											
								1 2 3 4 5 6 7 8 9				1 1 1 1 1 1 1				0 1 2 3 4 5 6												
<b>I FASE: Generalidades</b>																												
Actividad 1: Fase diagnóstica	<b>Investigador</b>																											
Actividad 2: Establecimiento de objetivos y justificación del proyecto	<b>Investigador</b>																											

Actividad 3: Diseño de la estructura metodológica del proyecto

**Investigador**

## II FASE: Ejecución

Actividad 4: Implementación de abordaje pedagógico

**Investigador**

Actividad 5: Formación en cuidado, y autocuidado

**Investigador**

Actividad 6: Implementación de modelos de preventivos

**Investigador**

## IV FASE: Divulgación

Actividad 7: Establecimiento de logros

**Investigador**

Actividad 14: Presentación de logros

**Investigador**

## IV FASE: Consideraciones finales

Actividad 13: Presentación de hallazgos

**Investigador**

Actividad 14: Presentación del informe

**Investigador**

Actividad 15: Redacción del informe final

**Investigador**

Fuente: Elaboración propia

**Encuentro educativo N° 1****Nombre del encuentro educativo:** ¡Si yo me quiero, yo me cuido!**Objetivos:** describir la importancia de la actividad física como contribución a una vida saludable.**Fecha:** 05 de mayo de 2021**Hora:** 02:00 pm 04:00 pm**Colectivo:** Adulto mayor**Lugar:** Vereda La Palma del Carmen de Viboral

Tabla 4: Encuentro educativo N° 1

<b>Fase exploratoria</b>	<b>Fase de desarrollo</b>	<b>Fase culminatoria</b>	<b>Fase de evaluación</b>
<p><b>La ficha del autocuidado</b> En esta actividad el colectivo deberá identificar una serie de acciones representadas en imágenes mediante fichas. Luego deberán ubicar en un cartel indicando si estas acciones son prácticas saludables o no. Teniendo en cuenta el autocuidado integral.</p> <p><b>A cargo de:</b> Ingrid Paola Valencia Romaña. <b>Duración:</b> 10 minutos</p>	<p><b>El tren del autocuidado</b> <b>Primera estación</b> <b>-Autocuidado de mi higiene</b> Actividad representó mis hábitos de higiene: cada participante recibirá una hoja con un dibujo relacionado con la higiene, deberá representarlo con una acción.</p> <p><b>A cargo de:</b> Ingrid Paola Valencia Romaña. <b>-Salud física.</b> Actividad lanzamiento de aros: su objetivo es mejorar la visión, la precisión y aplicar fuerza en el lanzamiento. Se situarán en la zona de lanzamiento con 5 aros para lanzar a una distancia determinada se colocarán unas marcas (franjas) en el suelo, la primera tendrá 2 puntos, la segunda 4 puntos, y la tercera 5 puntos. Irán sumando puntos hasta completar los 5 lanzamientos</p>	<p><b>Loti-cuidado</b> En esta fase se explorará lo aprendido durante el encuentro por parte del colectivo, buscamos reforzar conceptos y dar nuevos consejos de autocuidado mediante una actividad lúdica tipo lotería.</p> <p>Preguntas: ¿Qué es para ti el autocuidado? Danos por favor un ejemplo de autocuidado ¿Qué es para ti la salud física? ¿Qué es para ti la salud mental?</p> <p>¿Cómo practicar una buena higiene? ¿Qué son los estilos de vida saludables para ti? ¿Dinos unas consecuencias para la salud por no tener estilos de vida saludables? ¿Cuáles son las medidas de bioseguridad para el</p>	<p><b>El paisaje del aprendizaje</b> Ítems a evaluar -presentación personal -ayudas didácticas -manera de enseñar En tres cartulinas se enunciarán los ítems a evaluar, debajo de cada uno habrá un paisaje pintado, sobre el cual los participantes dependiendo de qué tan bueno fue el desempeño durante el encuentro indicarán con un sol y pajaritos que este fue excelente, con el sol y una nube gris regular y nubes grises con gotas de agua para un desempeño alto o bajo</p>

---

<p><b>Materiales:</b> cartulina, cinta doble faz y fichas.</p>	<p><b>A cargo de:</b> Ingrid Paola Valencia Romana.</p> <p><b>Segunda estación</b>  <b>-Salud mental</b>  Actividad estatua en movimiento: Este juego se emplea para ejercitar la memoria; en él, una persona se quedará inmóvil haciendo de estatua frente al resto de participantes. Después de que el grupo haya memorizado su postura, le darán la espalda a la estatua. Acto seguido la estatua cambiará su postura y los participantes, dándose la vuelta para observar, tendrán que adivinar qué ha cambiado.</p> <p><b>A cargo de:</b> Ingrid Paola Valencia Romana.</p> <p><b>Tercera estación</b>  <b>- ¡Me quiero me cuido!</b>  Actividades:  -uso del tapabocas</p> <p><b>A cargo de:</b> Ingrid Paola Valencia Romana.</p> <p>-lavado de manos</p> <p><b>A cargo de:</b> Ingrid Valencia.</p> <p>-desinfección de alimentos  -desinfección de superficies.</p> <p><b>A cargo de:</b> Ingrid Paola Valencia Romana</p> <p><b>Duración:</b> 30 minutos</p> <p><b>Materiales:</b> fichas con imágenes, hula hulas, alcohol glicerinado, paños de cocina, frutas y tapabocas.</p>	<p>autocuidado en esta pandemia?  ¿Cómo se debe hacer la correcta desinfección de los alimentos?</p> <p><b>Duración: 10 minutos</b></p> <p><b>A cargo de:</b> Ingrid Paola Valencia Romana.</p> <p><b>Materiales:</b> cartulinas y marcadores.</p>	<p><b>A cargo de:</b> Ingrid Paola Valencia Romana.</p> <p style="text-align: center;"><b>Duración: 5 min</b></p> <p><b>Materiales:</b> cartulinas, imágenes recortadas y cinta doble faz.</p>
--	---	--	--

---

**Encuentro educativo N° 2**

**Nombre del encuentro educativo:** “Modificando estilos de vida por el bien de mi salud”

**Objetivos:** identificar hábitos alimentarios saludables disminuyendo futuras complicaciones de salud

**Fecha:** 19 de mayo de 2021

**Hora:** 02:00 pm 04:00 pm

**Colectivo:** Adulto mayor

**Lugar:** Vereda La Palma del Carmen de Viboral

Tabla 5: Encuentro educativo N° 2

<b>Fase exploratoria</b>	<b>Fase de desarrollo</b>	<b>Fase culminatoria</b>	<b>Fase de evaluación</b>
<p><b>La ruleta de la salud</b> En esta actividad cada integrante del colectivo deberá girar la ruleta, dependiendo del número en que pare se le hará una pregunta, la cual deberá de responder. (Quien quiera aportar o complementar la respuesta lo puede hacer). Las preguntas son las siguientes: ¿Qué cosas pueden dañar tu salud? ¿Cómo cuidas tu salud? ¿Comes frutas diariamente? ¿Cuántos vasos de aguas tomas al día? ¿haces ejercicio y por qué? ¿Han cambiado en algo sus hábitos</p>	<p><b>Casetas de estilos saludables</b> En esta actividad se organizaron 3 casetas de temáticas relacionadas con los estilos de vida saludable y los participantes se dividen en 3 grupos, para pasar por cada uno de ellos. Temáticas: <b>Sana alimentación</b> <b>Nombre de la caseta:</b> ( Educar acerca de la importancia de tener una dieta equilibrada, adecuada y adaptada a las necesidades nutricionales y económicas, y como esto puede influir de manera positiva o negativa en nuestra salud. <b>A cargo de:</b> Ingrid Paola Valencia Romaña. <b>Actividad física:</b></p>	<p><b>El tingo, tingo, tango de la pelota</b> Se realizará una mesa redonda. Se rotará una pelota (habrá varias pelotas enumeradas), se cantará el tingo, tingo, tango, aquel que le toque tango deberá responder la respectiva pregunta de acuerdo al número indicado en la pelota. Las preguntas son: ¿Qué puede concluir de lo visto? ¿Compartir desde una experiencia? Danos por favor un ejemplo de estilos saludable ¿Qué aprendió durante el encuentro? ¿Qué fue lo que más le llamó la atención? ¿Cómo se ha sentido durante el desarrollo?</p>	<p><b>la llama</b> Mediante una vela, se les pedirá la valoración de las actividades, se valorará de la siguiente manera: Llama bajita corresponde a que no les gusto, la llama media a que no les gustó tanto y la llama más grande a que les gustó mucho o les pareció muy bien. Se les pedirá la opinión respecto a lo que se llevó a cabo con las actividades, se les pedirá su opinión y los aportes que puedan dar. Se les preguntará qué debemos mejorar, cómo se sintieron, si aprendieron etc... <b>Duración: 5 min</b> <b>A cargo de:</b> Ingrid Paola Valencia Romaña.</p>

---

<p>alimenticios, si no y por qué?  <b>Duración:</b> 20 minutos  <b>A cargo de:</b> Ingrid Paola Valencia Romaña.</p>	<p><b>Nombre de la caseta: (por su salud muévase pues)</b>          Brindar educación enfocada en la importancia de la actividad física y el deporte como hábito de vida saludable, beneficios a nivel físico, psicológico y emocional. Su influencia en la disminución y rehabilitación de enfermedades.  <b>A cargo de:</b> Ingrid Paola Valencia Romaña  <b>Hábitos nocivos para la salud:</b> El consumo de tabaco y alcohol son prácticas nocivas para la salud donde no solo corre riesgo quien lo consume sino también quienes los rodean (familia y comunidad).  <b>A cargo de:</b> Ingrid Paola Valencia Romaña.  <b>Duración:</b> 30 minutos  <b>Materiales:</b> mesas, manteles, marcadores, Colbon, cartulinas, cintas e imágenes.</p>	<p>¿Qué estilos saludables vas a incluir en tu vida a partir de hoy?          ¿Qué son los estilos de vida saludables para ti?          ¿Dinos unas consecuencias para la salud por no tener estilos de vida saludables?          ¿Cuáles son las medidas de bioseguridad para el autocuidado en esta pandemia?          Además de la pregunta, se resolverán dudas y quien quiera aportar a la respuesta de alguien lo podrá hacer  <b>Duración:</b> 20 minutos  <b>A cargo de:</b> Ingrid Paola Valencia Romaña.  <b>Materiales:</b> Cartulina, pelotas plásticas y marcadores.</p>
--	--	---

---

Fuente: Elaboración propia

**Encuentro educativo N°3****Nombre del encuentro educativo:** “Cuidando mi entorno”**Objetivo:** Proponer estrategia sobre el cuidado del medio ambiente propiciando una relación armónica con el entorno**Hora:** 02:00 a 04:00pm**Fecha:** 19-05-2021**Colectivo:** Adulto mayor**Lugar:** Vereda La Palma del Carmen de Viboral

Tabla 6: Encuentro educativo N°3

<b>Fase exploratoria</b>	<b>Fase de desarrollo</b>	<b>Fase culminatoria</b>	<b>Fase de evaluación</b>
<p><b>La ruleta del saber</b> En esta actividad cada integrante del colectivo deberá girar la ruleta, dependiendo del número en que pare se le hará una pregunta, la cual deberá de responder. (Quien quiera aportar o complementar la respuesta lo puede hacer). Las preguntas son las siguientes: ¿Con qué acciones dañan el medio ambiente? ¿Cómo cuidas el medio ambiente? ¿Se realiza algún proceso de reciclaje en su casa? ¿Cómo separar la basura? ¿Disminuye el consumo de energía y de agua cuando no es necesario? <b>Duración:</b> 20 minutos</p>	<p><b>El estand del medio ambiente</b> En esta actividad se organizará 1 estand promoviendo el cuidado del medio ambiente, creando un ambiente tranquilo con música de relajación, velas y otras, se brindará la información sobre esto mediante carteleras, e imágenes. <b>A cargo de:</b> Deysi Viviana Arango Ocampo y Daniela Pardo Correa. <b>Duración:</b> 20 minutos <b>Materiales:</b> mesas, manteles, marcadores, colbón, cartulinas, cintas e imágenes.</p>	<p><b>La canasta de las preguntas</b> Se realizará una mesa redonda. Se pondrá una canasta en el centro (habrá varias cajas con preguntas o alguna con algún dulce) voluntariamente los participantes pasarán a sacar una caja y deberán responder la respectiva pregunta. Las preguntas son: ¿Qué puede concluir de lo visto?  - ¿Qué prácticas implementarías ahora con el fin de cuidar el medio ambiente? ¿Qué aprendió durante el encuentro? ¿Qué fue lo que más le llamó la atención?  ¿Cómo se ha sentido durante el desarrollo? Además de la pregunta, se resolverán dudas y quien quiera aportar a la</p>	<p><b>Encuesta de satisfacción</b> Se realizarán preguntas donde nos expresen si el contenido fue adecuado, como fue el rol de los actores y la pedagogía Ver anexos <b>Duración:</b> 5 min <b>A cargo de:</b> Daniela Pardo Correa.</p>

**A cargo de** Daniela Pardo Correa.

respuesta de alguien lo podrá hacer

**Duración:** 20 minutos

**A cargo de:** Deysi

Viviana Arango

Ocampo

**Materiales:** Cartulina, pelotas plásticas y marcadores.

Fuente: Elaboración propia

#### Encuentro educativo N°4

**Nombre del encuentro educativo:** “Modificando estilos de vida por el bien de mi salud”

**Objetivos:** Reconocer los beneficios del ocio evitando el consumo de sustancias tóxicas.

**Hora:** 3:00pm

**Fecha** 26-05-2021

**Colectivo:** Adulto mayor

**Lugar:** Vereda La Palma del Carmen de Viboral

Tabla 7: Encuentro educativo N°4

Fase exploratoria	Fase de desarrollo	Fase culminatoria	Fase de evaluación
<p><b>Alcanzando la estrella</b> Esta actividad consiste en que cada integrante del colectivo deberá alcanzar una estrella y en esta habrá una pregunta sobre el ocio o sustancias tóxicas. (Quien quiera aportar o complementar la</p>	<p><b>Aprendiendo a cuidarme</b> En esta actividad se abordará el tema sobre los malos hábitos y el consumo de sustancias tóxicas, para promover y mejorar la calidad de vida del colectivo todo esto se realizará mediante carteleras e imágenes, terminado esto se organizarán en parejas y se</p>	<p><b>El paquete chileno</b> Se realizará una mesa redonda y se pasará un paquete chileno y usando la dinámica de tingo tingo se desarrolla la actividad para ver cuál fue el aprendizaje del colectivo.</p>	<p><b>Encuesta de satisfacción</b> Se realizarán preguntas donde nos expresen si el contenido fue adecuado, como fue el rol de los actores y la pedagogía Ver anexos</p>

<p>respuesta lo puede hacer).</p> <p>Las preguntas son las siguientes:</p> <p>¿Fuma cigarrillo o toma licor? si la respuesta es sí, ¿qué tan frecuente lo realiza?</p> <p>¿En que utiliza su tiempo libre?</p> <p>¿Realiza deporte o alguna actividad física?</p> <p>¿Qué sustancias tóxicas conoces?</p> <p>¿Qué sabes acerca de las sustancias tóxicas?</p>	<p>pasará en una bolsa copiados los buenos y malos hábitos y un integrante deberá hacer la mímica de esto y la pareja adivinar.</p> <p><b>A cargo de:</b> Deysi Viviana Arango Ocampo y Daniela Pardo Correa.</p> <p><b>Duración:</b> 20 minutos</p> <p><b>Materiales:</b> mesas, manteles, marcadores, colbón, cartulinas, cintas e imágenes.</p>	<p>Las preguntas son:</p> <p>¿Qué reflexión le quedó sobre los temas tratados?</p> <p>¿Qué hábitos implementará en su vida diaria?</p> <p>¿Qué daños nos pueden causar las sustancias tóxicas?</p> <p>¿Qué importancia tiene el buen uso del tiempo libre?</p> <p>Además de la pregunta, se resolverán dudas y quien quiera aportar a la respuesta de alguien lo podrá hacer</p> <p><b>Duración:</b> 20 minutos</p> <p><b>A cargo de:</b> Deysi Viviana Arango Ocampo</p> <p><b>Materiales:</b> Cartulina y marcadores.</p>	<p><b>Duración: 5 min</b></p> <p><b>A cargo de:</b> Daniela Pardo Correa.</p>
---	--	---	---

Fuente: Elaboración propia

### Resultados de la implementación

A continuación, se efectúa una descripción de los hallazgos obtenidos en el programa para la promoción de hábitos de vida saludable, en adultos mayores de la Vereda La Palma - El Carmen de Viboral:

#### **Interpretación Encuentro educativo N° 1.**

**Título:** ¡Si yo me quiero, yo me cuido!

**Fecha:** 05 de mayo de 2020

**Lugar:** Vereda La Palma del Carmen de Viboral

**Hora:** 02:00 pm a 04:00 pm

Tabla 8: Interpretación Encuentro educativo N° 1.

<b>Objetivo específico</b>	<b>Evidencias</b>	<b>Interpretación</b>
<p>Encuentro educativo 1. Objetivo: Describir la importancia de la actividad física como contribución a una vida saludable.</p>	<p>Durante la fase exploratoria, se realizó la actividad la ficha del autocuidado con la que se buscaba conocer por medio de imágenes que ilustraban acciones negativas y positivas para la salud, identificar y clasificar los distintos hábitos mostrados, de acuerdo a sus conocimientos previos. Se observó una participación activa donde todas las participantes lograron ubicar de manera acertada las imágenes de acuerdo a su percepción sobre hábitos positivos o negativos para el ser humano.</p>	<p>Nos pareció que el comportamiento del colectivo fue bueno y agradable, se percibieron alegres y entusiastas mientras realizaban las actividades. se puede deducir de los resultados, que existe un trasfondo cognitivo consolidado en lo que respecta al autocuidado, aparentemente para ellas es importante la higiene personal, realizar actividad física, una alimentación adecuada; esto se puede ver reflejado en su condición física ya que aparentemente no cuentan con un buen estado de salud. para la edad son personas con un buen desarrollo físico, mental, social, psicológico y no presentan alteraciones aparentes.</p>

---

En contraste con la participación, la dinámica, las ayudas didácticas, demostradas la fase anterior, en esta fase se transmitió el conocimiento de una manera magistral, pero esto no impidió que captarán la información.

Al terminar de escuchar con atención la explicación se realizó una serie de actividades en las cuales ellas expresaron que algunas acciones de autocuidado como cepillarse y lavarse las manos las hacían sentirse bien y les otorgaba seguridad, en la parte de la alimentación enfatizaron en la importancia de las legumbres y la desinfección de los alimentos; en cuanto a la actividad física nos dejaron saber que en su rutina incorporan “yo salgo a caminar en las mañanas” “estoy en el grupo del adulto mayor” “yo hago ejercicio en la casa”.

Al pasar a la parte de salud mental se refirieron a los juegos de mesa que requieren cierta destreza cognitiva como el parque, como algo que practican para mantenerla.

Aunque no hubo mucho dinamismo, las adultas mayores obtuvieron conocimientos nuevos para sus vidas, como las proporciones adecuadas de proteína, verduras y cereales integrales que debe llevar un plato saludable.

También reforzaron la importancia de los que ya tenían como la higiene, el autocuidado y hábitos de vida saludables; por sus aportes en las actividades podemos deducir que comprendieron que el autocuidado va muy de la mano con la autoestima; en cuanto a sus hábitos, percibimos que estos son saludables, ya que lo expresado por la mayoría da cuenta de que su alimentación es balanceada y tienen presente la actividad física en su rutina diaria; adquirieron conocimientos sobre la importancia de la desinfección de sus manos, aunque tal vez no todas memorizaron los pasos, comprendieron cual es la manera adecuada de hacerlo, la duración mínima y su relevancia para la prevención de enfermedades.

---

Posteriormente en la fase culminatoria, por medio de la actividad loti-cuidado, se captó nuevamente la atención de las participantes, dicha actividad tenía como finalidad, retroalimentar, evaluar los conocimientos adquiridos, por medio de preguntas como ¿Qué es el autocuidado? ¿Cómo se debe desechar el tapabocas? ¿Puedes dar un ejemplo de autocuidado?, a lo que ellas respondieron: “es cuidarme yo mismo y cuidar al otro”, “se toma de las dos cuerdas, se mete en una bolsa y se bota”, “comer ensalada”.

Se recuperó la participación activa de las adultas mayores, y se notó una comprensión adecuada de los temas transmitidos en la fase anterior ya que sus respuestas eran acertadas y enfocadas a lo expresado por los estudiantes, aunque hubiese sido de una manera tediosa y poco atractiva en sus respuestas; se percibió que sí captaron lo que dijimos y por lo visto, podemos decir que si aprendieron y que se divirtieron mientras lo hacían, ya que su actitud reflejo alegría y el hecho de recibir un incentivo las

Estas y otras respuestas dieron fe de que comprenden gran parte de lo transmitido en la fase de desarrollo.

motivó a realizar varias rondas de preguntas.

Para dar cierre a la jornada educativa se realizó una actividad de carácter evaluativo llamada el paisaje del aprendizaje en la que el colectivo debía evaluar aspectos tales como la presentación personal, las ayudas didácticas y la manera de enseñar.

Es muy gratificante trabajar con el adulto mayor, ya que son personas muy agradecidas; valoran y aprecian cada espacio de estos donde ellos tienen la oportunidad de recrearse, salir de la rutina, y socializar con otras personas.

Fuente: Elaboración propia

### **Interpretación Encuentro educativo N.º 2**

**Nombre del encuentro educativo:** “Modificando estilos de vida por el bien de mi salud”

**Fecha:** 19 de mayo de 2021

**Hora:** 02:00 pm 04:00 pm

**Colectivo:** Adulto mayor

**Lugar:** Vereda La Palma del Carmen de Viboral

Tabla 9: Interpretación Encuentro educativo N.º 2

<b>Objetivo específico</b>	<b>Evidencias</b>	<b>Interpretaciones</b>
Encuentro educativo # 2 Objetivo: Identificar hábitos alimentarios saludables disminuyendo futuras complicaciones de salud.	En la fase de exploración se realizó la actividad llamada: La ruleta, con base a las preguntas que se le realizó al colectivo respondieron: ¿Qué cosas pueden dañar tu salud? ¿Cómo cuidas tu salud? ¿Comes frutas diariamente? ¿Cuántos vasos de aguas tomas al día? ¿Haces ejercicio y por qué? ¿Han cambiado en algo sus hábitos alimenticios, si no y por qué? Algunos expresaron “me gusta comer ensalada” “yo tomo agua” “la fruta es muy importante” “me gustan las cosas sin azúcar”	Fue evidente que el colectivo no presentaba ningún problema a la hora de expresarse, eran muy receptivos y participativos, y les gusta compartir con la comunidad. En su mayoría se mostraban alegres. Para realizar las actividades, generaba un ambiente muy agradable, ya que eran muy sociables entre todas

En la fase de desarrollo, se evidenció una buena actitud, aunque hubo momentos de distracción por parte del colectivo, ya que la distribución de las instrucciones de la actividad no fue adecuada.

En la fase culminaría se realizó la actividad del “tingo tingo tango”, donde cada una de las participantes expresaron sus dudas y respondieron a las preguntas previamente planteadas, nos contaban que habían aprendido durante el encuentro, dieron conclusiones de la temática tratada y compartieron sus experiencias, expresaron haberse sentido muy cómodos.

En la fase evaluativa se realizó la actividad de “la llama” El colectivo eligió la llama más grande, calificando la actividad excelente “donde manifestaron que les había gustado mucho las actividades y que ojalá siguieran haciendo este tipo de encuentros para ellos distraerse, ya que a ellos les gustaba mucho compartir con la comunidad”

Los participantes demostraron muy buen conocimiento del tema, se sentían orgullosos de los conocimientos que cada uno de ellos tenía con respecto a la temática abordada a lo largo del encuentro, cuando les realizamos estas preguntas se mostraron entusiasmados por responder.

Se pudo observar que los adultos mayores, conocían del tema que ya había sido reforzado anteriormente, donde nos dieron a conocer que les había gustado la temática y los temas tratados.

Fue agradable y gratificante escuchar que el grupo de adultos mayores les haya gustado tanto la actividad, ya que fue posible ver que disfrutaron del espacio y de todas las actividades, esto evidencia que se logra el objetivo de nuestro encuentro. Que se aportó un granito de arena en su vida

---

Fuente: Elaboración propia

### **Interpretación Encuentro educativo N.º 3**

**Nombre del encuentro educativo:** “Modificando estilos de vida por el bien de mi salud”

**Hora:** 02:00 a 04:00pm

**Fecha** 2-06-2021

**Colectivo:** Adulto mayor

**Lugar:** Vereda La Palma del Carmen de Viboral

Tabla 10: Interpretación Encuentro educativo N.º 3

Objetivo específico	Evidencias	Interpretación
<p>Encuentro educativo # 3</p> <p>Objetivo: Reconocer los beneficios del ocio evitando el consumo de sustancias tóxicas.</p>	<p>Durante la exploración de los conocimientos previos, participaron voluntariamente algunas de las integrantes del colectivo, y algunas otras complementaron las respuestas de sus compañeras, las cuales responden coherentemente a las preguntas que se les realizaron.</p> <p>Mediante esta actividad se pretendía transmitir a los asistentes conocimientos acerca de cómo cuidarse para mejorar su estado de salud y prevenir la enfermedad,</p> <p>A lo largo del encuentro los participantes se mostraron entusiasmados, activos y participativos en la actividad preparada, sus respuestas a las preguntas realizadas llenaron las expectativas del objetivo de esta planeación, también expresaron sus opiniones y dudas. Algunas nos contaron acerca de lo que hacían en su tiempo libre como: croché, tejer, bisutería, decoración de navidad, tener una huerta en casa, y caminar</p>	<p>Con las respuestas dadas durante esta actividad, se pudo deducir que el colectivo tiene unas bases previas acerca de los hábitos de vida saludable, saben que es y cuál es su importancia en su buen estado de salud, pero también dejaron ver que son conscientes de que en ocasiones no ponen en prácticas esos conocimientos.</p> <p>Se evidencia la necesidad de incorporar en la vereda La Palma espacios o grupos sociales donde los adultos mayores puedan compartir entre sí, ya que serviría como medio para enseñarles hábitos saludables, se les permitiría tener espacios de ocio y recreación, sano esparcimiento y realizar actividad física.</p> <p>Se percibe que, aunque la mayoría de adultos mayores tienen conocimiento acerca de cómo cuidar su salud teniendo hábitos saludables y se evidencia por los aportes que dan durante la ejecución de las actividades, no necesariamente lo practican en sus hogares; esto se notaba a la hora del desarrollo de dicha actividad y porque ellos lo reconocen.</p>
	<p>En la fase de evaluación, el colectivo estuvo muy agradecido con las actividades que se les presentó, dando una apreciación positiva a todas ellas.</p>	<p>Aparentemente el colectivo se encontraba agradecido, debido a que durante la semana no practican una actividad diferente que genere distracción a sus responsabilidades diarias.</p>
	<p>El colectivo se prestó para realizar la actividad, escucharon los ítems de la</p>	

evaluación y participaron adecuadamente.

Fuente: Elaboración propia

### **Interpretación Encuentro educativo N.º 4**

**Nombre del encuentro educativo:** “Cuidando mi entorno”

**Hora:** 02:00 a 04:00pm

**Fecha:** 09-06-2021

**Colectivo:** Adulto mayor

**Lugar:** Vereda La Palma del Carmen de Viboral

<b>Objetivo específico</b>	<b>Evidencia</b>	<b>Interpretación</b>
Encuentro educativo #4 Objetivo: Proponer estrategias sobre el cuidado del medio ambiente propiciando una relación armónica con el entorno.	<p>Hubo demora al momento de iniciar el encuentro (fase exploratoria) ya que algunos adultos mayores llegaron tarde al encuentro, lo que retrasó el comienzo de las actividades programadas. A pesar de esto los participantes respondieron adecuadamente las preguntas.</p> <p>En la fase de desarrollo se realizó la actividad el stand del medio ambiente, donde hubo muy buena participación por parte del colectivo, algunos manifestaron que “no realizan frecuentemente estas actividades en su comunidad”.</p> <p>En la fase de culminación, el colectivo se mostró dispuesto para la realización de la actividad; algunos participaron por iniciativa y dieron sus puntos de vistas, plantearon sus ideas e hicieron sus respectivas preguntas.</p> <p>En la fase de culminación, el colectivo participó de manera activa.</p> <p>Una de ellas contestó que “tengo una huerta” “yo reciclo” “yo</p>	<p>Algunas de las dificultades que presentó el colectivo en el retraso de su llegada fue influenciado por la distancia que hay entre sus hogares y el salón comunal, teniendo en cuenta que algunos no tienen transporte para dirigirse a éste y que ese día se encontraba lloviendo.</p> <p>Esta falta de realización de este tipo de actividades probablemente sea porque no poseen el suficiente tiempo libre para su realización, ya que la mayor parte de su tiempo lo dedican a las labores domésticas y porque no tienen un programa o una organización que se encargue de realizarlas periódicamente.</p> <p>El colectivo estuvo concentrado realizando la actividad, mostraban interés e iniciativa, estuvieron atentos a la información brindada, por dicho motivo se hizo más ameno el encuentro.</p> <p>En la mayoría de las actividades realizadas con los adultos mayores se cumplió el objetivo, el aprendizaje llegó a ellos de manera asertiva y comprendieron la importancia de</p>

hago compostaje” “no tirar la basura al suelo”. otro relato que no le había gustado la actividad y cuando se le preguntó por qué nos calificaba mal ella respondió: “lo está haciendo porque me gusta el color azul”.

conservar, cuidar y proteger el medio ambiente, considerando también que ellos tienen muy buenos conocimientos previos con respecto a este tema.

---

Fuente: Elaboración propia

## Conclusiones

Después del proceso de presentación de resultados, se concluye que dentro de las actividades que permiten la promoción de la salud, principalmente las que se enmarcan en el fomento de hábitos y estilos de vida saludables, es de descartar la necesidad de actividades de recreación de ocio que conlleven a evitar los patrones y hábitos nocivos para la salud. Con esto, rescatamos la necesidad del colectivo de adultos mayores de la vereda la palma, en aumentar su participación comunitaria en estas actividades.

Se encontró que existe gran parte de población con un alto índice de estilos de vida no saludable, por lo que se hace indispensable desarrollar acciones que mitiguen los efectos de ciertos hábitos inadecuados sobre el bienestar general de la población de adultos mayores de la Vereda La Palma - El Carmen de Viboral.

Este trabajo cumplió los objetivos propuestos ya que logro participación de 20 adultos mayores de la Vereda La Palma - El Carmen de Viboral, además se fortaleció el ejercicio como enfermera comunitaria, pues se enfatizó en acciones de promoción de la salud, trabajando en la comunidad de una forma integral, con la finalidad de fortalecer las conductas saludables y mejorar la calidad de vida en esta población.

La práctica del enfermero profesional fuera de las instalaciones hospitalarias tiene incidencia importante en el aumento de la calidad de vida de las diferentes poblaciones y de manera especial en el colectivo de adultos mayores, que residen en áreas rurales. Cuando enfermería tiene participación directa en el desarrollo e implementación de programas de promoción basados en educación para la salud, se potencia positivamente la salud de las personas. Es por esto que siempre será importante la actuación directa sobre la enfermedad sin dejar de lado el papel del enfermero en potenciar de manera positiva hábitos y estilos de vida saludables mediante el empoderamiento del autocuidado en el colectivo de adultos mayores, enfocados en el cuidado de la salud temprana y futura, ligado siempre a las características y particularidades de los adultos mayores.

## **Recomendaciones**

Es importante realizar futuras intervenciones mediante proyectos educativos que permitan abarcar un mayor volumen de la población que pertenece al colectivo de adultos mayores de la vereda la palma, esto con el fin de conocer de manera puntual que actividades realizan para promover y proteger la salud propia y la de sus familias, de esta manera basar las intervenciones en fortalecer los patrones de promoción existentes y en generar patrones nuevos desde sus necesidades y posibilidades, idealmente mediante equipos interdisciplinarios encabezados por estudiantes y/o profesiones de enfermería.

Es necesario identificar a gran escala los factores individuales, familiares, ambientales y geográficos que puedan facilitar o generar dificultad en la implementación y el fomento de hábitos y estilos de vida saludables; de esta manera se podrá obtener un diagnóstico más preciso en la temática y orientar las actividades de intervención directamente a los factores anteriormente mencionados.

Por último, se hace indispensable la integración de los entes territoriales, de salud y educativos asociados a estudiantes de diferentes carreras para proporcionar espacios en esta comunidad que diversifiquen sus actividades cotidianas y que de manera directa e indirecta promuevan la salud del colectivo.

## Bibliografía

- Alcaldía Municipal de El Carmen de Viboral. (S.f). *Alcaldía Municipal de El Carmen de Viboral en Antioquia*. Recuperado el 11 de 07 de 2020, de <http://www.elcarmendeviboral-antioquia.gov.co/>
- Alvarado Garcia, A., & Salazar Maya, A. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Scielo*, 60. Obtenido de <http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>
- Arango, E., & Ruiz, I. (2012). Diagnóstico de los adultos mayores de Colombia. . *Fundación Saldarriaga Concha*, 32., 1-50.
- Ballenato , G. (2006). *Autoestima y Salud*. Obtenido de <http://www.cop.es/colegiados/m-13106/images/Art%C3%ADculoAutoestima.pdf>
- Congreso de la Republica . (27 de noviembre de 2008). *Ley 1251 de 2008*. Obtenido de [https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley\\_1251\\_2008.htm](https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1251_2008.htm)
- Congreso de la Republica. (16 de 02 de 2015). *Ley Estatutaria 1751 de 2015*. Obtenido de [https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/Ley%201751%20de%202015.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Ley%201751%20de%202015.pdf)
- Congreso de la Republica. (19 de 07 de 2017). *Ley 1850 de 2017*. Obtenido de [http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_1850\\_2017.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1850_2017.html) Calle, E., & Chucay, L. (2017). Factores que influyen en el cumplimiento del rol del personal de salud en la promoción y prevención de la salud de los adultos mayores que acuden al centro de salud El Tambo y San Gerardo en la troncal, período 2016. *UNIVERSIDAD DE CUENCA*, 1-92.
- Colli, B. (2016). Estilo de vida saludable del anciano y el estado de salud percibido. *Universidad Autonoma de Nuevo Leon*, 22-40.
- DANE. (2020). Estudio poblacional en Colombia. *Analisis poblacional*, 22.
- de España, M.I. (2010). El proceso de envejecer y los cambios biológicos, psicológicos y sociales. En *Atención sociosanitaria a personas dependientes en instituciones sociales* (pág. 21). Madrid: Mecohisa. Obtenido de Atención sociosanitaria a personas

dependientes en instituciones sociales:

<https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448176898.pdf>

Departamento Nacional de Planeacion. (2014). *Ficha de caracterizacion, El Carmen de Viboral*.  
Obtenido de

[https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Desarrollo%20Territorial/Fichas%20Caracterizacion%20Territorial/Antioquia\\_El%20Carmen%20de%20Viboral%20ficha.pdf](https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Desarrollo%20Territorial/Fichas%20Caracterizacion%20Territorial/Antioquia_El%20Carmen%20de%20Viboral%20ficha.pdf)

Gómez, M. C., Silva, T. C., & Osorio, Y. V. (2020). Estrategias para el acompañamiento, bienestar y cuidado del adulto mayor. Institución Universitaria Tecnológico De Antioquía, 1-82.

Gutiérrez, L., & Rojas, E. (2018). Programa para la promoción de la salud del adulto mayor en las comunas 5-6 del municipio de Villavicencio. UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS, 1-55.

Jiron, C., & Palomares, G. (2018). Estilos de vida y grado de dependencia en el adulto mayor en el centro de atención residencial Geronto Geriátrico Ignacia Rodulfo viuda de Canevaro, Rímac - 2018. *UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER*, 1-67.

Landinez Parra, N., Contreras Valenci, K., & Castro Villamil, Á. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Scielo, Revista Cubana de salud publica*.  
Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662012000400008](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662012000400008)

Ministerio de Salud y Protección social . (18 de 04 de 2020). *Envejecimiento y vejez*. Obtenido de Envejecimiento y vejez: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>

Ministerio de Salud y Protección social. (18 de 04 de 2020). *Envejecimiento y vejez*. Obtenido de Envejecimiento y vejez: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>

Ministerio del interior. (S.f). *Enfoque diferencial para personas mayores*. Obtenido de [https://www.mininterior.gov.co/sites/default/files/7.\\_enfoque\\_diferencial\\_para\\_personas\\_mayores.pdf](https://www.mininterior.gov.co/sites/default/files/7._enfoque_diferencial_para_personas_mayores.pdf)

- Ministerio de Salud y Protección Social. (08 de 2015). *Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Pol%C3%A1tica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>
- OMS. (1986). Carta de Ottawa. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>, 1-6.
- OPS. (2012). Promoción de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>.
- Ortíz, M. O., Chacon, L., & cruz, J. D. (2014). Revisión documental sobre los programas de promoción y prevención del maltrato en el adulto mayor. Universidad Autónoma de Bucaramanga.
- Organización Mundial de la Salud. (2002). *Envejecimiento activo: un marco político*. Obtenido de Envejecimiento activo: un marco político: [https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms\\_envejecimiento\\_activo.pdf](https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf)
- Peña, M. E., Garzon, M., Cardona, D., & Segura, A. (2016). Acceso a los servicios de salud de los adultos mayores
- Quintanilla Martínez, M. (2010). Capítulo 2: El proceso de envejecer. En M. Q. Martínez, *Cuidados integrales de enfermería gerontogeriatricos* (págs. 1-23). Instituto Monsa de Ediciones, S.A. s. Antioquia - Colombia. *Univ. Salud vol.18 no.2 Pasto*.
- Ramos, H., & Rubina, T. (2019). Promoción Social y Calidad de Vida en los Beneficiarios del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el Distrito de Huacho, 2018. *UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN*, 1-89.
- Reyes, R. (2018). ADULTO MAYOR SIGNIFICADO. *Adulto M.I*, <http://www.adultomayorinteligente.com/significado-de-adulto-mayor/>.
- Siesquen, E. S. (2018). Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en Fanupe Barrio Nuevo – Morrope 2017. *Universidad Señor de Sipan*, 1-56.
- Subsecretaría de bienestar social. (2020). *Subsecretaría de Rionegro*.

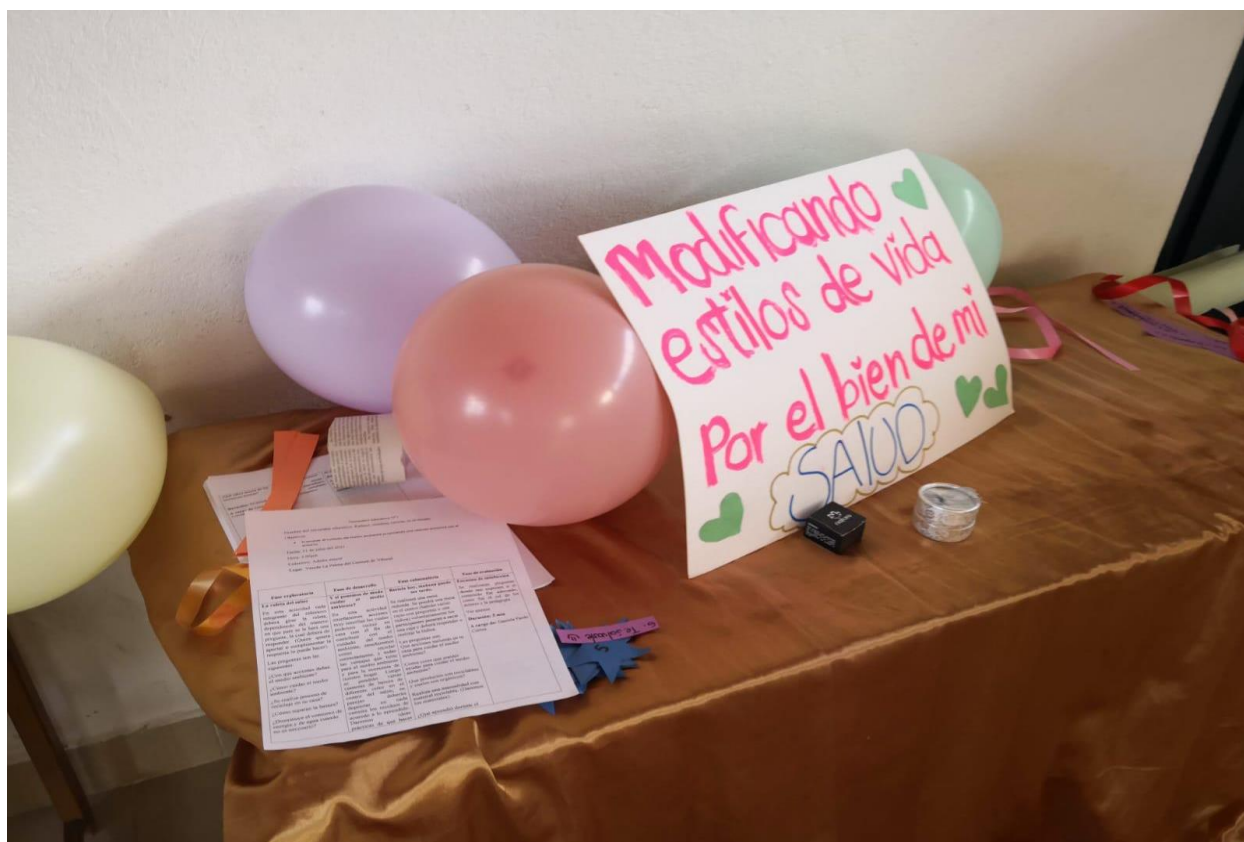
- Tobón Correa, O. (2016). *Semenatic Scholar*. Obtenido de <http://www.alcoholinformate.org.mx/AUTICUIDADO.pdf>
- Torner, C. D., & García, S. N. (2017). Guía práctica para implantar un programa de promoción de la salud en el trabajo en las organizaciones. *Organizaciones saludables*, <https://umivale.es/dam/web-corporativa/Documentos-prevenci-n-y-salud/Promoci-n-de-la-salud/170927-Gua-prctica-para-implantar-un-programa-de-promocin-de-la-salud-en-el-tra>
- Zetina Lozano, M. (S.f). Conceptualización del proceso de envejecimiento. *Papeles de poblacion*, 28. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/112/11201903.pdf>

### Anexos

#### Encuentros educativos



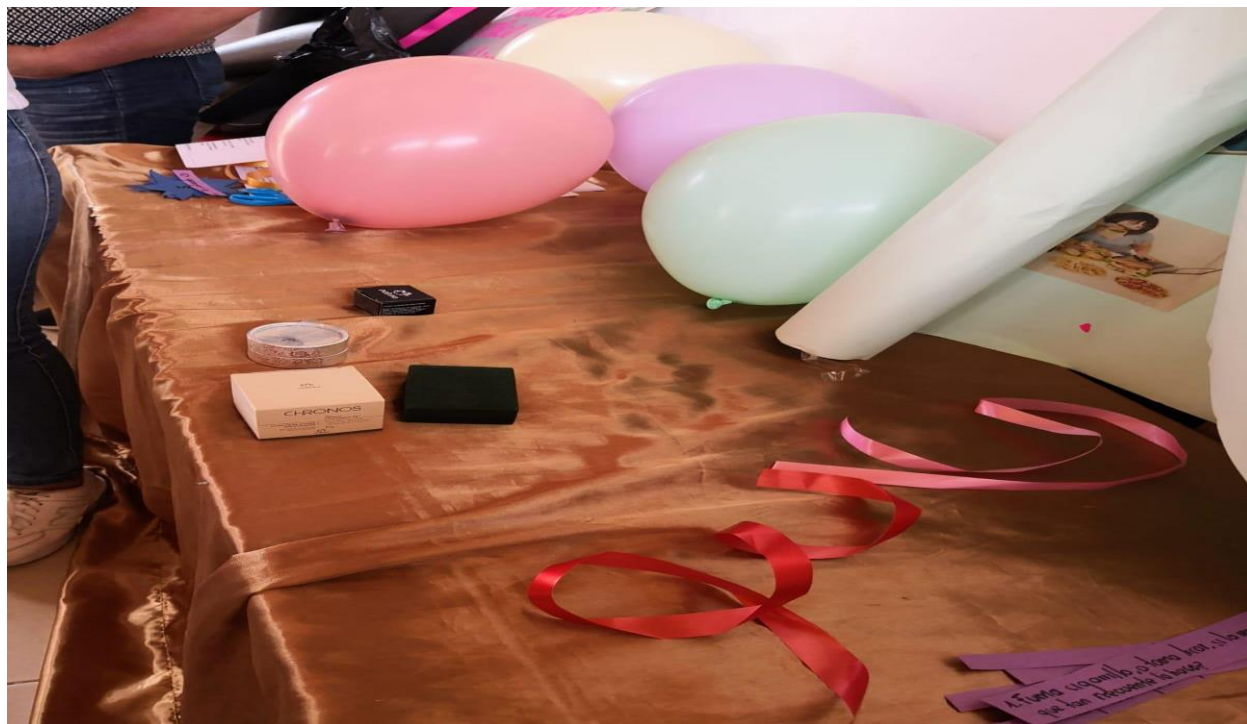

















Anexo 1: Valoración  
¡El profesor eres tú!

Calificación			
Preguntas			
¿Qué tan divertidas te parecieron las actividades que realizamos el día de hoy?	MALO	REGULAR	BUENO
¿Cómo te parecieron las ayudas didácticas y la manera en que enseñamos los temas?	MALO	REGULAR	BUENO
¿Crees que es importante el tema de hábitos de vida saludable después de lo aprendido?	MALO	REGULAR	BUENO

Anexo 2: Presupuesto

**Encuentro educativo # 1**

Tipo de recurso	Elemento	Unidades	Precio por unidad	Costo
<b>Transporte urbano</b>	Ruta Rionegro – el Carmen	1	\$ 3.600	\$ 3.600
	Ruta el Carmen – Rionegro	1	\$ 3.600	\$ 3.600
<b>Transporte rural</b>	Ruta el Carmen – vereda la palma	1	\$ 2.000	\$ 2.000
	Ruta vereda la palma – el Carmen	1	\$ 2.000	\$ 2.000
<b>Papelería</b>	Cartulina	3	\$ 500	\$ 1.500
	Fichas bibliográficas	1	\$ 1.800	\$ 1.800
	Marcadores	4	\$ 1.000	\$ 4.000
	Impresiones	20	\$ 200	\$ 4.000
	Cinta doble faz	1	\$ 3.000	\$ 3.000
<b>Aseo</b>	Alcohol glicerina do	1	\$ 3.000	\$ 3.000
	Paños de cocina	1	\$ 2.000	\$ 2.000
<b>Cuidado personal</b>	Tapabocas	11	\$ 300	\$ 3.300
<b>Frutas</b>	Manzanas	4	\$ 1.000	\$ 4.000
<b>Encuentro educativo # 2</b>				
<b>Transporte urbano</b>	Ruta Rionegro – el Carmen	1	\$ 3.600	\$ 3.600
	Ruta el Carmen – Rionegro	1	\$ 3.600	\$ 3.600
<b>Transporte rural</b>	Ruta el Carmen – vereda la palma	1	\$ 2.000	\$ 2.000
	Ruta vereda la palma – el Carmen	1	\$ 2.000	\$ 2.000
<b>Papelería</b>	Cartón paja	1	\$ 3.000	\$ 3.000

	Hojas iris	1	\$ 2.500	\$ 2.500
	Colbón	1	\$ 2.000	\$ 2.000
	Cinta transparente	1	\$ 2.000	\$ 2.000
	Impresiones	10	\$ 200	\$ 2.000
	Cartulina	2	\$ 500	\$ 1.000
	Pelotas plásticas	4	\$ 1.000	\$ 4.000
<b>Encuentro educativo # 3</b>				
<b>Transporte urbano</b>	Ruta Rionegro – el Carmen	2	\$ 3.600	\$ 7.200
	Ruta el Carmen – Rionegro	2	\$ 3.600	\$ 7.200
<b>Transporte rural</b>	Ruta el Carmen – vereda la palma	2	\$ 2.000	\$ 4.000
	Ruta vereda la palma – el Carmen	2	\$ 2.000	\$ 4.000
<b>Papelería</b>	Cartulina	2	\$ 500	\$ 1.000
	Impresiones	15	\$ 200	\$ 3.000
	Cinta transparente	1	\$ 2.000	\$ 2.000
	Velas	4	\$ 500	\$ 2.000
	Marcadores	2	\$ 1.000	\$ 2.000
<b>Dulces</b>	Dulces	15	\$ 500	\$ 7.500
<b>Encuentro educativo # 4</b>				
<b>Transporte urbano</b>	Ruta Rionegro – el Carmen	2	\$ 3.600	\$ 7.200
	Ruta el Carmen – Rionegro	2	\$ 3.600	\$ 7.200
<b>Transporte rural</b>	Ruta el Carmen – vereda la palma	2	\$ 2.000	\$ 4.000
	Ruta vereda la palma – el Carmen	2	\$ 2.000	\$ 4.000
<b>Papelería</b>	Hojas iris	1	\$ 2.500	\$ 2.500
	Cartulina	4	\$ 500	\$ 2.000
	Impresiones	20	\$ 200	\$ 4.000
	Fichas bibliográficas	1	\$ 1.800	\$ 1.800
<b>Dulces</b>	Dulces	15	\$ 500	\$ 7.500
<b>Total, presupuesto</b>				<b>\$ 145.600</b>

---