



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

La Universidad Católica de Loja

**MAESTRÍA EN GERENCIA DE SALUD PARA EL DESARROLLO
LOCAL**

**“Atención Integral de los Adultos Mayores de la parroquia de San
Miguel de Porotos Azogues – Cañar 2011-2012”**

Tesis de grado

Autora:

Pinos Guartamber, Blanca Nube

Directora:

Piedra, María del Carmen, Dra. Mg.

CENTRO UNIVERSITARIO CUENCA

2012

CERTIFICACIÓN

Doctora, Mg.:

María del Carmen Piedra

DIRECTORA DEL TRABAJO DE FIN DE CARRERA

CERTIFICA:

Que el presente trabajo denominado: “Atención Integral de los Adultos Mayores de la parroquia de San Miguel de Porotos Azogues - Cañar 2011-2012”, realizado por el profesional en formación: Lcda. Blanca Nube Pinos Guartamber: cumple con los requisitos establecidos en las normas generales para la Graduación en la Universidad Técnica Particular de Loja, tanto en el aspecto de forma como de contenido, por lo cual me permito autorizar su presentación para los fines pertinentes.

Loja, junio del 2012

f).....

CESIÓN DE DERECHOS

“Yo Blanca Nube Pinos Guartamber, declaro ser autor (a) del presente trabajo y eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

Adicionalmente declaro conocer y aceptarla disposición del Artículo. 67 del Estatuto Orgánico de la Universidad Técnica Particular de Loja que en su parte pertinente textualmente dice: “Forman parte del patrimonio de la Universidad la propiedad intelectual de investigaciones, trabajos científicos o técnicos y tesis de grado que se realicen a través o con el apoyo financiero, académico o institucional (operativo) de la Universidad”.

Cuenca, Junio del 2012

(f).....
Lcda. Blanca Nube Pinos Guartamber
030130187-5

AUTORÍA

Las ideas, conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo de fin de carrera, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

(f).....
Lcda. Blanca Nube Pinos Guartamber

DEDICATORIA

A Dios por darme la vida y la fortaleza para superar situaciones difíciles.

A mis padres y hermanos quienes me han apoyado incondicionalmente, sufriendo mis ausencias y han hecho posible la culminación de mis estudios.

A la población Adulta Mayor de la parroquia de San Miguel de Porotos por la confianza, apoyo y participación brindada para el buen desarrollo y ejecución de este proyecto.

BLANCA

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento y gratitud a la Universidad Técnica Particular de Loja, personal docente y administrativo del programa de maestría en Gerencia de Salud para el Desarrollo Local, que aportaron en mi formación profesional, científica y humana; de manera especial a la Mg. Dra. María del Carmen Piedra por su apoyo y calidad humana como Directora de Tesis.

A mis compañeros de la maestría por los momentos y experiencias compartidos.

A mi amiga Sonia por el apoyo incondicional que supo brindar durante la realización de este proyecto.

Al Personal de Salud del Subcentro y a los Adultos Mayores de la parroquia de San Miguel de Porotos por su colaboración y participación activa durante todo el proceso.

BLANCA

ÍNDICE DE CUADROS, GRÁFICOS Y APÉNDICES

| | |
|---|----|
| Tabla N° 1: POBLACIÓN DE SAN MIGUEL DE POROTOS 2011..... | 7 |
| Tabla N° 2: MORBILIDAD QUE SE PRESENTA EN EL S.C.S. DE SAN MIGUEL DE POROTOS 2011..... | 10 |
| Tabla N° 3: MORBILIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL S.C.S. DE SAN MIGUEL DE POROTOS 2011..... | 10 |
| Tabla N°4: MORBILIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL S.C.S. DE SAN MIGUEL DE POROTOS 2011..... | 11 |
| Tabla N°5: CONSULTAS SUBSECUENTES DEL ADULTO MAYOR DEL S.C.S. DE SAN MIGUEL DE POROTOS 2011..... | 11 |
| Tabla N° 6: PERSONAL DEL SUBCENTRO DE SALUD | 12 |
| Gráfico N°1: Adultos Mayores de San Miguel de Porotos según la Actividad Física | 46 |
| Gráfico N°2: Adultos Mayores de San Miguel de Porotos según Estado Emocional | 47 |
| Gráfico N°3: Adultos Mayores de San Miguel de Porotos según conocimientos de las Enfermedades Crónico Degenerativas No Transmisibles | 47 |
| Gráfico N°4: Adultos Mayores de San Miguel de Porotos según Alimentos que consume | 48 |
| Gráfico N°5: Adultos Mayores de San Miguel de Porotos según Controles Médicos Anuales | 49 |
| Gráfico N°6: Adultos Mayores de San Miguel de Porotos según la Actividad Física | 50 |
| Gráfico N°7: Adultos Mayores de San Miguel de Porotos según Estado Emocional | 51 |
| Gráfico N°8: Adultos Mayores de San Miguel de Porotos según Conocimientos adquiridos de las Enfermedades Crónico Degenerativas no Transmisibles | 51 |
| Gráfico N°9: Adultos Mayores de San Miguel de Porotos según Alimentos que consume | 52 |
| Gráfico N°10: Nivel de Conocimientos | 53 |

| | |
|---|-----|
| Gráfico N°11: Programa educativo | 54 |
| Gráfico N°12: Adultos mayores capacitados | 54 |
| Gráfico N°13: Club de adultos mayores | 62 |
| Gráfico N°14: Guía para el adulto mayor | 78 |
| APÉNDICES | 88 |
| Apéndice 1: Croquis del Subcentro de Salud de San Miguel | 89 |
| Apéndice 2: Organigrama Institucional | 90 |
| Apéndice 3: Autorización para la ejecución del proyecto | 91 |
| Apéndice 4: Un ejemplar invitación a los adultos mayores | 92 |
| Apéndice 5: Precap's | 94 |
| Apéndice 6: Un ejemplar oficio entregado a los conferencistas | 97 |
| Apéndice 7: Un ejemplar de solicitud del local y material didáctico | 98 |
| Apéndice 8: Registro de asistencia al programa educativo | 100 |
| Apéndice 9: Publicación en la prensa: programa educativo | 118 |
| Apéndice 10: Postcap's | 119 |
| Apéndice 11: Club de Adultos Mayores: elección de la directiva | 122 |
| Apéndice 12: Planificación de la caminata | 125 |
| Apéndice 13: Un ejemplar de invitación a la caminata | 128 |
| Apéndice 14: Publicación en la prensa: caminata | 129 |
| Apéndice 15: Respuesta del colegio | 130 |
| Apéndice 16: Insumos para la feria de la salud | 131 |
| Apéndice 17: Planificación visita al zoológico | 132 |

| | |
|---|-----|
| Apéndice 18: Solicitud al bus | 134 |
| Apéndice 19: elaboración de la guía de autocuidado | 135 |
| Apéndice 20: Oficio de entrega de las guías al S.C.S. de San Miguel | 137 |
| Apéndice 21: Acta de compromiso | 138 |
| Apéndice 22: Fotorrelatoría | 139 |
| Reuniones con el personal de salud | 139 |
| Ejecución del programa educativo | 140 |
| Actividades con el club de adultos mayores | 143 |
| Apéndice 23: Nomina del club de adultos mayores | 150 |
| Apéndice 24: Certificación S.C.S. de San Miguel | 153 |

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRELIMINARES

| | |
|------------------------|------|
| PORTADA..... | I |
| CERTIFICACIÓN | II |
| AUTORÍA | III |
| CESIÓN DE DERECHO..... | IV |
| DEDICATORIA..... | V |
| AGRADECIMIENTO..... | VI |
| ÍNDICE | VII |
| RESUMEN | XIII |
| ABSTRACT | XIV |

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|--------------------------|---|
| 3. INTRODUCCIÓN | 1 |
| 4. PROBLEMATIZACIÓN..... | 2 |
| 5. JUSTIFICACIÓN | 3 |
| 6. OBJETIVOS | 4 |

CAPÍTULO I

| | |
|--|----|
| 7. MARCO TEÓRICO | 5 |
| 7.1. Marco Institucional | 5 |
| 7.1.1. Aspecto Geográfico del lugar | 5 |
| 7.1.1.1. Ubicación | 5 |
| 7.1.1.2. Límites Geopolíticos | 5 |
| 7.1.2. Límites Geopolíticos | 6 |
| 7.1.3. Dinámica Poblacional | 7 |
| 7.1.4. Subcentro de Salud de San Miguel | 8 |
| 7.1.4.1. Misión | 8 |
| 7.1.4.2. Visión | 9 |
| 7.1.4.3. Organización Administrativa | 9 |
| 7.1.4.4. Servicios que presta la Institución | 9 |
| 7.1.4.5. Datos estadísticos de cobertura | 9 |
| 7.1.4.6. Talento Humano | 12 |
| 7.1.4.7. Equipamiento | 12 |
| 7.2. Marco Conceptual | 13 |
| 7.2.1. Adulto Mayor | 13 |

| | |
|--|----|
| 7.2.2. Cambios Físicos y Metabólicos | 14 |
| 7.2.3. Factores que aceleran y retardan el envejecimiento | 14 |
| 7.2.4. Enfermedades Crónico Degenerativas no Transmisibles | 14 |
| 7.2.4.1. Hipertensión Arterial | 15 |
| 7.2.4.2. Diabetes | 16 |
| 7.2.4.3. Artrosis | 17 |
| 7.2.4.4. Artritis | 18 |
| 7.2.4.5. Osteoporosis | 18 |
| 7.2.5. Calidad de vida del Adulto Mayor | 19 |
| 7.2.6. Estilos de Vida Saludables | 20 |
| 7.2.6.1. Actividad Física | 21 |
| 7.2.6.2. Alimentación Saludable..... | 22 |
| 7.2.6.3. Autocuidado | 23 |
| 7.2.6.4. Participación Activa | 24 |

CAPÍTULO II

| | |
|-----------------------------------|----|
| 8. Diseño Metodológico | 25 |
| 8.1. Matriz de Involucrados | 25 |
| 8.2. Árbol de Problemas | 27 |
| 8.3. Árbol de Objetivos | 38 |
| 8.4. Marco Lógico | 29 |
| 8.5. Actividades | 30 |

CAPÍTULO III

| | |
|---|----|
| 9. Resultados | 33 |
| 9.1. Resultado 1 Programa Educativo Implementado | 33 |
| 9.1.1. Socialización del proyecto | 33 |
| 9.1.2. Diseño del Programa Educativo y aplicación de Precap´s | 33 |
| 9.1.3. Ejecución de los Talleres de capacitación de los Adultos Mayores | 43 |
| 9.1.4. Análisis Precap´s y Postcap´s | 46 |
| 9.1.5. Análisis e Interpretación del resultado | 54 |
| 9.2. Resultado 2 Club del adulto mayor conformado y funcionando..... | 56 |
| 9.2.1.1. Invitación a la población adulta mayor de la parroquia de San Miguel de Porotos | 56 |
| 9.2.1.2. Presentación, socialización del proyecto y conformación del Club de Adultos Mayores | 57 |
| 9.2.1.3. Conformación de la Directiva | 56 |
| 9.2.1.4. Programa social que involucra al adulto mayor..... | 58 |
| 9.2.1.5. Ejecución de una caminata | 59 |
| 9.2.1.6. Feria de la Salud | 60 |
| 9.2.1.7. Visita al Zoológico Yurak Allpa | 61 |
| 9.2.2. Análisis E Interpretación del Resultado | 62 |

| | |
|---|----|
| 9.3. Resultado 3 Guía de Autocuidado construido y difundida | 64 |
| 9.3.1.1. Coordinación con el personal de salud | 64 |
| 9.3.1.2. Elaboración de las guías de autocuidado..... | 64 |
| 9.3.1.3. Impresión y entrega de las guías | 65 |
| 9.3.1.4. Guía de autocuidado | 66 |
| 9.3.2. Análisis e Interpretación del Resultado..... | 78 |
| 9.3.3. Análisis e Interpretación de los Resultados | 79 |
| | |
| CONCLUSIONES | 81 |
| RECOMENDACIONES | 82 |
| BIBLIOGRAFÍA | 83 |
| APÉNDICES | 88 |

1. RESUMEN

El Subcentro de Salud de San Miguel de Porotos la atención integral que brinda prioriza la población económicamente activa con programas intra y extra murales, debido a la alta demanda de pacientes y déficit de talento humano, por lo tanto el adulto mayor se desinteresa por su salud, no se organiza, ni participa de manera activa en la comunidad.

Luego de haber aplicado el test de Conocimientos, Actitudes y Prácticas a 42 adultos mayores se demostró que el 83.33% desconocían sobre las enfermedades crónico degenerativas no transmisibles y el 92.85% con estilos de vida inadecuados; por tal motivo se vio la necesidad de realizar este proyecto de intervención con el fin de mejorar la salud integral del adulto mayor.

Los resultados obtenidos fueron: la Implementación de un programa educativo, se capacitó a 62 adultos mayores y familiares, mejorando sus conocimientos, actitudes y prácticas demostrado en el test. Se formó el Club de adultos mayores quedando consolidado, participaron activamente demostrando motivación y entusiasmo. Finalmente se elaboró una Guía de Autocuidado para el adulto mayor que servirá de consulta en el hogar.

2. ABSTRAC

The Health Sub-center of San Miguel de Beans provides comprehensive care that prioritizes the economically active population with intra and extra mural programs, due to high patient demand and shortage of human talent, so the elderly are losing interest in their health not organize, or participate actively in the community.

After having applied the test of Knowledge, Attitudes and Practices to 42 older adults showed that 83.33% did not know about non-communicable chronic degenerative diseases and 92.85% with inadequate lifestyles, for that reason was the need for this intervention project to improve the overall health of the elderly.

The results were: Implementation of an educational program, were trained to 62 seniors and families, improving their knowledge, attitudes and practices demonstrated in the test. Club was formed of older adults being consolidated, actively demonstrating motivation and enthusiasm. Finally, we developed a Guide to Self-Care for the elderly that will serve for consultation in the home.

3. INTRODUCCIÓN

En el año de 1.977 se crea el Subcentro de Salud San Miguel de Porotos funcionando en la casa comunal con un médico contratado y una auxiliar de enfermería. En 1981 se construye e inaugura el local para la unidad operativa con los servicios necesarios para mejorar la atención a la población; corresponde al nivel I de atención, informa sus actividades al Área de Salud N. 1 del cantón Azogues. Su área de influencia es de 18 comunidades. Se rige bajo las normas, protocolos y programas del MSP, sin embargo no han sido atendidas todas las necesidades de la comunidad, en especial del adulto mayor.

El termino adulto mayor reciben el grupo etareo de más de 65 años de edad, se les conoce también como de la tercera edad o ancianos; implica una serie de cambios psicológicos, fisiológicos y socioculturales, trayendo consecuencias en todos los ámbitos de su vida, afectando también a las personas que les rodean, muchas de las veces son considerados como un estorbo generando el abandono de la familia y la sociedad.

Entre las enfermedades crónico degenerativas no transmisibles que afecta al adulto mayor de la parroquia de San Miguel de Porotos tenemos: la Diabetes, Hipertensión Arterial, Osteoporosis, Artritis, Artrosis y patologías relacionadas con los cambios climáticos, cultura y estilos de vida. Se aplicó encuestas a 42 adultos mayores para determinar el grado de conocimiento sobre estas enfermedades y estilos de vida saludables, se obtuvo que el 83.33% poseen conocimientos deficientes con hábitos alimenticios inadecuados y el 92.85% no realizan actividad física alguna.

El presente proyecto de intervención ha contribuido de manera importante para mejorar la salud integral del adulto mayor. Los resultados obtenidos como la implementación de un *Programa Educativo*, la organización de los adultos mayores con la *formación del Club* y la elaboración de una *Guía de Autocuidado* para el hogar, responden a una secuencia de actividades planificadas y el cumplimiento de objetivos. El apoyo brindado por el personal de salud, las autoridades e instituciones contribuyeron a alcanzar los objetivos y garantizar la sostenibilidad del proyecto.

4. PROBLEMATIZACIÓN

El adulto mayor pasa a una etapa de la vida que se le considera como la última del ciclo vital, que implica una serie de cambios fisiológicos, psicológicos y socioculturales; de acuerdo a la predisposición genética, estilos de vida, condiciones socioeconómicas y ambientales, incrementa la vulnerabilidad de presentar enfermedades crónicas y degenerativas, con mayor riesgo de transitar de la dependencia a la independencia.

El MSP ha implementado en el nivel I programas de atención integral para el adulto mayor, con la finalidad de que este grupo de personas vivan un envejecimiento activo y digno; sin embargo no se desarrolla a cabalidad ya sea por déficit de talento humano, alta demanda de pacientes o porque todavía se prioriza a la población económicamente activa.

En el Subcentro de Salud de San Miguel de Porotos según datos estadísticos existe un alto índice de enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles y cada año se registran nuevos casos, además cuadros infecciosos como de vías respiratorias, tracto urinario, digestivo; síndromes de inmovilidad y depresión (tabla 3 y 4); de los cuales tenemos solo 104 consultas subsecuentes (tabla 5), lo que significa que el 43.51% de los adultos mayores realizan sus controles médicos periódicamente.

Mediante la aplicación de un Precap's a 42 adultos mayores se determinó que el 83.33% desconocen sobre estas enfermedades y el 92.85% no realizan actividad física alguna, con hábitos alimenticios inadecuados y se sienten abandonados por su familia y comunidad; consecuencia a que no están bien informados ni capacitados; la atención del adulto mayor en esta unidad operativa es más curativa que preventiva y de promoción, no existe formado un club que permita que estas personas formen parte activa de la comunidad, provocando el desinterés de los adultos mayores por su salud, el abandono de la familia y la población.

Por lo tanto es importante que el equipo de salud del Subcentro y la población de San Miguel de Porotos adquiera una actitud de reflexión y de compromiso al participar en este proyecto para mejorar la salud integral de los adultos mayores.

5. JUSTIFICACIÓN

Para la Organización Mundial de la Salud una persona es considerada sana si los aspectos orgánicos psicológicos y sociales se encuentran integrados; es decir las personas con un organismo en buenas condiciones, llevarán una vida plena, psicológica y socialmente equilibrada, manteniendo relaciones aceptables con otros y básicamente consigo mismo.

El envejecer es considerado fisiológicamente como un progresivo declive en las funciones orgánicas y psicológicas, con pérdida de las capacidades sensoriales y cognitivas; aumentando la vulnerabilidad ante cualquier agresión externa, de enfermedad o situaciones de estrés, siendo diferente para cada individuo; por lo tanto requieren de mayor atención médica.

El adulto mayor tiene la misma oportunidad de crecimiento, desarrollo, aprendizaje y el tener nuevas experiencias como cualquier otra etapa de vida, por esta razón mientras más activa, creativa, productiva se mantenga sus relaciones familiares y sociales garantizara su salud integral en mejores condiciones. Esto permite la necesidad de planificar programas de acción, que favorezcan su continuo desarrollo, con espacios y actividades dedicados a ellos, liberándoles de esa imagen de incapacidad, de soledad; contribuyendo a consolidar su rol social para redescubrir sus capacidades y habilidades, enriqueciendo su autoestima y mejorando su calidad de vida.

Por lo tanto es muy importante el trabajo conjunto de la unidad operativa, la familia, autoridades, la comunidad de San Miguel de Porotos e instituciones locales y nacionales en bien de esta población tan vulnerable, impulsando acciones orientadas al desarrollo humano para prevenir discapacidades, mejorar su salud y calidad de vida.

6. OBJETIVOS

6.1. OBJETIVO GENERAL:

Brindar atención integral al adulto mayor mediante la aplicación de estrategias como la promoción de estilos de vida saludables para disminuir las alteraciones de la funcionalidad del adulto mayor.

6.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Implementar un Programa Educativo dirigido a los adultos mayores y familiares sobre las principales enfermedades crónico degenerativas no transmisibles y estilos de vida saludables.
- Organizar a los Adultos Mayores de la parroquia de San Miguel de Porotos, mediante la formación de un Club para mantener el interés por su salud.
- Construir y difundir Guías de Autocuidado de acuerdo a las principales causas de morbilidad del adulto mayor y estilos de vida saludable dirigido a los adultos mayores y sus familiares que servirá de consulta en el hogar para brindar los cuidados adecuados.

CAPÍTULO I

7. MARCO TEÓRICO

7.1 MARCO INSTITUCIONAL

El Subcentro de Salud se encuentra ubicado en la parroquia de San Miguel de Porotos del cantón Azogues, provincia del Cañar.

7.1.1 Aspecto Geográfico del lugar

7.1.1.1. Ubicación

San Miguel de Porotos es una de las 10 parroquias del cantón Azogues, “se encuentra ubicado al sur-oriente del Cantón Azogues y al Norte del Cantón Cuenca, a 3.200mts sobre el nivel del mar y la altura mas elevada es el cerro de Señor Pungo” (Quintuña, 2010, p.054).

San Miguel en 1.600 fue un lugar montañoso sin nombre, habitaba un cacique llamado Inga, según pasaban los años la población fue creciendo, en 1.690 llega una religiosa dominicana para evangelizar, construye una capilla en forma de choza con el nombre de Santa Gertrudis, inician a trabajar la tierra sembrando frejol traído de otros lugares. En 1.717 a este lugar se pone el nombre de Santa Gertrudis de Porotos, motivo de la primera cosecha de abundante frejol, posteriormente en 1.852 con la presencia del primer sacerdote propio del lugar cambia el nombre a San Miguel, constituyéndose oficialmente parroquia civil el 9 de Septiembre del mismo año como San Miguel de Porotos, en homenaje al Arcángel San Miguel venerado en esta comunidad.

7.1.1.2. Límites Geopolíticos

San Miguel tiene un área aproximadamente de 82 km² (apéndice 1), sus límites son:

- Norte con las parroquias: Antonio Borrero y Luis Cordero.
- Sur con la parroquia de San Cristóbal (Cantón Paute).
- Este con el Cerro Vante y Marcaloma (Cantón Paute).
- Oeste con la parroquia Javier Loyola.

La parroquia está conformada por 18 comunidades : San Vicente, Jatumpamba, Pacchapamba, Zhinzhun, Cristo Rey, Santa Martha, Guarangos Grande, Guarangos Chico, Guarangos Chico Alto, Cisneros, San Miguel Centro, Capizhun, San Juan Bosco, Codoloma, Machapalte, Zhorzhan, Jarata, y Vegapamba. Las vías de acceso a la parroquia es una carretera de lastre de 2 carriles y a sus comunidades son caminos vecinales con lastre.

San Miguel de Porotos tiene una superficie muy irregular, quebradiza con colinas de poca altura, el terreno es seco y erosionado debido a la deforestación causada por los mismos habitantes, la sequía y a la falta de trabajo en la agricultura por la migración de la población. En las comunidades a mayor altura el terreno es más húmedo. Existe la presencia de 2 quebradas y pequeños riachuelos; posee un canal de riego utilizado solo por los moradores del centro. El clima es variable: frio y templado; la temperatura promedio es de 17° C, con variación en Jatumpamba que se encuentra a mayor altura que oxila entre 5 a 7°C.

Los servicios básicos con el que cuenta tenemos la luz eléctrica, alcantarillado en determinadas comunidades, caso contrario poseen pozo séptico, agua entubada, teléfono convencional, internet satelital en pocos hogares; la recolección de basura lo realizan los carros recolectores del municipio de Azogues que pasan por determinadas comunidades una vez por semana, las otras comunidades queman los desperdicios o lo botan en las quebradas o riachuelos.

El tipo de construcción de las viviendas de la parroquia y sus comunidades son de una planta y otras de 2 plantas hechas de adobe con techo de zinc y teja, pisos de tabla; consecuencia del fenómeno migratorio dentro y fuera del país se dio la construcción de casas modernas de ladrillo, bloque de 2 plantas o más, con piso de cerámica, garaje, la adquisición de vehículos, encontrándose algunas deshabitadas y abandonadas y un pequeño número de viviendas de construcción mixta.

7.1.2. Organización Política

La parroquia cuenta con las siguientes instituciones públicas y organizaciones:

- Escuela
- Colegio
- Subcentro de salud
- Puesto de salud

- Seguro social campesino
- Iglesia
- Junta parroquial
- Tenencia política
- Registro civil
- Junta de agua
- Clubs deportivos
- Comité promejoras
- Comité de salud
- Club de madres
- Club de crónicos

7.1.3. Dinámica Poblacional

La población de San Miguel en su mayoría es de raza mestiza, su idioma el español y en las partes lejanas tienen como segundo idioma el quechua, la parroquia cuenta con un total de 4.181 habitantes, el fenómeno migratorio ha hecho que disminuya la población; datos estadísticos de acuerdo a las proyecciones del Área de Salud N° 1, que se lo presenta en la siguiente tabla, se lo divide en 2 grupos debido a que existe el puesto de salud en Jatumpamba:

Tabla N° 1: POBLACIÓN DE SAN MIGUEL DE POROTOS 2011

| EDAD | POBLACIÓN | | TOTAL |
|--------------------------|--------------|--------------|--------------|
| | SAN MIGUEL | JATUMPAMBA | |
| Población Total | 3.039 | 1.142 | 4.181 |
| < de 1 año | 56 | 21 | 77 |
| 12 a 23 meses | 75 | 28 | 103 |
| 1 a 4 años | 314 | 118 | 432 |
| 2 a 4 años | 239 | 90 | 329 |
| 5 a 9 años | 389 | 146 | 535 |
| 10 a 14 años | 402 | 151 | 553 |
| 15 a 19 años | 303 | 114 | 417 |
| 20 a 64 años | 1333 | 501 | 1834 |
| 65 a 74 años | 147 | 55 | 202 |
| 75 a + años | 94 | 35 | 129 |
| Embarazadas | 71 | 21 | 92 |
| MEF 10 a 49 años | 791 | 297 | 1088 |
| MEF 15 a 49 años | 610 | 229 | 839 |
| DOC Mamario 25 a 64 años | 569 | 214 | 783 |
| DOC Cérvico Uterino | 405 | 152 | 557 |

Fuente: Área de Salud N.1 de Azogues

Elaborado: Área de Salud N.1 de Azogues

Las familias de la parroquia se conforman en su mayoría de 4 a 5 miembros, sus ingresos son bajos ya que la mayor parte trabajan en construcción o en las

plantaciones de las flores, lo que ha provocado la migración a las grandes ciudades como Guayaquil y Cuenca o al exterior como EE.UU, permitiendo mejorar la situación económica familiar. Las personas mayores tanto mujeres como hombres se dedican a la agricultura y cuidado de animales domésticos, tejer sombrero, la alfarería y el labrado de piedra. El factor de la migración ha provocado la ruptura familiar, en la que la madre tiene que asumir todo el cuidado y educación de sus hijos y en otros casos son los abuelos quienes toman esta gran responsabilidad.

La alimentación es uno de los grandes problemas que afronta esta población debido a las condiciones económicas y la migración; su dieta esta constituida en su mayoría de carbohidratos productos que son cultivados en la localidad como maíz, habas, porotos, papas; con menos frecuencia consumen la carne, leche, aves, en época de fiesta el cuy; en situaciones por necesidad no lo consumen sino lo venden.

7.1.4. SUBCENTRO DE SALUD DE SAN MIGUEL DE POROTOS

El Subcentro de Salud fue creado en 1.977, dando atención al público en la casa comunal con 1 médico y una auxiliar de enfermería moradora de la localidad. En 1981 el Alcalde de la ciudad de Azogues Dr. Jorge Andrade Cantos construye e inaugura el local de la unidad operativa de una sola planta hormigón armado con los servicios necesarios para brindar un buen servicio a la población.

Su infraestructura es inicialmente de hormigón armado de una sola planta 12 por 10 metros de construcción, piso de baldosa, cuenta con los servicios básicos como luz eléctrica, teléfono, agua entubada; 1 consultorio médico, 1 consultorio odontológico, estación de enfermería, estadística, sala de vacunación, 1 sala de espera, residencia médica, 2 baños uno en mal estado, espacios verdes en la parte frontal y posterior del edificio, actualmente posee un cerramiento y alarma para dar mayor seguridad. El área de influencia abarca la cabecera parroquial y sus comunidades, excepto la comunidad de Jatumpamba porque dispone de un Puesto de Salud.

7.1.4.1. Misión

La misión del Subcentro de Salud de San Miguel es el “cumplimiento del derecho a la salud, garantizando el acceso universal y permanente con calidad y calidez, incorporando prácticas de medicinas tradicionales y alternativas, fortaleciendo los

procesos de gestión mediante la apertura de espacios armónicos con otras instituciones” (Vázquez, Mogrovejo y Verdugo, 2010).

7.1.4.2. Visión

La visión es la de “implementar mecanismos de promoción, prevención, curación y rehabilitación que amplíen las coberturas, brindando atención de calidad con calidez, en forma oportuna, responsable y puntual, garantizando la accesibilidad de los miembros de la comunidad y familias más vulnerables” (Vázquez et al., 2010).

7.1.4.3. Organización administrativa

La representación gráfica de la estructura de la organización, establece los niveles jerárquicos, las líneas de autoridad y responsabilidades; en esta unidad operativa, se mantiene una combinación de organigrama lineal y funcional, la autoridad fluye por orden vertical y descendente permitiendo la toma de decisiones arbitrarias y favorece la autocracia, existe coordinación y comunicación en determinadas actividades que no ameritan resolución de complejidad (apéndice 2).

7.1.4.4. Servicios que presta la Institución

En la actualidad ofrece atención médica y odontológica de primer nivel, con programas y normas regido por el MSP, con gratuidad en los servicios, mencionamos alguno de ellos:

- Maternidad gratuita
- Inmunizaciones
- PANN 2000
- Control de niño sano
- DOC mamario y de cuello uterino
- DOTS
- Planificación familiar
- Control escolar
- Educación para la salud
- Primeros auxilios
- Visitas domiciliarias

7.1.4.5. Datos Estadísticos de Cobertura

El estado de salud-enfermedad de la población de San miguel de Porotos están determinados en las siguientes tablas: la primera es de la población en general

datos tomados de los partes diarios y las siguientes tablas son del Adulto Mayor con información de las fichas familiares y partes diarios del 2011:

Tabla N° 2: MORBILIDAD QUE SE PRESENTA EN EL S.C.S. DE SAN MIGUEL DE POROTOS 2011

| Nº | DIAGNÓSTICO | CASOS | % |
|--------------|---------------|-------------|-------------|
| 1 | Amigdalitis | 458 | 27.29% |
| 2 | Faringitis | 289 | 17.55% |
| 3 | Ascaridiasis | 177 | 10.54% |
| 4 | Amebiasis | 168 | 10.01% |
| 5 | Artritis | 122 | 7.27% |
| 6 | Lumbalgia | 113 | 6.73% |
| 7 | Bronquitis | 103 | 6.13% |
| 8 | Cefalea | 99 | 5.89% |
| 9 | Resfrío común | 86 | 5.12% |
| 10 | ITU | 63 | 3.75% |
| TOTAL | | 1678 | 100% |

Fuente: Partes diarios del S.C.S. de San Miguel de Porotos
Elaborado: Lcda. Blanca Pinos G.

Estos datos cuantitativos establecen que las principales causas de morbilidad están estrechamente relacionadas con el clima templado y frío que tiene la parroquia, los estilos de vida, las condiciones socioeconómicas y culturales de la población.

A continuación se presenta las tablas de la morbilidad del adulto mayor de acuerdo a los datos obtenidos de las fichas familiares y partes diarios:

Tabla N° 3: MORBILIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL S.C.S. DE SAN MIGUEL DE POROTOS 2011

| Nº | DIAGNÓSTICO | CASOS | % |
|--------------|-----------------------|------------|-------------|
| 1 | Hipertensión Arterial | 25 | 10.37% |
| 2 | Artritis | 15 | 6.22% |
| 3 | Discapacidad | 10 | 4.14% |
| 4 | Diabetes mellitus II | 8 | 3.31% |
| 5 | Osteoporosis | 8 | 3.31% |
| 6 | Artrosis | 6 | 2.48% |
| 7 | Alcoholismo | 6 | 2.48% |
| 8 | Dorsalgias | 4 | 1.65% |
| 9 | Gastritis | 4 | 1.65% |
| 10 | Artritis Reumatoidea | 2 | 0.82% |
| TOTAL | | 241 | 100% |

Fuente: Fichas Familiares del S.C.S. de San Miguel de Porotos
Elaborado: Lcda. Blanca Pinos G.

Tabla N°4: MORBILIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL S.C.S. DE SAN MIGUEL DE POROTOS 2011

| Nº | DIAGNÓSTICO | CASOS | % |
|--------------|--------------------------|--------------|-------------|
| 1 | Artritis | 19 | 7.94% |
| 2 | Hipertensión arterial | 12 | 5.02% |
| 3 | Amigdalitis | 12 | 5.02% |
| 4 | Ascaridiasis | 12 | 5.02% |
| 5 | Cefalea | 12 | 5.02% |
| 6 | Resfrío común | 11 | 4.60% |
| 7 | Amebiasis | 10 | 4.18% |
| 8 | Faringitis | 10 | 4.18% |
| 9 | Neumonía | 9 | 3.76% |
| 10 | Lumbalgia | 8 | 3.34% |
| 11 | Artrosis | 7 | 2.92% |
| 12 | Diabetes mellitus II | 5 | 2.09% |
| 13 | Síndrome anémico | 5 | 2.09% |
| 14 | Gastroenteritis | 5 | 2.09% |
| 15 | Discapacidad | 3 | 1.25% |
| 16 | Transgresión alimentaria | 3 | 1.25% |
| 17 | Gastritis | 3 | 1.25% |
| 18 | Hipertensión + artrosis | 2 | 0.83% |
| TOTAL | | 239 | 100% |

Fuente: Partes diarios del S.C.S. de San Miguel de Porotos
Elaborado: Lcda. Blanca Pinos G.

En el adulto mayor de San Miguel de Porotos cada año se presentan nuevos casos de enfermedades crónico-degenerativas, algunas de ellas se encuentran asociadas presentando deformidades y discapacidad; la mayoría de esta población se dedica a la agricultura y como se mencionó anteriormente el clima, la cultura y los estilos de vida son factores que inciden en la presencia de las mismas.

Tabla N°5: CONSULTAS SUBSECUENTES DEL ADULTO MAYOR DEL S.C.S. DE SAN MIGUEL DE POROTOS 2011

| Nº | DIAGNÓSTICO | CASOS | % |
|--------------|-------------------------|--------------|-------------|
| 1 | Artritis | 26 | 25% |
| 2 | Hipertensión arterial | 20 | 19.23% |
| 3 | Discapacidad | 8 | 7.69% |
| 4 | Diabetes mellitus II | 5 | 4.80% |
| 5 | Lumbalgias | 5 | 4.80% |
| 6 | Hipertensión + artrosis | 4 | 3.84% |
| 7 | Artritis | 3 | 2.88% |
| TOTAL | | 104 | 100% |

Fuente: Partes diarios del S.C.S. de San Miguel de Porotos
Elaborado: Lcda. Blanca Pinos G.

Como se puede analizar las consultas subsecuentes se da solo el 43.51% del total de los casos de morbilidad; los pacientes no realizan los controles médicos

adecuadamente, existiendo un incumplimiento en el tratamiento terapéutico, demostrando desinterés por su salud.

7.1.4.6. Talento Humano

El talento humano dentro de una institución constituye la parte fundamental para el buen funcionamiento y servicio a la población, en esta unidad operativa solo la Auxiliar de Enfermería tiene su nombramiento, los demás son contratados, factor que incide en la atención integral a la comunidad.

Tabla N° 6: PERSONAL DEL SUBCENTRO DE SALUD

| TALENTO HUMANO | N° |
|------------------------|-----------|
| Directora | 1 |
| Odontóloga | 1 |
| Interno de Medicina | 1 |
| Enfermera de Planta | 1 |
| Interna de Enfermería | 1 |
| Auxiliar de Enfermería | 1 |
| Total | 8 |

Fuente: S.C.S. de San Miguel de Porotos

Elaborado: Lcda. Blanca Pinos G.

7.1.4.7. Equipamiento

Los materiales que dispone en regulares condiciones, son:

- 1 Camilla en cada consultorio
- 4 Escritorios
- 1 Set de diagnostico
- 2 Equipos de esterilización
- 3 Computadoras
- Equipos de curación
- Equipos ginecológicos
- 1 Refrigerador para las vacunas
- 1 Equipo odontológico
- 1 Televisor
- Sillas
- 1 Cocina de 4 hornillas
- Medicamentos
- Vacunas

7.2. MARCO CONCEPTUAL

7.2.1. Adulto Mayor

La OMS define adulto mayor a las personas de 65 años y más; denominados también de la tercera edad o ancianos; la ancianidad es la fase final de la vida, producto del envejecimiento que se da durante todas las etapas del desarrollo fisiológico y social del ser humano. El envejecimiento es un proceso cuya calidad está directamente relacionada con la forma en que la persona satisface sus necesidades, durante su ciclo vital.

La población adulta mayor a nivel mundial ha crecido estos últimos años, “el número de personas mayores de 60 años es dos veces superior al que había en 1.980, en el 2.050 habrá casi 395 millones de personas de 80 años , es decir cuatro veces más que ahora” (OMS, 2012, p. 1), lo que significa que en los próximos años la pirámide poblacional se invertirá; en el Ecuador según datos estadísticos existe “1’229.089 personas más de 60 años, la mayoría residen en la Sierra (596.429) y seguido de la Costa (589.431), en su mayoría mujeres (53.4%), debido a la fuerza laboral y enfermedades asociadas existe mayor número de defunciones de los hombres” (INEC, 2010), “el adulto y el adulto mayor comprenden el 60% del total de la población del país” (MSP, 2011, p. 15); en San Miguel de Porotos en el 2011 habitan 331 adultos mas de 65 años que corresponde el 7.9% de las población total.

El mejor indicador de salud, en la población adulta mayor, es su estado de salud funcional; en 1.985 la OMS define a un adulto mayor funcionalmente sano como aquel anciano que es capaz de enfrentar este proceso de cambio con un nivel adecuado de adaptación funcional y de satisfacción personal. La capacidad funcional es “la habilidad de un individuo para actuar y funcionar en la vida diaria, con autonomía e independencia” (MSP, 2008, p. 31).

La atención sanitaria debe estar encaminada a que el adulto mayor conserve su autonomía, retarde niveles de dependencia y mejorar su salud y calidad de vida, es decir promover el envejecimiento activo, definido como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (OMS, 2002, p. 79). Para alcanzar una cultura de envejecimiento activo y saludable es necesario la

participación individual, familiar y colectiva con el apoyo de redes sociales institucionales y comunitarias.

7.2.2. Cambios Físicos y Metabólicos

Los cambios físicos y metabólicos son múltiples y diferentes para cada individuo, a continuación enumeramos los mas comunes:

- Pérdida de la talla
- Disminución de la masa ósea y muscular, consecuencia en el peso
- Aumento del porcentaje de grasa
- Pérdida de los dientes
- Disminución en el consumo de energía
- Disminución del metabolismo basal
- Disminución del agua corporal
- Cambios a nivel de todos los aparatos y sistemas
- Descoordinación motora: cambios en la postura, capacidad visual y auditiva
- Reducción de la capacidad de esfuerzo físico y el estrés
- Afección a la memoria
- Alteraciones del sueño
- Incremento en la vulnerabilidad ante diversas enfermedades
- Entre otros.

7.2.3. Factores que Aceleran y Retardan el Envejecimiento

Existen factores físicos que pueden acelerar el proceso de envejecimiento como son la alimentación excesiva y desequilibrada, el estrés, la hipertensión, el tabaquismo, el alcoholismo, la obesidad; y otros factores como el sedentarismo que resulta en poca participación social y laboral, terminando en soledad. Los factores que ayudan al adulto mayor a gozar de una vida saludable hasta una edad muy avanzada tenemos el sueño tranquilo, la actividad física continua, la recreación, una adecuada nutrición y la participación social.

7.2.4. Enfermedades Crónico Degenerativas no Transmisibles

Las enfermedades crónico degenerativas no transmisibles en muchas personas no surgen durante la vejez, sino que ya padecían con anterioridad, pero en esta etapa de la vida suelen diagnosticarse; dependerá de los estilos de vida que llevaron en la adolescencia y en la madurez; pueden también ser hereditarios. Son incurables, al no ser tratadas oportunamente producen discapacidad física y mental hasta la

muerte, que de acuerdo a las estadísticas sanitarias mundiales en el 2.008 es responsable del 80% de defunciones en especial de los países de bajos y medianos ingresos. Entre las más comunes en nuestro medio tenemos:

7.2.4.1. Hipertensión Arterial

La presión arterial es la presión que ejerce la sangre contra la pared de las arterias, la presión máxima se denomina sistólica y la mínima presión diastólica, está determinada por la fuerza y el volumen de sangre bombeada, así como por el tamaño y la flexibilidad de las arterias. La presión arterial en un estado normal puede cambiar continuamente dependiendo de la dieta, temperatura, actividad, el estado emocional, estado físico, la postura y por efecto de ciertos medicamentos, pero si estas situaciones no son controladas adecuadamente puede desencadenar la enfermedad.

La Hipertensión Arterial es una enfermedad sistémica que consiste en la elevación crónica de la presión arterial y que afecta a los órganos del cuerpo. Las presiones se miden en milímetros de mercurio (mmHg), lo normal se encuentra entre 120/80, en un adulto varía de 100/60 hasta 140/90 a 160/95 que sería en el límite, cualquier presión mayor puede ser severa.

Este trastorno de alto riesgo “que causa alrededor de 51% de las muertes por accidente cerebro vascular y el 45% de las coronopatías, se la considera responsable de 7.5 millones de fallecimientos en 2004, representa aproximadamente el 12.8% de todas las defunciones mundiales” (OMS, 2012, p. 35). En el Ecuador en el 2010 personas con hipertensión arterial “los casos notificados fue 206.164, ocupa el cuarto lugar” (MSP, 2011, p. 15), “Cañar ocupa el tercer lugar la tasa de incidencia en el 2000 fue 318 por cada 100.000 habitantes y para el 2009 un incremento de 2.134,95” (MSP, 2010). Datos preocupantes, un gran número de los afectados desconoce de padecer esta enfermedad.

7.2.4.1.1. Síntomas

Esta enfermedad silenciosa no da síntomas, puede pasar desapercibida por muchos años hasta que se complica, en la etapa tardía se presenta con cefalea intensa, visión borrosa, diaforesis, rubor, vértigo, confusión, taquicardia, epistaxis, presión

arterial sobre 140/90 mmHg y presentar daño en los órganos como el cerebro, corazón, riñón, ojos y arterias.

El tratamiento antihipertensivo en el adulto mayor obliga a considerar cambios funcionales asociados al envejecimiento y cambios en la farmacocinética y farmacodinamias de los fármacos, adecuando la terapia de acuerdo a las condiciones. La hipertensión arterial y la diabetes mellitus constituyen un factor de riesgo en la incidencia de enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares y hasta la muerte. Es muy importante la dieta, la actividad física y evitar una vida sedentaria, cumplimiento con el tratamiento terapéutico y los controles médicos periódicamente.

7.2.4.2. Diabetes

La diabetes se caracteriza por la elevación de la concentración de la glucosa en la sangre; normalmente circula una cierta cantidad de glucosa que se forma en el hígado de los alimentos digeridos, la insulina hormona producida por el páncreas controla la concentración de la glucosa, regulando su producción y almacenamiento; en ayunas lo normal es de 80-120mg/dl, después de haber ingerido hasta 200mg/dl. En la diabetes se reduce la capacidad del cuerpo para responder a la insulina o el páncreas deja de producirla, por lo que la concentración de la glucosa en la sangre se incrementa

La diabetes puede ser de tipo 1 (juvenil), de tipo 2 (en el adulto) y la diabetes gestacional. La diabetes de tipo 2 se debe a una inutilización ineficaz de la insulina, representa el 90% de los casos mundiales y se debe en gran medida a un peso corporal excesivo por una dieta inadecuada, a la inactividad física, factor hereditario, a consecuencia de otras enfermedades. “En el mundo hay más de 346 millones de personas con diabetes, se calcula que en el 2004 fallecieron 3,4 millones de personas por esta causa y se prevé que entre el 2005 y 2030 las muertes se multiplique por dos” (OMS, 2011). En nuestro país “ocupa el quinto lugar con 92.629 casos notificados” (MSP, 2011, p. 15), la provincia del Cañar “ocupa el primer lugar la tasa de incidencia en el 2000 fue de 173 y para el 2009 de 1001” (MSP, 2010). Situación alarmante de preocupación a nivel mundial.

7.2.4.2.1. Síntomas:

La enfermedad puede diagnosticarse solo cuando ya tiene varios años de evolución y han aparecido complicaciones. Entre los síntomas que se presenta tenemos: hambre, sed extrema, pérdida de peso, fatiga, somnolencia, visión borrosa, piel seca, poliuria; la diabetes puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, ojos, riñones y nervios.

Es muy importante el cumplimiento del tratamiento terapéutico y los controles médicos, adoptar medidas relacionadas con el estilo de vida, una dieta saludable manteniendo el peso corporal normal, actividad física regular y evitando el tabaquismo y alcoholismo, para controlar y/o prevenir la aparición de esta enfermedad y evitar complicaciones, que pueden llevar a la muerte.

7.2.4.3. Artrosis

La enfermedad se produce por el desgaste del cartílago, este hace de amortiguador que protege los extremos de los huesos y favorece el movimiento de la articulación. Al desgastarse provoca que al movimiento de la articulación genere fricción, dolor, edema e inflamación y por consiguiente pérdida del movimiento, aparición de pequeños nódulos en las articulaciones de los dedos. Es la enfermedad reumática más frecuente, en especial en las personas de edad avanzada; “produce incapacidad funcional y deterioro de la calidad de vida; en un informe reciente de la OMS la artrosis de rodilla se convertirá en la cuarta causa mundial de incapacidad en la mujer y la octava en el hombre” (Abad, 2006, p. 15-20).

La artrosis puede afectar a cualquier articulación del cuerpo, pero las más frecuentes son de las manos, rodillas, cadera, columna vertebral, va aumentando con la edad mayor en mujeres que en los hombres; es la primera causa de deterioro de la movilidad conllevando a la discapacidad. Los factores que influyen o determinan la predisposición de esta enfermedad mencionamos algunas: la herencia, obesidad, osteoporosis, forma articular, tipo de trabajo, trauma.

El tratamiento terapéutico es sintomático para disminuir el dolor y aumentar la capacidad funcional del paciente; las medidas generales que pueden adoptar son: evitar el sobre peso, dieta adecuada, realizar ejercicios de fortalecimiento de la

musculatura, caminatas en terrenos blandos, utilizar calzado adecuado blando y amplio.

7.2.4.4. Artritis

La artritis es una enfermedad degenerativa inflamatoria de una o más articulaciones; se caracteriza por presentar dolor localizado de leve o moderada intensidad, edema, inflamación y/o rigidez de la articulación, provocando discapacidad en las personas que lo padecen. Los miembros afectados son las rodillas, dedos de las manos y pies, hombros, cadera, región lumbar.

“La artritis reumatoide es una enfermedad crónica autoinmune, con compromiso sistémico y cuyo blanco principal es la membrana sinovial de las articulaciones” (Orozco, Bedoya y Cárdenas, 2007, p. 73-74); en los adultos puede presentar de forma distinta que en los jóvenes. La enfermedad ocasiona la paulatina pérdida de las habilidades cotidianas llevando a la discapacidad y un gran riesgo de depresión.

El tratamiento es sintomático. Es recomendable evitar el sobrepeso, a mayor peso más es el esfuerzo y presión que se impondrá en las articulaciones; la actividad física con movimientos adecuados mejoran la movilidad de la articulación; alimentación variada y equilibrada; para que las personas sean más activas capaces de cuidarse por sí solos casi hasta la muerte.

7.2.4.5. Osteoporosis

Es una enfermedad esquelética sistémica caracterizada por una disminución de la masa ósea y deterioro de la micro arquitectura del tejido óseo; originando fragilidad ósea y lo hace propenso a fracturas, es asintomática hasta la aparición de complicaciones; la incidencia es mayor en las mujeres que en los varones. Las fracturas más comunes se producen en la cadera, columna y muñeca; las fracturas vertebrales provocan pérdida de la altura, lumbalgias y deformidad; la fractura de cadera requiere cirugía; “el problema de por vida de sufrir una fractura a partir de los 50 años es del 40% en las mujeres y de un 13% en los hombres” (Gabrielli, Rodríguez, s.f., p.1). De acuerdo a una publicación realizada por el medio informativo Hoy (2010) refiere “la osteoporosis es una enfermedad que ataca a una de cada tres mujeres ecuatorianas mayores de 50 años, según la Nutricionista María Fernanda Navarrete”.

Los factores de riesgo son: modos de vida sedentarios, dietas bajas en calcio, déficit de vitamina D, tabaquismo, alcoholismo, disminución del estrógeno en las mujeres posmenopáusicas, patologías que afectan al metabolismo óseo, tratamientos farmacológicos crónicos; por lo tanto es importante desde tempranas edades mantener una vida saludable , una actividad física adecuada.

En el proceso de envejecimiento nuestro cuerpo comienza a cambiar de forma natural y progresiva a consecuencia de esto el adulto mayor tiene miedo a la soledad, se torna dependiente, pierde su autoestima y se deprime; para ello la familia, la comunidad debe estar preparada para mejorar la salud y calidad de vida de estas personas.

7.2.5. Calidad de Vida del Adulto Mayor

La calidad de vida es un término que implica un estado de sensación de bienestar en las áreas de salud, psicofísica y socioeconómica. Según la OMS la calidad de vida es el modo que vive la persona donde inciden su situación económica, social, cultural y de salud, entre otras que se manifiestan en su modo de actuación tanto individual como colectiva. La calidad de vida varía de acuerdo a la edad, por ejemplo en los jóvenes es encontrar trabajo y asuntos financieros, en cambio en los adultos mayores es la salud y la movilidad.

La calidad de vida se comporta como indicador del bienestar material y espiritual del hombre que expresado en términos de salud deben contribuir al perfeccionamiento del trabajo clínico, terapéutico, así como la aplicación al programa de salud. En este proceso salud, calidad de vida, adulto mayor, es necesario conocer al adulto mayor, ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad, para brindarle un mejor espacio de realización personal.

Para mejorar la calidad del adulto mayor debemos promocionar la salud con programas mediante la *capacitación y la educación continua*, esto no prolongará la vida indefinidamente sino ante todo es dar la mejor vida posible a cada persona, es decir un envejecimiento saludable y activo. Los adultos mayores tienen los mismos derechos que los jóvenes y algunos propios especiales para ellos, pero estos son en su mayoría desconocidos para la población; en nuestro país existen leyes que

ampan a las personas de la tercera edad, mencionamos algunos de ellos de acuerdo a la Constitución Política del Ecuador (2008):

- **Artículo 11: 2-** Todas las personas son iguales y gozaran de los mismos derechos, deberes y oportunidades. nadie podrá ser discriminado por razones de etnia, lugar de nacimiento, edad, sexo, identidad de género, identidad cultural, estado civil, idioma, religión, ideología, filiación política, etc. (p.12).
- **Artículo 36:** las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social, económica y protección contra la violencia. Se consideran personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad. (p. 19)
- **Artículo 37:** El estado garantizara a las personas adultas mayores los siguientes derechos:
 - 1- La atención gratuita y especializada de salud, así como el acceso gratuito de medicinas.
 - 2- El trabajo remunerado, en función de sus capacidades, para lo cual tomara en cuenta sus limitaciones.
 - 3- La jubilación universal.
 - 4- Rebajas en los servicios públicos y en servicios privados de transporte y espectáculos.
 - 5- Exenciones en el régimen tributario.
 - 6- Exoneración del pago por costos notariales y registrales, de acuerdo con la ley.
 - 7- El acceso a una vivienda que asegure una vida digna, con respeto a su opinión y consentimiento. (p. 19).

7.2.6. Estilos de Vida Saludables

La salud del adulto mayor se asocia al estilo de vida, considerado como el conjunto de comportamientos y actitudes que las personas adoptan y desarrollan ya sea de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades, pueden mejorar o ser un riesgo para la salud. Se lo define estilo de vida saludable porque al satisfacer las necesidades humanas permite alcanzar el bienestar y desarrollo humano; y, generan calidad de vida.

La promoción de estilos de vida saludables, adoptar hábitos como la actividad física, alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre: recreo y ocio; reposo-sueño; la participación activa dentro de la comunidad, permite al adulto mayor controlar muchas enfermedades crónicas degenerativas, prevenir discapacidades que conllevan a la dependencia, mejorar su salud física, espiritual, emocional, mental y vivir un envejecimiento activo y saludable; factor importante y fundamental la participación de la familia y población en general.

7.2.6.1. Actividad Física

La OMS (2012) considera “a la actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía“. La historia nos permite analizar como la eficacia del hombre dependía de sus habilidades físicas con la fuerza, agilidad, resistencia, velocidad; también de habilidades espirituales como la voluntad, tenacidad, entereza y creatividad, desde el surgimiento del hombre existe presencia de actividad física, la que se desarrolla con implementos rudimentarios realizados en distintas formas en los asentamientos y comunidades según su modo de vivir, tradiciones y creencias.

La inactividad física “es el cuarto factor de riesgo de la mortalidad mundial (6%); se estima es la causa del 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de cardiopatía isquémica” (OMS, 2012). La urbanización y los cambios demográficos han provocado en las personas el sedentarismo.

La actividad física es de suma importancia en la vida del adulto mayor; el ejercicio otorga innumerables beneficios tanto físicos como psíquicos y ayuda a vivir mejor en esta etapa de la vida. “El ejercicio es un tipo de actividad física y se refiere a movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener uno o más aspectos de la salud física” (OPS, 2002, p. 7). El ejercicio físico constituye una de las mejores formas para que el adulto mayor mantenga su independencia física, ya que mejoran la circulación, la capacidad pulmonar, la movilidad, disminuye el insomnio, la ansiedad, la depresión.

Un adulto tiene que hacer deportes, actividad física y recreativa, salir a caminar, asistir a la bailoterapia, terapia ocupacional, porque esto mantiene el cuerpo activo,

mantiene el autoestima, la capacidad mental y creativa; mejora la calidad de vida; además ayuda a mantener la mente activa por medio de los procesos de socialización, en donde el adulto mayor está en contacto con otras personas e interactúa con ellas.

7.2.6.2. Alimentación Saludable

La alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua. Las necesidades de estos nutrientes varían de acuerdo a la edad, sexo, actividad física y estado fisiológico de las personas.

La alimentación debe ser completa, equilibrada, variada y culturalmente aceptada, muy importante la cantidad como la calidad de los alimentos. El método utilizado para sugerir a la población una alimentación saludable es la aplicación de la pirámide nutricional, en ella se muestra la variedad de alimentos que pueden consumir, las cantidades proporcionales que deben ser ingeridas diariamente para que el organismo realice todas y cada una de las funciones normalmente; ésta varía de acuerdo a la edad cronológica de las personas.

Mantener una nutrición adecuada en el adulto mayor es primordial para conservar una buena salud, el estado nutricional está relacionado con el proceso de envejecimiento y éste a su vez influenciado por el estado de nutrición conservado a lo largo de su vida; estas personas tienden a necesitar menos calorías ya que no son tan activos y sus tasas metabólicas disminuyen, no obstante siguen requiriendo el mismo o un mayor nivel de nutrientes, como cereales ricos en fibra, lácteos descremados, frutas, vegetales con fuente de antioxidantes, suficiente cantidad de calcio, vitaminas D y B-12; líquidos 6 a 8 vasos de agua al día y realizar ejercicio físico regularmente.

En el adulto mayor debido a sus características especiales (pérdida de las piezas dentales, trastornos de la digestión, gastritis medicamentosa, vago tránsito intestinal), sus hábitos dietéticos son distintos a los de otros grupos de edad, por lo tanto es muy importante considerar los siguientes aspectos en la preparación de los alimentos:

- Fácil de preparar
- Higiénica
- Estimulante para el apetito
- Bien presentada
- Apetecible
- De fácil masticación y digestión
- Disminuir el consumo de sal y azúcares

El diagnóstico nutricional de este grupo etareo se establece de acuerdo a las siguientes medidas antropométricas: peso, talla, índice de masa corporal (IMC), perímetro de cintura, perímetro de cadera y perímetro de pantorrilla. Las enfermedades crónicas degenerativas están relacionadas con una alimentación desequilibrada y la falta de actividad física; por ello es importante la educación a la población adulta mayor, familiares y comunidad sobre alimentación, nutrición e higiene de alimentos para mejorar la calidad de vida de las personas.

7.2.6.3. Autocuidado

La salud es un bien preciado que posee el hombre, esta permite crecer y desarrollarse, cumplir el rol que desempeña en la familia, en la sociedad, vivir con plenitud en cualquier etapa de la vida. El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y decisiones que realiza una persona, familia o grupo para proteger la salud y prevenir la enfermedad. “El autocuidado en salud es una estrategia frecuente, permanente y continua que utilizan las personas para responder a una situación de salud o enfermedad” (OPS, 2006, p. 13).

El autocuidado está determinado por aspectos propios de la persona y aspectos externos que no dependen de ella; el personal de salud es responsable del fomento del autocuidado en las personas, con su testimonio de vida sana y con la educación, como herramienta para desarrollar habilidades personales favorables a preservar la salud. Entre las prácticas de autocuidado tenemos: alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas, ejercicio y actividad física, manejo del estrés, control de las enfermedades, relaciones sociales y participación activa; motivando a los adultos mayores para que asuman en primer lugar la responsabilidad en el cuidado de su salud.

7.2.6.4. Participación Activa

La OMS manifiesta que vivamos activos para envejecer bien. Participar es relacionarse con otros, dejar de estar en soledad; vital en cualquier etapa de la vida. La salud social es relacionarse o vincularse a una actividad grupal que impacta de manera positiva en la salud física y psicológica en especial de los adultos mayores; al contrario la inactividad, el sedentarismo y la soledad afecta en la salud física y psicosocial del individuo. “La participación social significativa y un estilo de vida activo se consideran altamente vinculados al mantenimiento de una buena calidad de vida y a la prevención y atenuación de enfermedades” (Sánchez, 2012, p. 2).

El adulto mayor tiene derecho a conocer sobre políticas y programas a su beneficio, servicios a los que puede acceder y oportunidades para mejorar su calidad de vida. A organizarse y formar parte de un club u organización con la finalidad de desarrollar actividades en beneficio de sí mismos y población en general, adoptando un estilo de vida activo, el cual conduce a la preservación de un sentido de bienestar, solidaridad, integración y salud.

CAPÍTULO II

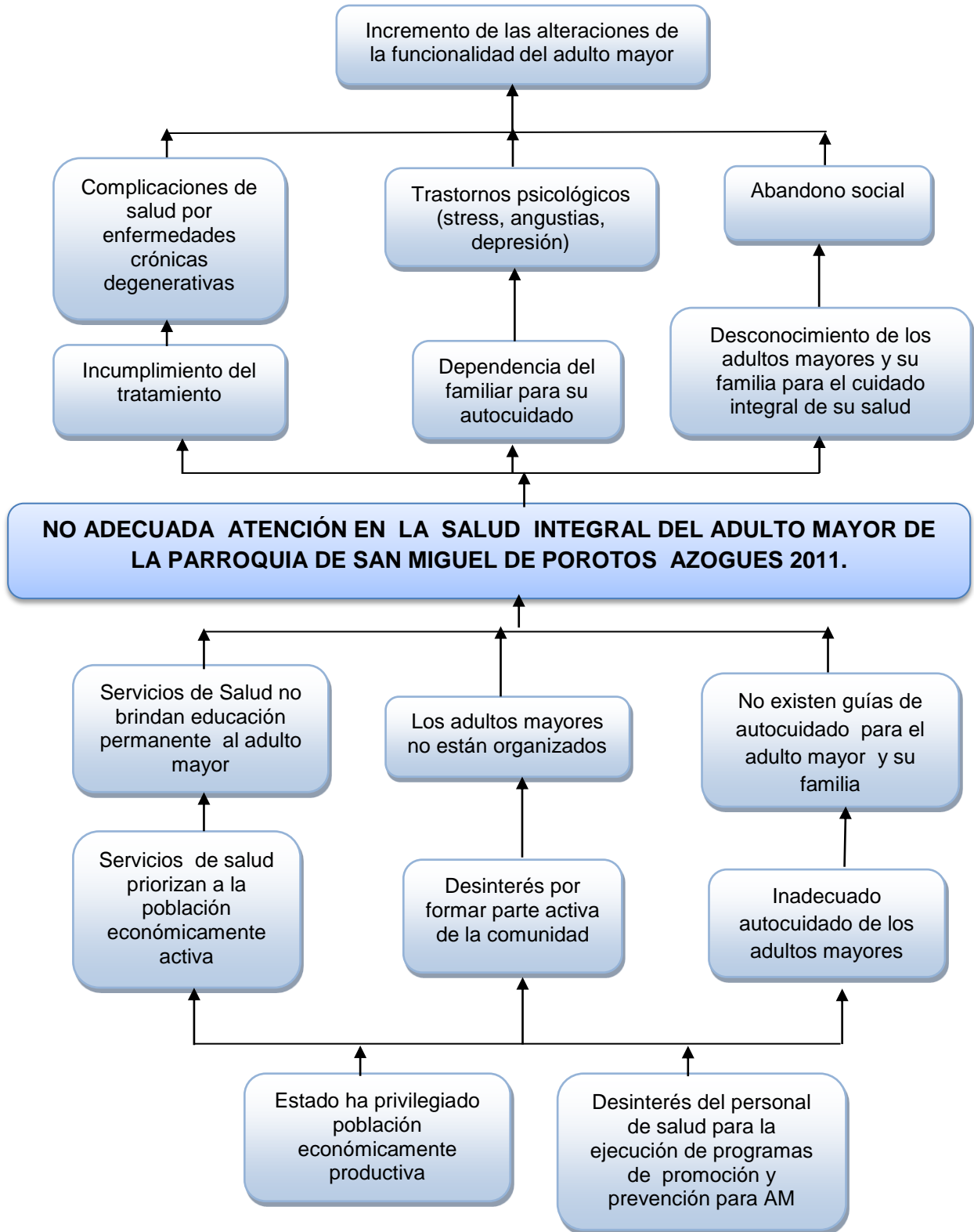
8. DISEÑO METODOLÓGICO

8.1. MATRÍZ DE INVOLUCRADOS

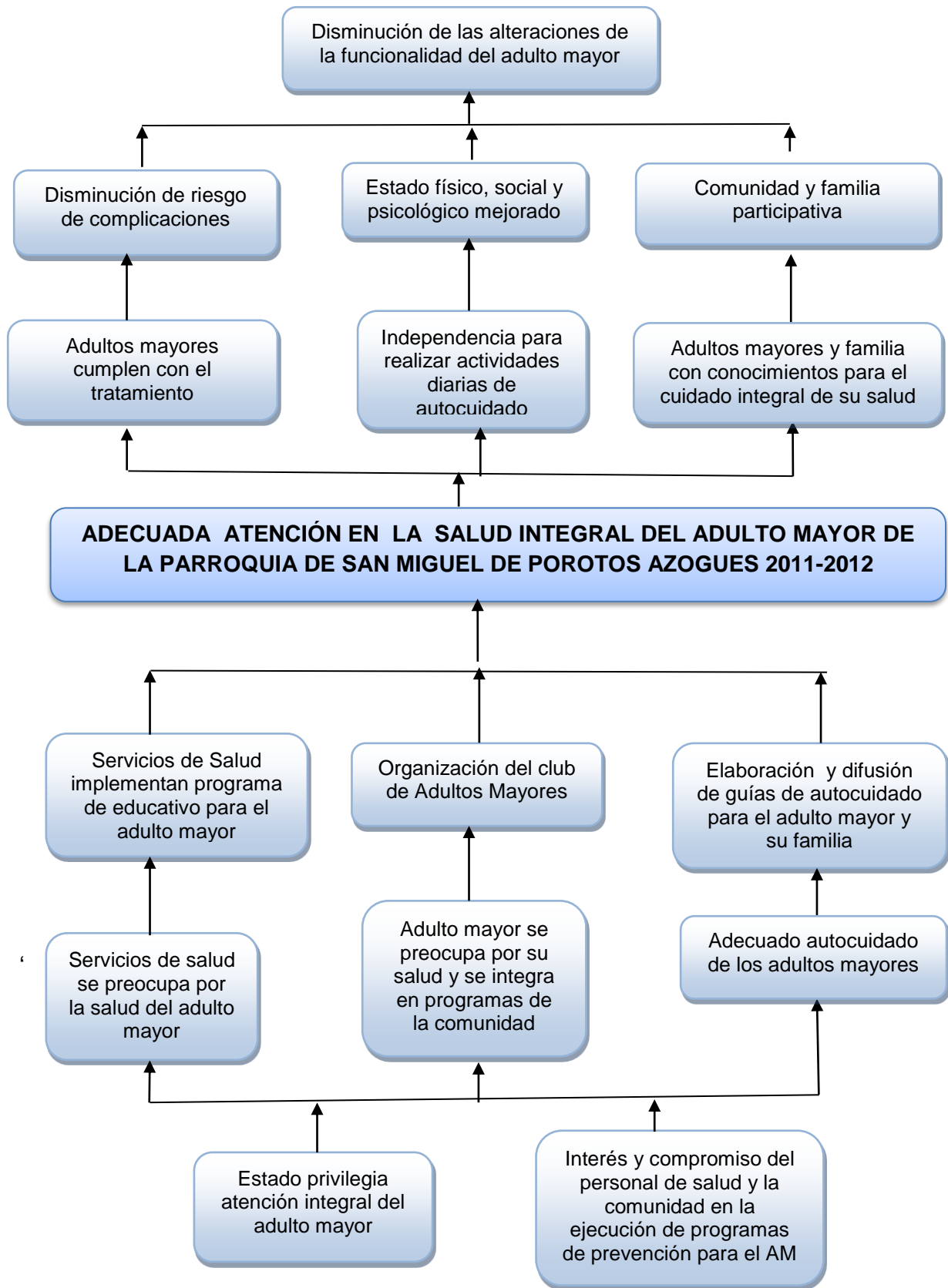
| GRUPOS Y/O INSTITUCIONES | INTERESES | RECURSOS Y MANDATOS | PROBLEMAS PERCIBIDOS |
|--|---|---|--|
| SUBCENTRO DE SALUD DE SAN MIGUEL DE POROTOS | <p>Garantizar atención integral al adulto mayor.</p> <p>Evitar complicaciones del adulto mayor.</p> <p>Mejorar la calidad de vida del adulto mayor.</p> <p>Elaborar y distribuir guías de autocuidado para el adulto mayor.</p> | <p>Talentos Humanos: Personal de salud de la unidad operativa Comité de salud</p> <p>Materiales: Local y mobiliarios</p> <p>Mandatos: Cumplimiento de normas y protocolos de Atención Integral de Salud de las y los Adultos Mayores (MSP, 2010)</p> <p>Financieros: costos de refrigerios, material de oficina</p> | <p>No se da la importancia adecuada a los problemas de salud.</p> <p>Desinterés del adulto mayor por su salud.</p> <p>Alto índice de morbilidad de los adultos mayores.</p> <p>Abandono del tratamiento.</p> |
| COMUNIDAD DE SAN MIGUEL DE POROTOS | <p>Mejorar la calidad de vida del adulto mayor y de la población en general.</p> | <p>Talentos humanos: Líderes comunitarios</p> <p>Mandatos: Velar por la salud y bienestar de los Adultos Mayores. Art. 11: Todas las personas son iguales y gozaran de los mismos derechos, deberes y oportunidades (Constitución Política del Ecuador, 2008)</p> | <p>Adultos mayores dependientes.</p> <p>No se da la importancia adecuada a la salud del adulto mayor.</p> <p>Inadecuada promoción de la salud por parte de la unidad operativa.</p> |
| LÍDERES COMUNITARIOS | <p>Velar por los intereses de toda la comunidad</p> | <p>Talentos humanos: Presidente y vocales</p> <p>Mandatos: Art. 37: El estado garantizara a las personas adultas mayores: atención gratuita y especializada, trabajo remunerado, la jubilación universal, rebaja en los servicios públicos y privados, exenciones en el régimen tributario, acceso a una vivienda digna y segura (Constitución Política del Ecuador, 2008)</p> <p>Financieros: costos de refrigerios.</p> | <p>Adultos mayores abandonados por la comunidad</p> |
| PÁRROCO DE LA COMUNIDAD | <p>Mejorar la calidad de vida espiritual y moral de la población en general.</p> | <p>Talento Humano: Párroco de la comunidad</p> <p>Mandatos: Velar por la salud y bienestar espiritual de los Adultos Mayores</p> | <p>Adultos mayores abandonados por sus familias y comunidad</p> |
| | | <p>Talento Humano: Personal del MIES</p> | <p>Adultos mayores</p> |

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>MIES</p> | <p>Adulto mayor tenga un envejecimiento activo</p> | <p>Mandatos: Política de protección familiar y del Adulto Mayor: considera al envejecimiento como un proceso activo, digno y seguro. Políticas de protección y ampliación de capacidades, inclusión económica, organización y ciudadanía, creación del instituto nacional de investigaciones gerontológicas (MIES, 2009)</p> | <p>abandonados. Adultos mayores dependientes</p> |
| <p>ADULTOS MAYORES DE LA COMUNIDAD</p> | <p>Cuidado y atención integral por parte del personal del Subcentro de salud.</p> | <p>Talentos humanos: Equipo de salud Familiares del adulto mayor</p> <p>Mandatos: Art. 36: Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica y protección contra la violencia. (Constitución Política del Ecuador, 2008)</p> | <p>Abandono por parte de la familia y la comunidad. Complicaciones del estado de salud. Deterioro de la calidad de vida.</p> |
| <p>MAESTRANTE</p> | <p>Subcentro de Salud brindando atención integral al adulto mayor de la comunidad de San Miguel de Porotos.</p> | <p>Talentos Humanos: Maestrante.</p> <p>Recursos Materiales: Recursos financieros: Financiamiento del evento académico.</p> <p>Mandato: Requisito de la UTPL para la obtención de título de maestría en gerencia en salud para el desarrollo local. Tesis basada en investigación- Acción (UTPL, 2012)</p> | <p>Necesidad de conformar el club de adulto mayor e implementación guías de autocuidado para el adulto mayor.</p> |

8.2. ÁRBOL DE PROBLEMAS



8.3. ÁRBOL DE OBJETIVOS



8.4. MARCO LÓGICO

| ELEMENTOS | INDICADORES | FUENTES DE VERIFICACIÓN | SUPUESTOS |
|---|---|---|---|
| FIN: Mejorar la salud integral de los adultos mayores de San Miguel de Porotos. | | | Atención integral al adulto mayor |
| PROPÓSITO: La funcionalidad del adulto mayor de San Miguel de Porotos mejorada. | -40% de los adultos mayores mejoran su vitalidad con los conocimientos y prácticas adquiridas hasta Diciembre de 2012 | -Partes diarios -Historia Clínica -Programas dirigido a los adultos mayores | -Participación activa del adulto mayor -Equipo de salud participativo |
| RESULTADOS | | | |
| 1. Programa Educativo sobre enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles y estilos de vida saludables dirigido a los adultos mayores y familiares implementado | -100% del Programa Educativo ejecutado hasta Marzo 2012 - 90% de los adultos mayores y familiares capacitados | -Programa impreso e implementado -Registro de asistencia -Talleres de capacitación. -Actas elaboradas -Fotos | -Interés de los involucrados para participar en la elaboración y ejecución del programa |
| 2. Club del adulto mayor conformado y funcionando | - 100% del club organizado hasta Marzo del 2012. - Actas elaboradas | -Invitaciones. -Acta de compromiso. -Acta de reuniones del club -Lista de asistencia -Fotos | - Adulto mayor motivado -Disposición de recursos |
| 3. Guías de autocuidado de acuerdo a las principales causas de morbilidad del adulto mayor de la parroquia de San Miguel de Porotos construido y difundido | -Guía elaborada hasta Marzo 2012 - 100 guías difundidas hasta Abril 2012. | -Registros de entrega de las guías a los adultos mayores y familiares -Registro de entrega de las guías al personal del Subcentro de salud | - Personal de salud participando en la elaboración de las guías - Adultos mayores y familiares interesados en recibir y utilizar las guías |

8.5. ACTIVIDADES

| ACTIVIDADES | RESPONSABLES | CRONOGRAMA | RECURSOS | PRESUPUESTO |
|--|--|--------------------------|--|--------------------|
| R1. PROGRAMA EDUCATIVO IMPLEMENTADO | | | | \$ 1,813.00 |
| Socialización del Proyecto de Intervención | -Maestrante -Equipo de Salud del Subcentro | 15-11-2011 | -Talento humano -Comunicaciones enviadas -Materiales de oficina -Internet -Refrigerios | \$ 50.00 |
| 1.1. Aplicación de PRE Y POSTCAP's | -Maestrante -Equipo de Salud del Subcentro | 06-12-2011 12-03-2012 | -Talento humano -Materiales de oficina -Encuestas -Refrigerios | \$ 65.00 |
| 1.2. Diseño del programa educativo | -Maestrante | 14-12-2011 | -Talento humano -Comunicaciones enviadas -Materiales de oficina -Internet -Refrigerios | \$ 28.00 |
| 1.3. Talleres de Capacitación a los adultos mayores y familiares | -Maestrante -Conferencistas | 12-2011 03-2012 | -Talento humano -Materiales de oficina y didáctico -Televisor -Proyector multimedia -Laptop -internet -Trípticos -Refrigerios | \$ 1,720.00 |
| 1.3.1. Taller: -La Navidad en la Tercera Edad | -Rvdo. Padre Galo Idrovo | 22-12-2011 | -Talento humano -Materiales de oficina y didáctico -Refrigerios | \$ 95.00 |
| 1.3.2. Taller: -Salud Bucodental en la Tercera Edad | -Dra. Mónica Mogrovejo | 10-01-2012 | -Talento humano -Materiales de oficina y didáctico -Proyector multimedia -Laptop -Refrigerios | \$ 143.00 |
| 1.3.3. Taller: -Nutrición en el Adulto Mayor | -Ing. María Aguirre | 24-01-2012 | -Talento humano -Materiales de oficina y didáctico -Refrigerios | \$ 97.00 |
| 1.3.4. Taller: -Nutrición en la Diabetes e Hipertensión Arterial - Normas de Preparación de los Alimentos | -Lcda. Daniela Monsalve -Ing. María Aguirre | 02-02-2012 | -Talento humano -Materiales de oficina y didáctico -Proyector multimedia -Laptop -Refrigerios | \$ 194.00 |

| | | | | |
|--|---|------------|---|--------------------|
| 1.3.5. Taller: Importancia del Ejercicio en la Tercera Edad | -Lcda. Silvana Carrasco | 05-02-2012 | -Talento humano -Proyector multimedia -Laptop -Refrigerios | \$ 163.00 |
| 1.3.6. Taller: -Derechos y Deberes del Adulto Mayor - Salud Mental en el Adulto Mayor | -Dr. Juan Carrera -Dr. Jorge IpiALES | 12-02-2012 | -Talento humano -Materiales de oficina y didáctico -Proyector multimedia -Laptop -Refrigerios | \$ 238.00 |
| 1.3.7. Taller: -Inmunizaciones en la Tercera Edad -Diabetes | -Dra. Daniela Rodríguez -Dr. Tarquino Marín | 27-02-2012 | -Talento humano -Materiales de oficina y didáctico -Proyector multimedia -Laptop -Refrigerios | \$ 197.00 |
| 1.3.8. Taller: -Osteoporosis -Artritis y Artrosis | -Dra. Diana Vázquez -Dr. Aquiles Valdiviezo | 04-03-2012 | -Talento humano -Materiales de oficina y didáctico -Proyector multimedia -Laptop -Refrigerios | \$ 210.00 |
| 1.3.9. Taller: -Pirámide Nutricional del Adulto Mayor - Enfermedad Periodontal | -Ing. María Aguirre -Dra. María Mejía | 08-03-2012 | -Talento humano -Materiales de oficina y didáctico -Televisor -Refrigerios | \$ 215.00 |
| 1.3.10. Taller: Hipertensión Arterial | -Dr. Eugenio Díaz | 12-03-2012 | -Talento humano -Materiales de oficina -Proyector multimedia -Laptop -Refrigerios | \$ 120.00 |
| 1.3.11. Evaluación y seguimiento del Programa Educativo | -Maestrante -Equipo de Salud del Subcentro | 02-03-2012 | -Talento humano -Materiales de oficina y didáctico -Refrigerios | \$ 48.00 |
| R2. CLUB DEL ADULTO MAYOR CONFORMADO Y FUNCIONANDO | | | | \$ 1,086.00 |
| 2.1. Invitación a la población adulta mayor | -Maestrante | 18-11-2011 | -Materiales de oficina | \$ 15.00 |
| 2.2. Presentación, socialización del proyecto y conformación del Club de Adultos Mayores | -Maestrante -Personal de Salud -Adultos mayores de la comunidad | 24-11-2011 | -Talento Humano -Materiales de oficina -Pizarra -Tiza líquida -Refrigerios | \$ 88.00 |
| 2.3. Conformación de la Directiva del Club | -Maestrante -Personal de Salud -Adultos mayores | 06-12-2011 | -Talento humano -Materiales de oficina -Refrigerios | \$ 79.00 |

| | | | | |
|--|---|--------------------------|---|------------------|
| 2.3. Programa social que involucra al adulto mayor | -Maestrante -Personal de Salud -Párroco de la comunidad | 22-12-2011 | -Talento humano -Presentes -Refrigerios | \$ 327.00 |
| 2.4. Promoción estilos de vida saludables: Caminata | -Maestrante -Personal de Salud -Autoridades de la parroquia -Instituciones de la parroquia -Adultos mayores | 15-02-2012 | -Talento humano -Materiales de oficina -Proyector multimedia -Laptop -Refrigerios | \$ 68.00 |
| 2.5. Feria de la Salud | -Maestrante -Personal de Salud -Adultos mayores | 26-02-2012 18-03-2012 | -Talento humano -Materiales de oficina -Alimentos de la localidad -Utensilios | \$ 91.00 |
| 2.6. Visita al Zoológico Yurak Allpa parroquia Tarqui (Azuay) | -Maestrante -Personal de Salud -Adultos mayores y familiares | 26-04-2012 | -Talento humano -Transporte -Entradas -Refrigerios -Almuerzo | \$ 418.00 |
| R3. GUÍA DE AUTOCUIDADO CONSTRUIDA Y DIFUNDIDA | | | | \$ 465.00 |
| 3.1. Coordinación con el personal de salud | -Maestrante | 19-01-2012 | -Talento humano -Materiales de oficina -Refrigerios | \$ 36.00 |
| 3.2. Elaboración de las guías de autocuidado | -Maestrante -Personal de Salud | 24-02-2012 | -Talento humano -Materiales de oficina -Internet -Computadora -Refrigerios | \$ 42.00 |
| 3.3. Impresión y entrega de las guías | -Maestrante | 03-2012 04-2012 | -Talento humano -Materiales de oficina -Impresiones | \$ 387.00 |

CAPÍTULO III

9. RESULTADOS

Mediante el desarrollo de este proyecto de intervención: “*Atención Integral de los Adultos Mayores de la parroquia de San Miguel de Porotos Azogues - Cañar 2011-2012*” se obtuvo los siguientes resultados de acuerdo al cumplimiento de actividades realizadas:

- Programa Educativo sobre las enfermedades crónico degenerativas no transmisibles y estilos de vida saludables dirigido a los adultos mayores y familiares, implementado.
- Club del Adulto Mayor conformado y funcionando
- Guías de Autocuidado para el adulto mayor construido y difundido

Esto ha conllevado al compromiso del equipo de salud para trabajar conjuntamente con la población adulta mayor, familiares, instituciones locales y regionales con el único fin mejorar la salud integral de esta población tan vulnerable.

9.1. RESULTADO 1

PROGRAMA EDUCATIVO IMPLEMENTADO

El programa educativo se lo puede definir como una serie de actividades de aprendizaje y recursos dirigidos a la población para mejorar su salud y calidad de vida; debe ser elaborado de acuerdo a las características y necesidades de la población a la cual va dirigido. El programa educativo ha sido diseñado, elaborado y ejecutado con el apoyo incondicional y participación activa del equipo de salud del Subcentro de Salud de San Miguel de Porotos y el Puesto de Salud de Jatumpamba; las actividades desarrolladas son las siguientes:

- 9.1.1. Socialización del Proyecto:** En primera instancia se obtuvo la autorización por parte de la Dirección del Subcentro para la ejecución del proyecto de intervención (apéndice 3), posteriormente previo la invitación al personal de salud se realizó la socialización.

El 15 de Noviembre del 2011 a las catorce horas se efectuó la socialización del proyecto de intervención, participaron el personal del Subcentro y del Puesto de Salud de Jatumpamba, presentando los objetivos del proyecto y las actividades que van a desarrollarse; se obtiene la aprobación y el compromiso de todos, la Dra. Diana Vázquez Directora del Subcentro manifiesta que cada una de las actividades a realizarse será agregada al cronograma de trabajo para que todo el personal este informado mes a mes y participen activamente.

Se determina también y se recuerda que las reuniones del equipo de salud se efectúan la primera semana de cada mes posterior a la reunión de área y en estas sesiones se evaluará el cumplimiento de las actividades del proyecto.

Además se firma el compromiso de:

- Dotar los recursos humanos y materiales existentes dentro de la unidad.
- Brindar el apoyo y facilidades para realizar cada una de las actividades y cumplir con los objetivos propuestos.
- Realizar las gestiones necesarias para el buen desarrollo del proyecto.
- Durante la ejecución del proyecto el personal del puesto de salud de Jatumpamba también participaran activamente.
- La evaluación del cumplimiento de cada una de las actividades del proyecto se efectuará en las reuniones mensuales del equipo de salud.

Para dar inicio con cada una de las actividades del proyecto se decide convocar a una reunión a los adultos mayores de la parroquia de San miguel de Porotos para el día 24 del presente mes, en vista que asistirá la Ing. María Alejandra Aguirre Nutricionista del Área 1 de Salud con un charla para el Club de Madres y Crónicos; con el consenso y participación de todo el equipo se elabora los oficios e invitaciones que serán entregados en la escuela Pedro Fermín Cevallos, colegio Luis Manuel González y al párroco Rvdo. Padre Galo Idrovo, quienes participaran como portavoces de la invitación (apéndice 4). También se define la fecha para la próxima reunión del equipo de Salud para la elaboración del programa educativo para lo cual se aplicará un test de Conocimientos, Actitudes y Prácticas a los adultos mayores que asistan a la reunión convocada. Todo el personal demostró interés y compromiso para trabajar en bien de la comunidad y en especial de este grupo etareo promoviendo el envejecimiento saludable y activo.

9.1.2. Diseño del Programa Educativo y aplicación de Precap's: El Programa Educativo dirigido a los adultos mayores se elaboró el 14 de Diciembre 2011 a las catorce horas con la participación de todo el equipo de salud, tomando en consideración el índice de morbilidad registrada en el 2011 en la unidad operativa, las necesidades de la comunidad y los resultados obtenidos de la aplicación de un Precap's a 42 personas integrantes del Club conformado.

Debemos conocer qué es una encuesta CAP (Conocimientos, Actitudes y Prácticas) “es un estudio representativo de una población específica que sirve para recabar información sobre lo que se conoce, cree y hace en relación a un tema en particular” (FAO, 2010, p. 24), en este caso se utilizó para obtener información sobre las enfermedades crónico degenerativas no transmisibles y estilos de vida saludables de los adultos mayores de la parroquia de San Miguel de Porotos; la encuesta se realizó en forma verbal mediante un cuestionario estructurado (apéndice 5) en vista que estas personas por su edad tienen dificultad para leer y escribir o por su situación de analfabetismo.

Los resultados de las encuestas CAP “son esenciales para ayudar a planificar, implementar y evaluar el trabajo de promoción, comunicación y participación” (FAO, 2010, p. 25). Los datos obtenidos fueron de base para la elaboración del programa educativo, de igual manera la aplicación posterior permitió evaluar el impacto que causó el desarrollo de este programa. Los resultados del Precap's se demuestran en los gráficos del 1 al 5.

En coordinación con el equipo de salud y el compromiso de prestar el talento humano, la estructura física, materiales de oficina, de escritorio e insumos de la unidad operativa, se diseña el programa educativo de la siguiente manera:

PROGRAMA EDUCATIVO

1- DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Provincia: Cañar.

Cantón: Azogues.

Entidad ejecutora: Subcentro de Salud de San Miguel de Porotos

Responsable: Lcda. Blanca Pinos G.

Actores: Constituye el actor del programa, personal de salud, club de adultos mayores y familiares.

Beneficiarios directos: Población Adulta Mayor.

Beneficiarios indirectos: Familiares y comunidad en general de San Miguel de Porotos.

Localización: El programa de educación se desarrollará en la sala de espera del Subcentro de Salud y el teatro parroquial de San Miguel de Porotos, será teórico y práctico mediante la difusión de las guías de autocuidado en el hogar.

2- ANTECEDENTES:

El adulto mayor pasa a una etapa de la vida que se le considera como la última del ciclo vital, el envejecer implica una serie de cambios fisiológicos, psicológicos y socioculturales y de acuerdo a la predisposición genética, estilos de vida, condiciones socioeconómicas y ambientales, incrementando la vulnerabilidad de presentar enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles, por lo tanto mayor riesgo de transitar de la dependencia a la independencia.

En el Subcentro de Salud de San Miguel de Porotos según datos estadísticos de acuerdo a su situación epidemiológica registrada en las fichas familiares y partes diarios del 2011 tenemos un alto índice de enfermedades crónico degenerativas no transmisibles y cada año se registran nuevos casos, además de las patologías relacionadas con los cambios climáticos, cultura y estilos de vida.

3- JUSTIFICACIÓN:

El adulto mayor tiene la misma oportunidad en el ámbito social y cultural en desarrollar su aprendizaje y a tener nuevas experiencias como en cualquier otra etapa de vida, por esta razón mientras más activa, creativa, productiva se mantenga sus relaciones familiares y sociales garantizara su salud integral en mejores condiciones.

El Subcentro de Salud de San Miguel de Porotos para la atención del adulto mayor se rige a normas y protocolos del MSP, pero no se da una cobertura de atención al

100%. De las encuestas realizadas a 42 adultos mayores para determinar el grado de conocimiento el 83.33% de los encuestados sus conocimientos sobre las enfermedades crónico degenerativas no transmisibles son deficientes, las personas que la padecen no acuden a sus controles médicos existiendo incumplimiento en el tratamiento terapéutico, debido a que no están bien informados sobre la importancia de mantener su salud y evitar complicaciones, ni capacitados para sobre llevar estas enfermedades y el 92.85 % no realiza algún tipo de actividad física, una alimentación inadecuada.

Por tales razones se ha considerado prioritario desarrollar un programa educativo dirigido a este grupo etareo, con el fin de mejorar su salud y calidad de vida.

4- OBJETIVOS:

OBJETIVO GENERAL:

Mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas de los adultos mayores sobre las diferentes enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles y estilos de vida saludables.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Concientizar a los adultos mayores sobre el cuidado de su salud.
- Fomentar prácticas de autocuidado en el hogar.
- Motivar la participación activa de los adultos mayores.

5- METAS:

100% del club de adultos mayores capacitados.

6- ACTIVIDADES:

Previas:

- Elaboración y aprobación del programa.
- Socialización.
- Aplicación de Precap´s
- Diseño de la capacitación.
- Notificación a expositores.

- Convocar al club de adultos mayores y familiares para la capacitación.
- Adecuación del local.
- Adquisición y preparación de materiales.
- Elaboración de guías de autocuidado en el hogar.

De ejecución:

- Se desarrollara según el cronograma de actividades: Diciembre, Enero, Febrero y Marzo.
- Seguimiento mediante las visitas domiciliarias.

Post-ejecución:

- Evaluación y seguimiento de las actividades ejecutadas durante la capacitación.
- Aplicación de POSTCAP´S.
- Entrega de guías de autocuidado.
- Elaboración y presentación del informe de la capacitación.

7- RECURSOS:

- **Humanos:** Facilitadores del MSP, MIES, IESS, Universidad Estatal de Cuenca y Subcentro de Salud de San Miguel de Porotos.
- **Materiales:** Todos los materiales y equipos que dispone el Subcentro de Salud y aquellos obtenidos por gestión (proyector de imagen, laptop, etc.).
- **Financieros:** Para el diseño y ejecución del programa de capacitación se requiere una inversión 1,813.00dólares, que se obtendrán de fuentes internas y externas de la institución.

8- METODOLOGÍA Y TÉCNICAS:

Metodología: Se elaboraran y aplicaran Precap´s inicial y Postcap´s al final; la capacitación se desarrollara mediante exposiciones teóricas acompañadas de demostraciones y prácticas, dictadas por expertos en todos los temas relacionados con el adulto mayor. Las preguntas e inquietudes sobre el tema podrán realizar en cualquier momento, facilitando la dinámica de aprendizaje.

Técnicas: La capacitación se basará en técnicas participativas que ayudara a adquirir conocimientos, desarrollar y fortalecer nuevas habilidades; entre estas tenemos:

- Talleres
- Demostraciones
- Practicas
- Conferencias
- Lluvia de ideas.
- Aplicación CAP'S.

Duración: 30 horas: teóricas y prácticas.

9- EVALUACIÓN:

Se realizara mediante el mismo instrumento, con el que se evaluó inicialmente los CAP'S y se comparará los resultados finales con los iniciales, se identificarán los nudos críticos en los cuales se realizará reforzamiento.

10-CONTENIDOS:

Para determinar los temas se tomó en consideración la morbilidad del 2011 registrada en la unidad operativa, problemas de la comunidad y de la aplicación de un Precap's a 42 integrantes del club de adultos mayores, se obtienen los siguientes resultados: el 83.33% de los adultos mayores encuestados sus conocimientos sobre las enfermedades crónico degenerativas no transmisibles son deficientes, no realizan los controles médicos periódicamente, alimentación inadecuada y el 92.85% no realizan actividad física alguna.

Los temas seleccionados son los siguientes:

- La navidad en la tercera edad
- Salud bucodental en la tercera edad
- Enfermedad periodontal
- Nutrición en el adulto mayor
- Normas de preparación de los alimentos
- Elaboración de la pirámide nutricional del adulto mayor
- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Artritis

- Artrosis
- Osteoporosis
- Nutrición en la diabetes e hipertensión arterial
- La importancia del ejercicio en la tercera edad
- Deberes y derechos del adulto mayor
- Salud mental en el adulto mayor
- Las inmunizaciones

11-NÓMINA DE LOS CONFERENCISTAS

| NOMBRE | LABORO | TELÉFONO |
|--|---|------------------------|
| Dr. Jorge Ipiales Psicólogo Clínico | IESS Jubilados Cuenca | 095115446 |
| Dr. Tarquino Marín Médico Internista | Hospital Homero Castanier Crespo Azogues | 099980023 072240502 |
| Dr. Aquiles Valdiviezo Reumatólogo | Hospital Homero Castanier Crespo Azogues | 092535296 072240502 |
| Dr. Eugenio Díaz Cardiólogo | Hospital Homero Castanier Crespo Azogues | 2240502 |
| Dr. Juan Carrera Jurisprudencia | MIES Azogues | 2245312 |
| Dra. Diana Vázquez Médico General | Subcentro Salud San Miguel | 3022785 |
| Dra. Daniela Rodríguez Médico General | Puesto de Salud de Jatumpamba | 3022785 |
| Dra. Mónica Mogrovejo Odontóloga | Subcentro Salud San Miguel | 3022785 |
| Dra. María Mejía Odontóloga | Puesto de Salud de Jatumpamba | 3022785 |
| Ing. María Aguirre Ingeniera en Alimentos | Área 1 de Salud Azogues | 084884668 |
| Lcda. Daniela Monsalve Nutrición Clínica y Pediátrica | Universidad de Cuenca | 098535810 |
| Lcda. Silvana Carrasco Fisioterapeuta | IESS Cañar | 084813746 |
| Rvdo. Padre Galo Idrovo Párroco | San Miguel de Porotos | 087662504 |

Fuente: Acta N° 4: Programa Educativo
Elaborado: Lcda. Blanca Pinos G.

Para la elección de los conferencistas se tomó en consideración a los profesionales especialistas en la salud del adulto mayor, de las instituciones públicas como el Hospital Homero Castanier Crespo de la ciudad de Azogues, IESS de Cañar y Cuenca, MIES sede en Azogues, Área 1 de Salud y el Personal Médico que labora en la unidad operativa, mediante solicitudes enviadas; con una participación del

100% de los conferencistas, de acuerdo a su disponibilidad de tiempo, por lo que se desarrollará también los días domingos (apéndice 6).

Para la difusión del programa educativo se elabora el tríptico de la capacitación, el mismo que sirvió como medio de comunicación e información a la colectividad; consta de los siguientes elementos: introducción, día y lugar con sus respectivas fechas, nombre de los conferencistas y tiempo de intervención. Se realizó la entrega a los integrantes del Club de Adultos Mayores, familiares y a las personas que desean participar, mediante el apoyo y colaboración del párroco mediante comunicados emitidos los domingos luego de la celebración eucarística; muy importante también la participación activa del equipo de salud.

A continuación presentamos un ejemplar del tríptico difundido:

TRÍPTICO INFORMATIVO

08 Marzo Subcentro de Salud

14H00-16H00 Pirámide Nutricional del Adulto Mayor

Ing. María Aguirre

16H00-16H15 Refrigerio

16H15-18H00 Enfermedad Periodontal

Dra. María Mejía

12 Marzo Subcentro de Salud

14H00-16H30 Hipertensión Arterial

Dr. Eugenio Díaz



**CAPACÍTESE HOY
PARA UN MEJOR
MAÑANA**

ELABORADO POR:
Lcda. Blanca Pinos G.

PROGRAMA EDUCATIVO DIRIGIDO A LOS ADULTOS MAYORES DE SAN MIGUEL DE POROTOS

Diciembre 2011-Marzo 2012



AZOGUES - ECUADOR

INTRODUCCIÓN

La educación para el adulto mayor es una oportunidad de actualización, participación social y reafirmación de sus potencialidades; contribuye al desarrollo de una cultura del envejecimiento y elevación de la calidad de vida expresada en mayores estándares de salud, felicidad y bienestar.



PROGRAMA

22 Diciembre Subcentro de Salud

14H00 Bienvenida

Dra. Diana Vázquez

15H00-17H00 La Navidad en la Tercera Edad

Rvdo. Padre Galo Idrovo

10 Enero Subcentro de Salud

14H30-16H30 Salud Bucodental en la Tercera Edad

Dra. Mónica Mogrovejo

24 Enero Subcentro de Salud

15H00-16H30 Nutrición en el Adulto Mayor

Ing. María Aguirre

02 Febrero Subcentro de Salud

14H00-15H45 Nutrición en la Diabetes e Hipertensión Arterial

Lcda. Daniela Monsalve

15H45-16H00 Refrigerio

16H00-18H00 Normas de Preparación de los Alimentos

Ing. María Aguirre

05 Febrero Teatro Parroquial

10H00-12H00 Importancia del Ejercicio en la Tercera Edad

Lcda. Silvana Carrasco

12 Febrero Teatro Parroquial

08H00-09H45 Deberes y Derechos del Adulto Mayor

Dr. Juan Carrera

09H45-10H00 Refrigerio

10H00-12H00 Salud Mental en el Adulto Mayor

Dr. Jorge Ipiates

27 Febrero Subcentro de Salud

08H00-09H45 Inmunizaciones en la Tercera Edad

Dra. Daniela Rodríguez

09H45-10H00 Refrigerio

10H00-12H00 Diabetes

Dr. Tarquino Marín

04 Marzo Teatro Parroquial

08H00-09H45 Osteoporosis

Dra. Diana Vázquez

09H45-10H00 Refrigerio

10H00-12H00 Artritis y Artrosis

Dr. Aquiles Valdiviezo

9.1.3. Ejecución de los talleres de capacitación de los Adultos Mayores: La capacitación se desarrolló en los meses: Diciembre 2011, Enero, Febrero y Marzo 2012, en la sala de espera del subcentro de salud y el teatro parroquial de San Miguel de Porotos; para el local y el material didáctico se realizaron las gestiones correspondientes (apéndice 7).

Los profesionales conferencistas que impartieron los conocimientos pertenecen a la entidad ejecutora, al Hospital Homero Castanier Crespo de Azogues, IESS del Cañar, IESS de Cuenca, Universidad Estatal de Cuenca, MIES de Azogues, Área 1 de Salud del Cañar; quienes cumplieron con el 100% de las actividades establecidas en el cronograma, porque se consideró la disposición del tiempo de los mismos realizando los talleres incluso los domingos. Se cumplió un total de 30 horas, con un 90% de asistencia, en cada sección se integraban nuevos participantes interesados por las actividades que estaba realizando la unidad operativa (apéndice 8). Con talleres demostrativos involucrando a los asistentes, por ejemplo durante la terapia física con la realización de los ejercicios, en la preparación de alimentos con productos aportados por ellos, de las dinámicas de grupo, en las actividades para desarrollar la creatividad motivando e incentivando a la participación, así como también al conocer sus deberes y derechos (apéndice 22).

Durante la ejecución de los talleres se brindó refrigerios a los participantes con la colaboración del personal de salud, de la Ing. María Aguirre Nutricionista del Área 1 de Salud del Cañar y del club de adultos mayores. Al final de cada taller educativo los participantes presentaban sus inquietudes, experiencias, mucho entusiasmo por continuar aprendiendo, y se comprometieron a asistir con mayor frecuencia a los controles médicos, solicitar al equipo de salud a que les controlen la presión arterial, glicemia capilar, el peso para determinar el estado nutricional, dietas nutritivas de acuerdo a las patologías que lo padecen; en respuesta los conferencista demostraban satisfacción de los conocimientos compartidos y agradecieron al equipo de salud y a mi persona por la iniciativa y desarrollo del programa dedicado a los adultos mayores y se comprometieron a continuar participando en próximas ocasiones.

La difusión de la ejecución del programa educativo se realizó mediante la invitación a la prensa escrita: el Espectador uno de los medios de comunicación más difundido de la Provincia del Cañar (apéndice 9). Sirvió como incentivo y motivación para que

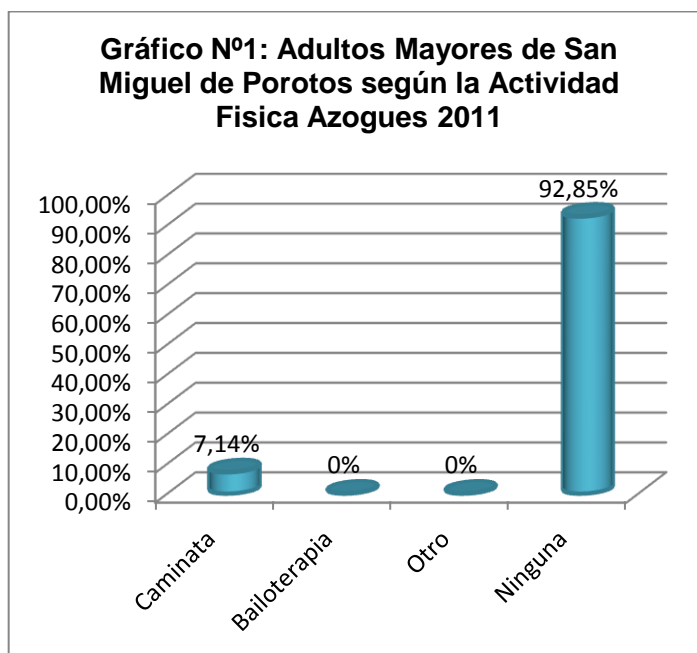
el equipo de salud de la unidad operativa implemente este programa en el POA y sea evaluado periódicamente. Para determinar los cambios adquiridos en el nivel de conocimientos se aplicó a los adultos mayores el Postcap's (apéndice 10), con resultados satisfactorios expuestos en los gráficos del 6 al 10. A continuación se presenta el cronograma de actividades desarrollado:

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

| FECHA | HORA | TEMA | RESPONSABLE | PROCEDENCIA | RECURSOS | LUGAR |
|------------|----------------|---|-------------------------|-----------------------|---------------------------------|--|
| 22-12-2011 | 15H00 17H00 | La Navidad en la Tercera Edad | Rvdo. Padre Galo Idrovo | San Miguel de Porotos | Material Didáctico | Subcentro de Salud |
| 10-01-2012 | 14H30 16H30 | Salud Bucodental en la Tercera Edad | Dra. Mónica Mogrovejo | San Miguel de Porotos | Proyector multimedia Laptop | Subcentro de Salud |
| 24-01-2012 | 15H00 16H30 | Nutrición en el Adulto Mayor | Ing. María Aguirre | Azogues | Material de oficina y didáctico | Subcentro de Salud |
| 02-02-2012 | 14H00 15H45 | Nutrición en la Diabetes e Hipertensión Arterial | Lcda. Daniela Monsalve | Cuenca | Proyector multimedia Laptop | Subcentro de Salud |
| | 16H00 18H00 | Normas de preparación de los alimentos | Ing. María Aguirre | Azogues | Proyector multimedia Laptop | Subcentro de Salud |
| 05-02-2012 | 10H00 12H00 | La Importancia del Ejercicio en la Tercera Edad | Lcda. Silvana Carrasco | Cañar | Proyector multimedia Laptop | Teatro parroquial de San Miguel de Porotos |
| 12-02-2012 | 08H00 09H45 | Deberes y Derechos del Adulto Mayor | Dr. Juan Carrera | Azogues | Proyector multimedia Laptop | Teatro parroquial de San Miguel de Porotos |
| | 10H00 12H00 | Salud Mental en el Adulto Mayor | Dr. Jorge Ipiales | Cuenca | Proyector multimedia Laptop | Teatro parroquial de San Miguel de Porotos |
| 27-02-2012 | 08H00 09H45 | Las Inmunizaciones en la Tercera Edad | Dra. Daniela Rodríguez | San Miguel de Porotos | Proyector multimedia Laptop | Subcentro de Salud |
| | 10H00 12H00 | La Diabetes | Dr. Tarquino Marín | Azogues | Proyector multimedia Laptop | Subcentro de Salud |
| 04-03-2012 | 08H00 09H45 | La Osteoporosis | Dra. Diana Vázquez | San Miguel de Porotos | Proyector multimedia Laptop | Teatro parroquial de San Miguel de Porotos |
| | 10H00 12H00 | Artritis y Artrosis | Dr. Aquiles Valdiviezo | Azogues | Proyector multimedia Laptop | Teatro parroquial de San Miguel de Porotos |
| 08-03-2012 | 14H00 16H00 | Elaboración de la Pirámide Nutricional del Adulto Mayor | Ing. María Aguirre | Azogues | Material de oficina y didáctico | Subcentro de Salud |
| | 16H15 18H00 | Enfermedad Periodontal | Dra. María Mejía | San Miguel de Porotos | Material de oficina y didáctico | Subcentro de Salud |
| 12-03-2012 | 14h00 16h30 | Hipertensión Arterial | Dr. Eugenio Díaz | Azogues | Proyector multimedia Laptop | Subcentro de Salud |

9.1.4. ANÁLISIS PRECAP´S Y POSTCAP´S

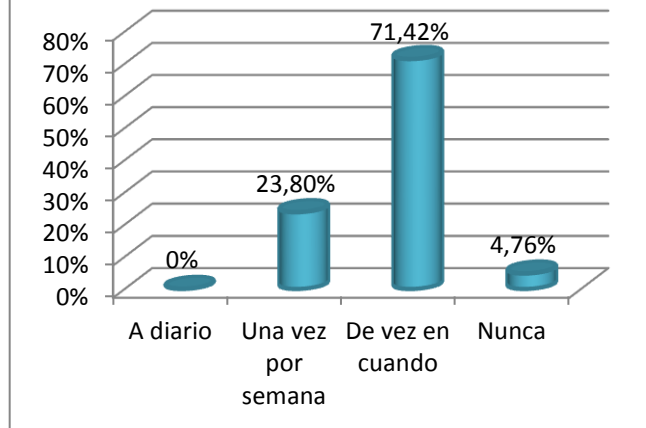
PRECAP´S: De la aplicación del Precap´s a 42 adultos mayores, para determinar el grado de conocimientos sobre las enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles y estilos de vida saludables, tenemos los siguientes resultados, parámetros que sirvieron de base para la elaboración del programa educativo, y acciones para mejorar la situación de salud.



Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores
Elaborado: Lcda. Blanca Pinos G.

El Adulto Mayor de San Miguel de Porotos realiza sus labores cotidianos en la agricultura, Qq.DD, desconoce la importancia de la actividad física para mantener su funcionalidad y mejorar su salud; el caminar normalmente lo consideran como caminata por lo que el 92.85% no realiza actividad física alguna, manifiestan no tener el ánimo y la fuerza para realizar estas actividades, se sienten agobiados por los malestares y dificultades consecuencias de la edad.

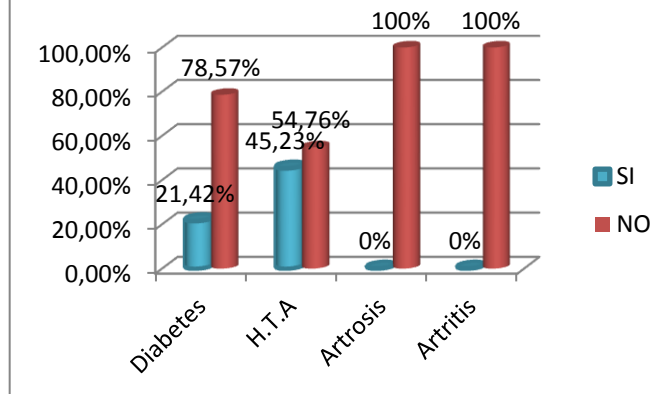
Gráfico N°2: Adultos Mayores de San Miguel de Porotos según Estado Emocional Azogues 2011



Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores
Elaborado: Lcda. Blanca Pinos G.

El estado emocional del adulto mayor se le toma en consideración con el parámetro Siente Deseos de Llorar un 23.80% lo realiza una vez por semana, es un número pequeño pero muy importante, porque son personas que viven con su familiares y/o esposos pero se sienten que no sirven, no son útiles, que ya no tienen autoridad en el hogar, prácticamente se sienten solos y abandonados, cuando en la realidad no es así; el 71,42% corresponde de vez en cuando, sensaciones que se presentan en situaciones en un cotidiano vivir.

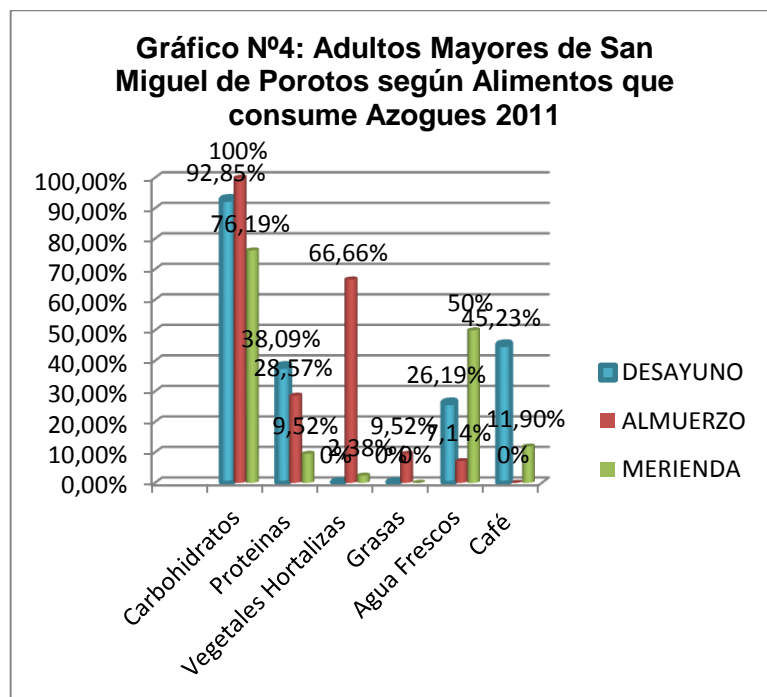
Gráfico N°3: Adultos Mayores de San Miguel de Porotos según Conocimientos de las Enfermedades Crónico Degenerativas no Transmisibles Azogues 2011



Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores
Elaborado: Lcda. Blanca Pinos G.

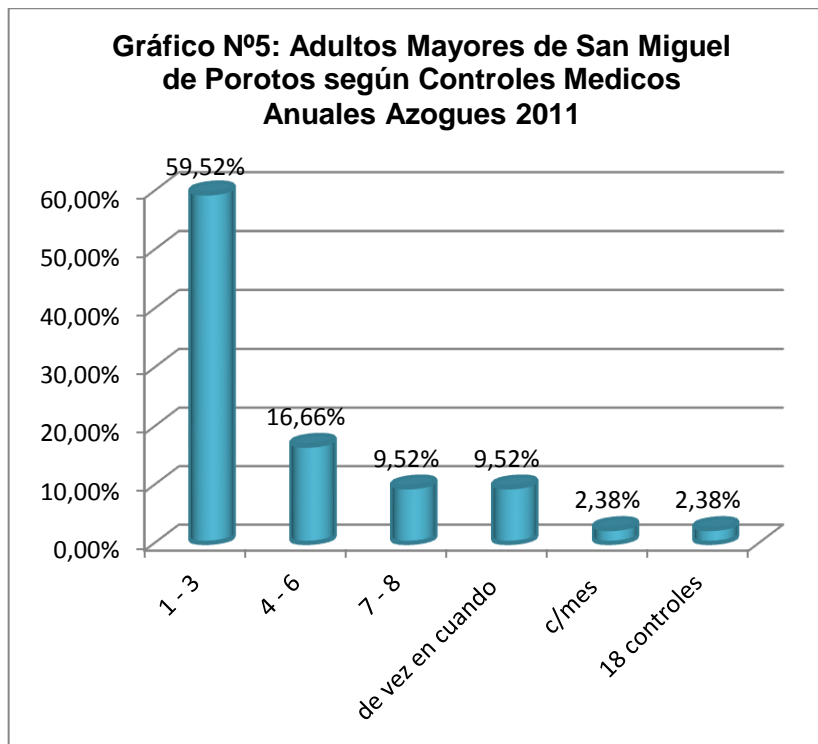
Existe un déficit en conocimientos sobre la Diabetes e Hipertensión Arterial, aquellos que respondieron positivamente saben porque lo han escuchado desconocen los

valores normales y sus consecuencias; algunos de ellos lo padecen pero al igual no tienen bien definida la enfermedad, toman el tratamiento terapéutico pero desconocen su nombre y efectos lo identifican por el color o el tamaño del medicamento, sobre la alimentación no saben específicamente como debe ser su dieta. Referente a la Artrosis y Artritis tienen una definición equivocada, existe mucha confusión entre estas dos enfermedades, desconocen sobre medidas para mantener la funcionalidad del organismo y mejorar su salud.



Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores
Elaborado: Lcda. Blanca Pinos G.

La alimentación del adulto mayor debe ser equilibrada, variada, de todos los grupos de alimentos y fraccionada, incluir abundantes frutas, verduras, cereales, con pocas calorías y líquidos. La población de San Miguel de Porotos en especial los adultos mayores consumen en su mayoría el arroz, fideos, café, productos de la localidad como el mote y el frejol seco, en poca cantidad los vegetales, hortalizas, frutas, leche como se puede observar en el grafico; mantienen una dieta fraccionada 3-4 veces al día, el consumo de agua es solo durante las comidas agua de frescos que significa 3 vasos al día, lo recomendable es de 6-8 vasos diarios. Sus conocimientos sobre la clasificación de los alimentos y su valor nutritivo son escasos, consumen sus alimentos por tradición o costumbre.



Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores
Elaborado: Lcda. Blanca Pinos G.

El 59,52% de los adultos mayores realizan de 1-3 veces al año sus controles médicos, manifiestan que acuden al médico solo cuando se encuentran enfermos al subcentro de salud, hospital, al seguro campesino, un médico particular o en su defecto donde empíricos o farmacias dando como consecuencia la automedicación; solo 2,38% se controla mensualmente; lo que significa que existe un desinterés por mejorar su salud. Manifiestan también que desconocen los programas y servicios que brinda la unidad operativa, muchas ocasiones por la alta demanda de pacientes tienen que esperar mucho tiempo para ser atendidos por lo que es mejor acudir al médico particular o a la farmacia donde atienden con prontitud y alivian sus dolencias.

POSTCAP'S: La aplicación del Postcap's permitió identificar el grado de conocimientos adquiridos luego de la ejecución del programa educativo y se evidencia un notable incremento en conocimientos, actitudes y prácticas, esto permitirá mejorar su estado de salud y ser responsables en el cuidado y preservación de la salud.



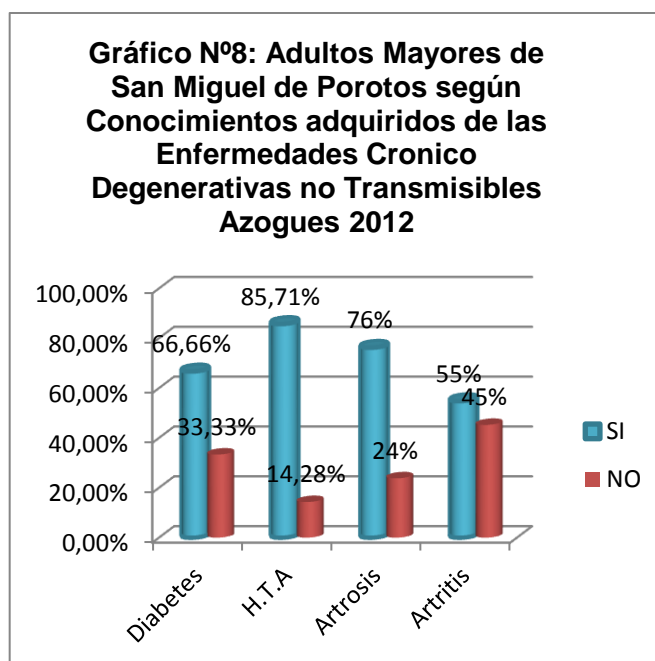
Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores
Elaborado: Lcda. Blanca Pinos G.

El **59.52%** de los adultos mayores mejoraron su actividad física realizando caminatas, no lo recomendado pero si al menos 2-3 veces por semana o cada 2 semanas con la compañía de sus familiares, solos o con personas del mismo grupo etareo; realizan la bailoterapia participando de las actos sociales comunitarios o familiares. Desarrollan estas actividades con motivación, refieren que se olvidan de los malestares y preocupaciones, han mejorado su vínculo con la familia y la comunidad. Participan muy activamente en los programas desarrollados por el Subcentro de Salud, se sienten realizados, valorados y respetados como personas que pueden contribuir en el desarrollo y mejoramiento de la parroquia.



Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores
Elaborado: Lcda. Blanca Pinos G.

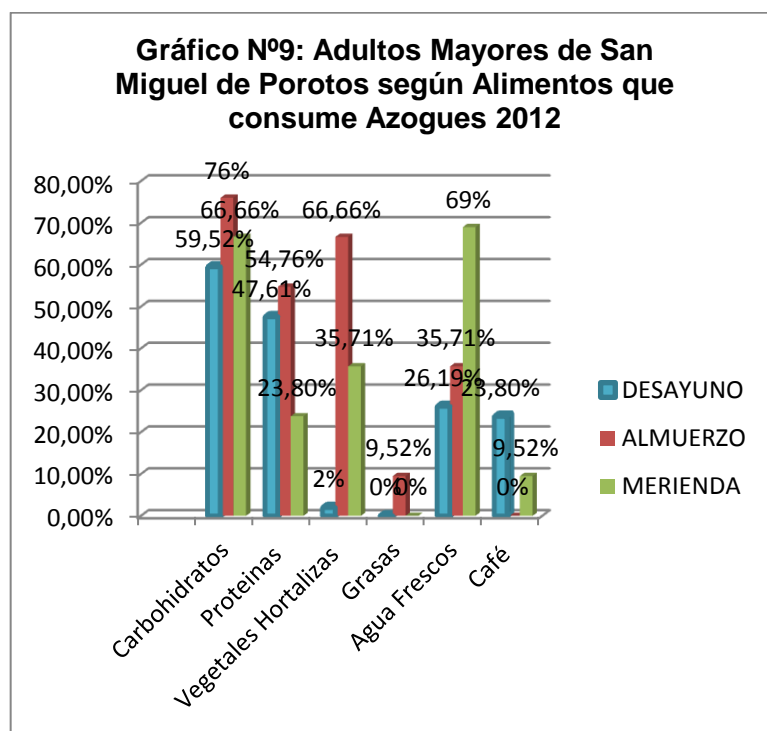
El adulto mayor ha mejorado su estado de ánimo y manera de vivir la vida y forma de ver el futuro; se observa que el **95,23%** sienten deseos de llorar de vez en cuando la razón es que está en una etapa donde se encuentra más susceptible que otras y por determinadas circunstancias que se presentan. Esto a demostrado que participar de los programas de salud, ser capacitado, conformar un club en donde comparte sus experiencias, anécdotas, conocimientos, inquietudes a mejora su situación emocional.



Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores
Elaborado: Lcda. Blanca Pinos G.

Este gráfico demuestra que los adultos mayores mejoraron sus conocimientos

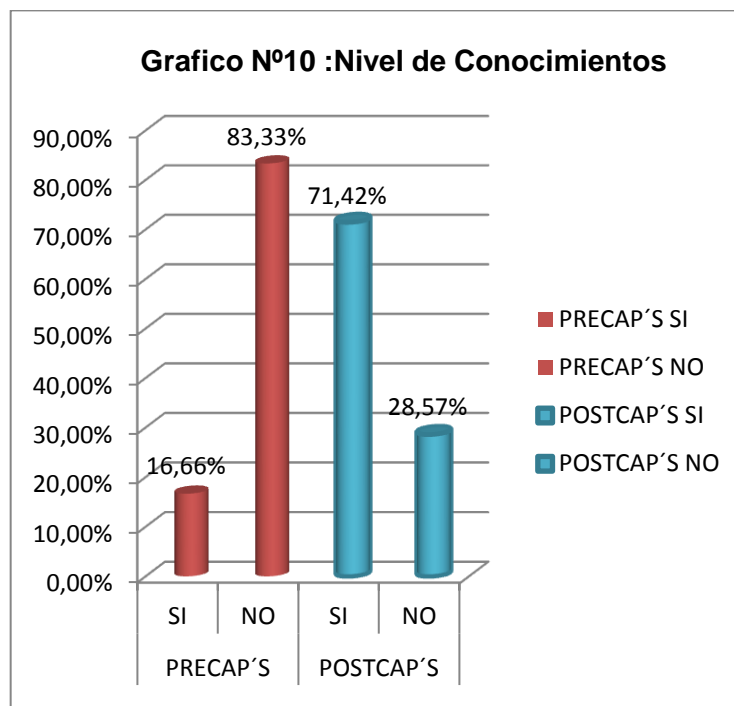
sobre las enfermedades crónico degenerativas no transmisibles , saben los valores normales, su fisiopatología, medidas de control y prevención de complicaciones; la importancia de los controles médicos.se observa un cambio notable en el nivel de conocimientos del **55%- 85%**. La ejecución del programa educativo motivó a que los adultos mayores asistan a solicitar al equipo de salud que se les controle: la presión arterial, la glicemia capilar y peso para identificar su estado nutricional a través del cálculo del índice de masa corporal.



Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores
Elaborado: Lcda. Blanca Pinos G.

Luego de la capacitación la dieta del adulto mayor es con alimentos variados, en poca cantidad y más fraccionada, con dietas sugeridas por las nutricionistas que participaron en el programa educativo, utilizando productos de la localidad, se incrementó el consumo de agua no los 8 vasos diarios pero al menos 5-6 y disminución del consumo del café. Cuando asisten al control médico demuestran interés por saber mas sobre nutrición y preparación de alimentos; es difícil cambiar las costumbres de las personas de la tercera edad pero con la educación permanente se puede alcanzar, en especial aquellos que padecen de hipertensión y diabetes.

El siguiente grafico presenta la *comparación de resultados* de Precap's y Postcap's, demuestra cómo se mejoró el nivel de conocimientos las actitudes y prácticas de los adultos mayores de la parroquia de San Miguel de Porotos:



Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores
Elaborado: Lcda. Blanca Pinos G.

El Programa Educativo alcanzó los objetivos propuestos, el adulto mayor se encuentra motivado y se preocupa por el cuidado de su salud, ha mejorado sus conocimientos, actitudes y prácticas, aunque no en un 100%, al igual que sus familiares que participaron; debido a la resistencia al cambio de sus costumbres y tradiciones practicados toda su vida.

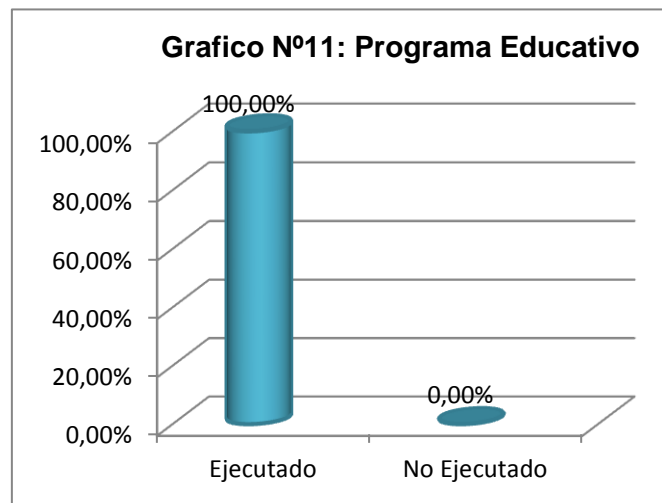
El personal de salud motivado lo ha implementado en el POA; continuará trabajando y realizando evaluaciones permanentemente para brindar una retroalimentación en caso que sea necesario.

9.1.5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL RESULTADO

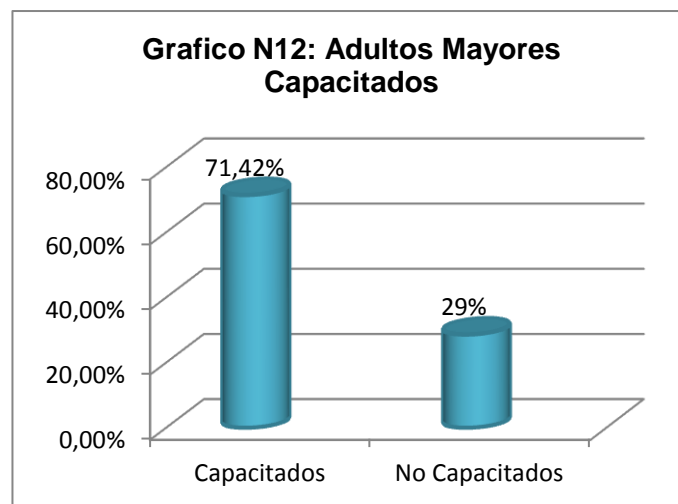
Resultado 1: PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LAS ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DIRIGIDO A LOS ADULTOS MAYORES Y FAMILIARES IMPLEMENTADO

Indicador: - 100% del Programa Educativo ejecutado hasta Marzo de 2012

- 90% de los Adultos Mayores y familiares capacitados



Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores
Elaborado: Lcda. Blanca Pinos G.



Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores
Elaborado: Lcda. Blanca Pinos G.

De acuerdo con el indicador planteado en el marco lógico se cumplió el **100%** con todas las actividades programadas para capacitar a los adultos mayores, con la colaboración de profesionales de instituciones públicas de la ciudad de Cuenca,

Cañar y Azogues; Área 1 de Salud del Cañar y del personal de salud del Subcentro y Puesto de Salud de Jatumpamba, con una asistencia del 100% de los conferencistas ya que se planificó de acuerdo a la disponibilidad del tiempo de los mismos, desarrollándose algunos talleres los días domingos.

Gracias a la colaboración, participación y compromisos del equipo de salud se desarrolló a cabalidad cada una de las actividades del programa y mediante la colaboración del párroco con la difusión luego de la celebración eucarística. La participación del club de adultos mayores fue exitosa, con una asistencia del 90% y en cada taller y sección acudían nuevos participantes se les permitió formar parte del club, invitándoles a ser socios activos; en este proceso compartieron sus experiencias, anécdotas, conocimientos, sus inquietudes satisfactorio tanto para los conferencistas como para el equipo de salud.

En cuanto hace referencia al porcentaje de capacitados, se logró un **71,42%** (gráfico 10) en mejorar sus conocimientos, actitudes y prácticas y no como se habían planteado el **90%** a causa de las condiciones de captación y retención que estas personas padecen consecuencia del deterioro fisiológico propio de la edad; además las costumbres y creencias de un pueblo son difíciles de cambiar por lo tanto presentan resistencia, pero involucrándoles en los programas de salud se puede conseguir cambiar la actitud de las personas. Con el programa implementado en el POA del Subcentro y el compromiso del personal de salud que en coordinación con las instituciones locales y regionales se conseguirá en un futuro cambiar y mejorar los estilos de vida y situación de salud de la parroquia.

El personal de salud se encuentra incentivado, motivado y comprometido; ha cambiado su actitud, su cultura organizacional, actuando con mayor énfasis en la promoción y fomento de la salud utilizando técnicas de enseñanza y aprendizaje que permite que la comunidad sea participe y responsable del cuidado de su salud. Mediante el monitoreo y evaluación para brindar atención con eficacia, eficiencia y calidad.

9.2. RESULTADO 2

CLUB DE ADULTOS MAYORES CONFORMADO Y FUNCIONANDO

A un Club se le puede definir como una sociedad o asociación de un grupo de personas que comparten ciertos intereses y conjuntamente desarrollan actividades culturales, recreativas, formativas e informativas en beneficio propio; sin fines de lucro.

En el Subcentro de Salud de San Miguel de Porotos no existe un Club de Adultos Mayores, por tal motivo se ha visto la necesidad de organizar a los adultos mayores de esta parroquia incentivándoles a formar parte activa de la comunidad y vivir un envejecimiento saludable, activo y digno; para alcanzar este objetivo se realizaron las siguientes actividades:

9.2.1. Invitación a la población adulta mayor de la parroquia de San Miguel

de Porotos: Con el apoyo de la Directora del Subcentro de Salud se realiza la invitación a una reunión a los adultos mayores de la parroquia para el 24 de Noviembre del 2011 a las catorce horas, mediante oficios e invitaciones enviados al párroco Rvdo. Padre Galo Idrovo, a la escuela Pedro Fermín Cevallos y al colegio Luis Manuel Gonzales Rodas que colaboraron como portavoces (apéndice 4).

Al entregar las invitaciones demostraron interés, voluntad y compromiso para colaborar y ser partícipes en todos los actos que vaya en beneficio de la parroquia. El Párroco realizó la invitación en todas las misas celebradas en cada una de las comunidades, el Director de la escuela y el Rector del colegio comunicaron a los docentes para que ellos a su vez anuncien la invitación por medio de sus alumnos.

9.2.2. Presentación, socialización del proyecto y conformación del Club de

Adultos Mayores: En respuesta a la invitación realizada el 24 de Noviembre a las catorce horas se reúnen el equipo de salud y 45 adultos mayores, con la intervención del equipo de salud se presentó el proyecto a ejecutarse, sus objetivos y cada una de las actividades a desarrollarse.

Con el compromiso de todos quedó conformado el Club de Adultos Mayores, a nombre de los participantes el Sr. José Diez agradece por la invitación realizada y manifiesta que están dispuestos a cooperar y participar en todas las actividades que

se desarrollen en bien de la salud de todos nosotros y mi inquietud es que si continuamente van a seguir enseñando sobre las enfermedades y como cuidarnos.

Ante esto la Directora del Subcentro manifiesta que todas las actividades que se van a desarrollar se continuara durante todo el año y se implementara en el POA del próximo año, que todas las inquietudes que tengan pueden realizar en cualquier momento. Se ratifica que es muy importante la participación del grupo, frente a esto se demuestra el entusiasmo de los asistentes; culminada la sesión se informa la fecha de la próxima reunión para el 6 de Diciembre del presente año a las catorce horas en la misma se aplicaran unas encuestas para determinar el nivel de conocimientos que posee el grupo, con los resultados obtenidos se diseñara el programa educativo.

9.2.3. Conformación de la Directiva: El 6 de Diciembre del 2011 a las catorce horas, se instala la sesión el equipo de salud con 45 adultos mayores con el objetivo de formar la directiva del club, la misma que es muy importante porque será quien coordinará con el equipo de salud las actividades a realizar en beneficio del club y determinar compromisos para su buen funcionamiento del club (apéndice 11).

Se procede a la elección de la directiva, para lo cual se explica que se va a realizar mediante votación directa, para el acto se nombra secretaria ADOC a la Dra. Diana Vázquez quien tomará nota del acto; se solicita dar el nombre de los candidatos mocionan por el Sr. José Diez y el Sr. Manuel González proceden a votar dando como resultado el Sr. José Diez con 28 votos y el Sr. Manuel González con 17, queda de Presidente el Sr. José Diez y por unanimidad de los miembros deciden que el Sr. Manuel Gonzales quede como Vicepresidente. De igual manera se procede para secretaria, proponen a la Sra. Doralisa Arévalo, resultando ganadora con 38 votos a favor y 7 en contra. Para Tesorero es nombrada la Srta. Mercedes Romero resultando ganadora con 40 votos a favor y 5 en contra. De esta forma queda constituida la directiva de la siguiente manera:

Presidente: Sr. José Diez
Vicepresidente: Sr. Manuel González
Secretaria: Sra. Doralisa Arévalo
Tesorera: Srta. Mercedes Romero.

Los integrantes de la directiva agradecen a todos por el voto de confianza que han brindado y se comprometen a trabajar conjuntamente con el equipo de salud en bien del club. Una vez integrada la directiva se procede a socializar las responsabilidades que tendrá el club:

- Asistir periódicamente a reuniones convocada por el equipo de salud.
- Participar activamente en las actividades que el subcentro de salud planifique y ejecute para el grupo.
- Asistir periódicamente a controles médicos.
- Participar conjuntamente con el equipo de salud en la identificación de problemas y/o necesidades relacionados con la atención de salud diaria.
- Exigir atención de calidad en especial para este grupo etareo.
- La directiva será la responsable de mantener al club organizado, a través de la coordinación con el equipo de salud.

Acto seguido con el consenso y colaboración de los participantes se aplica una encuesta (precap's) que servirá de base para la elaboración del programa educativo (apéndice 5), al cual 3 personas se niegan a ser encuestadas. Al finalizar la sesión se convoca a la próxima reunión para el día 22 del presente mes a las catorce horas, donde se iniciara con el programa educativo, con la intervención del Rvdo. Padre Galo Idrovo.

9.2.4. Programa social que involucra al adulto mayor: Por motivo de la navidad el 22 de Diciembre del 2011 a las catorce horas se desarrolló un acto social con una asistencia de 51 adultos mayores; dando la bienvenida a los nuevos integrantes; con la colaboración del equipo de salud se hizo la entrega de presentes y un refrigerio.

Se inició el programa educativo con la valiosa intervención del Rvdo. Padre Galo Idrovo párroco de la comunidad con el tema *La Navidad en la Tercera*, las dinámicas de grupo aplicadas incentivaron la participación y cooperación mejorando las relaciones interpersonales. Al final se presentó el cronograma de actividades y la entrega de los trípticos del programa educativo y la cordial invitación a que continúen participando; se concluye con un baile popular, es muy satisfactorio ver el entusiasmo de estas personas ver en esos rostros seniles la alegría y la belleza de la vida (Apéndice 8).

9.2.5. Ejecución de una caminata: Con el objetivo de fomentar los estilos de vida saludables a este grupo etareo se organizó y se ejecutó una caminata al sector de Chucuyta un valle de clima tropical perteneciente a la parroquia de San Miguel de Porotos, el día 15 de Febrero de 2012, se denominó *Caminata de la Confraternidad*, porque se involucró a toda la población de San Miguel de Porotos, protagonistas el club de adultos mayores (apéndice 12).

Mediante invitaciones realizadas participaron activamente: la Nutricionista del Área 1 de Salud, Autoridades locales, escuela Pedro Fermín Cevallos, colegio Luis Manuel González Rodas y el párroco de la comunidad (apéndice 13). La presencia de la prensa escrita El Panorama uno de los medios más difundidos de la ciudad de Azogues la misma que publicó el desarrollo de esta actividad (apéndice 14).

La concentración fue en el Subcentro de Salud, se inició a las ocho horas treinta, la Dra. Diana Vázquez Directora da la bienvenida a todos los asistentes y una breve introducción de la importancia de la caminata y los estilos de vida saludables, acto seguido la presentación de una charla educativa con el tema: Respeto a los Adultos Mayores y Discapacitados, dirigido por un grupo de estudiantes del colegio Luis Manuel González (apéndice 15). La duración de la caminata fue de una hora, en el transcurso se brindó agua a los participantes.

En Chucuyta lugar de destino, un grupo de estudiantes del colegio mencionado realizan dos dramatizaciones: la primera de cómo son tratados los adultos mayores y discapacitados en el bus y en el asilo de ancianos; y, la segunda cómo deberían ser tratados; la participación activa de esta institución fue con la finalidad de motivar y concientizar a los presentes sobre el Respeto a los Adultos Mayores y Personas Discapacitadas.

Acto seguido la participación del Sr. Paulino Quintuña integrante del Club de adultos mayores tocando la bocina y la quipa instrumentos ancestrales y cantando en quechua, refiere que nuestros antepasados lo hacían como un signo de llamado a una fiesta o a misa; se brindó como refresco el guarapo bebida extraída de la caña de azúcar existente en el lugar un día previo a la caminata.

Concluyéndose la jornada se brindó un refrigerio compuesto de mote pillo mejorado preparado de acuerdo al recetario del Ministerio de Salud y un vaso de agua de frescos para motivar la buena alimentación con los productos de la localidad (apéndice 22).

9.2.6. Feria de la Salud: la Feria de la Salud se realizó con el propósito de brindar información y orientación de los programas y servicios que presta la unidad operativa. En coordinación con el club de adultos mayores y con el apoyo de la Ing. María Aguirre Nutricionista del Área 1 de Salud que colaboró con las carpas, mesas y material educativo se efectuó por 2 ocasiones la feria de la salud: en el centro parroquial el 26 de Febrero del presente año y en la comunidad de Jatumpamba por motivo de las festividades, fue el 18 de Marzo (apéndice 16).

Se promocionó la medicina ancestral con la participación del Dr. de Medicina Intercultural del Área 1 de Salud y los estilos de vida saludables con la preparación de alimentos nutritivos para todas las edades con productos de la localidad donados por el club de adultos mayores; de acuerdo al recetario del Ministerio de Salud; durante el proceso de preparación se explicó el valor nutritivo de cada alimento, las normas de preparación y otras recetas de acuerdo a las inquietudes de los presentes; las recetas fueron:

- Dulce de zambo con panela
- Ensalada de frutas
- Mote pillo mejorado:
 - Mote
 - Frejol seco
 - queso
 - Huevos
 - Leche
 - Zanahoria
 - Condimentos naturales: perejil.
 - Sal yodada
 - Aceite
- Ensalada de fideo:
 - Fideo
 - Atún
 - Huevos
 - Zanahoria
 - Pimiento
 - Cebolla
 - Arveja tierna
 - Limón
 - Sal yodada
 - Hierbitas al gusto
 - Aceite
- Chicha de jora

Participaron el cuerpo de bomberos con demostraciones sobre prevención de incendios en el hogar y con la colaboración de un instructor de la ciudad de Azogues se realizó la bailoterapia con gran acogida de las personas presentes (apéndice 22).

9.2.7. Visita al Zoológico Yurak Allpa de la parroquia Tarqui perteneciente a la provincia del Azuay: Previa planificación conjuntamente con el club de adultos mayores(apéndice 17), el paseo al zoológico se efectuó el 26 de Abril del presente año, mediante gestiones realizadas para el transporte al Consejo Provincial y Junta Parroquial se dispuso de dos buses (apéndice 18); y, la participación y colaboración del Área 1 de Salud con refrigerios para los asistentes, el mismo que se les brindó durante el viaje que fue de una hora.

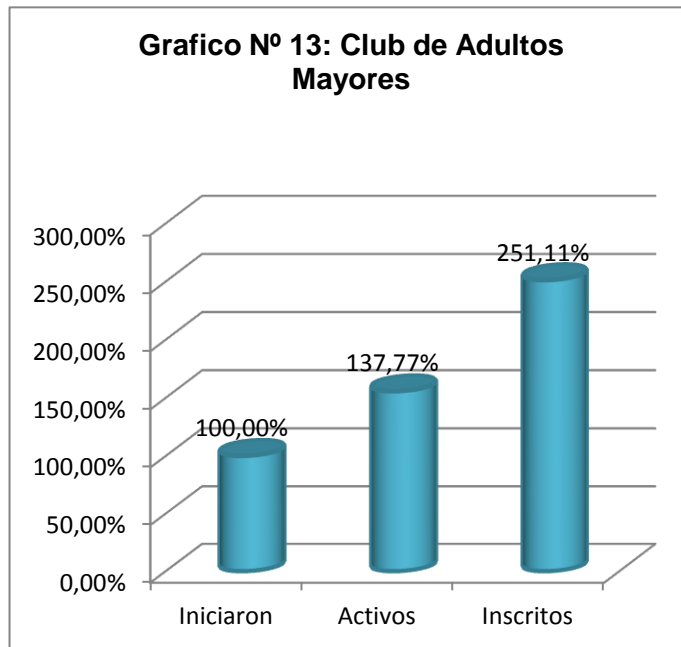
La salida fue a las nueve horas, participaron 62 integrantes del club, alguno de ellos con sus familiares, la llegada al zoológico fue a las diez, el recorrido de una hora y media de duración, permitieron la entrada por grupos para poder observar de mejor manera, se distinguió animales de la región tropical, insular y templada (pájaros de diferentes especies, loros, pericos, guacamayas, gallinas de monte, avestruces, piquero patas azules, pavo real, perdices, puerco espín, tapiro, búfalos, monos, mono capuchino, tigrillo, tortugas, pingüinos, entre otros); se pudo escuchar muchos comentarios al ver especies que no conocían y otras ya conocidas; al finalizar el recorrido se les brindó agua. Posteriormente se disfrutó de un almuerzo, alimentos llevados por los adultos mayores y otros preparados en el restaurante del zoológico con productos frescos que cultivan en el lugar. Se concluyó la visita con un baile popular con música nacional cortesía del gerente del zoológico (apéndice 22).

De retorno se realizó una parada en Turi mirador turístico de la ciudad de Cuenca, en donde disfrutaron del bello panorama. Salir de la rutina es gratificante para el corazón y el espíritu, es así que los asistentes estaban muy emocionados y agradecidos, refieren que hace mucho tiempo que no salían a otra provincia peor aún de paseo, algunos de ellos ni siquiera salen de la parroquia; al mismo tiempo muy deseosos de planificar otra visita turística. De parte de la Directora del Subcentro continuando con el cronograma de actividades del POA les convoca para la próxima reunión el 24 de Mayo a las nueve horas por motivo del mes de María se realizará una ceremonia eucarística en la iglesia de la parroquia y el agasajo a las madres integrantes del Club y en Junio a los padres.

9.2.8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL RESULTADO

Resultado 2: CLUB DEL ADULTO MAYOR CONFORMADO Y FUNCIONANDO

Indicador: - 100% del Club organizado



Fuente: Encuesta realizada a los adultos mayores
Elaborado: Lcda. Blanca Pinos G.

El club de adultos mayores se conformó con 45 personas durante la ejecución de cada una de las actividades se integraron nuevos participantes que al momento se encuentran inscritos 113 personas la mayoría entre 70 y 90 años, con el 72.56% del sexo femenino; de los cuales 62 son integrantes activos, demostrándose que se consiguió mantener al grupo organizado y activo, superando el **100%** establecido en el indicador (apéndice 23).

Durante el desarrollo de cada una de las actividades el club de adultos mayores participó con entusiasmo y motivación, listos a colaborar en cada una de las actividades planificadas, incentivando el interés de otros por conocer los programas que brinda la unidad operativa y al mismo tiempo cumpliendo con el compromiso establecido por el club, que lo mencionamos a continuación:

- Asistir periódicamente a reuniones convocada por el equipo de salud.
- Participar activamente en las actividades que el subcentro de salud planifique y ejecute para el grupo.

- Asistir periódicamente a los controles médicos.
- Participar conjuntamente con el equipo de salud en la identificación de problemas y/o necesidades relacionados con la atención de salud diaria.
- Exigir atención de calidad en especial para este grupo etareo.
- La directiva será la responsable de mantener al club organizado, a través de la coordinación con el equipo de salud.

La formación del club permitió que los adultos mayores se organicen, al participar en cada una de las actividades se sintieron respetados, útiles, capaces de actuar y responder a cualquier situación, con un autoestima alto, deseosos de aprender y adquirir nuevas experiencias y transmitir sus sabios conocimientos a las futuras generaciones. El personal de salud ante esta reacción se compromete aún mas a continuar desarrollando actividades en beneficio de esta población tan vulnerable, con el apoyo de instituciones locales y regionales.

9.3. RESULTADO 3

GUÍA DE AUTOCUIDADO CONSTRUIDA Y DIFUNDIDA

Una guía tiene por objetivo orientar, educar a las personas sobre contenidos y prácticas para mejorar la salud y calidad de vida, para la elaboración y difusión de la guía se ejecutaron las siguientes actividades:

9.3.1. Coordinación con el personal de salud: continuando con el cronograma de actividades, se realiza una reunión con el equipo de salud de la unidad operativa con la finalidad de elaborar una guía de autocuidado para el adulto mayor, el 19 de Enero del presente año a las catorce horas (apéndice 19, 22); se tomó en consideración los resultados del Precap´s y de acuerdo a la morbilidad registrada en el 2011; servirá como fuente informativo en el hogar y se entregará luego de la capacitación a los adultos mayores que asisten al subcentro de salud y familiares.

Para la elaboración se contó con el apoyo de la Ing. María Aguirre Nutricionista del Área 1 de Salud, los temas propuestos son: la Diabetes, Hipertensión Arterial, Artritis, Artrosis, Osteoporosis, Actividad Física, Nutrición, que es aprobado por los asistentes; la Dra. Diana Vázquez sugiere que debe ser de fácil entendimiento y comprensión para el lector que en este caso serán los adultos mayores y familiares. El diseño se iniciará con la portada con la foto del club, el título e instituciones auspiciantes, página siguiente el autor y colaboradores, seguido de la presentación e introducción, a continuación los temas seleccionados que por sugerencia de la Dra. Daniela Rodríguez se estructurará de la siguiente forma:

- Título
- Definición
- Factores de riesgo
- Síntomas
- Medidas generales

Por la dificultad del tiempo a sugerencia de la Lcda. Rosa Verdugo se asignará los temas a cada profesional para la revisión bibliográfica y en la próxima sesión se consolidaran los temas a efectuare el 24 de Febrero a las catorce horas; a continuación los temas asignados:

| PROFESIONAL | TEMA |
|------------------------|-----------------------|
| Dra. Diana Vázquez | Diabetes |
| Dra. Daniela Rodríguez | Hipertensión Arterial |
| Dra. Mónica Mogrovejo | Artritis |
| Dra. María Mejía | Artrosis |
| Ing. María Aguirre | Nutrición |
| Lcda. Rosa Verdugo | Osteoporosis |
| Lcda. Blanca Pinos | Actividad Física |
| Srta. Flor Siguencia | Adulto Mayor Sano |
| Sra. Fanny Arcentales | Autocuidado |

Fuente: Acta N° 7: Elaboración de la guía de autocuidado
Elaborado: Lcda. Blanca Pinos G.

9.3.2. Elaboración de las guías de autocuidado: El día 24 de Febrero a las catorce horas se inicia la reunión con el equipo de salud para consolidar la información de los temas asignados para la elaboración de la guía; cada uno presenta el tema, se realizan sugerencias y modificaciones, además se recomienda colocar fotos de las actividades realizadas por el club de adultos mayores. Se ve la necesidad de adjuntar también información sobre la higiene personal que es un tema muy importante. Una vez estructurada la guía se procedió a la impresión de las guías.

9.3.3. Impresión y entrega de las guías: Estructurada la guía se procede a la impresión y difusión, se inició la entrega de las guías el 25 de Marzo del 2012 a los miembros del club en una sesión que se llevó a cabo, explicando su forma de utilización y su importancia, muchas dudas e inquietudes fueron aclaradas, todos recibieron muy entusiastas aunque algunos no pueden leer manifestaron que con la ayuda de sus familiares utilizarán correctamente. Cien guías fueron entregadas al equipo de salud para que entreguen a los adultos mayores y personas que acuden al Subcentro de Salud y un ejemplar en digital para la reproducción cuando el caso lo amerite (apéndice 20).

A continuación presentamos en forma digital la guía elaborada:

**No ha de ser dichoso el
joven, sino el viejo que ha
vivido una hermosa vida**

**CLUB DE ADULTOS MAYORES
DE
SAN MIGUEL DE POROTOS**

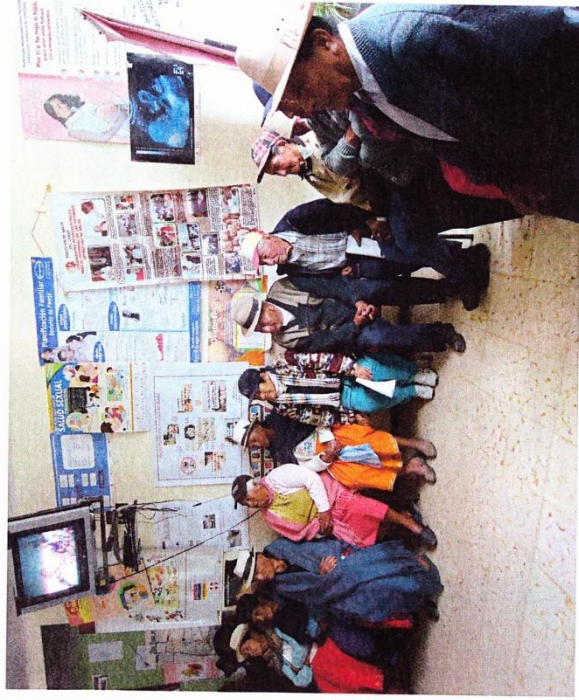


**UNIVERSIDAD TÉCNICA
PARTICULAR DE LOJA**
La Universidad Católica de Loja



**Ministerio de
Salud Pública**

GUÍA DE AUTOCUIDADO DEL ADULTO MAYOR EN EL HOGAR



San Miguel Marzo 2012

ELABORADO POR:
EGRESADA DE:
LA MAESTRÍA EN GERENCIA DE SALUD
PARA EL DESARROLLO LOCAL - UTPL

Lcda. Blanca Pinos G.

COLABORADORES:

Dra. Diana Vázquez
Dra. Daniela Rodríguez
Dra. Mónica Mogrovejo
Dra. María Mejía
Ing. María Aguirre
Lcda. Rosa Verdugo
Srta. Flor Siguencia
Sra. Fanny Arcentales

PRESENTACIÓN

La presente guía esta dedicado a cada uno de los integrantes del Club de Adultos Mayores de San Miguel de Porotos .

Su contenido esta redactado en términos sencillos para que sea de fácil comprensión .

INTRODUCCIÓN

El autocuidado es lo que cada persona hace por sí misma y lo que otras personas hacen por ella para ayudarle a mantener o mejorar su salud. Comprende aquellas acciones de la vida diaria .

El Adulto Mayor tiene que estar sano para que sea capaz de enfrentar el proceso de cambio con un nivel adecuado de adaptabilidad funcional y satisfacción personal.

Por ello es importante que conozcamos sobre las enfermedades crónico degenerativas no transmisibles y estilos de vida saludables,

CONTENIDOS

- CAPITULO I**
- ♦ Adulto Mayor 5
- ♦ Envejecimiento 5
- CAPITULO II**
- ♦ Diabetes 6
- ♦ Hipertensión Arterial 8
- ♦ Artrosis 10
- ♦ Artritis 12
- ♦ Osteoporosis 14
- CAPITULO III**
- ♦ Actividad Física 16
- ♦ Nutrición 18
- ♦ Higiene Personal 20
- ♦ Actividades del Club de Adultos Mayores de San Miguel de Porotos 22

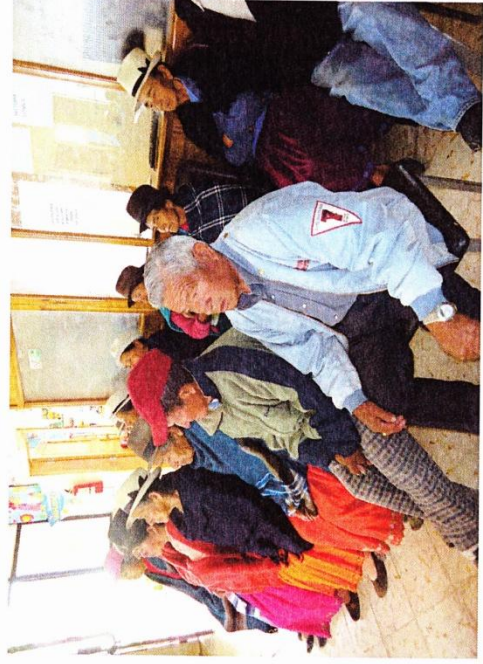
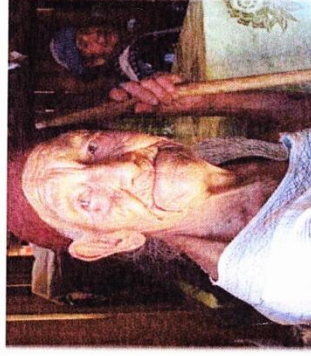
ADULTO MAYOR

DEFINICIÓN

Adulto mayor es considerada toda persona mayor de 65 años , llamado también de la tercera edad.

ENVEJECIMIENTO

El envejecimiento corresponde una etapa de la vida del individuo dado por un progresivo deterioro de las células de los diferentes órganos y sistemas , afectando la funcionalidad del organismo, con lo cual se pierde progresivamente la capacidad de adaptación y la aptitud de reaccionar adecuadamente a los cambios.



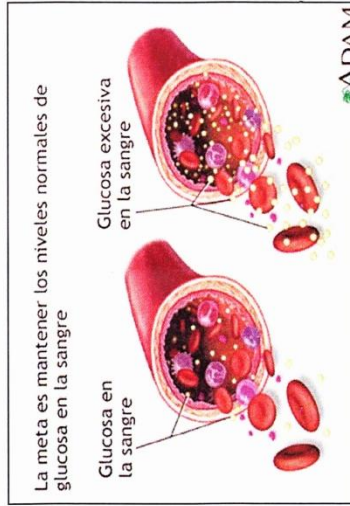
DIABETES

DEFINICIÓN

Aumento de la cantidad de azúcar en la sangre (glucosa), se debe a la falta total o parcial de la hormona llamada insulina secretada en el páncreas. Lo normal en ayunas es de 80-120, después de haber ingerido alimentos hasta 200. Enfermedad que no se cura pero se puede controlar con la medicación, dieta y cuidados especiales. Puede causar daño al cerebro, ojos, riñones y al sistema cardiovascular.

NORMAL

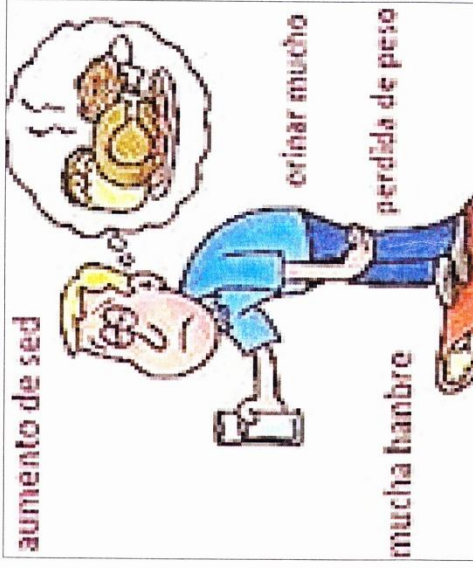
DIABETES



FACTORES DE RIESGO:

- Factor hereditario, Edad
- Hábitos alimenticios: consumo excesivo de grasas, calorías y colesterol
- Obesidad
- Alteraciones del páncreas
- Vida sedentaria (falta de ejercicio)
- Estrés

SÍNTOMAS



MEDIDAS GENERALES

- Lograr o mantener un peso corporal saludable.
- El ejercicio físico frecuente mejora el control del azúcar; caminar por lo menos 30 minutos, 4-5 veces a la semana.
- Alimentación correcta y fraccionada: 5-6 comidas al día; baja en carbohidratos (harinas), libre de grasas y azúcares, rica en frutas y vegetales.
- Cumplir con el tratamiento médico, evitar la automedicación.
- Evitar fumar y el alcohol.
- Controle su glicemia.



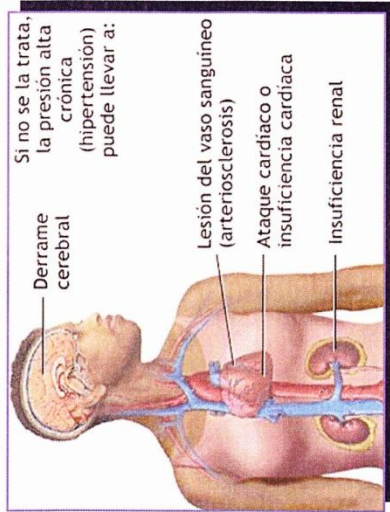
HIPERTENSIÓN ARTERIAL

DEFINICIÓN

El corazón bombea sangre a través de las arterias, venas y capilares. La sangre en movimiento empuja contra las paredes de las arterias y esta fuerza se mide como presión arterial, lo normal es 120/80.

Cuando la presión arterial esta más de 140/90 se denomina **Hipertensión Arterial**, esta enfermedad que no da dolor ni molestias hasta que se complica y puede ser mortal si no se trata a tiempo.

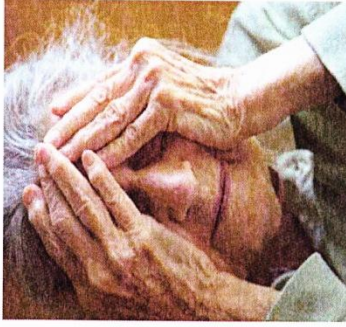
ÓRGANOS QUE AFECTA



Si no se la trata, la presión alta crónica (hipertensión) puede llevar a:

FACTORES DE RIESGO

- Obesidad
- Dieta desequilibrada: muchas harinas, grasas, alto consumo de sal
- Antecedentes familiares, estrés
- Consumo de drogas, alcohol y tabaco
- Modo de vida sedentaria (no hace ejercicios)
- Diabetes Mellitus
- El embarazo

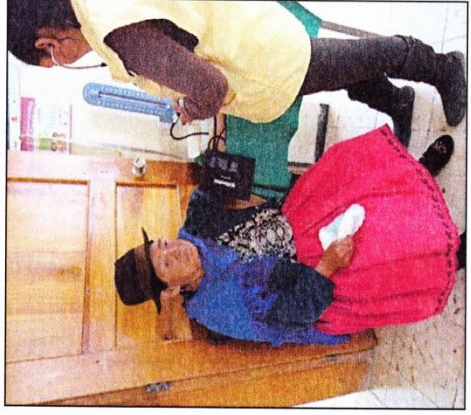


SÍNTOMAS

- Dolor de cabeza
- Cansancio
- Cambios en la visión
- Náusea
- Vómito
- Confusión
- Sangrado nasal
- Presión arterial sobre 140/90 mmHg

MEDIDAS GENERALES

- Disminuir el peso
- Hacer una dieta rica en frutas, vegetales, verduras, baja en grasas, frituras, disminuir el sodio (sal) de la dieta
- Moderar el consumo de alcohol
- Dejar de fumar
- Hacer actividad física: caminatas, bailloterapia
- Control frecuente de la presión arterial



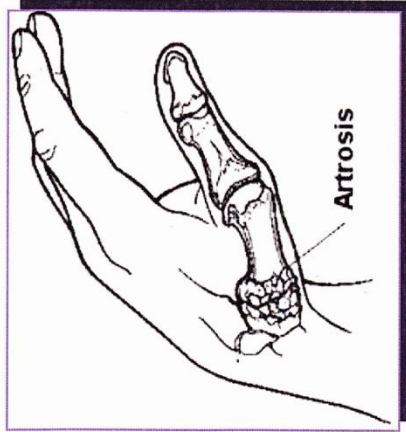
ARTROSIS

DEFINICIÓN

La artrosis es una enfermedad reumática producida por el desgaste del cartilago, que son tejidos que se encuentran en los extremos de los huesos y favorecen el movimiento de la articulación.

Se da especialmente en personas de edad avanzada ; la articulación mas afectada es la rodilla, seguida de la cadera , los hombros y manos.

Puede producir en casos graves deformidad ósea.



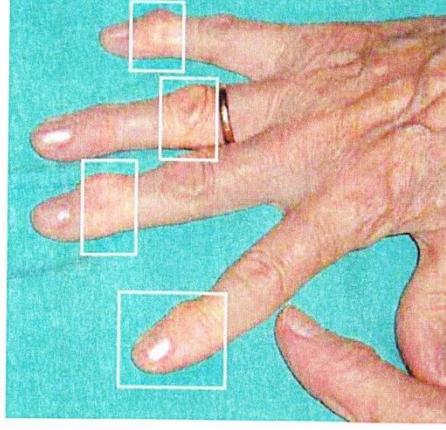
FACTORES DE RIESGO

- Edad: después de los 40-45 años
- Mujeres predomina en la rodilla y manos
- Hombres predominan en la cadera
- La obesidad, incrementa el riesgo
- Puede ser consecuencia de golpes
- Hereditario

SÍNTOMAS

- Dolor de las articulaciones después de hacer ejercicio o algún esfuerzo físico.
- Aparecen pequeños nódulos (lobanillo) de huesos en las articulaciones de los dedos.
- La articulación afectada en los casos graves ,causa dolor, rigidez que puede llevar a la discapacidad.

NÓDULOS EN LOS DEDOS (Lobanillo)



MEDIDAS GENERALES

- Evitar la obesidad (muy gordo)
- El ejercicio físico: debe caminar 20 a 30 minutos diarios esto fortalecen
- los músculos y evitan que la articulación quede flácida.
- Alimentación sana: rica en vegetales.

ARTRITIS

DEFINICIÓN

Es una enfermedad inflamatoria de una o más articulaciones. La mas frecuente es la artritis reumatoidea. Afecta a cualquier persona, generalmente inicia entre los 20 y 40 años

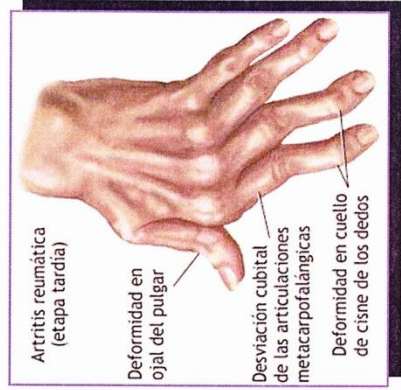
FACTORES DE RIESGO

La inflamación de la articulación puede ser causada por:

- Enfermedad auto inmunitaria (el sistema inmunitario del cuerpo ataca por error al tejido sano)
- Fractura ósea
- Desgaste y deterioro general de las articulaciones
- Infección generalmente por bacterias o virus

SÍNTOMAS

- Rigidez articular matutina (no puede mover las articulaciones en la mañana)
- Dolor de la articulación afectada
- Hinchazón
- Enrojecimiento
- Fatiga crónica, debilidad, anemia, a veces fiebre
- Deformidad



MEDIDAS GENERALES

- Bajar de peso, porque el sobrepeso produce mas esfuerzo y presión en las articulaciones.
- Tome duchas o baños calientes por las mañanas, esto ayuda a aliviar la rigidez, la falta de movimiento.
- Dieta sana: vegetales de hojas verdes. Evitar las frutas cítricas, la leche y sus derivados, carnes rojas, chanchó, grasas, bebidas alcohólicas.
- Por la mañana tome baños de sol, ayuda a retener la vitamina D que ayuda a fortalecer los huesos.
- Actividad física: los ejercicios de flexibilidad fortalece las articulaciones.



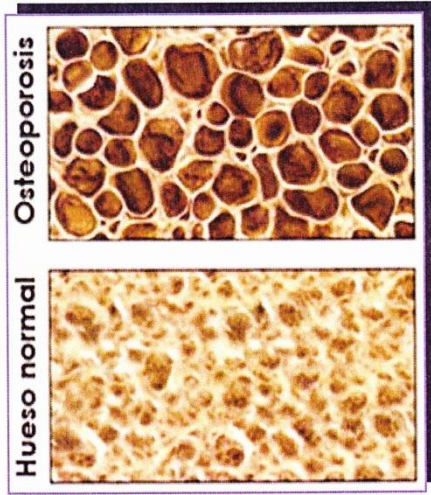
OSTEOPOROSIS

DEFINICIÓN

Se define como la disminución de masa ósea, deficiencia de calcio, aumenta la posibilidad de sufrir fracturas periféricas y aplastamientos vertebrales en relación a movimientos habituales y/o traumatismos mínimos o inaparentes.

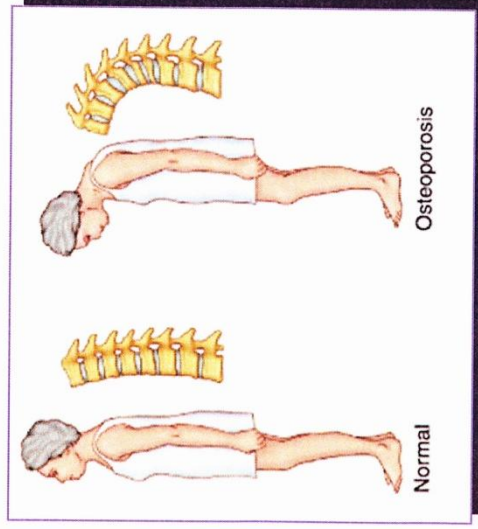
FACTORES DE RIESGO

- Menopausia precoz
- Hipogonadismo en el varón
- Nutrición no equilibrada: exceso de proteínas, dieta vegetariana, exceso de café, baja ingesta de calcio en la dieta
- Consecuencia de enfermedades como: diabetes, hipertiroidismo, hiperparatiroidismo,, cirrosis biliar primaria, insuficiencia renal crónica, anemia, artritis reumatoidea, anorexia nerviosa, entre otras.
- Poca actividad física
- Tabaco y alcohol



SÍNTOMAS

- Dolor a consecuencia de las fracturas : muñeca, cadera, columna (vertebras)
- Fracturas
- Espalda aparición de una joroba (cifosis)



MEDIDAS GENERALES

- Ejercicio físico: realizar caminatas.
- Control del dolor, no automedicarse.
- Prevención de caídas, evitar las fracturas.
- Nutrición rica en calcio y vitamina D.
- Evitar tabaco y alcohol
- Utilizar calzado seguro y cómodo.

ACTIVIDAD FÍSICA

DEFINICIÓN

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

BENEFICIOS

- Prevención de la obesidad, reduce el apetito.
- Aumento de la resistencia a la fatiga corporal.
- Prevención de la diabetes, hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de colon, lumbalgias, entre otras.
- Sensación de realización, independencia, y control de su vida
- Disminución del estrés, sueño tranquilo.
- La recreación permite a la persona desconectarse de los problemas y preocupaciones del día.

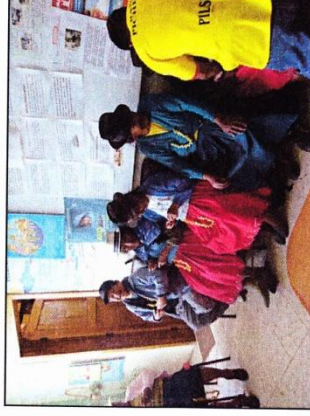
CAMINATA



MEDIDAS GENERALES

- Realizar caminatas, caminar 4 o 5 días a la semana durante 30 minutos, favorece el movimiento de las articulaciones.
- Los aeróbicos y la gimnasia estos ejercicios son recomendables con la asistencia de un medico y fisioterapista.
- La bailoterapia se practica en grupo, fortalece el vínculo social; es una combinación de gimnasia aeróbica y pasos de baile, con la guía de un instructor.
- La recreación permite a la persona desconectarse de los problemas y preocupaciones del día.
- Participar activamente en los programas desarrollados por el Subcentro de Salud.

TERAPIA OCUPACIONAL Y RECREATIVA



NUTRICIÓN

La alimentación de una persona debe ser equilibrada, variada y culturalmente aceptada.

ALIMENTACIÓN EN LA TERCERA EDAD

La comida en este período de la vida debe tener las siguientes características:

- Fácil de preparar
- Higiénica
- Estimulante para el apetito
- Bien presentada
- Apetecible
- De fácil masticación
- De fácil digestión
- Beber 6 a 8 vasos de agua al día
- Comer lento y masticar bien para una buena asimilación de los alimentos

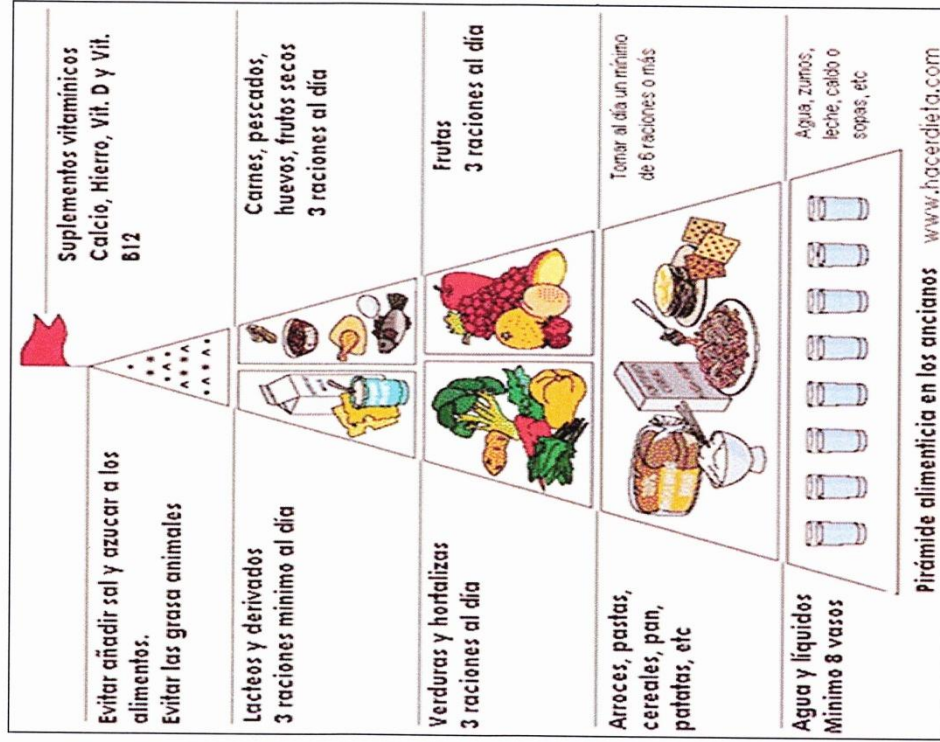
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Completa, porque contiene todos los grupos de alimentos que, en combinación, aportan todos los nutrientes necesarios.

Equilibrada, porque incorpora cantidades apropiadas de alimentos, pero sin excesos.

Suficiente, porque cubre las necesidades del organismo para permitir el crecimiento y el desarrollo en los niños y mantener el peso corporal en los límites aconsejables en adultos.

Variada, porque proporciona los aportes necesarios de vitaminas y minerales, al incluir diferentes grupos de alimentos. Consumir 4 a 6 raciones al día.



HIGIENE PERSONAL

La higiene previene enfermedades y mantiene y mejora la salud; se debe realizar respetando costumbres y hábitos personales

- Un buen baño ayuda a sentirse limpios y relajados, realizar en un cuarto sin corrientes de aire, utilizar jabón neutro.
- Luego del baño cambiar las prendas de vestir.
- Lavarse las manos con abundante agua y jabón antes de comer y después de ir al baño o cada vez que sea necesario.
- Muy importante el cuidado de los pies lubricar con crema o aceite, observar la aparición de ampollas callos, heridas en este caso visitar la medico.
- Las uñas no deben crecer demasiado pedir ayuda para cortarlas, de los pies cortar en ángulo recto para que no se entierren.



LAVAR BIEN LAS MANOS

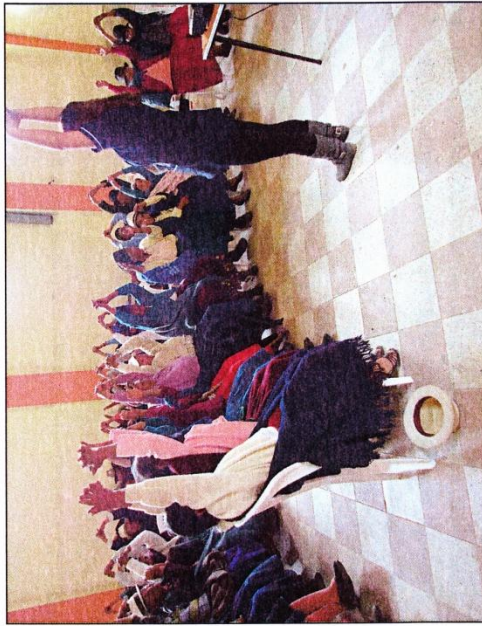
CUIDADO DE LA BOCA

- Limpieza y cepillado de los dientes y la boca después de cada comida con cepillo y pasta dental para evitar el mal aliento, presencia de bacterias que causan enfermedades.
- La dentadura postiza lavar después de cada comida con un cepillo con jabón de mano o champú y enjuagar con agua a chorro, retirar cuando se va a dormir y colocar en un vaso con agua limpia.
- Evitar fumar y el alcohol.
- Visitar al odontólogo para el control y prevención de enfermedades.
- Una dieta saludable sin azúcares, grasas, frituras ; ayudan a mantener la higiene y salud de la boca.

CONTROL CON EL ODONTÓLOGO



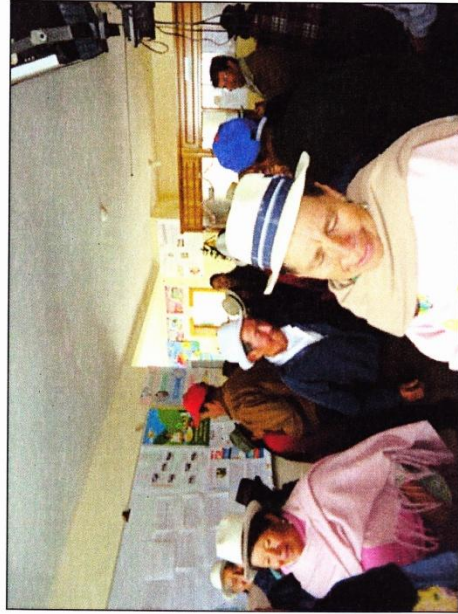
TERAPIA FÍSICA



ELABORACIÓN DE LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL



BAILOTERAPIA



ASISTIR A CAPACITACIONES

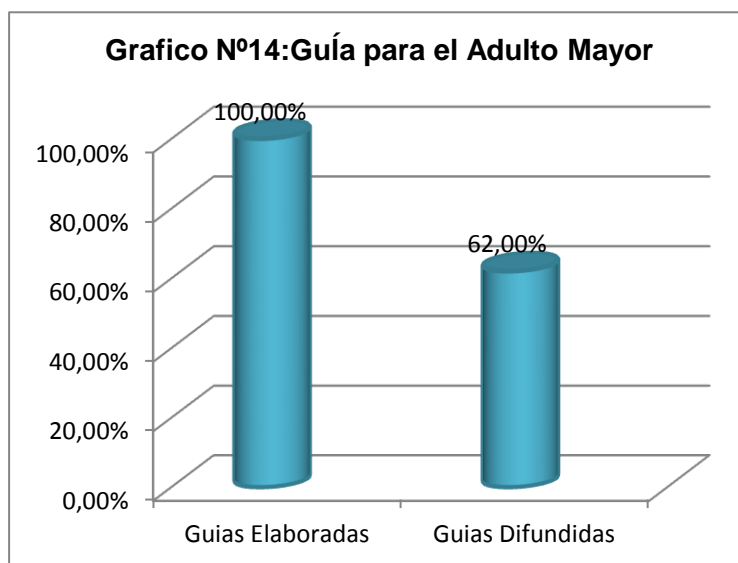


9.3.4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL RESULTADO

Resultado 3: GUÍAS DE AUTOCUIDADO DE ACUERDO A LAS CAUSAS DE MORBILIDAD DEL ADULTO MAYOR DE LA PARROQUIA DE SAN MIGUEL DE POROTOS CONSTRUIDO Y DIFUNDIDO.

Indicador: - Guía elaborada hasta Marzo de 2012

- 100 Guías difundidas hasta Abril de 2012



Fuente: Acta N° 9: Elaboración de la Guía de Autocuidado
Elaborado: Lcda. Blanca Pinos G.

El cumplimiento de este resultado se realizó en varias etapas: la elaboración de la guía se efectuó con la colaboración de todos los involucrados en la fecha prevista. Para la difusión se inició con la entrega a los integrantes del Club, quienes reciben muy entusiastas; el personal de salud continuara la entrega a los familiares y personas que asistan a la unidad operativa. Este medio de información será de mucha utilidad para que el adulto mayor; el contenido de la guía como se mencionó anteriormente es sobre las enfermedades crónico degenerativas no transmisibles y estilos de vida saludables, con esta información se pretende que el adulto mayor y sus familiares se preocupen por su salud, previniendo estas enfermedades o manteniendo el control si lo padecen, previniendo complicaciones que pueden llevar a la dependencia y deterioro de la salud y su calidad de vida.

El personal de salud incentivado y motivado se compromete a continuar difundiendo las guías efectuando cambios cuando sea necesario, además interesado en elaborar

para toda la población porque ha visto el involucramiento de las personas cuando se trabaja en equipo, por el bien común.

9.4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

FÍN: MEJORAR LA SALUD DE LOS ADULTOS MAYORES DE SAN MIGUEL DE POROTOS

Mediante la ejecución e implementación de este proyecto de acción en la unidad operativa obtendremos a largo plazo el cumplimiento del fin planteado. Liderando este proceso el equipo de salud, con la colaboración de autoridades e instituciones de la comunidad, y la provincia, manteniendo compromisos con el grupo organizado de adultos mayores garantizamos su sostenibilidad, para lo cual se firmó el siguiente compromiso (apéndice 21):

- Implementarlo en el POA.
- Coordinar con el Área 1 de Salud y el Hospital Homero Castanier Crespo para que envíen periódicamente de acuerdo a un cronograma de actividades funcionarios que brinden charlas y/o talleres educativos dirigido a los adultos mayores.
- Realizar el seguimiento de los adultos mayores en sus hogares mediante las visitas domiciliarias.
- Coordinar con las autoridades de la parroquia para que en los actos sociales que se realicen en la parroquia, brinden un espacio a participar al club de adultos mayores.
- Coordinar con las instituciones de la localidad para que participen activamente en los programas desarrollados por el subcentro.
- Muy importante porque se ha conseguido adultos mayores motivados y capacitados en cuidar su salud y participar más activamente en la comunidad.

Esto permitirá a que la población Adulta Mayor de San Miguel de Porotos reciba una atención integral y pueda vivir un envejecimiento saludable, activo y digno.

PROPÓSITO: LA FUNCIONALIDAD DEL ADULTO MAYOR DE SAN MIGUEL DE POROTOS MEJORADA.

Indicador: 40% de los adultos mayores mejoran su vitalidad con los conocimientos y practicas adquiridas hasta Diciembre del 2012.

Con la ejecución de este proyecto de intervención se alcanzó que las personas adultas mayores de la comunidad de San Miguel de Porotos, perteneciente al Cantón Azogues, mejoren su funcionalidad adquiriendo conocimientos para prevenir y/o controlar las enfermedades crónico degenerativas no trasmisibles que pueden ser potencialmente invalidantes y que una vez instaladas deterioran fuertemente la calidad de vida de la población mayor; mejorando y adquiriendo estilos de vida saludables, participando activamente en la comunidad y en todos los programas ejecutados por la unidad operativa para mantener y conservar la salud.

Al pertenecer a un club y estar organizados se relacionan con otras personas comparten experiencias y transmiten sabios consejos a los adultos y jóvenes, tienen la capacidad de desempeñar las funciones relacionadas con la vida diaria, es decir vivir en la comunidad siendo autosuficientes, así como también toman decisiones por si solos, se sienten realizados, respetados, útiles en la sociedad y en el núcleo familiar; por lo tanto juega un papel importante la función del equipo de salud para mantener al grupo motivado, incentivado y participativo.

10. CONCLUSIONES

1. Un proyecto de intervención debe partir y responder de una planificación estratégica que involucra a las autoridades y equipo de salud, con el objetivo de responder a las necesidades de la población y de la unidad operativa. La gestión constituye una herramienta fundamental en el diseño, ejecución y sostenibilidad de los proyectos, por lo cual se requiere de un proceso formativo como el otorgado por la UTPL.
2. El programa educativo se diseñó y ejecuto con la participación activa del equipo de salud, el cual aseguró el cumplimiento del objetivo Mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas de los adultos mayores sobre las diferentes enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles y estilos de vida saludables, al que asistieron el 90% del club de adultos mayores y concluido este se obtuvo un incremento de conocimientos entre el 55%- 85%.
3. El involucramiento, los resultados y el compromiso del equipo de salud determino la implementación del programa educativo en la programación anual.
4. La motivación y el interés de los adultos mayores permitieron el desarrollo del 100% del programa educativo. La capacitación se desarrolló con actividades teóricas y prácticas, con experiencias del diario vivir de los adultos mayores y el compromiso de seguir participando activamente en beneficio de su salud y de la comunidad.
5. Se elaboró y difundió una guía de autocuidado con la motivación y participación del equipo de salud y profesiones del Área 1 de salud, el cual servirá como consulta para que el adulto mayor y familiares cuiden su salud y el de los demás.
6. La ejecución e implementación de este proyecto de acción permitió mejorar la vitalidad y funcionalidad de los adultos mayores que conforman el club y que a largo plazo optimizará la salud integral de la población adulta mayor de la parroquia de San Miguel de Porotos.

11. RECOMENDACIONES

Las recomendaciones van dirigidas al equipo de salud de la unidad operativa, mediante acciones para mejorar y conservar la salud integral y vitalidad de la población adulta mayor de la parroquia de San Miguel de Porotos:

- 1.** Quienes deben garantizar el bienestar de los usuarios internos y externos en especial de esta población tan vulnerable como es el adulto mayor, desarrollando constantemente programas educativos a través de estrategias de difusión dentro y fuera de la unidad.
- 2.** La revisión y actualización de la guía de autocuidado de acuerdo a las necesidades de la población, con el fin de mantener la salud y calidad de vida.
- 3.** Elaboración de material educativo escrito para ayudar a conservar la salud de la población tomando en cuenta la realidad de la localidad.
- 4.** Coordinar con instituciones a fines como el MIES para lograr mantener el interés del grupo organizado y garantizar la participación continua del grupo.

12. BIBLIOGRAFÍA

1. Abad, M. (2006). Tratamiento de la artrosis. ¿Cuál es la eficacia de los sysadoas ? *Revista de Educación Medica Continua*, 5-20.
2. Alarcón, C. (2011). *Diseño y validación de material educativo sobre alimentación en el adulto mayor, parroquia Bayushig, cantón Penipe 2011*. Tesis de nutricionista dietista no publicada, Universidad Superior Politécnica de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.
3. Armijos, N. (2009). *Planificación estratégica*. Loja, Ecuador: Ediciones UTPL.
4. Ayala, E. (2009). *Teoría de las organizaciones* Loja, Ecuador: Ediciones UTPL.
5. Bayerre, H. (2009). Calidad de vida en la tercera edad y su abordaje desde una perspectiva cubana. *Revista Cubana de Salud Pública*, 35(4).
6. Bonilla, G. (2009). *Desarrollo local y salud*. Loja, Ecuador: Ediciones UTPL.
7. Borba, R. y Cohelo, M. (2008). Medidas de estimación de la estatura aplicadas al índice de masa corporal en la evaluación del estado nutricional de adultos mayores. *Revista Chilena de Nutrición*, 35, 272-279.
8. Buele, M. y Buele, N. (2009). *Diseño, ejecución y gerencia de proyectos para salud: Trabajo de grado II*. Loja, Ecuador: Ediciones UTPL.
9. Buele, N. (2009). *Situación de salud y sus tendencias*. Loja, Ecuador: Ediciones UTPL.
10. Buendía, P. y Gutiérrez, P. (2008). *Manual de la familia saludable: un proyecto de vida. Envejecer un privilegio*. Recuperado de www.saluddealtura.com.
11. Burgwal, G., Cuéllar, J. (1999). *Planificación estratégica y operativa*. Quito, Ecuador: ABYA YALA.
12. Colectivo de Autores Rusos. (2006). *Psicología del deporte*. Habana, Cuba.
13. Colegio de Enfermeras de Barcelona (2011). *Alimentación saludable*. Recuperado de <http://www.infermeravirtual.com/es-es/problemas-de-salud/tratamientos/alimentacion/alimentacion-saludable/informacion-general.html>.
14. Colom, a., Bernabeu, J., Domínguez, E., y Sarramona, J. (2002). *Teorías e instituciones contemporáneas de la educación*. España: Ariel Educación.
15. Constitución Política del Ecuador. (2008). *Capítulo primero: Principios de aplicación de los derechos*. p. 12. Recuperado de [http://www.fao.org / righttofood/download_2008/Nueva_Constitucion_del_Ecuador.pdf](http://www.fao.org/righttofood/download_2008/Nueva_Constitucion_del_Ecuador.pdf)

16. Constitución Política del Ecuador. (2008). *Capítulo tercero: Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria*. Quito, Ecuador. p. 19. Recuperado de http://www.fao.org/righttofood/download_2008/Nueva_Constitucion_del_Ecuador.pdf
17. Corporaciones de Estudios y Publicaciones. (2009). *Régimen de la salud: concordancias. I, II*. Quito, Ecuador: Corporaciones de Estudios y Publicaciones.
18. Chiavenato, I. (2007). *Administración de recursos humanos. El capital humano de las organizaciones*. México: Mc Graw Hill Interamericana.
19. Dávila, S. (2009). *Siete encadenamientos estratégicos para hacer ingeniería de procesos*. Ecuador: Consultora Empresarial.
20. Eskola, G. (2009). *Dirección y liderazgo en salud*. Loja, Ecuador: Ediciones UTPL.
21. FAO. (2012). *Desarrollo de capacidades en bioseguridad: experiencias y perspectivas de la FAO*. p. 24-25. Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/012/i1033s/i1033s.pdf>
22. Gabrielli, L., Rodríguez, J. (s.f.). *Osteoporosis*. p. 1. Recuperado de <http://escuela.med.puc.cl/publ/TemasMedicinaInterna/pdf/Osteoporosis.pdf>
23. Gobierno Federal México (2008). *Guía de práctica clínica: Evaluación y control nutricional del adulto mayor en primer nivel de atención*. Recuperado de <http://www.cenetec.salud.gob.mx/interior/gpc.html>.
24. González, M., Olivares, S. (2009). *Comportamiento organizacional*. Mexico: Grupo Editorial PATRIA.
25. Harrison. (2008). *Medicina interna: Vol. I, II*. Mexico: Mc Graw Hill.
26. Hidalgo, A., Corugedo, I., Llano, J. (2009). *Economía de la salud*. Madrid, España: PIRAMIDE.
27. Inec. (2011). *Datos estadísticos: Población adulta mayor del Ecuador*. Recuperado de <http://www.inec.gob.ec/estadisticas/>
28. Lammoglia, E. (2008). *Ancianidad: ¿Camino sin retorno?*. México, México. Sudamérica.
29. Lucio, R. (2010). *Economía y salud*. Loja, Ecuador: Ediciones UTPL.
30. Ludeña, J. (2009). *Marketing para los servicios de salud*. Loja, Ecuador: Ediciones UTPL.
31. Llanes, C. (2007). *Carácter humano y ético de la atención integral al adulto mayor en Cuba. Revista Cubana de Enfermería*.

32. Ministerio de Inclusión Política y Social. (2011). *Políticas 2011-2013*. Recuperado de www.mies-gov-ec. Enero de 2012.
33. Ministerio de Salud Pública. (2008). *Guías clínicas gerontológicas*. p. 31. Recuperado de <http://www.alimentateecuador.gob.ec/images/documentos/GUIAS%20CLINICAS%20GERONTO.pdf>
34. Ministerio de Salud Pública. (2010). *Artículos: salud del adulto-enfermedades crónicas no trasmisibles*. <http://www.msp.gob.ec/index.php/component/content/article/49-programas/enfermedades-cronicas-no-transmisibles/157-salud-del-adulto-enfermedades-cronicas-no-transmisibles>
35. Ministerio de Salud Pública. (2010). *Dirección de Normatización del SNS: Normas y Protocolos de atención integral de las y los adultos mayores*. Quito, Ecuador.
36. Ministerio de Salud Pública. (2011). *Normas y protocolos para la atención de las ECNT, diabetes, dislipidemias e hipertensión*. p. 15. Recuperado de http://www.msp.gob.ec/images/Documentos/Programas/Enfermedades_Cronicas/MANUAL%20LIBRO%20LIBRO%20MSP.pdf
37. Ministerio de Salud Pública. (2011). *Plan estratégico nacional para la prevención y control de las ECNT*. Recuperado de http://www.msp.gob.ec/images/Documentos/Programas/Enfermedades_Cronicas/plan_estrategico_nacional_msp_final.pdf
38. Naciones Unidas. (2008). *División de población del departamento de asuntos económicos y sociales. Proyecciones mundiales de población*. Recuperado de esa.un.org/unpp.
39. Ocampo, J. (2007). *Costos y evaluaciones de proyectos*. México: GRUPO EDITORIAL PATRIA.
40. Ordoñez, J. (2009). *Gestión ambiental para el desarrollo sostenible*. Loja, Ecuador: Ediciones UTPL.
41. Orellana, D. (2003). *La salud en la globalización*. Quito, Ecuador: ABYA YALA.
42. Organización Mundial de la Salud. (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española Geriátrica Gerontológica*, 37(S2), 74-105.
43. Organización Mundial de la Salud. (2011). *Diabetes*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/es/index.html> .
44. Organización Mundial de la Salud. (2011). *Estadísticas sanitarias mundiales*. P. 34-35. Recuperado de http://who.int/healthinfo/ES_WHS2012_Full.pdf

45. Organización Mundial de la Salud. (2012). *Día mundial de la salud. El mundo está cambiando*. p. 1. Recuperado de <http://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/background/es/index.html>
46. Organización Mundial de la Salud. (2012). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y mental*. Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/index.html>
47. Organización Mundial de la Salud. (2012). *La actividad física en los adultos mayores*. Recuperado de www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/.../index.html
48. Organización Panamericana de la Salud. (2002). *Guía regional para la promoción de la actividad física: Promover: un estilo de vida para las personas adultas mayores*. p. 7. Recuperado de <http://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/promover.pdf>
49. Organización Panamericana de la Salud. (2006). *Fortalecimiento del autocuidado como estrategia de la atención primaria en salud*. p. 13. Recuperado de <http://www7.uc.cl/enfermeria/html/noticias/precongreso/19447-Fortalecimiento%20Autocuidado%20OPS%20mayo%202006.pdf>
50. Organización Panamericana de la Salud y O. (2012). *Agenda de salud para las Américas 2008-2017*. Recuperado de http://new.paho.org/hq/index.php?option=com_content&task=doc_download&gid=3547&Itemid=
51. Organización Panamericana de la Salud. (2012). *Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor*. Recuperado de <http://new.paho.org/blogs/chile/?p=111>
52. Orozco, D., Bedoya, J., Cárdenas, J. (2007). Artritis en el anciano. *Revista Colombiana de Reumatología*, 14(1), 73-74.
53. Quintuña, F. (2010). *San Miguel de Porotos: historia, cultura y tradiciones*. Azogues, Ecuador: Casa de la Cultura del Cañar, p. 054.
54. Pérez, L. (2004). *Marketing social*. México: PEARSON Educación.
55. Piedra, M. y Buele, N. (2009). *Diseño, ejecución y gerencia de proyectos para salud: Trabajo de grado I*. Loja, Ecuador: Ediciones UTPL.
56. Pineda, E. y Alvarado, E. (2008). *Metodología de la investigación*. Washington DC. OPS.
57. Ramos, M. (2009). *Gerencia integral en salud*. Loja, Ecuador: Ediciones UTPL.
58. Restrepo, S., MORALES, R. y Ramírez, M. (2006). Los hábitos alimenticios en el adulto mayor y su relación con los procesos protectores y deteriorantes en salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 13 (3).

59. Romero, S. (2009). *Investigación en salud*. Loja, Ecuador: Ediciones UTPL.
60. Sacoto, F. y Terán, C. (2006). *Situación de salud en Ecuador: Evolución, perspectivas e intervención local*, Quito-Ecuador. FESALUD.
61. Santillán, F. (2009). *Gerencia de recursos*. Loja, Ecuador: Ediciones UTPL.
62. Sánchez, V. (2009). *Supervivencia, rentabilidad y crecimiento*. Loja, Ecuador: Ediciones UTPL.
63. Sánchez, C. (2012). *Gerontología y desarrollo humano en el siglo XXI: persona adulta mayor experiencia y desarrollo sostenible*. p. 2. Recuperado de http://www.uni-ulm.de/uni/fak/zawiw/content/veranstaltungen/reisen/costa-rica/esp/Carmen_Delia-es-Participaci%C3%B3n.pdf
64. Schermerhon, R. (2004). *Administración*. México: LIMUSA WILEY.
65. Semplades. (2007). *Plan nacional de desarrollo 2007-2010. Adultos mayores*. Quito-Ecuador: Ministerio de Bienestar Social.
66. Shiriberg, A., Shiriberg, D., Lloyd, C. (2009). *Liderazgo práctico: principios y aplicaciones*. México: Grupo Editorial PATRIA.
67. Vázquez, D., Mogrovejo, M. y Verdugo, R. (2010). *Planificación estratégica del subcentro de salud de san miguel de porotos*. Azogues, Ecuador.
68. Valladares, I. (2009). *Formación para la educación*. Loja, Ecuador: Ediciones UTPL.
69. Vega, L. (2008). *Gestión ambiental: un enfoque sistémico para la protección global e integral del medio ambiente*. Bogotá, Colombia: Libros del Páramo.
70. Velásquez, M. (2011). Desnutrición en los adultos mayores: la importancia de su evaluación y aporte nutricional. *Revista Salud Pública y Nutrición México*, 12 (2).
71. Velasco, M. (2009). *Problemas de salud internacionales* Loja, Ecuador: Ediciones UTPL.
72. Yáñez, B. y Hernández, V. (2010). Estilos de Vida Saludables. *Edufísica*, 2 (6).
73. Zaldívar, D. (2004). *Ocio y recreación en el adulto mayor*. Recuperado de www.sld.cu/saludvida/adultomayor/temas.php?idv=5942. Febrero 2012.
74. Zelada, M. y Mayta, P. (2006). ¿Estamos preparados para la atención primaria del adulto mayor? *Revista peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 23.
75. Zúñiga, E. y Díaz, R. (2011). *Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor en la AA.HH. 7 de julio- Nuevo Chimbote 2011*. Tesis de licenciatura no publicada. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Chimbote, Perú.

13. APÉNDICES

13.1. APÉNDICE 1

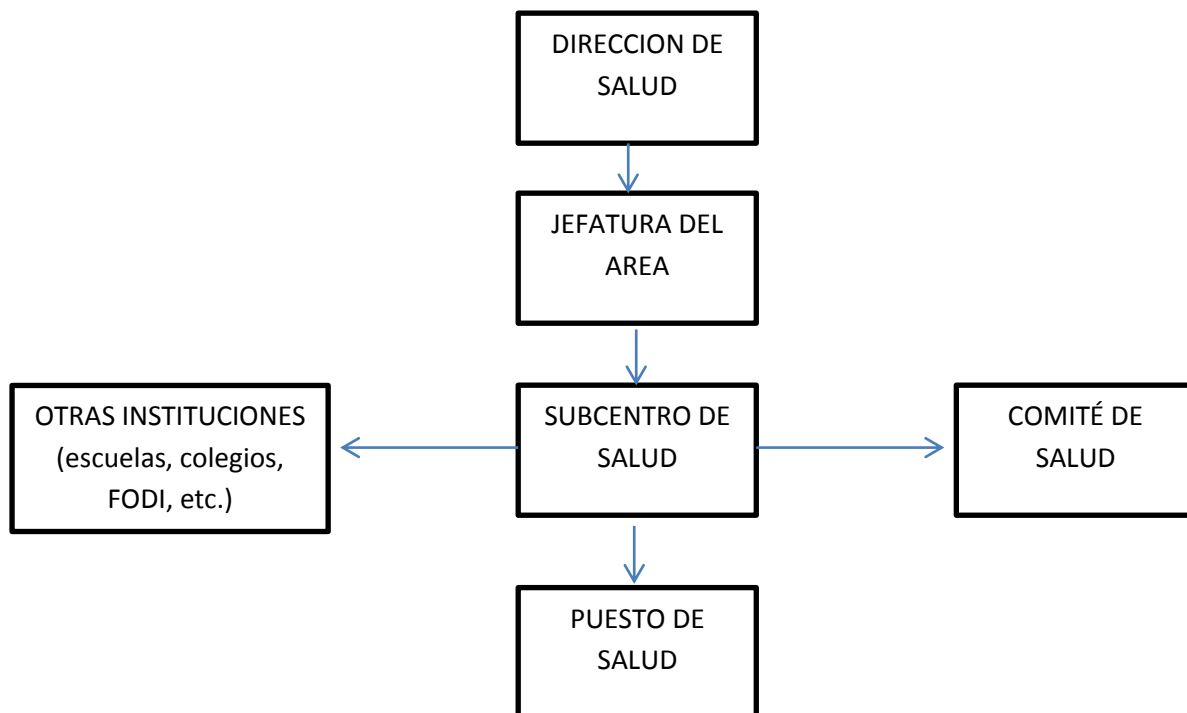
CROQUIS DE SAN MIGUEL DE POROTOS



Fuente: Planificación Estratégica del S.C.S de San Miguel de Porotos

13.2. APÉNDICE 2

ORGANIGRAMA



Fuente: Planificación Estratégica del S.C.S. de San Miguel de Porotos

13.3. APÉNDICE 3

AUTORIZACIÓN PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO



Memorando

San Miguel, 14 de Octubre de 2011

De: DIRECCIÓN

A: Lcda. Blanca Pinos G.

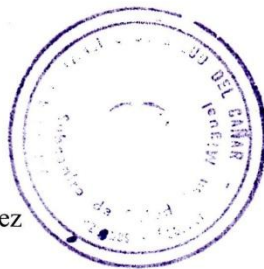
ASUNTO: AUTORIZACIÓN

En atención a la solicitud por usted presentada sobre el Proyecto: “Atención Integral de los Adultos Mayores de la Parroquia de San Miguel de Porotos-Azogues-Cañar 2011-2012”, la Dirección del Subcentro otorga la autorización respectiva para la realización de dicho Proyecto.

Por la atención favorable a la presente me suscribo de usted.

Atentamente:

Dra. Diana Vázquez
DIRECTORA



13.4. APÉNDICE 4

UN EJEMPLAR DE LA INVITACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES

San Miguel, 22 de Noviembre 2011

Lcdo.
Oscar Campos.
DIRECTOR DE LA ESCUELA PEDRO FERMIN CEVALLOS.

De nuestras consideraciones:

Reciba un cordial y atento saludo de quienes conformamos el Subcentro de Salud de esta parroquia y la Lcda. Blanca Pinos Egresada de la Maestría Gerencia en Salud para el Desarrollo Local de la UTPL. Al momento estamos desarrollando un proyecto para mejorar la atención integral del adulto mayor de la parroquia y por ende su salud y calidad de vida, para lo cual necesitamos la participación de los mismos.

Por tal motivo solicitamos a Ud. de la manera más comedida se digne hacer la invitación a través de los maestros(as) a los niños, para que sean ellos quienes comuniquen a sus abuelos.

Por la favorable acogida a la presente le anticipamos nuestros sinceros agradecimientos, no sin antes augurarle éxitos en sus labores cotidianos.

Atentamente:



Dra. Diana Vázquez
DIRECTORA DEL SCS SAN MIGUEL

Nota: Adjunto la invitación.



Lcda. Blanca Pinos
EGRESADA DE LA UTPL



22-11-11



ESCUELA
PEDRO FERMIN CEVALLOS
SAN MIGUEL

INVITACION

El Personal de Salud del Subcentro y la Lcda. Blanca Pinos Egresada de la Maestría Gerencia en Salud para el Desarrollo Local de la UPTL, hacen la cordial invitación a las personas de la tercera edad de esta parroquia a una reunión, en la que se brindaran Charlas Educativas con la participación de la Ing. María Alejandra Aguirre del Área de Salud I.


Fecha: Jueves 24 de Noviembre 2011

Hora: 2pm

Lugar: Subcentro de Salud.

Por la favorable acogida anticipamos nuestros sinceros agradecimientos.

Atentamente:


Dra. Diana Vázquez
DIRECTORA DEL SCS SAN MIGUEL


Lcda. Blanca Pinos
EGRESADA DE LA UPTL


22-11-11

ESCUELA
PEDRO GERMÁN CEVALLOS
SAN MIGUEL

13.5. APÉNDICE 5

PRECAP'S

ENCUESTA APLICADA A LOS ADULTOS MAYORES

OBJETIVO: El presente cuestionario pretende determinar los conocimientos que tienen los Adultos Mayores de la parroquia de San Miguel de Porotos.

Los datos que se obtengan serán utilizados con fines educativos.

Se pide comedidamente responder las siguientes preguntas.

Fecha: _____

1. Edad en años cumplidos.

2. Estado civil.

Soltero _____ Casado _____ Viudo _____ Divorciado _____

Unión Libre. _____ Separado _____

3. Sexo.

Masculino _____ Femenino _____

4. Nivel de escolaridad.

Escuela _____ Colegio _____ Universidad _____ Ninguna _____

5. Ocupación (remunerada)

6. Ud. Con quien vive?.

Solo (a) _____

Esposo (a) _____

Hijos _____

Nietos _____

Otras personas _____

7. Cree Ud. que todavía es útil?.

Sí _____

No _____

Por qué?: _____

8. Que alimentos consume, en el:

Desayuno: _____

Almuerzo: _____

Merienda: _____

9. Cuantas veces come en el día?.

10. Qué actividad física realiza?.

a- Caminata

b- Bailo terapia

c- Otro

d- ninguna

Que tiempo lo dedica?: _____

11. Siente deseos de llorar.

a- A diario

b- Una vez por semana

c- De vez en cuando

d- Nunca

12. Que entiende por Diabetes?. Señale lo correcto.

a- Enfermedad que duele mucho la cabeza.

b- Enfermedad que se presenta con valores altos de glucosa en la sangre, mucha sed, ganas de comer a cada momento, deseos de orinar muy frecuente, visión borrosa.

c- Enfermedad que da nausea, vómito y dolor de estómago.

13. Una persona con Diabetes que alimentos debe consumir?.

14. Que entiende por Hipertensión Arterial? Señale lo correcto.

a- Enfermedad que produce dolor del abdomen y diarrea.

b- Enfermedad en la cual la presión arterial es superior a 140/90.

c- Se presenta con: dolor de cabeza, náuseas o vómitos, confusión, cambios en la visión o sangrado nasal.

15. Que alimentos debe consumir una persona con Hipertensión Arterial?.

16. Que entiende por Artrosis?. Señale lo correcto.

- a- Enfermedad degenerativa de las articulaciones con desgaste del cartílago, produce dolor intenso que sede con el reposo, deformidad, inmovilización del miembro afectado.
- b- Los huesos se encuentran descalcificados, débiles y propensos a sufrir fracturas.
- c- Dolor en los músculos de los brazos y piernas producidos por el exceso de trabajo.

17. Que entiende por Artritis? Señale lo correcto.

- a- Inflamación de las articulaciones que impide la flexión y que causa mucho dolor generalmente por las mañanas, edema y deformación de la parte afectada.
- b- Enfermedad de los huesos y afecta a las personas de edad avanzada.
- c- Dolor de todo el cuerpo.

18. Ud. cuantas veces al año asiste al control médico?.

A que institución de salud acude:

Hospital _____

Centro de salud _____

Subcentro de salud _____

Medico particular _____

Otros: _____

19. Toma alguna medicación?.

Si___

No___

Anote el nombre del medicamento.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

13.6. APÉNDICE 6

UN EJEMPLAR DEL OFICIO ENTREGADO A LOS CONFERENCISTAS

San Miguel, 23 de Febrero de 2012

Dr.
Tarquino Marín
MEDICO INTERNISTA
TRATANTE DEL HOSP. HOMERO CASTANIER CRESPO
Presente.

De mi consideración:

Reciba un cordial y atento saludo de quien le suscribe, al mismo tiempo conocedora de su alto espíritu de colaboración y conocimiento en el contenido, solicito a usted muy comedidamente se sirva participar en calidad de Conferencista del tema: "La Diabetes", como parte del Programa Educativo dirigido a los adultos mayores, la misma que se llevara a cabo el día Lunes 27 del presente mes de 09H30 a 12H00, en el Subcentro de Salud de San Miguel de Porotos.

Por la favorable acogida a la presente le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes augurarle éxitos en sus labores profesionales y cotidianas.

Atentamente:


Lcda. Blanca Pinos
EGRESADA MAESTRIA DE LA UTPL


24- Febrero 2012
14 L

HOSPITAL "HOMERO
CASTANIER CRESPO"
CONSULTA EXTERNA


Dr. Tarquino Marín J
MEDICO INTERNISTA
M.S.P. Libro "U" Folio - 42 Nº 12
C.F. 280

13.7. APÉNDICE 7

UN EJEMPLAR DE SOLICITUD DEL LOCAL

San Miguel, 2 de Febrero de 2012

Rvdo. Padre.
Galo Idrovo
PARROCO DE SAN MIGUEL DE POROTOS.
Presente.

De mi consideración:

Reciba un cordial y atento saludo de quien le suscribe, al mismo tiempo conocedora de su alto espíritu de servicio a Dios y al prójimo, solicito a usted de la manera más comedida me facilite el Salón del Teatro Parroquial para dictar una Taller Educativo dirigido a los Adultos Mayores, como parte del Programa Educativo, la misma que se llevara a cabo el día domingo 5 del presente mes y año de 10H00 a 12H00, con la participación de la Lcda. Silvana Carrasco Fisioterapista del IESS del Cañar. Le hago extensivo la invitación ya que su presencia dará mayor realce al evento.

Por la favorable acogida a la presente le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes augurarle éxitos en sus labores cotidianos.

Atentamente:


Lcda. Blanca Pinos
EGRESADA DE LA UTPL



SOLICITUD DE MATERIAL DIDÁCTICO

San Miguel, 8 de Febrero de 2012

Sr.
Homero Sigüencia
PRESIDENTE DE LA JUNTA PARROQUIAL DE SAN MIGUEL DE P.
Presente.

De muestras consideraciones:

Reciba un cordial y atento saludo de quienes conformamos el Subcentro de Salud de esta parroquia y la Lcda. Blanca Pinos Egresada de la Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local de la UTPL, al mismo tiempo conocedores de su alto espíritu de colaboración y servicio al prójimo, solicitamos a usted de la manera más comedida nos facilite un infocus para dictar una taller educativo dirigido a los Adultos Mayores, como parte del Programa Educativo, la misma que se llevara a cabo el día domingo 12 de Febrero del presente año de 08H00 a 12H00. Le hacemos extensivo la invitación ya que su presencia dará mayor realce al evento.

Por la favorable acogida a la presente le anticipamos nuestros sinceros agradecimientos, no sin antes augurarle éxitos en sus labores cotidianos.

Atentamente:

Dra. Diana Vázquez
DIRECTORA DEL SCS SAN MIGUEL



Lcda. Blanca Pinos
EGRESADA DE LA UTPL

GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO
JUNTA PARROQUIAL SAN MIGUEL

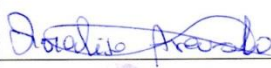




Recibido por: ROSA SIBER
Fecha: 08-02-2012
Hora: 12:44
Documento: 5040700

13.8. APÉNDICE 8

REGISTRO DE ASISTENCIA AL PROGRAMA EDUCATIVO (3 ejemplares)

NOMINA ADULTOS MAYORES

FECHA: 22-Diciembre 2011

| Nº | NOMBRE | FIRMA |
|----|--|--|
| 1 | Arévalo Doralisa |  |
| 2 | Arévalo Siguencia María |  |
| 3 | Barrera Diez María Cruz | María Barrera (+5) |
| 4 | Cajamarca María Mercedes |  |
| 5 | Calle Cordero Esther Evangelina 16-08-1934 030019937-9 | * Esther Calle |
| 6 | Curillo Ortiz Rosario |  |
| 7 | ^{Rojas} Diez José | Jose Diez |
| 8 | Fernández Pérez María transito | * María Fernández |
| 9 | González Gonzales Manuel | |
| 10 | Gonzales Sarmiento Ángel Moisés | |
| 11 | Gonzales Teresa | Teresa Gonzales |
| 12 | Guamán Quito José Manuel | |
| 13 | Guamán Quintuña María Ángeles |  |
| 14 | Inga Guamán Luis Gilberto | Luis Gilberto Inga |

| Nº | NOMBRE | FIRMA |
|----|---|---------------------------|
| 15 | Inga Inga María Filomena | |
| 16 | Mora Calle María Natividad | |
| 17 | Morocho María Carmen | |
| 18 | Morocho Quintuña María M | |
| 19 | Morocho Siguencia María Dolores | |
| 20 | Morocho Urgiles María Manuela | |
| 21 | Ortiz Ángel María 22-02-1991 030023827-6 | <i>Ángel Díaz Ortiz</i> |
| 22 | Ortiz Enríquez Juan Crisóstomo | |
| 23 | Ortiz Morocho María Natividad | |
| 24 | Ortiz Morocho Juan Francisco | <i>Juan F. Ortiz</i> |
| 25 | Ortiz Piña Miguel Ángel | |
| 26 | Parra Diez María Lucila | <i>Lucila Parra</i> |
| 27 | Parra Pinos María Judit | |
| 28 | Pérez Aguilar José Antonio | <i>José Antonio Pérez</i> |
| 29 | Pérez Pérez María Luz | <i>María L. Pérez</i> |
| 30 | Pérez Pérez José A | |

| Nº | NOMBRE | FIRMA |
|----|--|--|
| 31 | Piña Parra María Magdalena | |
| 32 | Quintuña María | <i>Maria Instructora Quintuña (23)</i> |
| 33 | Quintuña Josefina | |
| 34 | Quintuña Alfonso | <i>Alfonso Quintuña</i> |
| 35 | Quintuña Félix | |
| 36 | Quintuña Bermejo María Carolina | <i>María Carolina Quintuña</i> |
| 37 | Quintuña Boni José Virgilio | <i>Jose Virgilio Quintuña</i> |
| 38 | Romero Quintuña María Ángeles Mercedes | <i>Mercedes Romero</i> |
| 39 | Saca Morocho María Delfina | |
| 40 | Siguencia Piña María Natividad | |
| 41 | Siguencia Quizhpe Rosa Elena | |
| 42 | Sibri Quintuña María Transito | |
| 43 | Sumba Arévalo María Dolores | <i>María Dolores Sumba (54)</i> |
| 44 | Supacela Quintuña María Isaura | <i>María Isaura Supacela</i> |
| 45 | Torres Tenesaca María Clementina | |

Arévalo González Beatriz Mercedes

Bermejo Morocho Anselmo ~~*Anselmo Bermejo*~~

NOMBRE

FIRMA

Apuraco Corillo Marie Transito



Diez Rojas Ines

Diez Rojas obdulia

Arevalo Gonzalez Beatriz Margarita

Guaman Inge Marie

Minchab. Blanca Gerardina

Morales Quintana Meri Cruz
06-01-1938 030046828-7

* Maria Cruz

Fernandez Siguencia Felix Rosendo
- 27-11-1936 030011820-5

Sibri Quintana Domingo
19-05-1936 030066853-0



Azuado Asitimbay Meri Menuche
22-02-1928 030126616-8

Perez Jose Salvador y Jose Salvador Perez

Quintana Corillo Guadalupe

Perez Romero Meri Eulacia
1-04-1924 030137572-1

Perez Quito Marie Dolores
05-01-1925 030167442-0

Quintana Perez Meri Angela

Saquezili Fernandez Marie Clementine
16-11-1946 030025896-9

Sotamba Sebastian

~~Sotamba~~ Lozada Maria Luz
22-02-1935 030065195-1

Torres Macoqui Maria Juande
30-07-1930 030191116-0







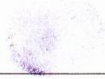
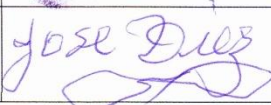
Inge Inge Maria Eloise

Lozada Hurtado Maria Hermelinda
4-07-1935 030172794-7




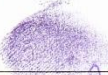
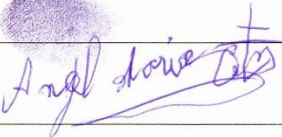

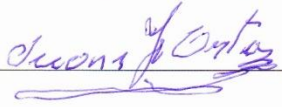
Sayisili Fernandez Maria Clementina *Maria Clementina Sayisili*




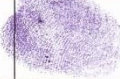
NOMINA ADULTOS MAYORES

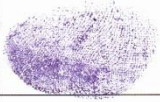





FECHA: 5 Febrero 2012

| Nº | NOMBRE | FIRMA |
|----|-------------------------------------|---|
| 1 | Apuparo Curillo María Transito |  |
| 2 | Apuparo Sigüencia María del Auxilio |  |
| 3 | Arévalo Doralisa |  |
| 4 | Arévalo Enríquez María Ángeles | |
| 5 | Arévalo Gonzales Beatriz Margarita | |
| 6 | Arevalo Morocho Rosa Clementina | |
| 7 | Arévalo Sigüencia María | |
| 8 | Barrera Diez María Cruz |  |
| 9 | Bermejo Morocho Anselmo |  |
| 10 | Cajamarca María Mercedes |  |
| 11 | Calle Cordero Esther Evangelina | |
| 12 | Curillo Ortiz Rosario |  |
| 13 | Diez Rojas José |  |

| Nº | NOMBRE | FIRMA |
|----|-----------------------------------|-------|
| 14 | Diez Rojas Inés | |
| 15 | Diez Rojas Obdulia | |
| 16 | Fernández Pérez María transitó | |
| 17 | Fernández Siguencia Félix Rosendo | |
| 18 | González Gonzales Manuel | |
| 19 | Gonzales Sarmiento Ángel Moisés | |
| 20 | Gonzales Teresa | |
| 21 | Guamán Inga María | |
| 22 | Guamán Inga Ángel | |
| 23 | Guamán Quito José Manuel | |
| 24 | Guamán Quintuña María Ángeles | |
| 25 | Hurtado Fernandez María Juana | |
| 26 | Inga Guamán Luis Gilberto | |
| 27 | Inga Inga María Filomena | |
| 28 | Inga Inga María Eloisa | |

| Nº | NOMBRE | FIRMA |
|----|---------------------------------|--|
| 29 | Lozado Hurtado María Hermelinda |  |
| 30 | Minchala Blanca Gerardina | |
| 31 | Mora Calle María Natividad |  |
| 32 | Morocho Quintuña María Cruz | |
| 33 | Morocho Quintuña María M | |
| 34 | Morocho María Carmen | |
| 35 | Morocho Siguencia María Dolores |  |
| 36 | Morocho Urgiles María Manuela |  |
| 37 | Ortiz Ángel María |  |
| 38 | Ortiz Enríquez Juan Crisóstomo | |
| 39 | Ortiz Morocho María Natividad |  |
| 40 | Ortiz Morocho Juan Francisco |  |
| 41 | Ortiz Pérez María Isabel | |
| 42 | Ortiz Piña Miguel Ángel | |
| 43 | Parra Diez María Lucila | |
| 44 | Parra Pinos María Judit | |

| Nº | NOMBRE | FIRMA |
|----|---------------------------------|--|
| 45 | Pérez José Salvador | <i>José S. Albedor Pérez</i> |
| 46 | Pérez Aguilar José Antonio | <i>José Antonio Pérez</i> |
| 47 | Pérez Pérez María Luz | <i>María L. Pérez</i> |
| 48 | Pérez Pérez José A | |
| 49 | Pérez Quito María Dolores |  |
| 50 | Pérez Romero María Eudocia |  |
| 51 | Piña María Juliana | |
| 52 | Piña Parra María Magdalena |  |
| 53 | Quezada Asitimbay María Manuela | |
| 54 | Quintuña ^{meia} Carmen | <i>María Quintuña</i> |
| 55 | Quintuña María | <i>María Fructuosa Quintuña</i> |
| 56 | Quintuña Josefina |  |
| 57 | Quintuña Alfonso | <i>Alfonso Quintuña</i> |
| 58 | Quintuña Félix | <i>Félix</i> |
| 59 | Quintuña Bermejo María Carolina | <i>María Carolina Quintuña</i> |
| 60 | Quintuña Boni José Virgilio | <i>José Virgilio Quintuña</i> |


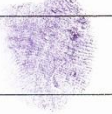
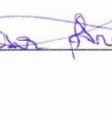
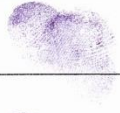

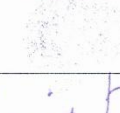
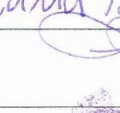

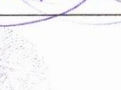
| Nº | NOMBRE | FIRMA |
|----|--|---|
| 61 | Quintuña Curillo Guadalupe | |
| 62 | Quintuña Pérez María Ángela |  |
| 63 | Quintuña Quintuña María Cruz | |
| 64 | Romero Quintuña María Ángeles Mercedes | <i>Mercedes Romero</i> |
| 65 | Saca Luis | |
| 66 | Saca Morocho María Delfina |  |
| 67 | Saquisili Fernández María Clementina | <i>Clementina Saquisili</i> |
| 68 | Siguencia Ortiz María Nieves | |
| 69 | Siguencia Piña María Natividad | |
| 70 | Siguencia Quintuña María Dolores | |
| 71 | Siguencia Quintuña María Resurrección | |
| 72 | Siguencia Quizhpe Rosa Elena |  |
| 73 | Sibri Quintuña María Transito | |
| 74 | Sibri Quintuña Dominga |  |
| 75 | Sotamba Sebastián |  |
| 76 | Sotamba Lozado María Luz |  |

| Nº | NOMBRE | FIRMA |
|----|----------------------------------|--------------------------|
| 77 | Sumba Arévalo María Dolores | <i>Dolores Sumba</i> |
| 78 | Supacela Quintuña María Felicia | <i>Felicia Supacela</i> |
| 79 | Supacela Quintuña María Isaura | <i>Mario J. Supacela</i> |
| 80 | Torres Morocho María Lucinda | |
| 81 | Torres Tenesaca María Clementina | |


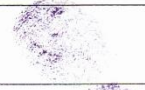


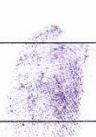

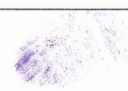
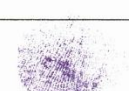
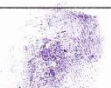
Tigre Cuncay Rose
Guamén Pérez Marie Rose

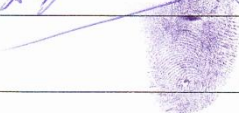

NOMINA ADULTOS MAYORES


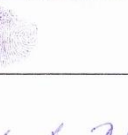
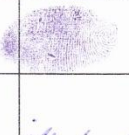


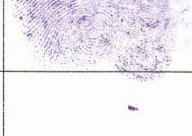


FECHA: 12 Marzo 2012

| Nº | NOMBRE | FECHA DE NACIMIENTO |
|----|------------------------------------|---|
| 1 | ApuparoCurillo María Transito |  |
| 2 | Apuparo Inga María Luz |  |
| 3 | ApuparoSiguencia María del Auxilio |  |
| 4 | Arévalo Doralisa | <i>Doralisa Arévalo</i> |
| 5 | Arévalo Enríquez María Ángeles | |
| 6 | Arévalo Enríquez José Albino |  |
| 7 | Arévalo Gonzales Beatriz Margarita |  |
| 8 | Arévalo Morocho Rosa Clementina |  |
| 9 | Arévalo Siguencia María Alegría |  |
| 10 | Barrera Diez María Cruz | <i>María Barrera</i> |
| 11 | Bermejo Morocho Anselmo | |
| 12 | Cajamarca María Mercedes |  |
| 13 | Calle Cordero Esther Evangelina | <i>Justino Calle Cordero</i> |
| 14 | Curillo Ortiz María Rosario |  |


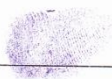
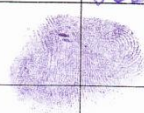


| N° | NOMBRE | FECHA DE NACIMIENTO |
|----|-----------------------------------|--------------------------|
| 15 | Diez Rojas María Rosario Obdulia | |
| 16 | Diez Roja Inés | Inés Diez |
| 17 | Diez Rojas José | José Diez |
| 18 | Fernández Pérez María transito | María Fernández |
| 19 | Fernández Siguencia Félix Rosendo | |
| 20 | González Gonzales Manuel | Manuel González |
| 21 | González González Teresa de Jesús | Teresa de Jesús González |
| 22 | Gonzales Sarmiento Ángel Moisés | |
| 23 | Guamán inga María | |
| 24 | Guamán Inga Ángel | |
| 25 | Guamán Perez María Rosa | |
| 26 | Guamán Quito José Manuel | José Manuel |
| 27 | Guamán Quintuña María Ángeles | |
| 28 | Hurtado Fernández María Carmen | |
| 29 | Hurtado Fernández María Juana | |
| 30 | Hurtado Fernández María Rosa | |

| N° | NOMBRE | FECHA DE NACIMIENTO |
|----|------------------------------------|---|
| 31 | Inga Guamán Luis Gilberto | <i>Luis Gilberto Inga</i> |
| 32 | Inga Inga María Filomena |  |
| 33 | Inga Inga María Eloisa |  |
| 34 | Inga Piña María Josefina |  |
| 35 | Lazo Hurtado Elvira |  |
| 36 | Lazo Hurtado María Rosa Clementina | |
| 37 | Lazo Inga José Deifilio | |
| 38 | Lozado Hurtado María Hermelinda |  |
| 39 | Minchala Blanca Gerardina |  |
| 40 | Mora Calle María Natividad | |
| 41 | Morocho María Carmen | |
| 42 | Morocho Bermeo María Teresa |  |
| 43 | Morocho Quintuña María M | |
| 44 | Morocho Quintuña María Cruz |  |
| 45 | Morocho Siguencia María Dolores |  |

| N° | NOMBRE | FECHA DE NACIMIENTO |
|----|--------------------------------|---|
| 46 | Morocho Urgiles María Manuela | |
| 47 | Ortiz Ortiz Ángel María | <i>Ángel María Ortiz</i> |
| 48 | Ortiz Enríquez Juan Crisóstomo |  |
| 49 | Ortiz Morocho María Natividad | |
| 50 | Ortiz Morocho Juan Francisco | <i>Juan Francisco Ortiz</i> |
| 51 | Ortiz Piña María Isabel | |
| 52 | Ortiz Piña Miguel Ángel |  |
| 53 | Ortiz Urgiles María Julia | |
| 54 | Parra Diez María Lucila | <i>Lucila Diez Parra</i> |
| 55 | Parra Pinos María Judit | |
| 56 | Parra Romero Ana María | <i>Ana María Parra</i> |
| 57 | Pérez Aguilar José Antonio | <i>José Antonio Pérez</i> |
| 58 | Pérez Pérez María Luz | <i>María Luz Pérez</i> |
| 59 | Pérez Pérez José A | |
| 60 | Pérez Pérez José Salvador | <i>José Salvador Pérez</i> |
| 61 | Pérez Quito María Dolores | |

| N° | NOMBRE | FECHA DE NACIMIENTO |
|----|----------------------------------|---|
| 62 | Pérez Romero María Eudocia |  |
| 63 | Piña Anguizaca María Magdalena |  |
| 64 | Piña Bermeo Manuel Jesús |  |
| 65 | Piña Inga María Alegría | <i>María A Inga</i> |
| 66 | Piña Ortiz José Alejandro | |
| 67 | Piña Parra María Magdalena |  |
| 68 | Piña Piña María Juliana |  |
| 69 | Quezada Asintimbay María Manuela |  |
| 70 | Quintuña Josefina | |
| 71 | Quintuña María Fructuosa | <i>María Fructuosa Quintuña</i> |
| 72 | Quintuña Félix |  |
| 73 | Quintuña Bermejo María Carolina | |
| 74 | QuintuñaBoni José Virgilio | <i>Jose Virgilio Quintuña</i> |
| 75 | QuintuñaCurillo Guadalupe | |
| 76 | Quintuña Pérez María Ángeles |  |
| 77 | Quintuña Piña María Carmen | <i>María Quintuña</i> |

| Nº | NOMBRE | FECHA DE NACIMIENTO |
|----|--|------------------------------|
| 78 | QuintuñaQuintuña María Cruz | |
| 79 | QuintuñaSimbaña Paulino | <i>Paulino Quintuña</i> |
| 80 | QuintuñaSiguencia Alfonso María | <i>Alfonso Quintuña</i> |
| 81 | Romero Bermejo María Teresa | |
| 82 | Romero Piña María Rosana | |
| 83 | Romero Quintuña María Ángeles Mercedes | <i>+ Mercedes del Romero</i> |
| 84 | Romero Teresa | |
| 85 | Saca Luis | |
| 86 | Saca Morocho María Delfina | |
| 87 | Saquisili Fernández María Clementina | <i>Clara Saquisili</i> |
| 88 | Siguencia Inga María Filomena | |
| 89 | Siguencia Ortiz María Nieves | |
| 90 | Siguencia Piña María Natividad | |
| 91 | Siguencia Piña Salvador | <i>x Salvador Siguencia</i> |
| 92 | SiguenciaQuintuña María Dolores | |
| 93 | SiguenciaQuintuña María Resurrección | |

| Nº | NOMBRE | FECHA DE NACIMIENTO |
|-----|----------------------------------|---|
| 94 | SiguenciaQuizhpe Rosa Elena | |
| 95 | Siguencia Vázquez Manuel Nicolás | |
| 96 | SibriQuintuña María Transito | |
| 97 | SibriQuintuña Dominga | |
| 98 | SotambaSebastian |  |
| 99 | SotambaLozado María Cruz | |
| 101 | Sumba Arévalo María Dolores |  |
| 102 | SupacelaQuintuña María Felicia | |
| 103 | SupacelaQuintuña María Isaura | <i>Maria J Supacela</i> |
| 104 | Tigre Guncay María Rosa | <i>Rosario Guncay</i> |
| 105 | Torres Morocho María Lucinda |  |
| 106 | Torres Tenesaca María Clementina |  |
| 107 | Tenempaguay Piña Rodolfo | |
| 108 | Urgiles Romero Luz Margarita |  |
| 109 | Urgiles Romero Juan Abel | |

Tenempaguay Quizhpe Maria Roxerio
Guallab Simbari Merid Scapino 12-02-1944
0300727567
20 octubre 1936

Piña Bermejo Jorge
Calle Cadena Justine
Quintuña Quintuña Abraham Jose

13.9. APÉNDICE 9

PUBLICACIÓN EN LA PRENSA: PROGRAMA EDUCATIVO

PERIÓDICO EL ESPECTADOR

Mejoran calidad de vida de adultos mayores de San Miguel de Porotos

El equipo de salud del Subcentro de Salud de la parroquia San Miguel de Porotos viene trabajando con el Club de Adultos Mayores, mediante capacitaciones que tratan de ayudar a mejorar la salud y calidad de vida de estas personas.

Este trabajo lo realizan con la colaboración de Blanca Pinos, profesional de

la salud, que coordina las diversas actividades a favor de las 50 personas que conforman el club.

Las capacitaciones que se les brinda a los adultos mayores tratan sobre temas como las enfermedades crónico-degenerativas no transmisibles y estilos de vida saludables que son impartidas por profesionales de diversas instituciones de Cuenca y Azogues.

Así también, estas personas partici-



Capacitaciones que reciben los adultos mayores.

pan en actividades de recreación que se realiza con el propósito de que el adulto mayor forme parte activa de la comunidad. “Con este trabajo realizado hemos conseguido adultos mayores motivados y familiares capacitados en el cuidado de los mismos”, dijo Diana Vázquez, directora del subcentro.

De igual forma en la parroquia se trabaja con los clubes de madres y adultos mayores. (JM)

Fuente: Periódico El Espectador

Fecha: 3 de Marzo del 2012

13.10. APÉNDICE 10

POSTCAP´S

ENCUESTA APLICADA A LOS ADULTOS MAYORES

OBJETIVO: El presente cuestionario pretende determinar los conocimientos adquiridos por los Adultos Mayores de la parroquia de San Miguel de Porotos.

Los datos que se obtengan serán utilizados con fines evaluativos.

Se pide comedidamente responder las siguientes preguntas.

Fecha: _____

1. Cree Ud. que todavía es útil?.

Sí _____ No _____

Por qué?: _____

2. Que alimentos consume, en el:

Desayuno: _____

Almuerzo: _____

Merienda: _____

3. Cuantas veces come en el día?.

4. Qué actividad física realiza?.

e- Caminata

f- Bailo terapia

g- Otro

h- ninguna

Que tiempo lo dedica?: _____

Por qué cree que es importante realizarlo?: _____

5. Siente deseos de llorar.

e- A diario

f- Una vez por semana

g- De vez en cuando

h- Nunca

6. Que entiende por Diabetes?. Señale lo correcto.

- d- Enfermedad que duele mucho la cabeza.
- e- Enfermedad que se presenta con valores altos de glucosa en la sangre, mucha sed, ganas de comer a cada momento, deseos de orinar muy frecuente, visión borrosa.
- f- Enfermedad que da náusea, vómito y dolor de estómago.

7. Una persona con Diabetes que alimentos debe consumir?.

8. Que entiende por Hipertensión Arterial? Señale lo correcto.

- d- Enfermedad que produce dolor del abdomen y diarrea.
- e- Enfermedad en la cual la presión arterial es superior a 140/90.
- f- Se presenta con: dolor de cabeza, náuseas o vómitos, confusión, cambios en la visión o sangrado nasal.

9. Que alimentos debe consumir una persona con Hipertensión Arterial?.

10. Que entiende por Artrosis?. Señale lo correcto.

- d- Enfermedad degenerativa de las articulaciones con desgaste del cartílago, produce dolor intenso que cede con el reposo, deformidad, inmovilización del miembro afectado.
- e- Los huesos se encuentran descalcificados, débiles y propensos a sufrir fracturas.
- f- Dolor en los músculos de los brazos y piernas producidos por el exceso de trabajo.

11. Que entiende por Artritis? Señale lo correcto.

- d- Inflamación de las articulaciones que impide la flexión y que causa mucho dolor generalmente por las mañanas, edema y deformación de la parte afectada.
- e- Enfermedad de los huesos y afecta a las personas de edad avanzada.
- f- Dolor de todo el cuerpo.

12. Ud. cuantas veces al año asiste al control médico?.

A que institución de salud acude:

Hospital _____

Centro de salud _____

Subcentro de salud _____

Medico particular _____

Otros: _____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

13.11. APÉNDICE 11

CLUB ADULTOS MAYORES: ELECCIÓN DE LA DIRECTIVA

ACTA N° 3

En el S.C.S. de San Miguel De Porotos del Cantón Azogues, siendo las catorce horas del día martes 6 de Diciembre de 2011, reunidos 45 integrantes del Club de Adultos Mayores, el Personal de Salud y la Lcda. Blanca Pinos con el siguiente orden del día:

1. Lectura y aprobación del acta anterior.
2. Aprobación del orden del día.
3. Elección de la Directiva del Club de Adultos Mayores.
4. Aplicación de una encuesta a los integrantes del Club.
5. Asuntos varios.

1. Se lee el acta anterior la misma que queda aprobada.

2. El orden del día se somete a consideración de la asamblea, la misma que lo aprueban.

3. La Dra. Diana Vázquez manifiesta que para el buen funcionamiento del club es necesaria la elección de la Directiva, la misma se realizará mediante votación directa, se nominara candidatos y los que obtengan mayor número de votos serán los ganadores; de tal proceso se obtiene los siguientes resultados:

Presidente: Sr. José Díez
Vicepresidente: Sr. Manuel González
Secretaria: Sra. Doralisa Arévalo
Tesorera: Srta. Mercedes Romero

Se procede a la posesión de la directiva, el presidente agradece por el voto de confianza manifestando que trabajara para mantener la unión del club.

Una vez integrada la directiva se procede a socializar las responsabilidades que tendrá el club.

- Asistir periódicamente a reuniones convocada por el equipo de salud.
- Participar activamente en las actividades que el subcentro de salud planifique y ejecute para el grupo.

- Asistir periódicamente a controles médicos.
- Participar conjuntamente con el equipo de salud en la identificación de problemas y/o necesidades relacionados con la atención de salud diaria.
- Exigir atención de calidad en especial para este grupo etareo.
- La directiva será la responsable de mantener al club organizado, a través de la coordinación con el equipo de salud.

4. La Lcda. Blanca Pinos solicita la colaboración a cada uno de los integrantes del Club para la aplicación de la encuesta, explicando que se realiza con fines educativos. Recibe la colaboración de todos, se oponen solo 3 participantes.


5. En asuntos varios se comunica la fecha de la próxima reunión que será el día jueves 22 de diciembre del presente año a las catorce horas, en el que se realizara un acto social motivo de la Navidad con la participación del Rvdo. Padre Galo Idrovo párroco de la comunidad, en el Subcentro de Salud.

Sin tener nada más que tratar la Directora declara clausurada la sesión a las dieciséis horas treinta.



 Dra. Diana Vázquez
 DIRECTORA S.C.S. SAN MIGUEL






 Dra. Daniela Rodríguez
 DIRECTORA P.S. JATUMPAMBA



 Dra. Mónica Mogrovejo
 ODONTOLOGA S.C.S. SAN MIGUEL



 Dra. María Eugenia Mejía
 ODONTOLOGA P.S. JATUMPAMBA



 Lcda. Rosa Verdugo
 ENFERMERA S.C.S. SAN MIGUEL



 Lcda. Blanca Pinos
 EGRESADA MAESTRIA UTPL



 Srta. Flor Siguenza
 AUXILIAR S.C.S. SAN MIGUEL



 Srta. Fanny Arcentales
 AUXILIAR P.S. JATUMPAMBA

ACTA DE SUFRAGIO

ACTA DE SUFRAGIO


En el S.C.S. de San Miguel De Porotos del Cantón Azogues, siendo las catorce horas treinta del día martes 6 de Diciembre del 2011, reunidos los integrantes del Club de Adultos Mayores y el Personal de Salud se procede a la elección de la Directiva, la Lic. Blanca Pinos explica el procedimiento: se nombraran candidatos y se efectuará mediante votación directa. Para el acto se elige como secretaria ADOC a la Dra. Diana Vázquez.

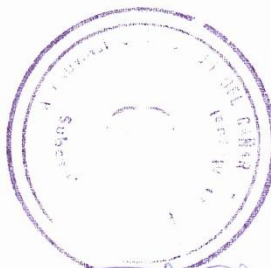
Se procede con la nómina de los candidatos para Presidente, nombrando al Sr. José Diez y Manuel Gonzales, se procede a votar dando los siguientes resultados: Sr. José Diez obtiene 28 votos y el Sr. Manuel Gonzales 17, quedando como ganador y Presidente del Club el Sr. José Diez; por unanimidad de los miembro deciden que el Sr. Manuel Gonzales quede como Vicepresidente.

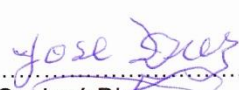
Para Secretario proponen a la Sra. Doralisa Arévalo, resultando ganadora con 38 votos a favor y 7 en contra.


Para Tesorero es nombrada la Srta. Mercedes Romero resultando ganadora con 40 votos a favor y 5 en contra.

Las personas elegidas aceptan los cargos asignados, se toma juramento, se da posesión de los mismos y firman a continuación:

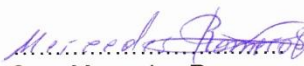

.....
Dra. Diana Vázquez
SECRETARIA ADOC.
C.C:




.....
Sr. José Diez
PRESIDENTE
C.C: 010009707-0


.....
Sr. Manuel Gonzales
VICEPRESIDENTE
C.C: 030008462-1


.....
Sra. Doralisa Arévalo
SECRETARIA
C.C: 030021294-3


.....
Srta. Mercedes Romero
TESORERA
C.C: 170264775-9

13.12. APÉNDICE 12

PLANIFICACIÓN DE LA CAMINATA

ACTA N° 6

En el S.C.S. de San Miguel De Porotos del Cantón Azogues, siendo las catorce horas del martes 10 de Enero del 2012, reunidos 57 integrantes del Club de Adultos Mayores, el Personal de Salud y la Lcda. Blanca Pinos con el siguiente orden del día:

1. Lectura y aprobación del acta anterior.
2. Aprobación del orden del día.
3. Participación de la Dra. Mónica Mogrovejo: Salud Bucodental
4. Planificación de la Caminata.
5. Asuntos varios.

1. Se lee el acta anterior la misma que queda aprobada.

2. El orden del día se somete a consideración de la asamblea, la misma que lo aprueban. La Lcda. Blanca Pinos y la Directiva del Club dan la bienvenida a los nuevos integrantes.

3. Intervención de la Dra. Mónica Mogrovejo Odontóloga con el tema "Salud Bucodental en la Tercera Edad".

4. La Lcda. Blanca Pinos pone a consideración la realización de una caminata, se da el nombre de tres lugares de la parroquia: Chucuyta, Jatumpamba, Bosques de Zhorzhan, la Srta. Mercedes Romero mociona por Chucuyta, al igual que el Sr. José Diez, y por moción de la mayoría se decide ir al lugar citado, las personas que tienen dificultad para caminar pueden ir en automóvil.


La Dra. Diana Vázquez sugiere realizar la caminata el 15 de Febrero, por motivos de que este mes se celebra el día del amor y la amistad, por lo que denominaremos la caminata de la confraternidad.


Por iniciativa de la Directiva se decide invitar a la escuela, al colegio, a las autoridades de la parroquia y población en general, ya que nuestro objetivo es fomentar estilos de vida saludables.

Se preparará un refrigerio para los participantes: mote pillo mejorado, agua aromática, guarapo hecho de la caña de la localidad y la participación con un número musical por parte del Sr. Quintuña integrante del Club. Además la colaboración de la Ing. María Alejandra Aguirre Nutricionista del Área 1. Concentración en el Subcentro de Salud.

4. El Personal de Salud y la Lcda. Blanca Pinos hacen la cordial invitación a participar en el Programa Educativo, el día martes 24 del presente mes tenemos la participación de la Ing. María Alejandra Aguirre Nutricionista del Área 1 de Salud con el tema: "Nutrición en el Adulto Mayor", a partir de las catorce horas.


Se da por clausurada la sesión, siendo las dieciséis horas treinta.

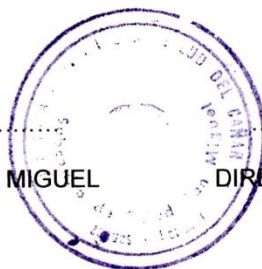

.....
Sr. José Díez
PRESIDENTE CLUB A.M



.....
Sr. Manuel Gonzales
VICEPRESIDENTE CLUB A.M


.....
Sra. Doralisa Arévalo
SECRETARIA CLUB A.M


.....
Srta. Mercedes Romero
TESORERA CLUB A.M


.....
Dra. Diana Vázquez
DIRECTORA S.C.S. SAN MIGUEL




.....
Dra. Daniela Rodríguez
DIRECTORA P.S. JATUMPAMBA


.....
Dra. Mónica Mógrovejo
ODONTOLOGA S.C.S. SAN MIGUEL


.....
Dra. María Eugenia Mejía
ODONTOLOGA P.S. JATUMPAMBA




.....
Lcda. Rosa Verdugo
ENFERMERA S.C.S. SAN MIGUEL


.....
Lcda. Blanca Pinos
EGRESADA MAESTRIA UTPL


.....
Srta. Flor Sigüencia
AUXILIAR S.C.S. SAN MIGUEL


.....
Srta. Fanny Arcentales
AUXILIAR P.S. JATUMPAMBA

13.13. APÉNDICE 13

UN EJEMPLAR DE INVITACIÓN A LA CAMINATA

San Miguel, 7 de Febrero de 2012

Abg.
Cesar Vallejo Ochoa
RECTOR COLEGIO LUIS MANUEL GONZALES RODAS
Presente.

De nuestras consideraciones:

Reciba un cordial y atento saludo de quienes conformamos el Subcentro de Salud de esta parroquia, la Lcda. Blanca Pinos y el Club de Adultos Mayores, al mismo tiempo que le deseamos éxitos en el desempeño de sus delicadas funciones; conocedores de su alto espíritu de colaboración hacemos la cordial invitación a participar en la caminata de confraternidad para fomentar Estilos de Vida Saludables, a realizarse el día miércoles 15 del presente mes a partir de las 08H00, salida del Subcentro y llegada al sector Chicuita.

Por la favorable acogida que sepa dar a la presente anticipamos nuestros agradecimientos.

Atentamente:


Dra. Diana Vázquez
DIRECTORA DEL SCS SAN MIGUEL




Lcda. Blanca Pinos
EGRESADA DE LA UTPL


Sr. José Díez
PRESIDENTE CLUB ADULTOS MAYORES



13.14. APÉNDICE 14

PUBLICACIÓN EN LA PRENSA: CAMINATA

EL PANORAMA

Caminata de Confraternidad



■ *Caminata de Confraternidad*

El Subcentro de Salud de la parroquia San Miguel de Porotos el día miércoles 15 organizó una caminata como promoción de los Estilos de Vida Saludables, realizada desde el Subcentro hasta el sector de Chucuyta, con la participación de la Ing. María Aguirre representante del Área I, el Comité de Salud, el Club de Adultos Mayores, las autoridades locales, la escuela Pedro Fermín Cevallos y el colegio Luis Manuel González Rodas.

Un grupo de estudiantes del colegio para iniciar la jornada presentó una charla de motivación y finalmente una dramatización para sensibilizar a los presentes.

Blanca Pinos una de las organizadoras manifiesta: los estilos de vida saludables son procesos sociales, con-

ductas, comportamientos, tradiciones y hábitos de los individuos que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas, mejorando la calidad de vida. Caminar es la actividad física más natural para todas las edades, tiene grandes beneficios para la salud, de manera especial en la tercera edad, se recomienda realizarlo por lo menos 30 minutos al día, debemos evitar el sedentarismo.

Son actividades que no solo el sector salud debería realizarlo, sino todas las instituciones y organismos gubernamentales y no gubernamentales para que la población mejore los estilos de vida, su salud y por ende su calidad de vida.

Fuente: Periódico El Panorama
Fecha: 18 de Febrero del 2012

13.15. APÉNDICE 15

RESPUESTA DEL COLEGIO



COLEGIO
"DR. LUIS MANUEL GONZÁLEZ RODAS"

SAN MIGUEL
TEL-FAX 2290-127 3021473
cnlmgrr@hotmail.com

Oficio N° CLMGR- 027-R
San Miguel, febrero 9 de 2012

ASUNTO: Caminata

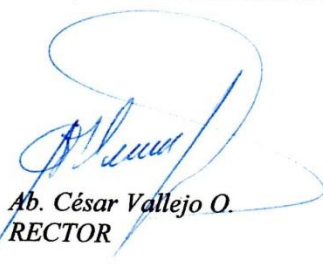
Dra.
Diana Vázquez
DIRECTORA DEL SUBC ENTRO DE SALUD
San Miguel.-

De mi consideración:

A través de la presente, llego a Ud. para expresarle mi agradecimiento por la Invitación a la Caminata de Confraternidad a realizarse el día miércoles 15 del mes y año en curso, a la misma que asistiremos con la finalidad de ser proactivos y solidarios con la causa; ofrecemos realizar una charla de motivación al inicio de la jornada y una dramatización al final de la caminata.

Particular que comunico para los fines consiguientes.

Atentamente,
DIOS, PATRIA Y LIBERTAD



Ab. César Vallejo O.
RECTOR



13.16. APÉNDICE 16

INSUMOS PARA LA FERIA DE LA SALUD



Memorando

San Miguel, 17 de Febrero de 2012

De: DIRECCIÓN

A: Lcda. Blanca Pinos G.

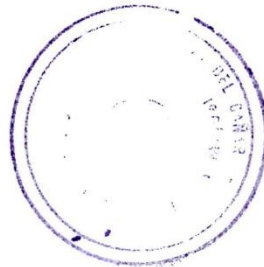
ASUNTO: FERIA DE LA SALUD

Como es de su conocimiento el día 26 del presente mes realizaremos la Feria de la Salud por tal motivo le comunico que el Área 1 de Salud nos facilitara los materiales e insumos necesarios (carpas, mesas, etc.) para el buen desarrollo de la misma.

Por la atención favorable a la presente me suscribo de usted.

Atentamente:

Dra. Diana Vázquez
DIRECTORA



13.17. APÉNDICE 17

PLANIFICACIÓN LA VISITA AL ZOOLOGICO

ACTA N° 11

En el S.C.S. de San Miguel De Porotos del Cantón Azogues, siendo las catorce horas del día lunes 12 de marzo, reunidos 70 integrantes del Club de Adultos Mayores, el Personal de Salud y la Lcda. Blanca Pinos con el siguiente orden del día:

1. Lectura y aprobación del acta anterior.
2. Aprobación del orden del día.
3. Planificación del paseo al Zoológico.
4. Participación: Dr. Eugenio Díaz
5. Asuntos varios.

1. Se lee el acta anterior la misma que queda aprobada.

2. El orden del día aprobado. Se da la bienvenida a los nuevos integrantes.

3. La Lcda. Blanca Pinos manifiesta haber visitado el zoológico Yurak Allpa ubicado en la parroquia Tarqui de la provincia del Azuay, atención al público todos los días de nueve a dieciocho horas, reservar con una semana de anticipación, dispone de un restaurante; el valor de la entrada para los niños: \$1.50, adultos: \$2 y adultos mayores: \$1.50; por tal motivo se suspende la visita al zoológico Amaru. La fecha para el paseo será el día jueves 26 de abril del presente año; una parte del club deciden llevar refrigerio y los demás prefieren comprar en el restaurante del zoológico. Por parte del subcentro se realizaran solicitudes para el transporte al Consejo Provincial y a la Junta Parroquial, cualquier cambio serán comunicados.

Se les comunica también que pueden participar familiares de los integrantes del club, confirmar la asistencia hasta fines inicios de abril; por parte de tesorería recolectará el dinero para las entradas y los almuerzos.

La Dra. Diana Vázquez manifiesta que el Área 1 de Salud colaborará con unos refrigerios para el viaje. Todos los participantes están muy agradecidos y motivados.

Continuando con el programa educativo tenemos la participación del Dr. Eugenio Díaz Cardiólogo del Hospital Homero Castanier Crespo, con el tema Hipertensión Arterial.


Se da por clausurada la sesión las diecisiete horas.

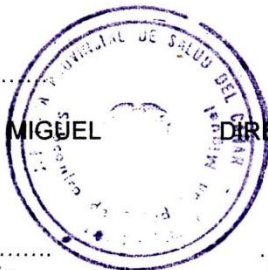

Sr. José Díez
PRESIDENTE CLUB A.M


Sr. Manuel González
VICEPRESIDENTE CLUB A.M


Sra. Doralisa Arévalo
SECRETARIA CLUB A.M



Srta. Mercedes Romero
TESORERA CLUB A.M


Dra. Diana Vázquez
DIRECTORA S.C.S. SAN MIGUEL




Dra. Daniela Rodríguez
DIRECTORA P.S. JATUMPAMBA

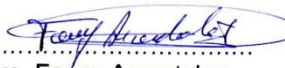

Dra. Mónica Mogrovejo
ODONTÓLOGA S.C.S. SAN MIGUEL


Dra. María Eugenia Mejía
ODONTÓLOGA P.S. JATUMPAMBA


Lcda. Rosa Verdugo
ENFERMERA S.C.S. SAN MIGUEL


Lcda. Blanca Pinos
EGRESADA MAESTRIA UTPL


Srta. Flor Sigüencia
AUXILIAR S.C.S. SAN MIGUEL


Srta. Fanny Arcentales
AUXILIAR P.S. JATUMPAMBA

13.18. APÉNDICE 18

SOLICITUD BUS



Ministerio de Salud Pública
Dirección Provincial de Salud del Cañar
San Miguel, 19 de Abril del 2012

Dr.
Santiago Correa P.
PREFECTO DEL GOBIERNO PROVINCIAL DEL CAÑAR
Presente.

De nuestras consideraciones:

Por medio del presente reciba un cordial y afectuoso saludo deseándole éxitos en sus funciones que muy acertadamente dirige.
El Subcentro de Salud de San Miguel de Porotos y la Lcda. Blanca Pinos Egresada de la Maestría en Salud de la UTPL, vienen trabajando en la atención de las personas de la tercera edad, en diferentes actividades, fomentando los estilos de vidas saludables para mejorar la calidad de vida de este sector de la población que no ha sido tomado en cuenta por ninguna administración anterior, entre una de las acciones que se tiene planificado es la visita turística al zoológico Yurak Allpa, perteneciente a la Parroquia Tarqui de la provincia del Azuay; conocedores de su alto espíritu de colaboración con los sectores vulnerables acudimos a usted para solicitarle de la manera mas comedida y solidaria nos apoye con el bus que dispone el Gobierno Provincial para el traslado de las personas al lugar antes mencionado, la solicitud es para el día jueves que contaremos 26 de abril del 2012 a partir de las 8H00 desde la Parroquia San Miguel de Porotos.

Por la favorable acogida que se digne dar a la presente anticipamos nuestros sentimientos de consideración y estima.

Atentamente


Dra. Diana Vázquez
DIRECTORA SCS SAN MIGUEL DE P.


Lcda. Blanca Pinos
EGRESADA MAESTRIA UTPL

Solano 0-11 y Bolívar • Teléfonos: 593 (7) 2240041 / 2240087 / 2245155 / 2242329 • Fax: 102
Email: dpscanar@msp.gov.ec

Recibido 19/04/2012




13.19. APÉNDICE 19

ELABORACIÓN DE LA GUIA

ACTA N° 7

En el S.C.S. de San Miguel De Porotos del Cantón Azogues, siendo las catorce horas del jueves 19 de Enero del 2012, reunidos el Personal de Salud y la Lcda. Blanca Pinos.

La Dra. Diana Vázquez Directora del Subcentro declara instalada la sesión y solicita a la Srta. Flor Sigüencia Secretaria que de lectura del orden del día:

1. Lectura y aprobación del acta anterior.
2. Aprobación del orden del día.
3. Elaboración de la Guía de Autocuidado para el Adulto Mayor.
4. Asuntos varios.

1. Se lee el acta anterior la misma que queda aprobada.

2. El orden del día se somete a consideración de la asamblea, la misma que lo aprueban. La Dra. Diana Vázquez manifiesta que la Ing. María Aguirre por motivos personales no pudo estar en la reunión, pero que será comunicada de todo lo acordado.

3. La Lcda. Blanca Pinos pone a consideración que la elaboración de la guía se realice según las patologías más frecuentes y los estilos de vida saludables, todos los presentes están de acuerdo, se sugieren los temas: diabetes, hipertensión arterial, artritis, artrosis, osteoporosis, nutrición, actividad física. La Dra. Diana Vázquez refiere que debe ser de fácil entendimiento para el lector que serán los adultos mayores y familiares.



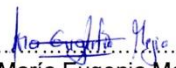
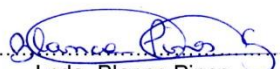


La Dra. Daniela Rodríguez recomienda realizar el diseño de la guía para seguir una sola estructura, quedando de la siguiente manera: título, definición, factores de riesgo, síntomas, medidas generales.

La Lcda. Rosa Verdugo sugiera que cada uno elaboremos un tema y posteriormente para consensar los contenidos, todos están de acuerdo y se asignan los temas:

- Dra. Diana Vázquez: Diabetes
- Dra. Daniela Rodríguez: Hipertensión Arterial
- Dra. Mónica Mogrovejo: Artritis
- Dra. María Mejía: Artrosis
- Ing. María Aguirre: Nutrición
- Lcda. Rosa Verdugo: Osteoporosis
- Lcda. Blanca Pinos. Actividad física
- Srta. Flor Siguiencia: Adulto Mayor Sano
- Sra. Fanny Arcentales: Autocuidado

Para consolidar los temas se determina la próxima reunión el día viernes 24 de Febrero del presente año a partir de las catorce horas.

Se recuerda continuar con el cronograma de actividades y las próximas reuniones con el Club de adultos mayores.

| | | |
|---|--|---|
|  Dra. Diana Vázquez DIRECTORA S.C.S. SAN MIGUEL |  |  Dra. Daniela Rodríguez DIRECTORA P.S. JATUMPAMBA |
|  Dra. Mónica Mogrovejo ODONTOLÓGA S.C.S. SAN MIGUEL |  Dra. María Eugenia Mejía ODONTOLÓGA P.S. JATUMPAMBA | |
|  Ing. María Aguirre NUTRICIONISTA AREA 1 |  Lcda. Rosa Verdugo ENFERMERA S.C.S. SAN MIGUEL | |
|  Lcda. Blanca Pinos EGRESADA MAESTRIA UTPL |  Srta. Flor Siguiencia AUXILIAR S.C.S. SAN MIGUEL | |
|  Sra. Fanny Arcentales AUXILIAR P.S. JATUMPAMBA | | |

13.20. APÉNDICE 20

OFICIO DE ENTREGA DE LAS GUIAS AL S.C.S. SAN MIGUEL DE POROTOS

San Miguel, 25 de Abril de 2012

Dra.
Diana Vázquez
DIRECTORA S.C.S. DE SAN MIGUEL DE POROTOS
Presente.

De mi consideración:

Reciba un cordial y atento saludo de quien suscribe, al mismo tiempo deseándole éxitos en el desempeño de sus delicadas funciones; como es de su conocimiento conjuntamente con el personal de salud elaboramos la Guía de Autocuidado para el Adulto Mayor, por tal motivo le hago la entrega de 100 ejemplares para que sean entregados a los adultos mayores y personas que asisten a recibir atención en esta unidad operativa; además un ejemplar en digital para la reproducción cuando el caso lo amerite.

Por la favorable acogida le anticipo mis sinceros agradecimientos.

Atentamente:


Lcda. Blanca Pinos G.
EGRESADA MESTRIA DE LA UTPL



Recibido 25-04-12
García

13.21. APÉNDICE 21

ACTA DE COMPROMISO



Ministerio de Salud Pública
Dirección Provincial de Salud del Cañar

ACTA DE COMPROMISO

En el Subcentro de Salud de San Miguel de Porotos a los dos días del mes de Marzo del 2012, siendo las catorce horas, se reúne la Dra. Diana Vázquez en calidad de Directora, la Dra. Mónica Mogrovejo Odontóloga, la Lcda. Rosa Verdugo Enfermera y la Srta. Flor Siguencia Auxiliar; el personal de salud del puesto de salud de Jatumpamba Dra. Daniela Rodríguez, Dra. María Mejía, Sra. Fanny Arcentales, con la Lcda. Blanca Pinos ejecutora del proyecto "Atención Integral de los Adultos Mayores de San Miguel de Porotos", luego de haber realizado el análisis del proyecto desarrollado en esta unidad operativa y se comprometen a:

- Implementarlo en el POA.
- Coordinar con el Área 1 de Salud y el Hospital Homero Castanier Crespo para que envíen periódicamente de acuerdo a un cronograma de actividades profesionales que brinden charlas y/o talleres educativos dirigidos a los adultos mayores.
- Realizar el seguimiento de los adultos mayores en sus hogares mediante las visitas domiciliarias, con mayor énfasis en los de alto riesgo.
- Coordinar con las autoridades de la parroquia para que en los actos sociales que se realicen en la parroquia, brinden un espacio a participar al club de adultos mayores.
- Coordinar con las instituciones de la localidad para que participen activamente en los programas desarrollados por el subcentro.

Muy importante porque se ha conseguido adultos mayores motivados y capacitados en cuidar su salud y participar mas activamente en la comunidad.

Para constancia firman:

| | | |
|---|---|---|
|  Dra. Diana Vázquez DIRECTORA S.C.S. SAN MIGUEL |  |  Dra. Daniela Rodríguez DIRECTORA P.S. JATUMPAMBA |
|  Dra. Mónica Mogrovejo ODONTÓLOGA S.C.S. SAN MIGUEL | |  Dra. María Eugenia Mejía ODONTÓLOGA P.S. JATUMPAMBA |
|  Lcda. Rosa Verdugo ENFERMERA S.C.S. SAN MIGUEL | |  Lcda. Blanca Pinos EGRESADA MAESTRIA UTPL |
|  Srta. Flor Siguencia AUXILIAR S.C.S. SAN MIGUEL | |  Sra. Fanny Arcentales AUXILIAR P.S. JATUMPAMBA |

13.22. APÉNDICE 22

FOTORRELATORÍA

REUNIONES CON EL PERSONAL DE SALUD

FOTOGRAFÍA N°1: SOCIALIZACIÓN DEL PROYECTO



Socialización del proyecto realizado el 15 de Noviembre del 2011 a las catorce horas con la participación y colaboración del Personal del Subcentro de San Miguel de Porotos y Puesto de Salud de Jatumpamba, obteniendo la aprobación del mismo.

FOTOGRAFÍA N° 2: ELABORACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO



Con la participación activa del Equipo de Salud se diseñó el Programa Educativo para los adultos mayores de la parroquia, el día 14 de Diciembre del 2011.

FOTOGRAFÍA N° 3: ELABORACIÓN DE LA GUÍA DE AUTOCUIDADO



La Maestrante conjuntamente con el Personal de Salud y la colaboración de la Nutricionista del Área 1 de Salud, coordinaron y tomaron responsabilidades para la elaboración de la guía de autocuidado dirigido al adulto mayor, constancia en el acta N° 7 del 19 de Enero de 2012.

EJECUCIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO

FOTOGRAFÍA N° 4: LCDA. SILVANA CARRASCO: FISIOTERAPISTA



El 2 de Febrero del 2012 se desarrolló el taller: *La Importancia del Ejercicio en la Tercera Edad*, en el teatro parroquial de San miguel de Porotos, la población adulta mayor demostró su interés y participación.

FOTOGRAFÍA Nº 5: REFRIGERIO



Con la finalidad de incentivar y motivar a los adultos mayores a formar parte activa del programa educativo y reuniones del club se brindó refrigerios saludables preparados con la colaboración del personal de salud.

FOTOGRAFÍA Nº 6: DR. JORGE IPIALES: PSICÓLOGO CLÍNICO



La presencia del Psicólogo Clínico y su intervención con el tema: *Salud Mental en el Adulto Mayor*, permitió despejar dudas e inquietudes de los asistentes, mejorando su estado emocional, desarrollado el 12 de Febrero de 2012 en el teatro parroquial.

FOTOGRAFÍA Nº 7: DR. TARQUINO MARÍN: MÉDICO INTERNISTA



El tema presentado fue La *Diabetes*, lo que motivo a los asistentes que luego de terminada la presentación soliciten al personal de salud el control de la glicemia y mas información sobre esta enfermedad. (27 de Febrero de 2012 Subcentro).

FOTOGRAFÍA Nº 8: ING. MARÍA AGUIRRE: NUTRICIONISTA



El Club de Adultos Mayores fue protagonista en la elaboración de la pirámide nutricional con la asesoría de la nutricionista del Área 1 de Salud, a cada uno se hizo la entrega de una fotografía de un alimento, tenían que recortar para construir la pirámide. Taller del 8 de Marzo de 2012 en el Subcentro de Salud.

FOTOGRAFÍA Nº 9: ING. MARÍA AGUIRRE: NUTRICIONISTA



Se presenta la pirámide nutricional producto del trabajo realizado por los integrantes del club, identificaron los alimentos, su valor nutritivo y raciones que deben consumir en esta etapa de la vida (8 de Marzo de 2012).

ACTIVIDADES CON EL CLUB DE ADULTOS MAYORES

FOTOGRAFÍA Nº 10: SOCIALIZACIÓN Y CONFORMACIÓN DEL CLUB DE ADULTOS MAYORES



El 24 de Noviembre del 2011 luego de la socialización del proyecto, que constituido el Club de Adultos Mayores de la parroquia de San Miguel de Porotos. Con la elección de la directiva se firman compromisos para el buen funcionamiento del mismo.

FOTOGRAFIA Nº 11: PRESENTACIÓN Y ENTREGA DE LA GUÍA DE AUTOCUIDADO



El 25 de Marzo se procedió a la presentación y entrega de la guía de autocuidado, explicando la importancia y como utilizarla y lo recibieron muy entusiastas. Se solventó muchas inquietudes.

FOTOGRAFÍA Nº 12: CAMINATA DE LA CONFRATERNIDAD



La caminata con el propósito de fomentar los estilos de vida saludable se efectuó el 15 de Febrero. Protagonistas el club de adultos mayores y la participación de autoridades e instituciones locales.

FOTOGRAFÍA N° 13: CAMINATA DE LA CONFRATERNIDAD



En Chucuyta mientras se disfrutaba del hermoso paisaje, el Sr. Paulino Quintuña integrante del club, nos deleitaba con su música y canto en quechua, tocando la bocina y la quipa instrumentos ancestrales como el llamado a una fiesta o misa.

FOTOGRAFÍA N° 14: CAMINATA DE LA CONFRATERNIDAD



Chucuyta valle de clima tropical: se brindó un refrigerio motepillo mejorado y guarapo bebida obtenida de la caña de azúcar del lugar.

FOTOGRAFÍA N° 15: FERIA DE LA SALUD SAN MIGUEL



La feria de la salud desarrolló el domingo 26 de Febrero en el centro parroquial luego de la celebración eucarística, con la colaboración del club de adultos mayores, se promocionó los estilos de vida saludable con preparación de alimentos nutritivos con productos de la localidad brindados por los integrantes del club, explicando su valor nutritivo y normas de preparación.

FOTOGRAFÍA N° 16: FERIA DE LA SALUD SAN MIGUEL



La población de San Miguel de Porots muy motivada e interesada por adquirir nuevos conocimientos participaron en la feria de la salud.

FOTOGRAFÍA Nº 17: FERIA DE LA SALUD EN JATUMPAMBA



Fue efectuada el 18 de Marzo: de igual manera se preparó recetas nutritivas, además se realizó la bailoterapia con la supervisión de un instructor involucrando a los presentes, la intervención del cuerpo de bomberos.

FOTOGRAFÍA Nº 18: FERIA DE LA SALUD JATUMPAMBA



La participación del Dr., de Medicina Intercultural del Área 1 de Salud, con demostraciones de la utilización de las plantas medicinales, sus propiedades y beneficios.

FOTOGRAFÍA Nº 19: VISITA AL ZOOLÓGICO



El Zoológico Yurak Allpa se encuentra ubicado en la parroquia Tarqui de la provincia del Azuay, el club de adultos mayores realizó la visita el 26 de Abril; para la mayoría por primera vez. Observan muy fascinados un avestruz.

FOTOGRAFÍA Nº 20: VISITA AL ZOOLÓGICO



El ingreso al Zoológico se dio por grupos para que puedan disfrutar de la mejor manera. Observan las diferentes especies, muy entusiasmados y críticos al ver el comportamiento de los animales.

FOTOGRAFÍA N° 20: VISITA AL ZOOLÓGICO



Los adultos mayores se deleitan del almuerzo preparado en el restaurante del zoológico con productos de la zona, en un ambiente de armonía con la naturaleza, compartiendo momentos de alegría.

FOTOGRAFÍA N° 21: CLUB DE ADULTOS MAYORES



El Club de Adultos Mayores de San Miguel de Porotos se encuentra formado por 113 personas de las cuales 70 son activos, con el liderazgo del equipo de salud continuarán desarrollando actividades con el fin de fomentar un envejecimiento digno y activo de esta población tan vulnerable.

13.23. APÉNDICE 23

NÓMINA DEL CLUB DE ADULTOS MAYORES DE SAN MIGUEL DE POROTOS

| Nº | NOMBRE | FECHA DE NACIMIENTO | CÉDULA DE IDENTIDAD |
|----|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
| 1 | Apuparo Curillo María Transito | 20-12-1931 | 030027133-5 |
| 2 | Apuparo Inga María Luz | | |
| 3 | Apuparo Siguencia María del Auxilio | 24-05-1937 | 030065583-4 |
| 4 | Arévalo Doralisa | 01-11-1941 | 030021294-3 |
| 5 | Arévalo Enríquez María Ángeles | 30-09-1926 | 030070958-1 |
| 6 | Arévalo Enríquez José Albino | 11-09-1936 | 030027009-7 |
| 7 | Arévalo Gonzales Beatriz Margarita | | |
| 8 | Arévalo Morocho Rosa Clementina | | |
| 9 | Arévalo Siguencia María Alegría | 07-01-1929 | 030024894-5 |
| 10 | Barrera Diez María Cruz | 24-07-1937 | 030022762-6 |
| 11 | Bermejo Morocho Anselmo | | |
| 12 | Cajamarca María Mercedes | 25-09-1921 | 030025290-5 |
| 13 | Calle Cordero Esther Evangelina | 16-08-1934 | 030019937-9 |
| 14 | Calle Cordero Justina | | |
| 15 | Curillo Ortiz María Rosario | 02-03-1931 | 030105187-6 |
| 16 | Diez Rojas María Rosario Obdulia | 22-01-1918 | 030073526-3 |
| 17 | Diez Roja Inés | | |
| 18 | Diez Rojas José Clodoveo | 19-03-1935 | 010009707-0 |
| 19 | Fernández Pérez María transito | 15-08-1930 | 030027279-6 |
| 20 | Fernández Siguencia Félix Rosendo | 27-11-1936 | 030011820-5 |
| 21 | González González Manuel | 15-06-1928 | 030008462-1 |
| 22 | González González Teresa de Jesús | 03-05-1967 | 030094615-9 |
| 23 | Gonzales Sarmiento Ángel Moisés | 12-07-1938 | 030008666-7 |
| 24 | Guiallas Simbaña María Serafina | 20-10-1936 | 030072756-7 |
| 25 | Guamán Inga María | | |
| 26 | Guamán Inga Ángel | 29-09-1972 | 030146133-1 |
| 27 | Guamán Pérez María Rosa | | |
| 28 | Guamán Quito José Manuel | 06-10-1946 | 030028297-7 |
| 29 | Guamán Quintuña María Ángeles | 17-10-1932 | 030015764-1 |
| 30 | Hurtado Fernández María Carmen | 17-09-1941 | 030029988-0 |
| 31 | Hurtado Fernández María Juana | 19-07-1933 | 030065304-5 |
| 32 | Hurtado Fernández María Rosa | 17-09-1941 | 030000933-9 |
| 33 | Inga Guamán Luis Gilberto | 29-09-1935 | 030008737-6 |
| 34 | Inga Inga María Filomena | 24-04-1944 | 030029612-6 |
| 35 | Inga Inga María Eloisa | | |
| 36 | Inga Piña María Josefina | 19-01-1945 | 030032108-0 |
| 37 | Lazo Hurtado Elvira | | |

| | | | |
|----|------------------------------------|------------|-------------|
| 38 | Lazo Hurtado María Rosa Clementina | 02-10-1939 | 030064189-1 |
| 39 | Lazo Inga José Deifilio | 28-11-1941 | 030022882-2 |
| 40 | Lozado Hurtado María Hermelinda | 04-07-1935 | 030172794-7 |
| 41 | Minchala Blanca Gerardina | | |
| 42 | Mora Calle María Natividad | 22-04-1934 | 030033230-1 |
| 43 | Morocho María Carmen | 04-04-1936 | 030051115-1 |
| 44 | Morocho Bermeo María Teresa | 30-10-1932 | 030029918-7 |
| 45 | Morocho Quintuña María M | 22-11-1942 | 030027634-2 |
| 46 | Morocho Quintuña María Cruz | | |
| 47 | Morocho Siguencia María Dolores | 23-05-1939 | 030052876-7 |
| 48 | Morocho Urgilés María Manuela | 93 años | |
| 49 | Ortiz Ortiz Ángel María | 22-02-1921 | 030023827-6 |
| 50 | Ortiz Enríquez Juan Crisóstomo | 19-02-1923 | |
| 51 | Ortiz Morocho María Natividad | 08-09-1943 | 030057111-4 |
| 52 | Ortiz Morocho Juan Francisco | 22-11-1935 | 030004699-2 |
| 53 | Ortiz Piña María Isabel | | |
| 54 | Ortiz Piña Miguel Ángel | 10-11-1938 | 030011153-1 |
| 55 | Ortiz Urgilés María Julia | 30-06-1940 | 030014714-7 |
| 56 | Parra Diez María Lucila | 29-06-1929 | 030026745-7 |
| 57 | Parra Pinos María Judit | 10-11-1928 | 030079289-2 |
| 58 | Parra Romero Ana María | 20-10-1929 | 030025502-3 |
| 59 | Pérez Aguilar José Antonio | 31-01-1937 | 030014153-8 |
| 60 | Pérez Pérez María Luz | 21-07-1937 | 030062266-9 |
| 61 | Pérez Pérez José A | 12-12-1930 | 030064315-2 |
| 62 | Pérez Pérez José Salvador | | 030064315-2 |
| 63 | Pérez Quito María Dolores | | |
| 64 | Pérez Romero María Eudocia | 01-09-1924 | 030137572-1 |
| 65 | Piña Anguizaca María Magdalena | 02-07-1941 | 030035813-2 |
| 66 | Piña Bermejo Jorge | | |
| 67 | Piña Bermeo Manuel Jesús | 08-01-1944 | 030034375-3 |
| 68 | Piña Inga María Alegría | 20-07-1943 | 030019865-2 |
| 69 | Piña Ortiz José Alejandro | 21-09-1944 | 030000926-3 |
| 70 | Piña Parra María Magdalena | 23-07-1932 | 010015405-3 |
| 71 | Piña Piña María Juliana | | |
| 72 | Quezada Asintimbay María Manuela | 22-02-1928 | 030176616-8 |
| 73 | Quintuña Josefina | | |
| 74 | Quintuña María Fructuosa | | |
| 75 | Quintuña Félix | 90 años | |
| 76 | Quintuña Bermejo María Carolina | 08-07-1932 | 030011303-2 |
| 77 | Quintuña Boni José Virgilio | 26-11-1935 | 030015513-2 |
| 78 | Quintuña Curillo Guadalupe | | |
| 79 | Quintuña Pérez María Ángeles | 07-05-1931 | 030057060-3 |
| 80 | Quintuña Piña María Carmen | 09-08-1941 | 030030961-4 |
| 81 | Quintuña Quintuña María Cruz | | |

| | | | |
|-----|--|------------|-------------|
| 82 | Quintuña Quintuña Abrahán José | | |
| 83 | Quintuña Simbaña Paulino | 16-07-1937 | 030002636-6 |
| 84 | Quintuña Sigüencia Alfonso María | 02-02-1925 | 030008722-8 |
| 85 | Romero Bermejo María Teresa | 23-10-1932 | 030027961-9 |
| 85 | Romero Piña María Rosana | | |
| 87 | Romero Quintuña María Ángeles Mercedes | 20-06-1941 | 170264775-9 |
| 88 | Romero Teresa | | |
| 89 | Saca Luis | | |
| 90 | Saca Morocho María Delfina | 06-01-1932 | 030027644-1 |
| 91 | Saquisili Fernández María Clementina | 16-11-1946 | 030025896-9 |
| 92 | Sigüencia Inga María Filomena | 01-08-1944 | 030026107-0 |
| 93 | Sigüencia Ortiz María Nieves | 25-07-1940 | 030066210-3 |
| 94 | Sigüencia Piña María Natividad | 07-09-1932 | 030253825-1 |
| 95 | Sigüencia Piña Salvador | 25-11-1932 | 030029913-8 |
| 96 | Sigüencia Quintuña María Dolores | 06-02-1943 | 030135169-8 |
| 97 | Sigüencia Quintuña María Resurrección | 21-04-1946 | 030015735-1 |
| 98 | Sigüencia Quizhpe Rosa Elena | 02-10-1938 | 030028800-8 |
| 99 | Sigüencia Vázquez Manuel Nicolás | 20-07-1942 | 030015208-9 |
| 100 | Sibri Quintuña María Transito | 22-08-1929 | 030011375-0 |
| 101 | Sibri Quintuña Dominga | 19-05-1936 | 030066853-0 |
| 102 | Sotamba Sebastián | | |
| 103 | Sotamba Lozado María Cruz | 22-02-1935 | 030065195-7 |
| 104 | Sumba Arévalo María Dolores | 01-04-1930 | 030019638-3 |
| 105 | Supacela Quintuña María Felicia | 12-07-1949 | 030034259-9 |
| 106 | Supacela Quintuña María Isaura | 15-01-1940 | 030014038-1 |
| 107 | Tigre Guncay María Rosa | 13-11-1947 | 030042912-3 |
| 108 | Torres Morocho María Lucinda | 30-07-1930 | 030191116-0 |
| 109 | Torres Tenesaca María Clementina | 04-02-1935 | 030033263-2 |
| 110 | Tenempaguay Quizhpi María Rosario | 12-02-1944 | 030078451-9 |
| 111 | Tenempaguay Piña Rodolfo | | |
| 112 | Urgiles Romero Luz Margarita | | |
| 113 | Urgiles Romero Juan Abel | | |

13.24. APÉNDICE 24

CERTIFICACIÓN DEL S.C.S. DE SAN MIGUEL DE POROTOS



San Miguel, 22 de Marzo de 2012

Yo Diana Vázquez Medico Director del Subcentro de Salud de San Miguel de Porotos a petición verbal de la parte interesada.

CERTIFICO:

Que en la parroquia de San Miguel de Porotos perteneciente al cantón Azogues, provincia del Cañar, la Maestrante en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local de la Universidad Técnica Particular de Loja, Licenciada Blanca Nube Pinos Guartamber, desarrolló el proyecto de intervención denominado "ATENCIÓN INTEGRAL DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA PARROQUIA DE SAN MIGUEL DE POROTOS AZOGUES-CAÑAR 2011-2012".

El proyecto se inició con la identificación y planteamiento del problema, en respuesta de solución se planificó y ejecutó un programa educativo, en base a un precap's aplicado y al índice de morbilidad registrada en el subcentro, con el fin de mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas de los adultos mayores de San Miguel de Porotos; el mismo que se desarrolló: 22 de Diciembre 2011; 10,24 de Enero; 2, 5, 12,27 de Febrero; 4, 8,12 de Marzo de 2012.

Se conformó el Club de Adultos Mayores con 62 integrantes, los mismos que participaron activamente en el programa educativo y en actividades que permitieron fomentar los estilos de vida saludables.

Se elaboró una Guía de Autocuidado para el adulto mayor y familiares y será entregado a cada uno de los integrantes del Club, familiares y personas que son atendidos en el subcentro.

En el desarrollo del proyecto participaron autoridades, instituciones de la parroquia y el Área 1 de Salud del Cañar.

Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente

Dra. Diana Vázquez

DIRECTORA S.C.S. SAN MIGUEL DE POROTOS

