

BOLIVARIANO

INSTITUTO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CARRERA:

Técnico superior en enfermería

ASIGNATURAS:

Enfermería en salud reproductiva

Atención al adulto mayor

CICLO:

Tercero

HORARIO:

Matutino, nocturno

PERIODO:

Octubre 2023 - marzo 2024

DOCENTES RESPONSABLES:

1. Lic. Kevin Noboa
2. Mgs Verónica Castillo
3. Mgs. Sara Flores

TEMA: PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE EN LOS ADULTOS MAYORES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD MOTUPE.



CODIGO	PVCSAL023
NOMBRE	PV PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE EN LOS ADULTOS MAYORES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD MOTUPE.
TIPO_PROYECTO	PROYECTO DE VINCULACION
OBJETIVO	INTERVENIR AL 80% DE ADULTOS MAYORES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD MOTUPE, MEDIANTE LA CORRECTA EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES Y PROGRAMAS INTEGRALES DE EDUCACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y ATENCIÓN MÉDICA PREVENTIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR DE LOS ADULTOS MAYORES FOMENTANDO HÁBITOS SALUDABLES Y PREVIENIENDO ENFERMEDADES ASOCIADAS AL ENVEJECIMIENTO.
ESTADO	FINALIZADO
LINEA_INVESTIGACION	SALUD PÚBLICA Y EPIDEMIOLOGÍA EN LA ZONA 7.
FACULTAD_ENTIDAD_RESPONSABLE	CARRERA TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERIA ISUB
FECHA_INICIO	27 DE NOVIEMBRE 2023
FECHA_FIN_PLANEADO	03 DE ENERO DEL 2024
FECHA_FIN_REAL	04 DE ENERO DEL 2024
CORREO_ELECTRONICO_COORDINADOR	sara.flores@tbolivariano.edu.ec
TELEFONO_COORDINADOR	0968460745
PRESUPUESTO	\$ 300
IMPACTO_SOCIAL	UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PERMITE ROMPER CON EL ESTEREOTIPO DE QUE LAS PERSONAS MAYORES SON RECEPTORAS PASIVAS DE SERVICIOS SOCIALES Y DE SALUD, YA QUE SI SE MANTIENEN SANAS E INDEPENDIENTES SON UN RECURSO INVALUABLE DE LA SOCIEDAD Y CONTRIBUYEN ENORMEMENTE AL BIENESTAR DE LA FAMILIA Y DE LA COMUNIDAD. PROMOCIONAR UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PUEDE AYUDAR A LOS PAÍSES A ENFRENTAR LOS DESAFÍOS SI MAXIMIZAN LA CANTIDAD DE AÑOS QUE LOS ADULTOS MAYORES SE MANTIENEN PRODUCTIVOS Y SE RETRASAN LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES O DISCAPACIDADES, APORTANDO POSITIVAMENTE A LA SOCIEDAD.



a. TÍTULO

**PV PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO
SALUDABLE EN LOS ADULTOS MAYORES QUE
ACUDEN AL CENTRO DE SALUD MOTUPE.**



b. DESCRIPCIÓN GENERAL



a. DESCRIPCIÓN GENERAL

Los estudiantes del tercer ciclo del Instituto Superior Universitario Bolivariano, carrera de Técnico Superior en Enfermería, comprometidos con el mejoramiento y recuperación de la salud de la población, hemos decidido desarrollar el presente proyecto de vinculación enfocado en el adulto mayor, con el propósito de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida de las personas a medida que envejecen, incluyendo aquellas personas frágiles, discapacitadas o que necesitan asistencia para la supervivencia.

El envejecimiento activo busca que los adultos mayores se desarrollen de forma individual y colectiva en esta etapa en la que sus capacidades físicas sufren alteraciones, pero les permiten optar por un estilo de vida saludable fomentando el bienestar, así como tener una participación activa en su entorno más cercano, como es la familia, o a nivel social, a través de actividades formativas, práctica de deporte adaptado a sus capacidades, acciones culturales, etc.

Utilizando asistencia de enfermería, herramientas educativas sanitarias y materiales didácticos, los estudiantes trabajaran para educar a los adultos mayores que acuden al Centro de Salud Motupe, sobre temas específicos relacionados con el envejecimiento saludable, con el objetivo de lograr resultados deseables en cuanto al estado físico, salud general y funcionalidad. Un mayor grado de actividad física puede ayudar a prevenir muchos de los efectos negativos que tiene el envejecimiento sobre la capacidad funcional y la salud, siendo la mejor manera de romper el círculo vicioso y tomar el camino de una mejoría progresiva, ayudando a las personas mayores a conseguir un elevado grado de independencia.



Cabe recalcar que todas las intervenciones antes mencionadas se llevaran a cabo para mantener las capacidades funcionales como caminar, pensar, ver, oír y recordar, hasta los últimos días de la vida, siendo parte importante del envejecimiento saludable que, si bien tiene tareas individuales en el cuidado físico y alimenticio, también requiere de una inclusión social, que es un trabajo de todos.





BOLIVARIANO
INSTITUTO SUPERIOR
UNIVERSITARIO



c. OBJETIVOS



Objetivo general

- Intervenir al 80% de adultos mayores que acuden al Centro de Salud Motupe, mediante la correcta ejecución de actividades y programas integrales de educación, actividad física y atención médica preventiva para mejorar la calidad de vida y bienestar de los adultos mayores fomentando hábitos saludables y previniendo enfermedades asociadas al envejecimiento.

Objetivos específicos

- Realizar una valoración integral al 80% de los adultos mayores que acuden al Centro de salud Motupe, con el propósito de identificar el grado de funcionalidad que tiene la población geriátrica.
- Realizar planes y actividades recreativas que ayuden a fomentar la productividad del adulto mayor, como caminar, o hacer ejercicios de bajo impacto, para mejorar la salud cardiovascular, la movilidad y la fuerza muscular, logrando conseguir el bienestar físico y mental.
- Incrementar el conocimiento en el 80% de los adultos mayores sobre la importancia de una dieta equilibrada y nutritiva, como parte fundamental para la promoción de un envejecimiento activo.



d. JUSTIFICACION





La implementación de este programa responde a la necesidad de abordar de manera integral las problemáticas que afectan a la población geriátrica en términos de funcionalidad física, nutrición y actividad social. Utilizando herramientas técnicas como la escala de Barthel para medir la independencia funcional y técnicas de valoración hemodinámica y nutricional, se garantiza un diagnóstico preciso que fundamenta la planificación de intervenciones efectivas. Además, el diseño de actividades físicas y recreativas está respaldado por evidencia científica que demuestra su impacto positivo en la salud cardiovascular y en la prevención de enfermedades asociadas al envejecimiento.

La población adulta mayor enfrenta desafíos como el aislamiento social, la dependencia y la disminución de la calidad de vida. Este proyecto fomenta la interacción comunitaria a través de actividades recreativas y educativas, fortaleciendo la cohesión social y promoviendo el apoyo mutuo entre los participantes. Al integrar a los adultos mayores en un entorno participativo y estimulante, se contribuye a reducir el aislamiento y a mejorar su bienestar emocional, incrementando su percepción de utilidad y pertenencia dentro de la comunidad.

El envejecimiento está asociado con el aumento de enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Este programa integra estrategias preventivas mediante la educación en hábitos saludables, la promoción de actividad física y el monitoreo regular del estado de salud de los adultos mayores. Estas acciones no solo buscan prevenir complicaciones médicas, sino también reducir la carga



sanitaria en términos de hospitalizaciones y tratamientos costosos, promoviendo un modelo preventivo más sostenible.

La educación es un eje fundamental para fomentar la autonomía y el autocuidado en los adultos mayores. Mediante talleres interactivos y materiales educativos, como trípticos y demostraciones prácticas, se busca empoderar a los participantes con conocimientos sobre nutrición, higiene y manejo de enfermedades crónicas. Esto no solo mejora su calidad de vida, sino que también genera un efecto multiplicador, ya que los adultos mayores capacitados pueden transmitir lo aprendido a sus familiares y cuidadores, creando una red de apoyo educativa dentro de sus entornos cercanos.

Este proyecto aborda de manera holística las necesidades de la población adulta mayor, combinando aspectos técnicos, sociales, sanitarios y educativos. La correcta ejecución de estas actividades contribuirá a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Salud Motupe, fomentando un envejecimiento saludable, autónomo y productivo.



e. PLAN DE ACCIÓN



FACTOR	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATEGIA	LÍNEA DE ACCIÓN	ACCIÓN ESPECÍFICA	META	INDICADOR	FECHA DE INICIO	FECHA DE CONCLUSIÓN	RESPONSABLES	RECURSOS FINANCIEROS	RESULTADOS ESPERADOS
Intervenir a los 80 % de adultos mayores que acuden al centro de salud Motupe mediante la correcta ejecución de actividad de y programas integrales	Realizar una valoración integral al 80% de los adultos mayores que acuden al centro de salud Motupe, con el propósito de identificar el grado de funcionalidad que tiene la población geriátrica	Valorar la independencia funcional del AM utilizando la escala de Barthel	Construir la escala de Barthel mediante los datos obtenidos tras una investigación previa.	Cada estudiante aplicara la escala de Barthel a los adultos mayores que acuden al Centro de Salud de Motupe	Intervenir en el 80% de adultos mayores que acuden al centro de salud	Total de adultos mayores que se les aplicaron la escala de Barthel / Total de pacientes AM que acuden al CS Motupe	27/11/23	03/01/24	Estudiantes del tercer ciclo matutino y nocturno; Docentes de las asignaturas correspondientes.	\$ 10	Medir en el 80% de adultos mayores la capacidad de realizar actividades de la vida diaria mediante la aplicación de la escala de Barthel
		Realizar una valoración del adulto mayor controlando su estado hemodinámico y estado nutricional.	Intervenir en los adultos mayores que acuden al centro de salud Motupe de manera activa con herramientas de toma de signos vitales junto a balanzas y	Cada estudiante intervendrá a los adultos mayores con una correcta toma de parámetros vitales identificando alteraciones.	Valorar al 100% de adultos mayores su estado hemodinámico y medidas antropométricas	Total, de adultos mayores intervenidos /Total de adultos mayores que acuden al CS Motupe	27/11/23	03/01/24	Estudiantes del primer ciclo matutino y nocturno paralelo A; Docentes de las asignaturas correspondientes	\$10	Se logro obtener las constantes vitales y medidas antropométricas en el 100% de adultos mayores que acuden al centro de salud Motupe



de educación, actividad física y atención médica preventiva para mejorar la calidad de vida y bienestar de los adultos mayores fomentando hábitos saludables y previniendo enfermedades asociadas al			cintas métricas									
	Realizar una correcta exploración cefalocaudal en los adultos mayores para poder identificar alteraciones en la salud.	Mediante una exploración física realizada previo a un consentimiento informado aplicado a los adultos mayores	Los estudiantes utilizarán un consentimiento informado que les permita realizar una exploración física a los adultos mayores	Lograr intervenir en el 80% de los adultos mayores con una correcta exploración física.	Total, de adultos mayores que se les realizó una exploración física/ Total de adultos mayores que acuden al CS Motupe.	27/11/23	03/01/24	Estudiantes del tercer ciclo matutino nocturno paralelo A; Docentes de las asignaturas correspondientes	\$10	Se logró hacer una correcta exploración física al 100% de adultos mayores que acuden al centro de salud Motupe		
	Realizar planes y actividades recreativas que ayuden a fomentar la productividad del adulto mayor como camina, o hacer ejercicios de bajo impacto, para mejorar la salud cardiovascular, la movilidad y la fuerza muscular,	Brindar una charla sobre los beneficios de realizar actividades recreativas en los adultos mayores que acuden al centro de salud Motupe	Educar de manera clara por medio un documento de apoyo que contenga información sobre actividades didácticas y sus beneficios en los adultos mayores	Cada estudiante expondrá los diferentes beneficios que le aportan estas actividades recreativas a los adultos mayores	Obtener el 90% de adultos mayores comprendan los diferentes beneficios que les aportan estas actividades	Total de adultos mayores que recibieron la charla/ total de adultos mayores que acuden al centro de salud Motupe	27/11/23	03/01/24	Estudiantes del tercer ciclo matutino y nocturno paralelo A; Docentes de las asignaturas correspondientes.	\$5	Se consigue exitosamente la charla 100% de adultos mayores sobre los diferentes beneficios de realizar actividades recreativas.	
	Elaborar un tríptico con	Mediante la entrega de	Cada estudiante	Lograr el 90% de	Trípticos entregados/	27/11/23	03/01/24	Estudiantes del tercer ciclo	\$10	Se conseguirá un 90% de		



envejecimiento	logrado conseguir el bienestar físico y mental	diferentes tipos de ejercicios que puedan desarrollar los adultos mayores para fortalecer el sistema vascular y mejorar la condición física	trípticos lograr una buena orientación de un correcto ejercicio y lograr beneficios en la función cardiovascular	desarrollara las actividades del tríptico para cada adulto mayor	participación de los adultos mayores reciban la información necesaria y realicen en sus hogares.	total de adultos mayores que asisten al centro de salud Motupe .			matutino y nocturno paralelo A; Docentes de las asignaturas correspondientes	entrega de trípticos a los adultos mayores	
		Realizar bailo terapia para los adultos mayores que acuden al centro de salud Motupe	Los estudiantes realizan ejercicios que utilizan el baile acompañado de la música como actividad fundamental.	Cada adulto mayor participará en la bailo terapia y entenderá los beneficios de fortalecer y tonificar la musculatura corporal.	Conseguir la participación del 100% de los adultos mayores que acuden al centro de salud Motupe.	Total, de adultos mayores que realizaron bailo terapia / total de adultos mayores que asisten al centro de salud Motupe .	27/11/23	03/01/24	Estudiantes del tercer ciclo matutino y nocturno paralelo A; Docentes de las asignaturas correspondientes	\$2	Se consigue la actuación de los participantes en el bailo terapia



Incrementar el conocimiento en el 80% de los adultos mayores sobre la importancia de una dieta equilibrada y nutritiva, como parte fundamental para la promoción de un envejecimiento activo	Enseñar a los adultos y adultos mayores el correcto lavado de manos al manipular algún alimento.	Instruir por medio de los once pasos el correcto lavado de manos de acuerdo a la Organización Internacional de Salud.	Disponer de materiales como: jabón líquido, toalla desechable, alcohol en gel para explicar el correcto lavado de manos.	Alcanzar que el 90% de adultos y adultos mayores pongan en práctica el correcto lavado de manos.	Total de pacientes que realizaron el lavado de manos / total de adultos mayores que asisten al centro de salud Motupe .	27/11/23	03/01/24	Estudiantes del tercer ciclo matutino y nocturno paralelo A; Docentes de las asignaturas correspondientes	\$5	Se obtendrá un 90% de adultos mayores desarrolle una rutina o hábito acerca del correcto lavado de manos.
	Educar sobre el adecuado lavado de los alimentos diarios que consumen los adultos y los adultos mayores	Realizar una demostración del correcto lavado de los alimentos.	Se brindará una demostración sobre cómo proceder en el adecuado lavado de los alimentos	Se obtendrá el 100% de la población se mantenga informado acerca de un buen lavado de alimentos	Total de personas que realizaron el lavado de alimentos / a la población de adultos mayores	27/11/23	03/11/24	Estudiantes del tercer ciclo matutino y nocturno paralelo A; Docentes de las asignaturas correspondientes	\$10	Se conseguirá un 90% de población de adultos mayores que realizan diariamente el correcto lavado de alimentos
	Instruir sobre la regla de oro de la OMS en la preparación higiénica de	Ofrecer asesoramiento para reducir el riesgo de patógenos presentes	Cada estudiante explicará los factores relacionados con la mala manipulación de alimentos y las	Proporcionar la regla de oro como recurso educativo al 90% de los	Total de personas asesoradas / Total de la población adulta mayor que acude al centro de	27/11/23	03/01/24	Estudiantes del tercer ciclo matutino y nocturno paralelo A; Docentes de las asignaturas	\$5	Se conseguirá que los adultos y adultos mayores reduzcan considerablemente el riesgo de las



BOLIVARIANO
INSTITUTO SUPERIOR
UNIVERSITARIO



		los alimentos.	en los alimentos.	enfermedades que se transmiten de manera cruzada.	adultos mayores	salud Motupe			correspondientes		enfermedades de origen alimentarias.
--	--	-------------------	----------------------	--	--------------------	-----------------	--	--	------------------	--	---





BOLIVARIANO
INSTITUTO SUPERIOR
UNIVERSITARIO



e. RESULTADOS



La valoración integral de los adultos mayores en el Centro de Salud Motupe permitió identificar su grado de funcionalidad mediante estrategias como la aplicación de la escala de Barthel, el control hemodinámico y el análisis de su estado nutricional. Los resultados revelaron que un 53% de los participantes son independientes en sus actividades diarias, aunque el restante enfrenta diversos grados de dependencia, lo que resalta la necesidad de intervenciones adaptadas a sus capacidades. Además, se identificaron alteraciones fisiológicas comunes como hipertensión y disminución de saturación de oxígeno, subrayando la importancia de controles regulares para prevenir complicaciones asociadas al envejecimiento. Estas actividades no solo fortalecen el monitoreo de la salud geriátrica, sino que también promueven una atención integral basada en evidencias.

La promoción de un envejecimiento activo se consolidó mediante actividades recreativas y educativas dirigidas a los adultos mayores. Se logró incrementar la participación en ejercicios de bajo impacto, charlas sobre los beneficios de la recreación y talleres prácticos sobre higiene alimentaria. Por ejemplo, la entrega de trípticos informativos y la bailoterapia demostraron ser efectivos al motivar a un 70% de los participantes a adoptar hábitos saludables, mejorando su fuerza muscular y salud cardiovascular. Adicionalmente, el 90% de los adultos mayores aprendió prácticas como el lavado de manos y alimentos, garantizando la seguridad alimentaria. Estas acciones integrales no solo fomentan el bienestar físico y mental, sino que contribuyen a la prevención de enfermedades, empoderando a esta población en su autocuidado y calidad de vida.



BOLIVARIANO
INSTITUTO SUPERIOR
UNIVERSITARIO

1. CAPTACION

La captación de los participantes se llevó a cabo mediante visitas programadas al Centro de Salud Motupe. Se realizó una convocatoria abierta dirigida a adultos mayores que



frecuentan el centro, con el objetivo de identificar aquellos interesados en participar en el proyecto. El equipo de enfermería también coordinó con líderes comunitarios para promover el proyecto, logrando una inscripción inicial de 60 adultos mayores.

Se observó una gran disposición por parte de los adultos mayores y sus familias para participar en actividades que fomenten el envejecimiento saludable. Sin embargo, se identificaron limitaciones, como la falta de transporte en algunos casos, que fueron abordadas mediante apoyo comunitario.

La captación efectiva es fundamental para garantizar la inclusión y diversidad en el proyecto. La participación activa desde el inicio fortalece la aceptación de las intervenciones y la adherencia a las recomendaciones de salud.

Figura N° 1

Control de signos vitales





BOLIVARIANO
INSTITUTO SUPERIOR
UNIVERSITARIO

Somos
A
Categoría acreditado



BOLIVARIANO
INSTITUTO SUPERIOR
UNIVERSITARIO

2. ANAMNESIS



Se llevó a cabo una evaluación inicial de cada participante mediante entrevistas estructuradas y revisiones clínicas. El proceso incluyó:

- Registro de datos personales y antecedentes médicos.
- Evaluación del estado funcional, cognitivo y emocional.
- Identificación de factores de riesgo y comorbilidades como hipertensión, diabetes y enfermedades osteoarticulares.

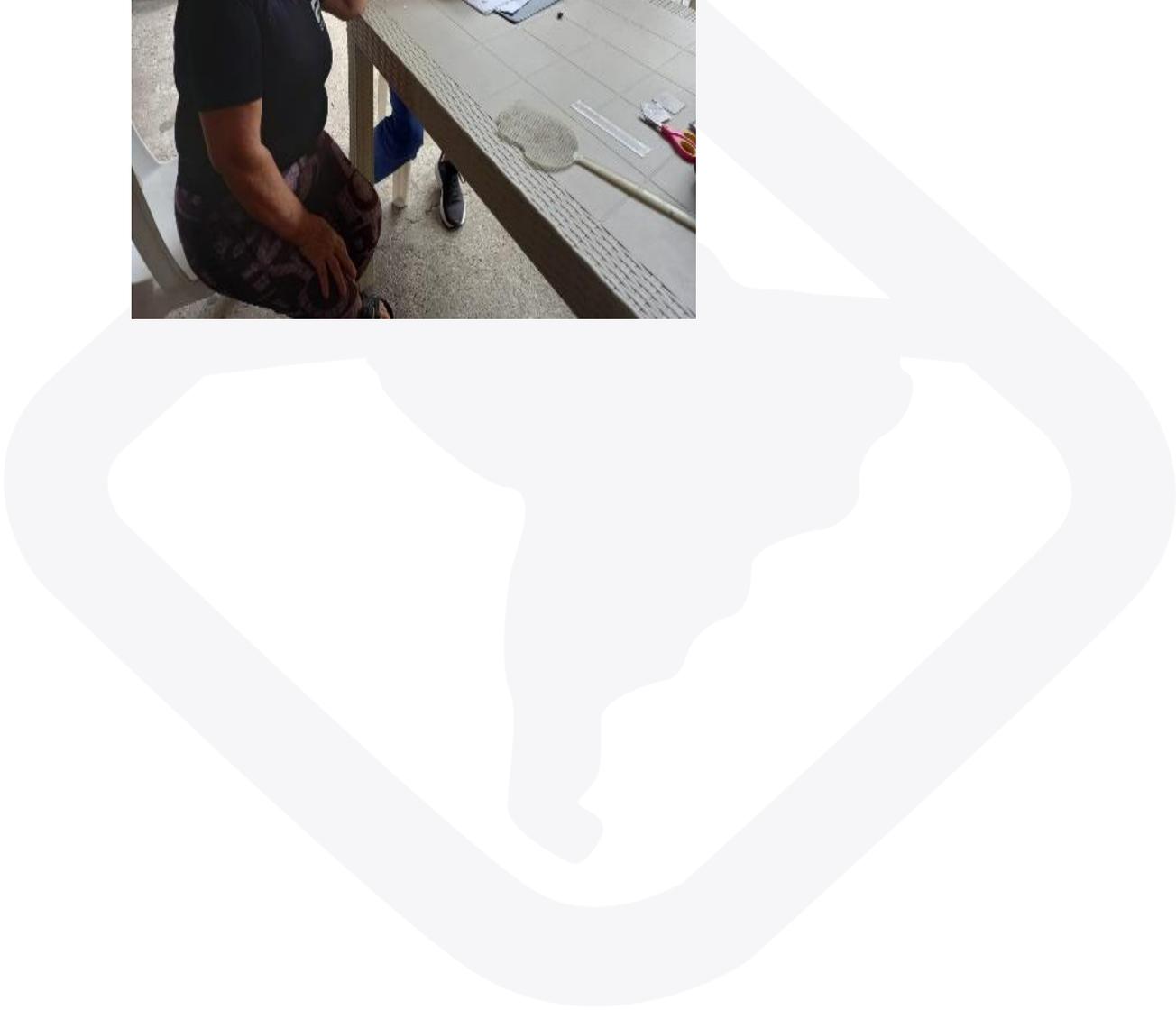
El análisis de los datos recopilados reveló que el 70% de los adultos mayores presentaba al menos una enfermedad crónica, siendo la hipertensión arterial la más prevalente. También se identificaron factores como sedentarismo, alimentación inadecuada y escaso acceso a actividades recreativas.

La anamnesis es clave para personalizar las intervenciones y establecer una línea base de comparación para medir el impacto del proyecto. Entender las condiciones individuales de los participantes permite priorizar las necesidades más urgentes.



Figura N° 2

Recolección de datos importantes





BOLIVARIANO
INSTITUTO SUPERIOR
UNIVERSITARIO

Somos
A
Categoría acreditado



BOLIVARIANO
INSTITUTO SUPERIOR
UNIVERSITARIO

3. PLAN DE ATENCION DE ENFERMERIA



El plan fue diseñado en función de las necesidades identificadas durante la anamnesis y contempló las siguientes áreas:

1. **Prevención de enfermedades:** Charlas educativas sobre hábitos saludables y vacunación.
2. **Promoción de la actividad física:** Programas de ejercicios adaptados.

Figura N° 3

Ejecución de actividad física y bailoterapia



3. **Nutrición:** Talleres sobre alimentación balanceada para adultos mayores.
4. **Salud mental:** Espacios grupales para fomentar el bienestar emocional y combatir el aislamiento.
- 5.

El plan integral respondió a las necesidades detectadas, promoviendo un enfoque



holístico del envejecimiento saludable. La combinación de actividades educativas, físicas y emocionales permitió abordar múltiples dimensiones de la salud de los participantes.

Un plan estructurado y basado en evidencia es esencial para el éxito de cualquier intervención de salud. La promoción del envejecimiento saludable requiere abordar aspectos físicos, sociales y emocionales de forma simultánea para garantizar un impacto positivo.

Fase	Descripción	Actividades	Responsables
Valoración	Evaluar el estado nutricional y de salud general de los adultos mayores para identificar necesidades específicas.	<ul style="list-style-type: none">- Encuestas iniciales sobre hábitos alimenticios y actividad física.- Medición de peso, talla, IMC y signos vitales.- Evaluación de condiciones crónicas y capacidades funcionales.	Docentes, estudiantes de enfermería
Diagnóstico	Clasificar a los adultos mayores según estado nutricional y necesidades específicas (peso normal, sobrepeso, obesidad, bajo peso, riesgo de malnutrición).	<ul style="list-style-type: none">- Análisis de resultados de las evaluaciones.- Clasificación en grupos según estado nutricional y salud general.	Docentes y estudiantes de enfermería
Planificación	Diseñar materiales y actividades adaptados a las necesidades identificadas para promover una vida saludable.	<ul style="list-style-type: none">- Creación de folletos y guías prácticas para cada grupo.- Elaboración de menús accesibles y recomendaciones para mejorar hábitos alimenticios.- Diseño de actividades físicas adaptadas a las capacidades funcionales.	Docentes y estudiantes de enfermería



Ejecución	Implementar actividades dirigidas a mejorar los hábitos alimenticios, la actividad física y el bienestar emocional de los adultos mayores.	<ul style="list-style-type: none">- Talleres prácticos sobre alimentación saludable.- Sesiones de actividad física adaptada (yoga, ejercicios de bajo impacto).- Charlas sobre autocuidado, adherencia a tratamientos y manejo de condiciones crónicas.- Actividades grupales para fortalecer la salud emocional y reducir el aislamiento social.	Docentes, estudiantes de enfermería
Evaluación	Medir el impacto de las intervenciones en la calidad de vida de los adultos mayores y ajustar el plan si es necesario.	<ul style="list-style-type: none">- Encuestas post-intervención sobre cambios en hábitos alimenticios, nivel de actividad física y bienestar emocional.- Monitoreo del estado nutricional y condiciones de salud.- Revisión de los logros alcanzados y ajustes para sostenibilidad.	Docentes, estudiantes de enfermería



BOLIVARIANO
INSTITUTO SUPERIOR
UNIVERSITARIO

Somos
A
Categoría acreditado



BOLIVARIANO
INSTITUTO SUPERIOR
UNIVERSITARIO

4. APLICACIÓN DE INTERVENCIÓN Y TRATAMIENTO

www.tbolivariano.edu.ec



Se implementaron las siguientes intervenciones:

- **Actividades educativas:** Talleres sobre prevención de caídas, control de enfermedades crónicas y técnicas de relajación.
- **Ejercicios físicos:** Sesiones semanales de actividad física moderada, adaptadas a las capacidades de los participantes.
- **Apoyo nutricional:** Evaluaciones individuales con recomendaciones dietéticas personalizadas.
- **Atención psicológica:** Dinámicas grupales para mejorar la autoestima y el manejo del estrés.

La participación en las actividades fue alta, con una asistencia promedio del 85% a los talleres y sesiones físicas. Se observó una mejora en los niveles de conocimiento sobre salud, especialmente en el manejo de enfermedades crónicas y la importancia de la actividad física.

Se llevaron a cabo diversas actividades enfocadas en la salud integral y el bienestar de los adultos mayores en el Centro de Salud Motupe. Cada día se diseñó para abordar diferentes aspectos de su calidad de vida:

Semana 1: Enfoque en la educación y promoción de la salud

1. **Día 1:** Charla introductoria sobre la importancia del envejecimiento saludable y presentación de las actividades del programa.



2. **Día 2:** Taller sobre prevención de caídas, incluyendo simulaciones prácticas sobre cómo evitar accidentes en el hogar.
3. **Día 3:** Capacitación sobre el manejo adecuado de enfermedades crónicas, con énfasis en diabetes e hipertensión.
4. **Día 4:** Sesión informativa sobre la importancia de la actividad física y su impacto en la salud cardiovascular.
5. **Día 5:** Dinámica grupal para promover la autoestima, utilizando técnicas de visualización y expresión verbal positiva.

Semana 2: Actividad física y nutrición

6. **Día 6:** Ejercicios aeróbicos de bajo impacto, adaptados para mejorar la movilidad y la fuerza muscular.
7. **Día 7:** Valoración nutricional personalizada, con elaboración de planes dietéticos enfocados en la prevención de desnutrición y obesidad.
8. **Día 8:** Taller sobre hidratación adecuada, con demostraciones prácticas para identificar signos de deshidratación.
9. **Día 9:** Caminata grupal en un entorno seguro, promoviendo la interacción social y el ejercicio al aire libre.
10. **Día 10:** Sesión de relajación y técnicas de respiración para la reducción del estrés.

Semana 3: Monitoreo de la salud y hábitos preventivos

11. **Día 11:** Control de signos vitales y medición de glucosa, con orientación sobre la interpretación de los resultados.



**PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE EN LOS ADULTOS
MAYORES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD MOTUPE**

NOMBRE DEL PACIENTE: *Lucho Chavez Gutierrez.*

NUMERO DE CEDULA: *11032458910*

EDAD: *86 años*

SIGNOS VITALES	
T/A	<i>120/80 mmHg</i>
F/C	<i>70 pm</i>
F/R	<i>18 Rpm</i>
SOP2	<i>97 %</i>
T°	<i>36.5 °C</i>
G/C	

ESCALA DE BARTHEL

A. V. D. / FECHA				
ALIMENTACION	Dependiente total	: 0		
	Necesita ayuda	: 5		
	Independiente	: 10	<i>10</i>	
TRASLADO SILLA - CAMA	Dependiente total, no se mantiene sentado	: 0		
	Necesita ayuda, se mantiene sentado	: 5		
	Necesita algo de ayuda	: 10		
ASEO PERSONAL	Independiente	: 15	<i>15</i>	
	Necesita ayuda	: 0		
	Independiente	: 5	<i>5</i>	
USO DEL INODORO	Dependiente total	: 0		
	Necesita ayuda	: 5		
	Independiente	: 10	<i>10</i>	
BAÑARSE DUCHARSE	Dependiente	: 0		
	Independiente	: 5	<i>5</i>	
	Inmovil	: 0		
TRASLADO	Inmovil	: 0		
	Independiente en silla de ruedas	: 5		
	Camina con algo de ayuda	: 10	<i>10</i>	
	Independiente con muleta o bastón	: 15		
SUBIR - BAJAR ESCALERAS	Dependiente	: 0		
	Necesita ayuda	: 5	<i>5</i>	
	Independiente	: 10		
VESTIRSE DESVESTIRSE	Dependiente total	: 0		
	Necesita ayuda para completar el vestido	: 5		
	Independiente	: 10	<i>10</i>	
CONTROL DE LA DEFECACION	Incontinente	: 0		
	Accidente excepcional	: 5	<i>5</i>	
	Continente	: 10		
CONTROL DE LA MICCION	Incontinente	: 0		
	Accidente excepcional	: 5		
	Continente	: 10	<i>10</i>	
PUNTAJE TOTAL		: 75	<i>85</i>	

Total: 0-100 puntos (0-90 si usan silla de ruedas)

- | | | |
|---|----------------------|-----------------------|
| 1 | Dependencia Total | 0 - 20 puntos |
| 2 | Dependencia Severa | 21 - 60 puntos |
| 3 | Dependencia Moderada | <u>61 - 90 puntos</u> |
| 4 | Dependencia leve | 91 - 99 puntos ✓ |
| 5 | Independiente | 100 puntos |

CS Escaneado con CamScanner

12. Día 12: Taller sobre higiene personal y cuidado de los pies, especialmente para



13. **Día 13:** Taller de lavado de manos y manipulación segura de alimentos, enfatizando la prevención de enfermedades infecciosas.

14. **Día 14:** Ejercicios de equilibrio para reducir el riesgo de caídas, utilizando elementos de apoyo como sillas y barras.

15. **Día 15:** Educación sobre los beneficios de las vacunas en adultos mayores, con aclaración de dudas frecuentes.

Semana 4: Actividades recreativas y evaluación final

16. **Día 16:** Sesión de bailoterapia con música popular, para promover el movimiento y la diversión.

17. **Día 17:** Evaluación de conocimientos adquiridos en los talleres educativos mediante una dinámica lúdica de preguntas y respuestas.

18. **Día 18:** Demostración práctica de ejercicios en casa, adaptados para diferentes niveles de movilidad.

19. **Día 19:** Actividad creativa con elaboración de collages sobre hábitos saludables, para fomentar la expresión artística y la reflexión.

20. **Día 20:** Revisión final de avances individuales, entrega de trípticos educativos y reconocimiento a los participantes más comprometidos.

Resultados alcanzados

A lo largo de estas 20 jornadas, se logró un promedio de asistencia del 85%, destacándose una mayor participación en actividades físicas y talleres educativos. Los participantes mostraron un notable incremento en su conocimiento sobre autocuidado y manejo de enfermedades crónicas, además de mejoras en su bienestar emocional y



físico. Las intervenciones no solo fomentaron un envejecimiento saludable, sino que también fortalecieron la cohesión social entre los adultos mayores.

Figura N° 5

Valoración integral del adulto mayor



La implementación de intervenciones prácticas y accesibles incrementa la adherencia de los participantes y maximiza los resultados esperados. Las actividades grupales fomentaron el sentido de comunidad, lo que fortaleció el impacto del proyecto.



BOLIVARIANO
INSTITUTO SUPERIOR
UNIVERSITARIO

Somos
A
Categoría acreditado



BOLIVARIANO
INSTITUTO SUPERIOR
UNIVERSITARIO

5. RESULTADOS



- El 60% de los participantes mejoró sus niveles de actividad física y reportó una mayor sensación de bienestar.
- Un 50% adoptó cambios positivos en sus hábitos alimenticios.





- El 75% manifestó sentirse menos aislado y más acompañado tras participar en las actividades grupales.
- Se redujo el número de episodios de descompensaciones relacionadas con enfermedades crónicas gracias a una mayor adherencia a los controles médicos y al autocuidado.

El proyecto logró un impacto significativo en la calidad de vida de los adultos mayores, especialmente en áreas relacionadas con la movilidad, la socialización y el manejo de enfermedades crónicas.

Estos resultados reflejan la importancia de implementar proyectos enfocados en la promoción del envejecimiento saludable. Además, demuestran que las intervenciones integrales, respaldadas por un enfoque comunitario, pueden generar cambios sostenibles en la salud de los adultos mayores.

Figura N° 7

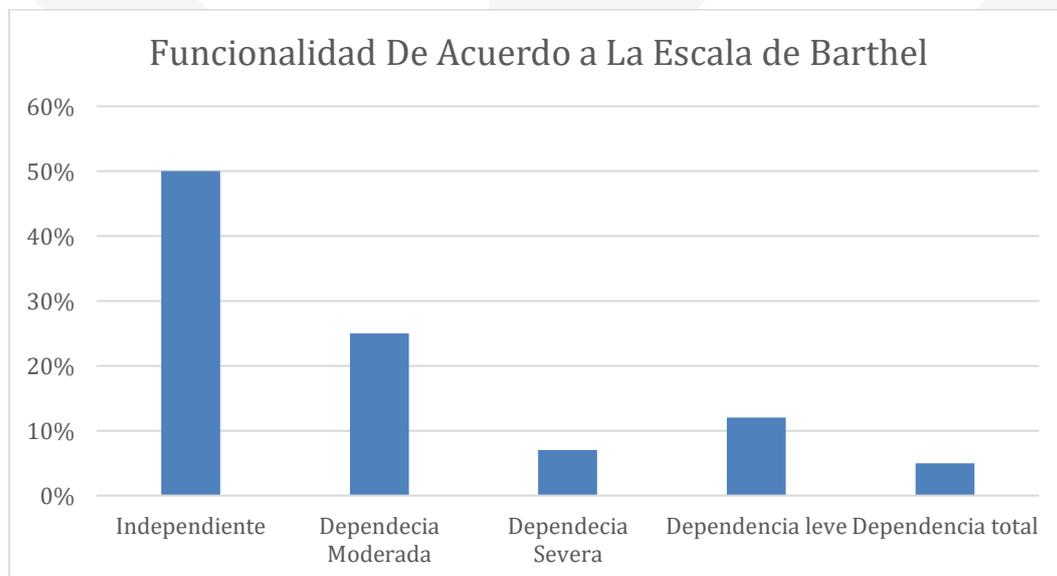
Educación sobre hábitos saludables





Objetivo 1	Realizar una valoración integral al 80% de los adultos mayores que acuden al centro de salud Motupe, con el propósito de identificar el grado de funcionalidad que tiene la población geriátrica.
Estrategia 1:	Valorar la independencia funcional del AM utilizando la escala de Barthel.
Resultado:	Medir en el 80% de adultos mayores la capacidad de realizar actividades de la vida diaria mediante la aplicación de la escala de Barthel

GRÁFICO 1





BOLIVARIANO
INSTITUTO SUPERIOR
UNIVERSITARIO



Autor: Estudiantes del Tercer Ciclo de la carrera de enfermería del Instituto Superior Universitario Bolivariano.

Fuente: Formularios aplicados a los adultos mayores que acuden al Centro de Salud Motupe.





**PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE EN LOS ADULTOS
MAYORES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD MOTUPE**

NOMBRE DEL PACIENTE: Maria de Jesus Suarez Ortega

NUMERO DE CEDULA: 0101118511

EDAD: 74 años

SIGNOS VITALES	
T/A	130/80 mmHg
F/C	75
F/R	19
SOP2	98
T°	35.5°C
G/C	

ESCALA DE BARTHEL

A. V. D. / FECHA				
ALIMENTACION	Dependiente total	: 0		
	Necesita ayuda	: 5		
ASEO	Independiente	: 10		
	Dependiente total, no se mantiene sentado	: 0		
TRASLADO SILLA - CAMA	Necesita ayuda, se mantiene sentado	: 5		
	Necesita algo de ayuda	: 10		
PERSONAL	Independiente	: 15		
	Necesita ayuda	: 0		
USO DEL INODORO	Independiente	: 5		
	Dependiente total	: 0		
BAÑARSE DUCHARSE	Necesita ayuda	: 5		
	Independiente	: 10		
TRASLADO	Dependiente	: 0		
	Inmóvil	: 0		
SUBIR - BAJAR ESCALERAS	Independiente en silla de ruedas	: 5		
	Camina con algo de ayuda	: 10		
VESTIRSE DESVESTIRSE	Independiente con muleta o bastón	: 15		
	Dependiente	: 0		
CONTROL DE LA DEFECACION	Necesita ayuda	: 5		
	Independiente	: 10		
CONTROL DE LA MICCION	Dependiente total	: 0		
	Necesita ayuda para completar el vestido	: 5		
PUNTAJE TOTAL	Independiente	: 10		
	Incontinente	: 0		
	Accidente excepcional	: 5		
	Continente	: 10		
	Incontinente	: 0		
	Accidente excepcional	: 5		
	Continente	: 10		
	Continente	: 10		

Total: 0-100 puntos (0-90 si usan silla de ruedas)

- | | | |
|---|----------------------|----------------|
| 1 | Dependencia Total | 0 - 20 puntos |
| 2 | Dependencia Severa | 21 - 60 puntos |
| 3 | Dependencia Moderada | 61 - 90 puntos |
| 4 | Dependencia leve | 91 - 99 puntos |
| 5 | Independiente | 100 puntos |

CS Escaneado con CamScanner

Análisis: En el grafico 1 se observa la aplicación de la escala de Barthel a los adultos mayores que acuden al centro de salud Motupe con la finalidad de identificar la



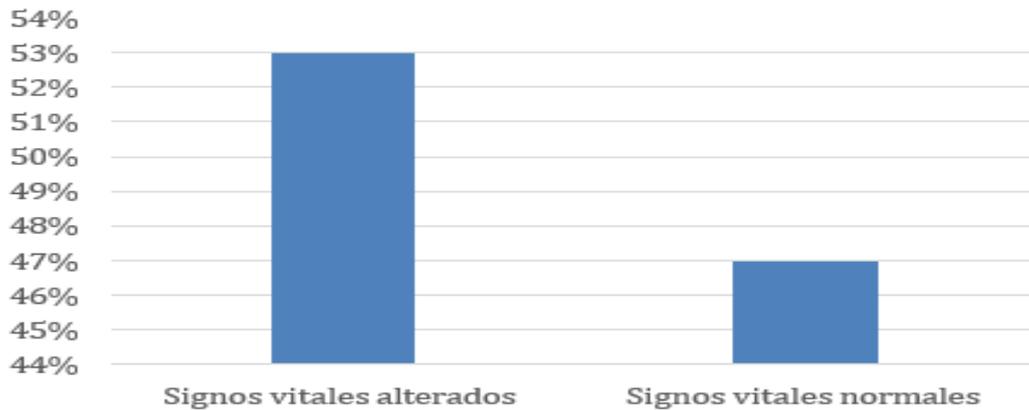
independencia funcional, se logró aplicar el formulario al 80% de pacientes de la tercera edad. Obteniendo que el 53% de ellos son independientes, es decir realizan las actividades de autocuidado por sus propios medios, aunque viven en compañía de sus familiares, mientras que el 12% tienen dependencia leve, el 23% presenta dependencia moderada, el 6% dependencia severa y otro 6% dependencia total, por lo que se encuentran bajo la tutela de un cuidador (pariente), que se encargan de garantizar su bienestar y calidad de vida.

Objetivo 1	Realizar una valoración integral al 80% de los adultos mayores que acuden al centro de salud Motupe, con el propósito de identificar el grado de funcionalidad que tiene la población geriátrica.
Estrategia 2:	Realizar una valoración del adulto mayor controlando su estado hemodinámico y estado nutricional
Resultado:	Se logro obtener las constantes vitales y medidas antropométricas en el 100% de adultos mayores que acuden al centro de salud Motupe.

GRÁFICO 2



VALORACIÓN HEMODINÁMICA



Autor: Estudiantes del Tercer Ciclo de la carrera de enfermería del Instituto Superior Universitario Bolivariano.

Fuente: Formularios aplicados a los adultos mayores que acuden al Centro de Salud Motupe.

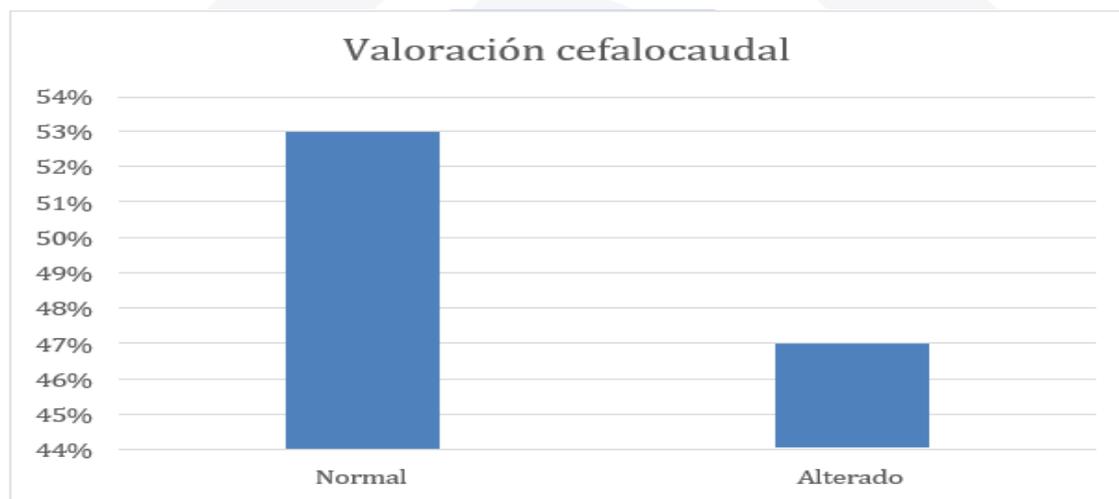
Análisis: En el gráfico 2 se puede evidenciar la valoración de los signos vitales en el adulto mayor realizada por los estudiantes del ISUB con la finalidad de identificar el grado de funcionalidad. Se logró intervenir al 80% de la población geriátrica, de los cuales el 53% se encontraba hemodinámicamente inestable, evidenciándose específicamente elevaciones en los valores de presión arterial y disminución de la saturación de oxígeno, parámetros que fisiológicamente se alteran a medida que avanza la edad, mientras que el 47% registró signos vitales dentro de la normalidad, esto como consecuencia de llevar una vida saludable y buena adherencia al tratamiento instaurado por el padecimiento de patologías crónicas.

Objetivo 1	Realizar una valoración integral al 80% de los adultos mayores que acuden al centro de salud Motupe, con el propósito de identificar el
-------------------	---



	grado de funcionalidad que tiene la población geriátrica.
Estrategia 3:	Realizar una correcta exploración cefalocaudal en los adultos mayores para poder identificar alteraciones en la salud.
Resultado:	Se logró hacer una correcta exploración física al 100% de adultos mayores que acuden al centro de salud Motupe.

GRÁFICO 3



Autor: Estudiantes del Tercer Ciclo de la carrera de enfermería del Instituto Superior Universitario Bolivariano.

Fuente: Formularios aplicados a los adultos mayores que acuden al Centro de Salud Motupe.

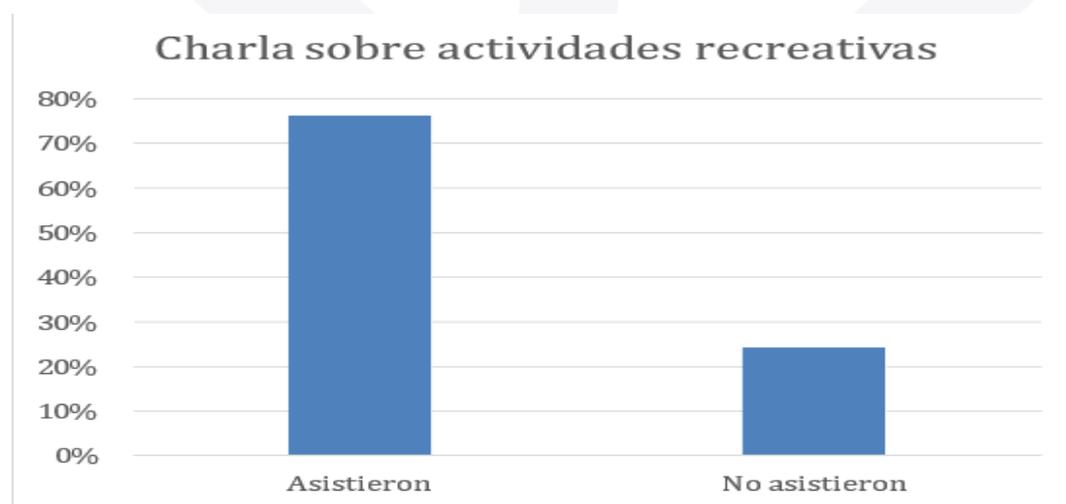
Análisis: Para valorar el grado de funcionalidad del adulto mayor se llevó a cabo una exploración física completa de forma cefalocaudal mediante cuatro métodos o técnicas que son; inspección, palpación, auscultación y percusión, por lo tanto, en el gráfico 3 se



puede evidenciar que en el 47% de adultos mayores se identificaron alteraciones durante este procedimiento, dentro de las cuales se encontraron pterigio, facoesclerosis, desviaciones de la columna vertebral (hipercifosis), disminución del tono y fuerza muscular, deformación ósea en manos y pies, disminución de reflejos osteotendinosos, mientras que en un 53% de los participantes no se evidenció ninguna anomalía, lo que indican que pueden realizar sus actividades diarias por sí solos.

Objetivo 2:	Realizar planes y actividades recreativas que ayuden a fomentar la productividad del adulto mayor como camina, o hacer ejercicios de bajo impacto, para mejorar la salud cardiovascular, la movilidad y la fuerza muscular, logrado conseguir el bienestar físico y mental.
Estrategia 1:	Brindar una charla sobre los beneficios de realizar actividades recreativas en los adultos mayores que acuden al centro de salud Motupe.
Resultado:	Se consigue exitosa mente la charla 100% de adultos mayores sobre los diferentes beneficios de realizar actividades recreativas.

GRÁFICO 4





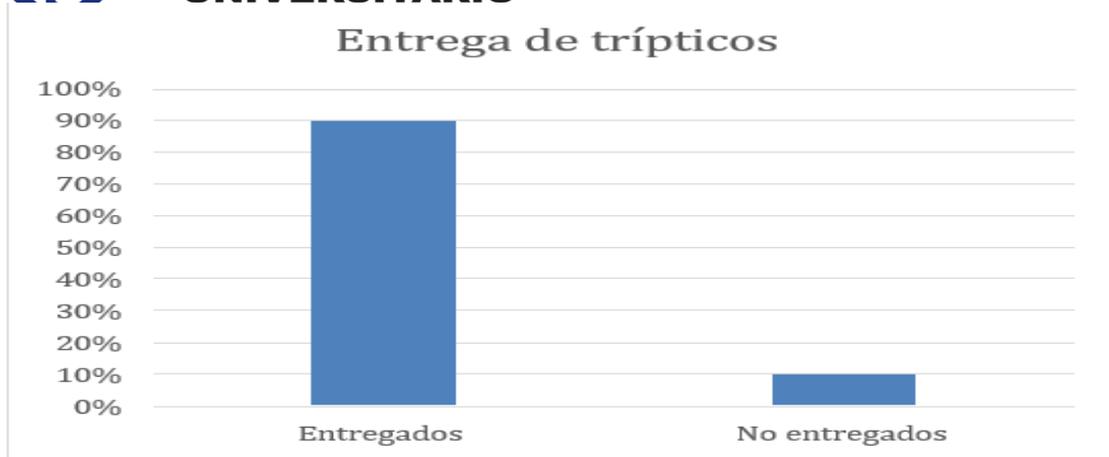
Autor: Estudiantes del Tercer Ciclo de la carrera de enfermería del Instituto Superior Universitario Bolivariano.

Fuente: Formularios aplicados a los adultos mayores que acuden al Centro de Salud Motupe.

Análisis Para fomentar la independencia y productividad del adulto mayor se ejecutaron múltiples actividades educativas dentro de las cuales destaca la charla sobre los beneficios de la recreación. En el proyecto participaron un total de 17 adultos mayores, de los cuales un 76% estuvieron presentes en dicha actividad, por lo tanto, este grupo de personas aumentaron sus conocimientos respecto a este tema y se comprometieron a realizarlos en la medida de lo posible con el propósito de lograr un envejecimiento saludable, mientras que el 24% restantes no pudieron asistir por motivos de falta de tiempo.

Objetivo 2:	Realizar planes y actividades recreativas que ayuden a fomentar la productividad del adulto mayor como camina, o hacer ejercicios de bajo impacto, para mejorar la salud cardiovascular, la movilidad y la fuerza muscular, logrado conseguir el bienestar físico y mental.
Estrategia 2:	Elaborar un tríptico con diferentes tipos de ejercicios que puedan desarrollar los adultos mayores para fortalecer el sistema vascular y mejorar la condición física.
Resultado:	Se conseguirá un 90% de entrega de trípticos a los adultos mayores.

GRÁFICO 5



Autor: Estudiantes del Tercer Ciclo de la carrera de enfermería del Instituto Superior Universitario Bolivariano.

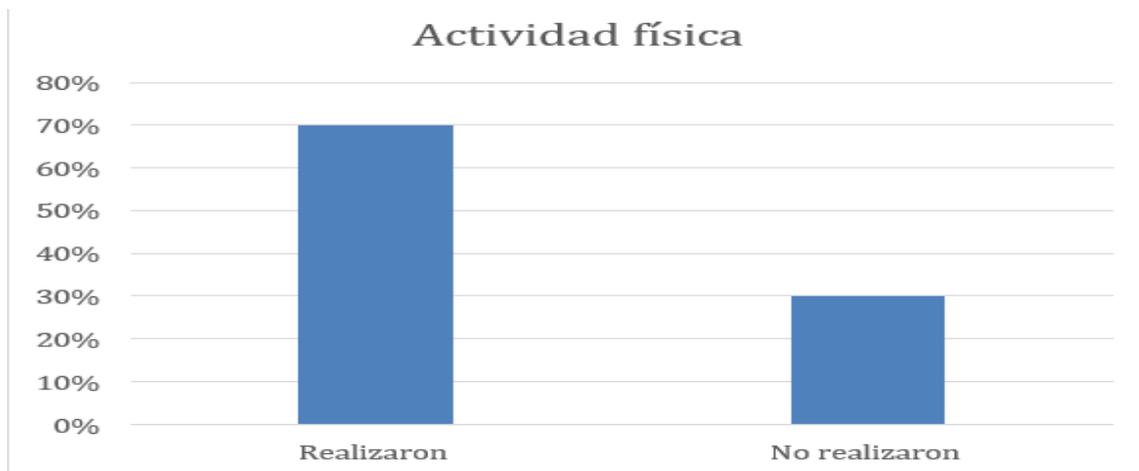
Fuente: Formularios aplicados a los adultos mayores que acuden al Centro de Salud Motupe.

Análisis: Otra de las actividades de intervención fue la entrega de material educativo, en este caso un tríptico informativo en donde se mostró a detalle el tipo de ejercicios de bajo impacto que pueden realizar el adulto mayor de acuerdo a su grado de funcionalidad para mejorar la salud cardiovascular, la movilidad y la fuerza muscular, logrando conseguir el bienestar físico y mental. Se puede observar que al 90% de la población intervenida se le hizo la entrega de los trípticos, generando nuevos conocimientos para el cuidado y mantenimiento de su salud y al 10% no se le proporcionó debido a que no tenían disponibilidad de tiempo.

Objetivo 2:	Realizar planes y actividades recreativas que ayuden a fomentar la productividad del adulto mayor como camina, o hacer ejercicios de bajo impacto, para mejorar la salud cardiovascular, la movilidad y la fuerza muscular, logrado conseguir el bienestar físico y mental.
Estrategia 3:	Realizar bailo terapia para los adultos mayores que acuden al centro de salud Motupe.
Resultado:	Se consigue la actuación de los participantes en el bailo terapia



GRÁFICO 6



Autor: Estudiantes del Tercer Ciclo de la carrera de enfermería del Instituto Superior Universitario Bolivariano.

Fuente: Formularios aplicados a los adultos mayores que acuden al Centro de Salud Motupe.

Análisis: En el gráfico número 6 se evidencia la cantidad de adultos mayores que participaron en la actividad de bailoterapia, en la cual se ejecutaron ejercicios aeróbicos a través del baile con el acompañamiento de música para brindar motivación. Se obtuvo que el 70% de las personas intervenidas realizaron participaron activamente, además se comprometieron a seguir desarrollando este tipo de ejercicios de tal forma que a mediano plazo se consiga fortalecer la musculatura, regular los niveles de colesterol y glicemia, regular el sistema cardiovascular y controlar las enfermedades crónicas. Por otra parte, el 30% no pudo ejecutar la actividad por motivo de disminución de la fuerza muscular y uso de algún dispositivo de apoyo para su movilización.



Objetivo 3:	Incrementar el conocimiento en el 80% de los adultos mayores es sobre la importancia de una dieta equilibrada y nutritiva, como parte fundamental para la promoción de un envejecimiento activo.
Estrategia 1:	Enseñar a los adultos y adultas mayores el correcto lavado de manos al manipular algún alimento.
Resultado:	Se obtendrá un 90% de adultos mayores desarrolle una rutina o habito acerca del correcto lavado de manos.

GRÁFICO 7



Autor: Estudiantes del Tercer Ciclo de la carrera de enfermería del Instituto Superior Universitario Bolivariano.

Fuente: Formularios aplicados a los adultos mayores que acuden al Centro de Salud Motupe.



Análisis: En el gráfico 7 se observa el porcentaje de adultos mayores del centro de salud Motupe que participaron en el taller sobre el correcto lavado de manos, en dónde se indicó al paciente la importancia de este procedimiento, en este sentido, se logró que el 90% de adultos mayores intervenidos participen en el taller, mostrando interés en aprender y verbalizaron los beneficios de la actividad al conseguir que se eliminen virus y bacterias causantes de enfermedades infecciosas que deterioran el estado de salud del individuo, convirtiéndolo en un hábito en su vida cotidiana, mientras que el 10% no participaron, debido a que su condición de salud no se lo permitía.

Objetivo 3:	Incrementar el conocimiento en el 80% de los adultos mayores es sobre la importancia de una dieta equilibrada y nutritiva, como parte fundamental para la promoción de un envejecimiento activo.
Estrategia 2:	Educar sobre el adecuado lavado de los alimentos diarios que consumen los adultos mayores.
Resultado:	Se conseguirá que un 90% de población de adultos realicen diariamente el correcto lavado de alimentos.

GRÁFICO 8





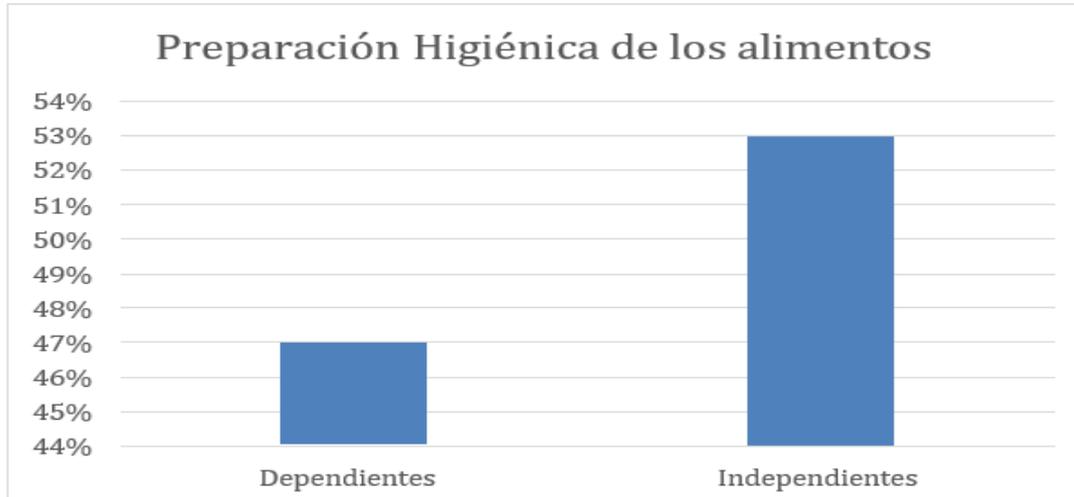
Autor: Estudiantes del Tercer Ciclo de la carrera de enfermería del Instituto Superior Universitario Bolivariano.

Fuente: Formularios aplicados a los adultos mayores que acuden al Centro de Salud Motupe.

Análisis: En el siguiente gráfico se observa que se intervino un total de 17 adultos mayores que acudieron al Centro de Salud Motupe de la ciudad de Loja, otra de las actividades ejecutadas fue demostrar el correcto lavado de los alimentos que se logró realizar en un 90%, consiguiendo con ello garantizar la seguridad alimentaria mediante el consumo de alimentos inocuos, nutritivos y de calidad, lo que previene enfermedades transmitidas por alimentos. Sin embargo, al 10% no se logró intervenir ya que no tenían tiempo disponible, ni contaban con las condiciones físicas necesarias para efectuar este procedimiento.

Objetivo 3	Incrementar el conocimiento en el 80% de los adultos mayores sobre la importancia de una dieta equilibrada y nutritiva, como parte fundamental para la promoción de un envejecimiento activo
Estrategia 3	Instruir sobre la regla de oro de la OMS en la preparación higiénica de los alimentos.
Resultado:	Se conseguirá que los adultos y adultos mayores reduzcan considerablemente el riesgo de las enfermedades de origen alimentarias

GRÁFICO 9



Autor: Estudiantes del Tercer Ciclo de la carrera de enfermería del Instituto Superior Universitario Bolivariano.

Fuente: Formularios aplicados a los adultos mayores que acuden al Centro de Salud Motupe.

Análisis: En el siguiente gráfico se puede observar que el 53% de las personas intervenidas recibieron educación sobre la preparación higiénica de los alimentos recomendada por la Organización Mundial de la Salud, cabe recalcar que este porcentaje de adultos mayores son totalmente independientes por lo que entendieron la importancia de la manipulación y almacenamiento correcto de los alimentos para la prevención de enfermedades transmitidas por este medio, mientras que el 47% no recibió dicha capacitación ya que por su grado de dependencia no pueden realizar esta actividad.



d. EVIDENCIAS



Figura N° 1
Control de signos vitales



Figura N° 2
Aplicación de la Escala de Barthel



Figura N° 3
Control de signos vitales



Figura N° 4
Ejecución de actividad física y bailoterapia





Figura N° 5
Exploración física cefalocaudal



Figura N° 6
Educación sobre consumo de una dieta nutritiva



Figura N° 7
Educación sobre lavado de manos y preparación de los alimentos





BOLIVARIANO
INSTITUTO SUPERIOR
UNIVERSITARIO

**PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE EN LOS ADULTOS
MAYORES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD MOTUPE**

NOMBRE DEL PACIENTE: *Manio de Jesus Suarez Ortega*

NUMERO DE CEDULA: *010 1118511*

EDAD: *74 años*

SIGNOS VITALES	
T/A	<i>130/80 mmHg</i>
F/C	<i>75</i>
F/R	<i>19</i>
SOP2	<i>98</i>
T°	<i>35.5°C</i>
G/C	

ESCALA DE BARTHEL

A. V. D. / FECHA				
ALIMENTACION	Dependiente total	: 0		
	Necesita ayuda	: 5		
	Independiente	: 10		
TRASLADO SILLA - CAMA	Dependiente total, no se mantiene sentado	: 0		
	Necesita ayuda, se mantiene sentado	: 5		
	Necesita algo de ayuda	: 10		
ASEO PERSONAL	Independiente	: 15		
	Necesita ayuda	: 5		
	Dependiente	: 0		
USO DEL INODORO	Dependiente total	: 0		
	Necesita ayuda	: 5		
	Independiente	: 10		
BAÑARSE DUCHARSE	Dependiente	: 0		
	Independiente	: 5		
	Inmóvil	: 0		
TRASLADO	Independiente en silla de ruedas	: 5		
	Camina con algo de ayuda	: 10		
	Independiente con muleta o bastón	: 15		
SUBIR - BAJAR ESCALERAS	Dependiente	: 0		
	Necesita ayuda	: 5		
	Independiente	: 10		
VESTIRSE DESVESTIRSE	Dependiente total	: 0		
	Necesita ayuda para completar el vestido	: 5		
	Independiente	: 10		
CONTROL DE LA DEFECACION	Incontinente	: 0		
	Accidente excepcional	: 5		
	Continente	: 10		
CONTROL DE LA MICCION	Incontinente	: 0		
	Accidente excepcional	: 5		
	Continente	: 10		
PUNTAJE TOTAL		: 75		

Total: 0-100 puntos (0-90 si usan silla de ruedas)

- | | | |
|---|-----------------------------|-----------------------|
| 1 | Dependencia Total | 0 - 20 puntos |
| 2 | Dependencia Severa | 21 - 60 puntos |
| 3 | Dependencia Moderada | 61 - 90 puntos |
| 4 | Dependencia leve | 91 - 99 puntos |
| 5 | Independiente | 100 puntos |



PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE EN LOS ADULTOS MAYORES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD MOTUPE

NOMBRE DEL PACIENTE: Orlando Quereda Jumbo

NUMERO DE CEDULA: 1900034412

EDAD: 78

SIGNOS VITALES	
T/A	145/80
F/C	87 lpm
F/R	16 rpm
SOP2	96 %
T°	36.8 °C
G/C	

ESCALA DE BARTHEL

A. V. D. / FECHA			
ALIMENTACION	Dependiente total	: 0	
	Necesita ayuda	: 5	
	Independiente	: <u>10</u>	
TRASLADO SILLA - CAMA	Dependiente total, no se mantiene sentado	: 0	
	Necesita ayuda, se mantiene sentado	: 5	
	Necesita algo de ayuda	: <u>10</u>	
ASEO PERSONAL	Dependiente total	: 0	
	Necesita ayuda	: 5	
	Independiente	: <u>10</u>	
USO DEL INODORO	Dependiente total	: 0	
	Necesita ayuda	: 5	
	Independiente	: <u>10</u>	
BAÑARSE DUCHARSE	Dependiente total	: 0	
	Necesita ayuda	: 5	
	Independiente	: <u>10</u>	
TRASLADO	Inmovil	: 0	
	Independiente en silla de ruedas	: 5	
	Camina con algo de ayuda	: <u>10</u>	
SUBIR - BAJAR ESCALERAS	Independiente con muleta o bastón	: 15	
	Dependiente	: 0	
	Necesita ayuda	: 5	
VESTIRSE DESVESTIRSE	Independiente	: <u>10</u>	
	Dependiente total	: 0	
	Necesita ayuda para completar el vestido	: 5	
CONTROL DE LA DEFECACION	Independiente	: <u>10</u>	
	Incontinente	: 0	
	Accidente excepcional	: 5	
CONTROL DE LA MICCION	Contniente	: <u>10</u>	
	Incontinente	: 0	
	Accidente excepcional	: 5	
PUNTAJE TOTAL		: <u>75</u>	

Total: 0-100 puntos (0-90 si usan silla de ruedas)

- Dependencia Total 0 - 20 puntos
- Dependencia Severa 21 - 60 puntos
- Dependencia Moderada 61 - 90 puntos
- Dependencia leve 91 - 99 puntos
- Independiente 100 puntos



BOLIVARIANO



BOLIVARIANO
INSTITUTO SUPERIOR
UNIVERSITARIO

**PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE EN LOS ADULTOS
MAYORES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD MOTUPE**

NOMBRE DEL PACIENTE: *Lucho chavez Gutierrez.*

NUMERO DE CEDULA: *11032458910*

EDAD: *86 años*

SIGNOS VITALES	
T/A	<i>120/80 mmHg</i>
F/C	<i>70 pm</i>
F/R	<i>18 Rpm</i>
SOP2	<i>97 %</i>
T°	<i>36.5 °C</i>
G/C	

ESCALA DE BARTHEL

A. V. D. / FECHA				
ALIMENTACION	Dependiente total	: 0		
	Necesita ayuda	: 5		
	Independiente	: 10	<i>10</i>	
TRASLADO SILLA - CAMA	Dependiente total, no se mantiene sentado	: 0		
	Necesita ayuda, se mantiene sentado	: 5		
	Necesita algo de ayuda	: 10	<i>15</i>	
ASEO PERSONAL	Independiente	: 15		
	Necesita ayuda	: 0		
USO DEL INODORO	Independiente	: 5	<i>5</i>	
	Dependiente total	: 0		
BAÑARSE DUCHARSE	Necesita ayuda	: 5	<i>10</i>	
	Independiente	: 10		
TRASLADO	Dependiente	: 0		
	Independiente	: 5	<i>5</i>	
	Imóvil	: 0		
	Independiente en silla de ruedas	: 5		
SUBIR - BAJAR ESCALERAS	Camina con algo de ayuda	: 10	<i>10</i>	
	Independiente con muleta o bastón	: 15		
	Dependiente	: 0		
VESTIRSE DESVESTIRSE	Necesita ayuda	: 5	<i>5</i>	
	Independiente	: 10		
	Dependiente total	: 0		
CONTROL DE LA DEFECACION	Necesita ayuda para completar el vestido	: 5	<i>10</i>	
	Independiente	: 10		
	Incontinente	: 0		
CONTROL DE LA MICCION	Accidente excepcional	: 5	<i>5</i>	
	Continente	: 10		
	Incontinente	: 0		
PUNTAJE TOTAL		: 75	<i>85</i>	

Total: 0-100 puntos (0-90 si usan silla de ruedas)

- | | | |
|---|----------------------|-----------------------|
| 1 | Dependencia Total | 0 - 20 puntos |
| 2 | Dependencia Severa | 21 - 60 puntos |
| 3 | Dependencia Moderada | <u>61 - 90 puntos</u> |
| 4 | Dependencia leve | 91 - 99 puntos ✓ |
| 5 | Independiente | 100 puntos |



BOLIVARIANO
INSTITUTO SUPERIOR
UNIVERSITARIO

Somos
A
Categoría Creffilade

e. ANEXOS



INSTRUMENTOS UTILIZADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO



**PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE EN LOS ADULTOS
MAYORES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD MOTUPE**

NOMBRE DEL PACIENTE:

NUMERO DE CEDULA:

EDAD:

SIGNOS VITALES	
T/A	
F/C	
F/R	
SOP2	
T°	
G/C	

ESCALA DE BARTHEL

A. V. D. / FECHA				
ALIMENTACION	Dependiente total	: 0		
	Necesita ayuda	: 5		
	Independiente	: 10		
TRASLADO SILLA - CAMA	Dependiente total, no se mantiene sentado	: 0		
	Necesita ayuda, se mantiene sentado	: 5		
	Necesita algo de ayuda	: 10		
ASEO PERSONAL	Independiente	: 15		
	Necesita ayuda	: 0		
	Independiente	: 5		
USO DEL INODORO	Dependiente total	: 0		
	Necesita ayuda	: 5		
	Independiente	: 10		
BAÑARSE DUCHARSE	Dependiente	: 0		
	Independiente	: 5		
	Inmóvil	: 0		
TRASLADO	Independiente en silla de ruedas	: 5		
	Camina con algo de ayuda	: 10		
	Independiente con muleta o bastón	: 15		
SUBIR - BAJAR ESCALERAS	Dependiente	: 0		
	Necesita ayuda	: 5		
	Independiente	: 10		
VESTIRSE DESVESTIRSE	Dependiente total	: 0		
	Necesita ayuda para completar el vestido	: 5		
	Independiente	: 10		
CONTROL DE LA DEFECACION	Incontinente	: 0		
	Accidente excepcional	: 5		
	Continente	: 10		
CONTROL DE LA MICCION	Incontinente	: 0		
	Accidente excepcional	: 5		
	Continente	: 10		
PUNTAJE TOTAL		: 75		

Total: 0-100 puntos (0-90 si usan silla de ruedas)

1	Dependencia Total	0 - 20 puntos
2	Dependencia Severa	21 - 60 puntos
3	Dependencia Moderada	61 - 90 puntos
4	Dependencia leve	91 - 99 puntos
5	Independiente	100 puntos



LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE Y LA ADECUADA MANIPULACION DE LOS ALIMENTOS

ANTES DE COCINAR

Lavate bien las manos



Lava muy bien los
alimentos que ingieres
crudos



No utilice el mismo cuchillo y
tablas de picar para carnes,
pescados y verduras



Cocina los alimentos
de manera adecuada

Si no vas a consumir tus
alimentos refrigeralos



Tomando en cuenta estos consejos evitaremos
que nuestros alimentos se contaminen y tambien
evitaremos contraer enfermedades

La presencia de
elementos extraños a
la composición
alterada de los mismos



pueden llegar ha
ser dañinas para el
consumidor