



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

La Universidad Católica de Loja

MAESTRÍA EN GERENCIA DE SALUD

**“Mejoramiento en el autocuidado de las personas adultas mayores
atendidas en el Subcentro de Salud de Cojitambo-Azogues 2011-
2012”**

Tesis de grado

Autora:

Cabrera González, Beatriz Amparito

Directora:

Loyola Illescas, Carmela Marianita, Mgs. Lic.

CENTRO UNIVERSITARIO-CUENCA

2012

Certificación

MGs. Lic.

Carmela Marianita Loyola Illescas

DIRECTORA DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

CERTIFICA:

Que el presente trabajo denominado **“Mejoramiento en el autocuidado de las personas adultas mayores atendidas en el Subcentro de Salud de Cojitambo-Azogues 2011-2012”**, realizado por la profesional en formación: Beatriz Amparito Cabrera González; 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.

Cuenca, Julio 13 del 2012

f).....

CESIÓN DE DERECHOS

Yo Beatriz Amparito Cabrera González, declaro ser autora 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 aceptar la disposición del Art.67 del Estatuto Orgánico de la Universidad Técnica Particular de Loja que en su 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”.

f).....

Beatriz Amparito Cabrera González

CI. 0301290318

AUTORÍA

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

.....

Beatriz Amparito Cabrera González

DEDICATORIA

En primer lugar a mis padres, quienes con anhelo y abnegación supieron guiarme con valores morales por la senda del bien con responsabilidad, respeto y consideración hacia los demás, a mi abuelito que desde el más allá, me sigue bendiciendo y ha sido fuente de inspiración para el presente proyecto.

A mis hermanas/os y sobrinos quienes me han apoyado sacrificando su tiempo en todo momento para alcanzar mi meta a través de la adquisición de nuevos conocimientos y el proceso enseñanza-aprendizaje al compartir una experiencia inolvidable para ayudar a uno de los grupos vulnerables como son las personas adultas mayores de la parroquia Cojitambo, los mismos que con su participación activa han colaborado para la adquisición de conocimientos, actitudes y practicas inherentes a su autocuidado.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más sincero e imperecedero agradecimiento al personal docente del Programa de Maestría en Gerencia Integral de Salud para el Desarrollo Local de la Universidad Técnica Particular de Loja, por la oportunidad brindada para el mejoramiento y capacitación profesional especialmente a mi directora de tesis, Mgs. Lic. Carmela Loyola Illescas, por impartir sus conocimientos, fortalecer mi discernimiento y llevarme a la búsqueda de nuevos escenarios en beneficio de la sociedad y así cumplir mis objetivos.

A la Lic. Sonia Abad por guiarme y ayudarme con sus sabios consejos científicos, éticos y morales; a mis compañeras que me permitieron compartir experiencias inolvidables, a mis amigas/os que desinteresadamente colaboraron con el cumplimiento de mi meta trazada, al personal Médico, de Enfermería y de Odontología del Subcentro de Salud de Cojitambo.

A las autoridades políticas, religiosas, Policía Nacional y líderes comunitarios de la parroquia Cojitambo y sobre todo al grupo de personas adultas mayores que sacrificaron sus actividades cotidianas para participar activamente en el desarrollo y ejecución del proyecto, ya que se convirtieron en mi estímulo para realizar actividades educativas, recreativas y de integración social, compartiendo experiencias y conocimientos que contribuirán para el autocuidado mediante estilos de vida que ayudan a mantener una buena calidad de vida.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRELIMINARES

PORTADA.....	I
CERTIFICACIÓN.....	II
CESIÓN DEDERECHOS.....	III
AUTORIA.....	IV
DEDICATORIA.....	V
AGRADECIMIENTO.....	VI
ÍNDICE.....	VII
1. RESUMEN EJECUTIVO.....	1
2. ABSTRACT.....	2
3. INTRODUCCIÓN.....	3
4. PROBLEMTIZACIÓN.....	4
5. JUSTIFICACIÓN.....	7
6. OBJETIVOS.....	9

CAPITULO I

7. MARCOTEORICO

7.1 Marco Institucional.....	11
7.1.1 Aspectos físicos y geográficos.....	11
7.1.2 Dinámica poblacional.....	12
7.1.3 Organización y participación social.....	13
7.1.4 Organización política.....	13
7.1.5 Misión del Ministerio de Salud Pública.....	14
7.1.6 Visión del Ministerio de Salud Pública.....	15
7.1.7 Organización administrativa del SCS de Salud de Cojitambo.....	15
7.1.8 Servicios que presta la institución.....	16
7.1.9 Datos estadísticos del SCS de Salud de Cojitambo.....	19
7.1.10 Características geofísicas de la institución.....	24
7.1.11 Políticas del SCS de Cojitambo.....	25
7.2 Marco conceptual.....	27

CAPITULO II

8. DISEÑO METODOLOGICO

8.1 Matriz de involucrados.....	31
8.2 Árbol de problemas.....	34
8.3 Árbol de objetivos.....	35
8.4 Matriz del marco lógico.....	36

8.5 Cronograma de actividades.....	38
CAPITULO III	
9. RESULTADOS	
R1. Club de personas adultas mayores del Subcentro de Salud de Cojitambo organizado.....	43
R2. Personas adultas mayores del Subcentro de Salud de Cojitambo capacitadas en su autocuidado.....	47
R3. Guía sobre autocuidado para personas adultas mayores elaborada y difundida de acuerdo a las necesidades de los adultos mayores de la comunidad de Cojitambo.....	66
10. CONCLUSIONES.....	67
11. RECOMENDACIONES.....	69
12. BIBLIOGRAFIA.....	71
13. APENDICES.....	75
Lista de apéndice.....	76
13.1 APÉNDICE I.....	79
13. 2 APÉNDICE II.....	81
13. 3 APÉNDICE III.....	89
13. 4 APÉNDICE IV.....	109
13. 5 APÉNDICE V.....	123
13. 6 APÉNDICE VI.....	148
13. 7 APÉNDICE VII.....	161
13. 8 APÉNDICE VIII.....	173
13.9 APÉNDICE IX.....	176
13.10 APÉNDICE X.....	178
13.11 APÉNDICE XI.....	180

1. RESUMEN EJECUTIVO

Este trabajo se realizó en el Subcentro de Salud de Cojitambo, Azogues pertenece al Ministerio de Salud Pública, de primer nivel, está enfocado para el autocuidado de las personas adultas mayores, se basó en entrevistas realizadas y registros de atención; presentan patologías asociadas con el envejecimiento: artritis, hipertensión arterial, osteoporosis diabetes entre las principales, los mismos que sin un tratamiento y cuidado adecuado pueden presentar dependencia física.

Además no existen suficientes programas educativos y recreativos dando como consecuencia el desconocimiento sobre autocuidado, no conocen sobre sus derechos y no han recibido información sobre alimentación y nutrición.

Con la ejecución del proyecto **“Mejoramiento en el autocuidado de las personas adultas mayores atendidas en el Subcentro de Salud de Cojitambo- Azogues 2011- 2012”**, se logró lo siguiente: Club de personas adultas mayores organizado, capacitación en temas de autocuidado, nutrición y alimentación y por último la guía de autocuidado elaborada e implementada, con la colaboración del equipo de salud, comité de salud, representantes del MIES, autoridades del Área N°1 de Salud de Azogues, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de este grupo vulnerable.

2. ABSTRACT

This work was performed at the Health Sub-center Cojitambo, Azogues under the Ministry of Public Health, first class is geared for self-care for older people was based on interviews and records of care; pathological conditions associated with aging: arthritis, hypertension, osteoporosis, diabetes between the main, the same that without proper care and treatment may have physical dependence.'

In addition there are insufficient educational and recreational programs giving due the lack of self-care, do not know about their rights and have not received information on diet and nutrition.

With the project "**Improvement in self-care of older persons served by the Health Subcenter Azogues- Cojitambo 2011 - 2012**", the following was achieved: Club for older people organized training on self-care, nutrition and power and ultimately guide self-developed and implemented in collaboration with health team, health committee, representatives of MIES, authorities Area No. 1 health Azogues, helping to improve the quality of life of this vulnerable group.

3. INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es un proceso donde influyen factores, biológicos, psicológicos y sociales, una alimentación adecuada, la práctica regular de ejercicio, consumo de tabaco, alcohol, automedicación, además intervienen las actividades lúdicas-recreativas, que tienen impacto en la salud y calidad de vida de las personas adultas mayores.

El Ministerio de Salud Pública considerando cambios demográficos, epidemiológicos y sociales, el marco jurídico actual del Ecuador en el Art 35,36, 38, que se relacionan con los derechos de la población de personas adultas mayores, la salud especializada y gratuita, seguridad y participación entre otros, elabora y promulga instrumentos técnicos normativos, que sustentan el quehacer del personal multidisciplinario que atiende a este grupo poblacional, fortalece y trabaja en el marco del modelo familiar, comunitario e intercultural.

En el Subcentro de Salud de Cojitambo que pertenece al Ministerio de Salud Pública ejecuta actividades de primer nivel, sin embargo luego de un diagnóstico situacional se encontró que no brinda atención integral a las personas adultas mayores, porque son programas recientemente establecidos, además la alta demanda por morbilidad influye para que sean relegados en su atención.

Existen 502 personas adultas mayores en la parroquia Cojitambo, participando en este proyecto de intervención 60, se inicia con la aplicación de una encuesta, en los resultados se evidencia que el 72% desconocen sobre autocuidado, el 100% no pertenece a una organización social y no existe material educativo sobre prevención, luego se realizaron reuniones de concientización sobre las necesidades de educación, con el fin de contribuir a mantener su independencia funcional y autonomía mental.

Se plantearon tres objetivos: **Organizar el club** de personas adultas mayores para planificar y coordinar actividades educativas - recreativas para mantener su autoestima, **diseñar y desarrollar talleres educativos** sobre temas relacionados con el autocuidado, para que se sientan útiles dentro del núcleo familiar, social y por último **elaborar la guía de autocuidado** en base a las actividades educativas,

recreativas y de integración e interacción social realizadas conjuntamente con ellos, utilizando fotografías; la misma que servirá de estímulo para un envejecimiento activo y saludable, impulsando el desarrollo sostenible con capacidades y potencialidades que promueven al desarrollo local.

La ejecución del proyecto inicia con la problematización, justificación, objetivos, marco institucional, teórico, diseño metodológico, resultados, conclusiones, recomendaciones y apéndices que sustentan la verificabilidad.

4. PROBLEMATIZACIÓN

El Subcentro de Salud como organización social, estructurada a partir de la relación comunidad – salud, tiene la responsabilidad de incorporar activa y decididamente a la familia, y a la comunidad en general a los procesos de transformación social, con los valores de libertad, paz, solidaridad, identidad nacional, tolerancia, cooperación, todo ello orientado a favorecer el desarrollo continuo del ser humano y el logro de la calidad de vida y salud en un grupo tan vulnerable como lo es las personas adultas mayores.

En la región de las Américas se ha dado un incremento sustantivo de la longevidad, en el “Ecuador la población proyectada para el 2025 es de 1.153.152 personas adultas mayores que representa el 9%“. (INEC. 2001) (1). Por el contrario según datos del INEC con respecto a la demografía para el año 2010 se estima que el Ecuador tiene 13'574.918 habitantes y dan a conocer que la población de las personas adultas mayores de 65 años y más es de 1'093.731 que corresponde al 100%, de los cuales tenemos 522.365 son hombres que corresponde al 47.76% y las mujeres 571.366 que constituyen el 52.24%.

Actualmente en la parroquia Cojitambo se ha identificado 502 personas adultas mayores de las 3445 personas registradas con la fichas familiares hasta diciembre del 2010; que representa el 14,2 % del total de la población, de estos el 57% presentan patologías asociadas con el envejecimiento.

Anteriormente la sociedad veía al adulto mayor con respeto, como una persona que posee serenidad de juicio, experiencia, madurez e historia personal y social, en la actualidad se ha creado una serie de mitos en relación a la vejez asociándolo con enfermedad, inutilidad y debilidad por lo que el adulto mayor pierde el interés en su autoestima, aislándose y presentando estados de depresión.

Luego de aplicadas las entrevistas a las personas adultas mayores que asisten al Subcentro de Salud de Cojitambo según edad encontramos que el 80% están entre los 65 a 84 años y el 20 % corresponde a las edades de más de 85 años, considerándose la edad propicia para presentar problemas de salud físicos y mentales, según el sexo existen 294 mujeres y 209 hombres relacionándose con la esperanza de vida en nuestro medio, el 100% de

personas adultas mayores no pertenecen a una organización social, por esta razón al preguntarles sobre su estado de ánimo el 53% contestan que se sienten tristes por no existir programas de integración e integración social.

De acuerdo con el nivel de conocimientos sobre autocuidado, el 72% indican que no conocen el significado, el mismo que incluye: Conocimientos sobre higiene, morbilidad, actividades recreativas y de integración social, al preguntarles sobre sus derechos el 87% desconocen de ellos, y el 58% no recibió información sobre la alimentación y nutrición que debe recibir las personas adultas mayores, todo esto conlleva al déficit de conocimientos de los adultos mayores en temas relacionados con el autocuidado, incidiendo en su calidad de vida.

Por esta razón es importante e impostergable la incorporación de acciones en beneficio de la salud, la cual debe concebirse desde un enfoque integral, las mismas que deben ser brindadas por el equipo de salud del Subcentro, pero la alta demanda de atención dificulta la intervención de programas destinados a mejorar el cuidado de la salud de este grupo vulnerable.

Por todo lo anterior se planifico y ejecuto este proyecto de intervención iniciando, el mismo que tiene como finalidad la organización de las personas adultas mayores, capacitar al adulto mayor y elaborar una guía de autocuidado, contribuyendo a mejorar y garantizar una buena calidad de vida.

5. JUSTIFICACIÓN

El Ministerio de Salud Pública en el modelo de atención de salud prioriza las acciones a grupos vulnerables, uno de ellos es el grupo de las personas adultas mayores que según la OPS define “a toda persona de 65 años o más, la cual se encuentra en una etapa de deficiencias funcionales como resultado de cambios biológicos, psicológicos y sociales, condicionados por aspectos genéticos, estilos de vida y factores ambientales”.MSP (2008) *Guías Geronto - Geriátricas de Atención Primaria de Salud para el Adulto Mayo*. Quito.(2)

El desconocimiento de las autoridades y de las personas adultas mayores de sus propios e irrenunciables derechos, el difícil acceso a las leyes, tanto de los beneficiarios, de los prestadores de servicios y la población en general hace necesario que se orienten los esfuerzos para brindar atención a ellas personas, además constan las obligaciones de la familia, el Estado Ecuatoriano y la sociedad para establecer mecanismos comunitarios de ayuda, participación y protección.

Al momento el acceso a los Servicios de Salud por parte de las personas adultas mayores es limitado y restringido por ciertas razones como: El acceso físico evidenciado por la distancia, discapacidad y por horarios de atención de las instituciones de salud, la situación económica pues si bien es cierto la consulta en las Unidades de Salud del MSP no tiene costo, pero no tienen en algunos casos el capital para poder adquirir medicación específica, la visión actual de atención es de tipo **INTEGRAL**, lo cual está influenciado por factores internos y externos como destrezas y habilidades para el área de autocuidado.

El envejecimiento comprende modificaciones físicas, psicológicas y sociales según el estilo de vida y el contexto en que se desarrolló la persona en etapas anteriores y aparece como consecuencia del paso del tiempo, se puede mencionar factores culturales, educativos, socioeconómicos, las actitudes, las experiencias, las expectativas y la adaptación en su diario vivir, que son diferentes y únicos, dándole el carácter de individualidad y heterogeneidad a esta etapa última de la vida.

La *POLÍTICAS PÚBLICAS* en salud y sociales deben reconocer cuáles son los factores que determinan el estilo de vida de las personas, cuáles son las fuerzas que condicionan la conductas de salud y las variables que influyen en la difusión de los conocimientos, adquisición de actitudes y prácticas de autocuidado en salud, sean éstas favorables o desfavorables, apoyando a este sector de la población ecuatoriana en su proceso de integración, con respeto de sus derechos, en base a principios de solidaridad y equidad para enfrentarse a la vida de una manera exitosa, tomando en consideración el *enfoque integral* que apunta al desarrollo continuo de las potencialidades del ser humano.

Esto nos indica lo útil e importante que es consolidar el compromiso de las personas adultas mayores con la formación de un club, planificar, ejecutar un programa de capacitación y la elaboración de una guía de autocuidado para garantizar su salud y alcanzar la máxima independencia funcional y autonomía para que no sea dependiente puesto que se transforma en un problema personal, familiar, comunitario y de salud pública; ello conlleva a un desarrollo local sostenible, logrando una buena calidad de vida.

6. OBJETIVOS

6.1 OBJETIVOS GENERAL

Mejorar el autocuidado en las personas adultas mayores que asisten al Subcentro de Salud de Cojitambo mediante la organización, capacitación y elaboración de una guía de autocuidado sobre hábitos saludables para mejorar la calidad de vida

6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

6.2.1.- Organizar el Club de las personas adultas mayores para lograr la participación en el desarrollo de actividades educativas, recreativas y el ejercicio de los derechos.

6.2.2.- Capacitar a las personas adultas mayores sobre el autocuidado a través del diseño y desarrollo de talleres educativos y recreativos, dentro de la visión del envejecimiento saludable.

6.3.3.- Diseñar la guía de autocuidado para las personas adultas mayores fomentando conductas saludables para el cuidado de la nutrición, higiene, enfermedades crónicas prevalentes, incluyendo la integración e interacción social.



CAPITULO
I

7. MARCO TEÓRICO

7.1 Marco Institucional

7.1.1 Aspectos físicos y geográficos.-La parroquia Cojitambo se encuentra ubicada al oeste del cantón Azogues, de la capital del Cañar, a una distancia de 10 Km, con una extensión superficial de 42 Km², a 3076 mts. de altura sobre el nivel del mar, limita por el Norte con el Cantón Biblián, quebrada de Pizhumaza y Loma de Mururco; por el Sur con la parroquia Javier Loyola, Cabecera de Rumiurco y el Convento, Quebrada del convente y Raya de Chuquipata, al Este con las Parroquias de Azogues y Borrero, Colinas de Zhigzhiquin, Toray y Chapte y al Oeste con el Cantón Déleg, Loma de San Nicolás, está conformada por 16 comunidades incluyendo el Centro Parroquial.

7.1.2 Relieve.- Es bastante accidentada con algunas planicies pequeñas un poco inclinadas, los agentes atmosféricos modificadores del suelo, el viento, las lluvias al producido grandes erosiones, disminuyendo gran parte del terreno cultivable ya que además su territorio carece de la presencia de ríos, los mismos que servirían para satisfacer las diferentes necesidades de sus habitantes. La única elevación principal es el hermoso Cerro Cojitambo que se levanta en el corazón de la parroquia. En sus faldas orientales esta la población donde residen las autoridades eclesiásticas y civiles.

7.1.3 Clima.- La temperatura fluctúa entre los 11° y 12°, su clima templado y saludable las lluvias se presente casi siempre abundantes con descargas eléctricas y a veces acompañada de granizo, generalmente las fuertes lluvias aparecen en los meses de octubre y noviembre en ocasiones hay prolongadas sequias.

7.1.4 Recursos naturales.- Cuenta con recursos mineros en el subsuelo de yacimientos de carbón, de piedra, yeso, granito y las canteras de piedra natural, que sirve para la construcción de grandes edificios y a su vez es fuente de trabajo para la población de la parroquia.

7.1. 5 Vías de comunicación.- La arteria principal con la que cuenta Cojitambo es la que comunica Azogues con Deleg, la misma que atraviesa el Centro de la parroquia, con otras vías carrozables como son: la que se comunica con Javier Loyola, pasando por Corralón. Otra importante vía es la que pasa por San Jacinto avanzando por Agua sucia hasta la ciudad de Azogues.

Otras vías se comunican con San José, San Nicolás, Macas, Mururco y es la que avanza hasta la cima del cerro, las mismas que se encuentran en malas condiciones, debido al invierno.

El transporte es bastante regular, tomando en cuenta que cada media hora llega un bus de la Cooperativa de Transporte Panamericano brindando sus servicios desde las 6 horas hasta la 19 horas, que hace el recorrido desde Azogues hasta Deleg y viceversa, además hay una cantidad de camionetas y taxis pertenecientes a diversas cooperativas de Azogues que llegan hasta la parroquia, dispone de líneas telefónicas que se encuentran ubicados en el centro de la parroquia, llegan diferentes señales de radio y televisión, periódicos “El Herald, el Espectador”.

7.1.6 Lugares turísticos.- Toda la geografía cojitambeña, su belleza topográfica su variedad de rocas, colinas; un admirable panorama en donde se levanta airosa e imponente, el legendario Cerro Cojitambo, lleno de historia tradiciones y leyendas, unida a esta la bondad de su gente hospitalaria, su clima paradisiaco, hace de este bello rincón de la Patria una de los centros de atracción turístico más importantes dentro de la provincia que invitan a admirar y disfrutar de sus inigualables paisajes, entre estos tenemos la Cumbre del Cerro, Masho-jutcu, el Chorro, la Gruta, la Cruz del Cerro, los Huacas, las Canteras de Piedra, la Iglesia.

7.1.7 Dinámica poblacional (demografía)

7.1.8 Población.- Pertenece a la raza mestiza existiendo un pequeño porcentaje de indígenas. Según censo del 2010 Cojitambo tiene una población de 4.312 habitantes de los cuales los 1618 son hombres y 2183 son mujeres, de estos 502 son adultos mayores, 40 mujeres y 20 hombres, la OPS define “A toda persona de 65 años o más, la cual se encuentra en una etapa de deficiencias funcionales como

resultado de cambios biológicos, psicológicos y sociales, condicionados por aspectos genéticos, estilos de vida y factores ambientales”. MSP (2008) *Guías Geronto Geriátricas de Atención Primaria de Salud para el Adulto Mayo*. Quito. (3)

Son datos proporcionados por el Registro Civil de Cojitambo se determina que hay aproximadamente 150 nacimientos por año cifra que va decreciendo por la emigración de su gente, la tasa de mortalidad se calcula que es de 30 defunciones por año, se celebra 40 matrimonios al año, se ejecuta 8 divorcios al año aproximadamente.

7.1.9 Emigración.- Uno de los problemas que se encuentra es la salida indiscriminada de su gente motivada por la falta de fuentes de trabajo que les permitan obtener ingresos económicos que satisfagan sus necesidades.

Existe un alto índice de migración del jefe de hogar por lo que la mujer se ha visto obligada a tomar como propia la actividad agrícola fuera de los quehaceres domésticos, cuidado de las aves y animales, esto repercute familiarmente en la mayoría de hogares el hijo/a mayor toma las actividades maternas preparando los alimentos y el cuidado de los hermanos menores.

7.1.10 Organización y participación social

La emigración ha repercutido en la estructura socio económico de los habitantes por la relación con otras formas de vida pero mantiene sus virtudes ancestrales de sinceridad, sencillez, honradez, amor al trabajo, cariño y exaltación de la tierra natal.

7.1.11 Organización política

- a) Gobierno Parroquial.-**Participa en la difusión de programas de salud, y en la información bilateral de programas gubernamentales, como el bono de desarrollo humano.
- b) Junta Regional del agua potable.-**Colabora en la difusión de programas de salud, a través de sus representantes de cada sector.

- c) **La Jefatura de Área.**-Registro civil que colabora en el control de inmunización, BCG, previa a la inscripción de los nacimientos.
- d) **La Iglesia.** - Que participa en la difusión de programas de salud y por su parte la unidad operativa aporta con charlas a grupos inmersos en la formación religiosa (Confirmación).
- e) **Las Escuelas Colegios y Academias.**- Colaboran en la difusión de programas de salud y el equipo de salud participa con charlas educativas, control escolar, y dotación de medicamentos antiparasitarios y hierro.
- f) La Unidad Operativa cuenta con dos organizaciones de salud que son el Comité de Salud y el Club de madres.
- g) **Comité de salud.**-Participa en la promoción de los servicios de salud, en solución de problemas inherentes a la unidad operativa como por ejemplo arreglo de la estructura física.
- h) **El club de madres.**-Participa en la promoción de los servicios de salud y con la información sobre embarazos y nacimientos en el sector.
- i) **La participación comunitaria.**-Se ha dado en los niveles de información, consulta, iniciativa, en la mayoría de las actividades por ejemplo. Inmunizaciones, atención de morbilidad, entrega de complemento alimentario, etc. Y aunque limitadamente se ha llegado a los niveles de fiscalización, concertación, decisión y gestión, es el caso del comité de salud que ha participado en la restauración física del Subcentro y la presencia de un carro recolector de basura coordinando con el municipio.

7.1.12 Misión del Ministerio de Salud Pública

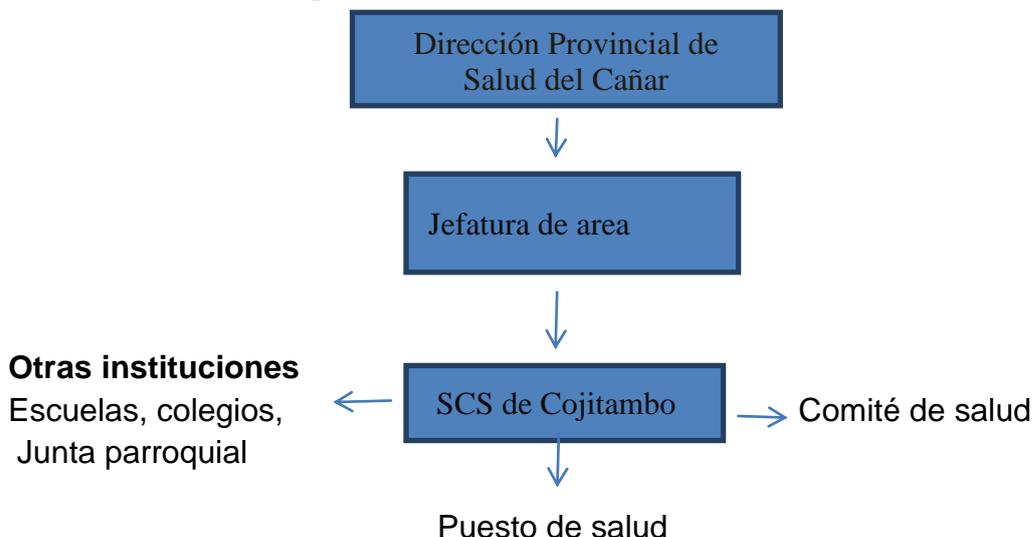
“El Ministerio de Salud Pública como autoridad como autoridad sanitaria ejerce la rectoría, planificación, gestión, coordinación y control de la salud pública

ecuatoriana, a través de la vigilancia y control sanitario, atención integral a las personas, promoción y prevención, investigación y desarrollo de la ciencia y tecnología, articulación del sistema con el fin de garantizar el derecho del pueblo a la salud ecuatoriana”(Artículo Subsecretaría de Planificación del MSP Fecha: 07 Noviembre 2011). (4)

7.1.12 Visión del Ministerio de salud pública

“El MSP, ejercerá plenamente la gobernanza del sistema nacional de salud, como un modelo referencial en Latinoamérica que priorice la salud y prevención de enfermedades, con altos niveles de atención de calidad, con calidez, garantizando la salud integral de la población y el acceso universal a una red de servicios, con la participación coordinada de organizaciones públicas, privadas y de la comunidad”.(Artículo Subsecretaría de Planificación del MSP Fecha: 07 Noviembre 2011). (5)

7.1.13 Estructura orgánica del área de salud



7.1.14 Organización administrativa del área de salud

- Jefe de área.
- Coordinador.
- Enfermera de Área
- Técnico Financiero. (Contador).

El área de salud está conformada por 2 Centros de salud que se encuentran ubicados en los cantones Azogues y Biblián, 14 Subcentros y 10 puestos de salud, cuenta con un hospital de referencia que es el Hospital Provincial Homero Castanier Crespo.

El SCS de Cojitambo cuenta con una Directora, quien se encarga de administrar los recursos económicos que son asignados desde la Dirección provincial de salud del Cañar, para la logística necesaria con los grupos vulnerables a más de la dirección técnica y medica que realiza para cumplir con la misión encomendada de dar atención medica dentro de la unidad operativa, además cuentan con un interno/a rotativo de la Universidad Estatal de Cuenca.

También cuenta con una Odontóloga rural que se encarga de la estomatología de la población de la parroquia Cojitambo, con el apoyo logístico de la Dirección de Salud del Cañar.

El personal de Enfermería constituye una Enfermera de nombramiento, una Aux. de Enfermería y una Interna de Enfermería, quienes cumplen con la atención a toda la población con actividades administrativas, asistenciales y educativas en promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación, conjuntamente con el personal médico y de odontología.

7.1.15 Servicios que presta la institución

El Subcentro de Salud de Cojitambo fue creado en el año de 1985, pertenece al Área de Salud N° 1, construido de hormigón armado, posee los servicios básicos de infraestructura.

“Los servicios de salud del MSP están organizados por niveles de complejidad. En el nivel I (complejidad baja), se encuentran los puestos de salud, Subcentros y centros de salud, los cuales ofrecen atención ambulatoria, promoción y fomento de la salud, prevención de la enfermedad y recuperación de la salud” (Organización Panamericana de la Salud 2008. Perfil de Sistema de Salud: Ecuador, monitoreo y análisis de los procesos de cambio y reforma Washington) Pág. 25 (6).

Subcentro de Salud.- Es una unidad operativa que realiza actividades básicas de fomento, prevención, promoción y recuperación de la salud, incluyendo atención del parto normal de emergencia y atención odontológica; promueve acciones básicas de saneamiento ambiental y actividades de participación comunitaria; cumple con las normas y programas del MSP para su nivel. Su relación de información y dependencia es con la jefatura de área correspondiente.

Tipo de atención.- La atención es de tipo ambulatoria y lo brinda el equipo conformado por un médico, odontólogo y un auxiliar de enfermería o enfermera, realiza referencia-contrareferencia en función de la complejidad de los casos y su capacidad resolutoria.

Ubicación geográfica y accesibilidad poblacional.- Se ubica en cabeceras parroquiales con poblaciones mayores a 2.000 habitantes; el número de pobladores puede ser menor en el caso de las provincias Amazónicas y Galápagos". (Consejo Nacional de Salud, Subcomisión de Prestaciones agosto 2007) Pág. 26 (7).

Según esta definición el Subcentro de Salud pertenece al nivel I de atención con la siguiente cartera de servicios:

CUADRO Nº 6

CARTERA DE SERVICIOS DEL SUBCENTRO DE SALUD DE COJITAMBO

PROCESOS	SUBPROCESOS
Preventivas	Inmunizaciones Pre consulta Pos consulta Control del niño sano Planificación familiar más DOC. DOTS. Atención comunitaria Control escolar medico Control escolar odontológico Visitas a discapacitados
Morbilidad	Asistencia medica Asistencia odontológica
Educativas	Ferias de la salud
Clubes	Club de las madres Club de las personas adultas mayores
Informativas	Reunión del área Reunión del comité de salud Reunión con el personal del Subcentro Medicina intercultural

Fuente: Archivos del Subcentro de Salud de Cojitambo. 2010

Elaborado por: Lic. Amparito Cabrera.

La atención es gratuita, se encuentra financiado por el estado y su relación es de dependencia enviando la información al Área de Salud Nº 1. Todas las actividades a cumplirse durante el año es en base a la proyección de la población entregadas por la Jefatura de Área de Salud, observándose los datos en las siguientes tablas:

CUADRO Nº 7

PRESUPUESTO DEL SCS DE COJITAMBO, 2010

Presupuesto	Cantidad
Sueldos salarios	3.500,00
Fármacos	15.430,00
Insumos	2.050,00
Equipos	2.033,00
TOTAL	54.513,30

Fuente: Roles de pago y datos estadísticos de la Dirección de Salud del Cañar 2010

Elaboración: Lic. Amparito Cabrera.

7.1.15 Políticas de la Institución.- La unidad operativa cuenta con políticas que están dentro del MSP, sustentadas en la tecnología en salud que dice “Medicamentos, equipos, dispositivos médicos, procedimientos quirúrgicos; con el soporte de modelos organizativos y sistemas de apoyo”, los mismos son utilizados en personas sanas y enfermas orientadas a la prevención de riesgos, protección de daños, diagnóstico , tratamiento, rehabilitación, logrando la atención integral de los grupos vulnerables como las personas adultas mayores.

7.1.17 Datos Estadísticos del SCS de Cojitambo

CUADRO Nº 8

POBLACIÓN PROGRAMADA PARA ATENCIÓN DE LA PARROQUIA COJITAMBO POR EDADES. 2010

EDAD	NUMERO	PORCENTAJE
Menores de 1 año	70	1.62
12 – 23 meses	78	1.80
2 – 4 años	239	5.56
5- 9 años	475	11.01
10- 14 años	538	12.48
15- 19 años	481	11.15
20- 64 años	2057	47.70
65- 74 años	228	5.29
75 - mas	146	3.39
TOTAL	4312	99.99

Fuente: Registros del Subcentro de Salud de Cojitambo. 2010

Elaborado por: Lic. Amparito Cabrera.

CUADRO Nº 9.

POBLACIÓN PROGRAMADA PARA ATENCIÓN A MUJERES DE LA PARROQUIA COJITAMBO. 2010

GRUPOS ATENCIÓN	NUMERO	PORCENTAJE
Embarazos	88	3.2
MEF (10 – 49 años)	1200	43.55
DOC (mamas)	842	30.56
DOC (cervico uter.)	625	22.69
	2755	100

Fuente: Registros del Subcentro de Salud de Cojitambo. 2010

Elaborado por: Lic. Amparito Cabrera.

Para la operatividad del modelo de atención se desarrolla el diagnóstico familiar: que consiste en que cada equipo organiza en su territorio la aplicación de la ficha

familiar estandarizada con el apoyo de agentes o promotores comunitarios. Este diagnóstico le permitirá identificar las necesidades y riesgos específicos de su población asignada, priorizar y programar las atenciones teniendo a la familia, comunidad y entorno como unidad de análisis.

CUADRO N° 10
ELABORACIÓN DE FICHAS FAMILIARES

UNIDAD OPERATIVA: COJITAMBO 2010		
	NUMERO	%
POBLACIÓN	4258	100%
Nº Fichas familiares	851,6	100%
Nº Fichas realizadas	822	97%
Familias con riesgo	670	81,51%
Riesgo leve	610	91,04%
Riesgo moderado	60	8,96%
Riesgo alto	0	0,00%
Familias sin riesgo	152	18,49%

Fuente: Registros del Subcentro de Salud de Cojitambo. 2010

Elaborado por: Lic. Amparito Cabrera.

Podemos observar que del total de fichas familiares aplicadas corresponde al 97 %, de las cuales el 81, 51%de familias están con riesgo.

7.1.18 Datos estadísticos de cobertura (estados de salud – enfermedad de la población)

Según los datos registrados en el Subcentro de Salud de Cojitambo encontramos que las primeras causas de morbilidad, tanto para menor de 5 años como también para la población adulta están los problemas de vías respiratorias altas, posiblemente provocadas por los cambios bruscos de clima, o por el polvo causado por el tallado de la piedra.

También encontramos las enfermedades digestivas ocasionadas por las condiciones de insalubridad, o por la inadecuada alimentación, por falta de conocimientos de la población y en su dieta se ha incrementado los productos chatarra.

CUADRO N° 11
10 PRIMERAS CAUSAS DE MORBILIDAD DE LA PARROQUIA DE COJITAMBO,
2010

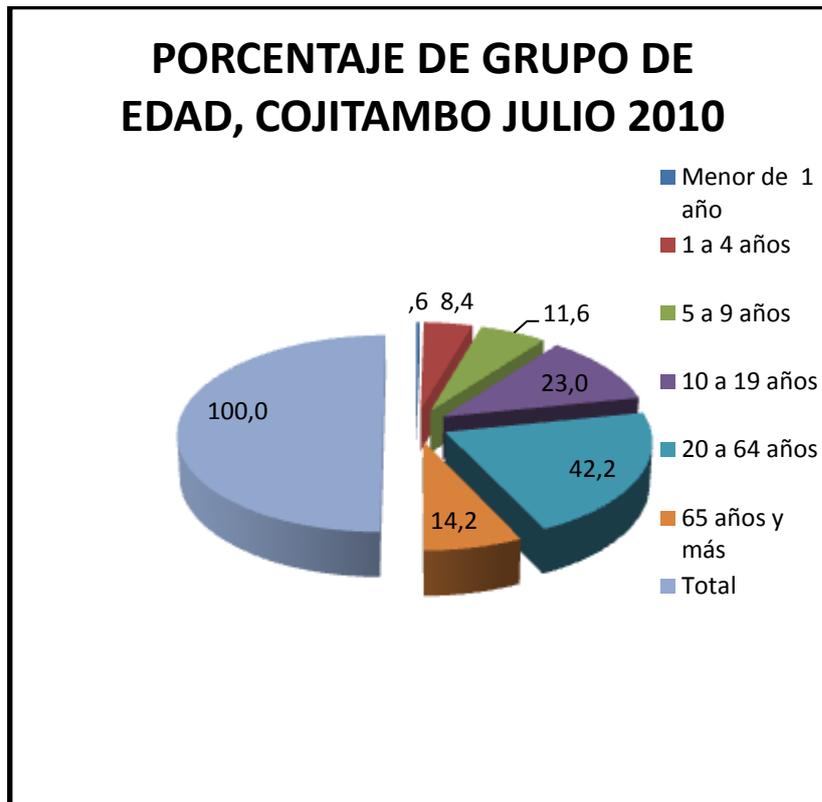
CAUSAS	NUMERO	PORCENTAJE
Faringo amigdalitis bacteriana	357	24.98
Resfriado común	158	11.05
Faringo amigdalitis viral	116	7.83
ITU	112	7.84
Peso bajo	111	7.76
HTA	90	6.29
Cefalea	77	5.38
Parasitismo	62	4.33
Artritis	61	4.26
Gastritis	52	3.63
Otras	233	16.30
TOTAL	1429	99.65

Fuente: Registros del Subcentro de Salud de Cojitambo. 2010

Elaborado por: Personal de Salud del SCS de Cojitambo.

CUADRO N° 12

GRUPOS ETARIOS DE LA PARROQUIA COJITAMBO Y MORBILIDAD DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES ATENDIDAS EN EL SUBCENTRO DE SALUD DE COJITAMBO, 2010



Fuente: Registros del Subcentro de Salud de Cojitambo. 2010

Elaborado por: Personal de salud de Cojitambo.

CUADRO N° 13

MORBILIDAD DE LOS ADULTOS MAYORES ATENDIDAS EN EL SUBCENTRO DE SALUD DE COJITAMBO. 2010

	MASCULINO	FEMENINO	TOTAL	%
Ninguno	102	115	217	43.14
Artritis	21	64	85	16.90
Hipertensión Arterial	31	37	68	13.52
Osteoporosis	1	20	21	4.17
Diabetes	3	14	17	3.38
Discapacitado	3	9	12	2.39
Enfermedad cardiovascular	6	3	9	1.79
Gastritis	3	6	9	1.79
Enfermedad vision	6	2	8	1.59
Enfermedad mental	4	3	7	1.39
Alcoholismo	5	1	6	1.19
Eventocerebro vascular.	3	3	6	1.19
Hipertrofiaprostática	6	0	6	1.19
Parkinson	2	3	5	0.99
Lumbalgia	1	3	4	0.80
Sordera	4	0	4	0.80
Ulceragástrica	1	2	3	0.60
Bronquitis	1	1	2	0.40
Hernia	0	2	2	0.40
Hipercolesterolemia	1	1	2	0.40
Mialgia	0	2	2	0.40
Cáncer	0	1	1	0.20
Colitis	1	0	1	0.20
Epilepsia	1	0	1	0.20
Hemorroides	1	0	1	0.20
Migraña	1	0	1	0.20
Obesidad	0	1	1	0.20
Tiroides	0	1	1	0.20
Trombosis	1	0	1	0.20
TOTAL	209	294	503	100.00

Fuente: Fichas familiares realizadas por el personal del SCS. 2010.

Elaboración por: Personal del Subcentro de salud.

7.1.19 Características geo- físicas de la institución.

El Subcentro está construido de hormigón armado, dispone de los servicios básicos, su área física se encuentra distribuida de la siguiente manera:

Una sala de espera la que cuenta con sillas para los pacientes, carteleras educativas, un pizarrón, televisión , DVD, entre otros; consultorio odontológico, consultorio médico, el área de estadística, la estación de enfermería, un área de vacunación, un consultorio para valoración ginecológica, luego tenemos la farmacia y un cuarto de bodega.

7.1.20 Políticas del Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

“El artículo 32 de la Constitución Política de la República del Ecuador 2008 consagra a la salud como un derecho garantizado por el Estado mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional”. (Organización Panamericana de la Salud2008. Perfil de Sistema de Salud: Ecuador, monitoreo y análisis de los procesos de cambio y reforma Washington). pág. 13 (8).

“Actualmente, se encuentran publicados los derechos de los usuarios. Estos incluyen: Ley de Derecho y Amparo al Paciente, publicada en el Suplemento del Registro Oficial No. 626 de 3 de febrero de 1995; Ley Orgánica de Salud, publicada en el Registro Oficial No. 423 de 22 de Diciembre del 2006 y Ley Orgánica de la Defensoría del Pueblo, publicada en el Registro Oficial No. 7 de 20 de febrero de 1997. No existe una instancia exclusiva encargada de defender los derechos de los usuarios. Sin embargo, existen instancias como la Defensoría del Pueblo, Tribuna de Defensa del Consumidor, y las Veedurías en algunas Áreas de Salud y Provincias” (Organización Panamericana de la Salud2008. Perfil de Sistema de Salud: Ecuador, monitoreo y análisis de los procesos de cambio y reforma Washington). Pág. 21 (9).

En el SCS de Salud por ser una unidad del MSP, está regido por el mismo marco político, da atención primaria de salud utilizando los modelos organizativos, y además los sistemas de apoyo, para lograr la promoción, prevención en los grupos vulnerables y uno de ellos son las personas adultas mayores.

7.2 Marco conceptual

Actualmente la Atención Primaria de Salud ha sido renovada para las personas adultas mayores, se enfoca los valores, principios, componentes organizacionales y funcionales propiciando la organización de los programas y planes de intervención respondiendo a problemas de morbilidad y sociales, aspectos que inciden en la participación social de las personas adultas mayores, están vinculados con la comunidad.

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador en Octubre del 2011 da a conocer el plan de acción interinstitucional para personas adultas mayores, “Un envejecimiento activo y saludable 2011-2013”, el mismo se basa en la investigación científica, técnica, legislación y ética que materializa los enunciados constitucionales y la política pública de salud; este enunciado activa la solidaridad inter-generacional con atención personalizada, sin distinción de raza, sexo, condición social, asumiendo la salud como parte de la justicia social, lo cual significa proveer salud con empatía, sensibilidad y conocimiento científico, técnico y humano, constituye un derecho establecido en los Art. 32,36,38 de la Constitución Política del Ecuador, están relacionados con el buen vivir, la inclusión económica y social.

El programa de salud mental de la OMS, en el Foro Mundial de la Salud en 1996 definió “Calidad de vida como la manera en que el individuo percibe el lugar que ocupa en el entorno cultural y el sistema de valores en que vive, así como en relación con sus objetivos, expectativas, criterios y preocupaciones” (Calidad de vida, salud mental y la familia del adulto mayor–Revista Electrónica de...Pág. 2-5.<http://www.Portalesmedicos.com/publicaciones/articulos/1721/2/Calidad-de-vida%2C...> 04/03/12)(10).

Se considera la salud - enfermedad, energía – cansancio, psicológico: sentimientos positivos, reflexión, aprendizaje, autoestima, estado de ánimo, apariencia corporal; grado de independencia: movilidad, ABVD, capacidad de trabajo; relaciones sociales: apoyo e integración social; entorno: físico, domestico, recursos económicos.

Ebersole y Hess definen que para la persona adulta mayor “Bienestar es el balance entre sus entornos internos, externos y sus procesos emocionales, espirituales, sociales-culturales y físicos, que permitan estar en su nivel óptimo de vida, frente a ello es importante considerar el **autocuidado** según Coppard, “comprende todas las acciones y decisiones a utilizar tanto en los sistemas de apoyo formales e informales de salud, logrando el desarrollo humano de las personas adultas mayores para que adopten una nueva filosofía de vida” (La auto atención de la salud y los ancianos. OPS/OMS. Hacia el bienestar de los ancianos. Washington: DC: OPS, Publicación científica, pág. 492).(11)

Para lograr el autocuidado se requiere del **Modelo Andragógico** desarrollado por Knowles para el aprendizaje de los adultos, en el que intervienen la responsabilidad, experiencia, disposición y motivación.

Con respecto a la organización de grupos de personas adultas mayores la Constitución Política establece que “El Ecuador es un Estado Constitucional de derechos y justicia” en el Artículo 66 numeral 13 indica que se reconoce y garantiza a las personas: El derecho a asociarse, reunirse y manifestarse en forma libre y voluntaria que corresponden a derechos de participación en democracia-organización colectiva.”.

“La Dirección Nacional de Gerontología otorga la calificación y permisos para clubes y asociaciones, cuyos fines y actividades diversas inciden en lo emocional – afectivo individual y colectivo, el cognoscitivo o informativo, logrando el bienestar personal y social siendo protagonistas de su propio desarrollo”. (MIESS 2010, Derecho de las personas adultas mayores) (12).

La ley sancionará el abandono de las personas adultas mayores por parte de sus familiares o las instituciones establecidas para su protección.

En relación a la elaboración de guías de autocuidado, el MSP del Ecuador en ejercicio de las atribuciones otorgadas por los artículos 176 y 179 de la Constitución de la República, en Septiembre del 2008, establece la elaboración de Guías

Geronto- geriátricas de atención primaria, documento que debe responder a problemas de salud prevalentes de las personas adultas mayores.



CAPITULO

II

8. DISEÑO METODOLÓGICO

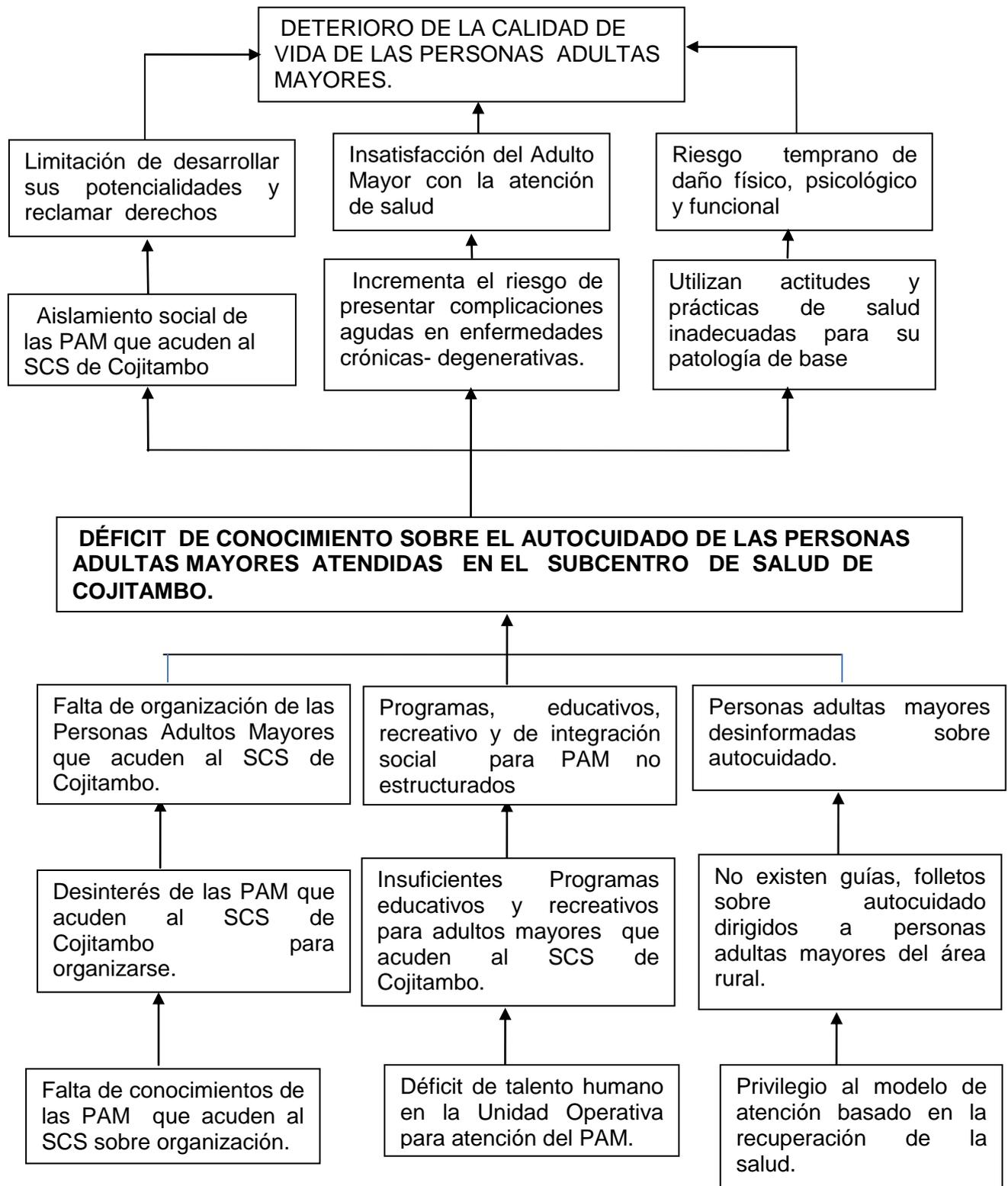
“MEJORAMIENTO EN EL AUTOCUIDADO DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES ATENDIDAS EN EL SUBCENTRO DE SALUD DE COJITAMBO- AZOGUES 2011-2012”

8.1 Matriz de involucrados.

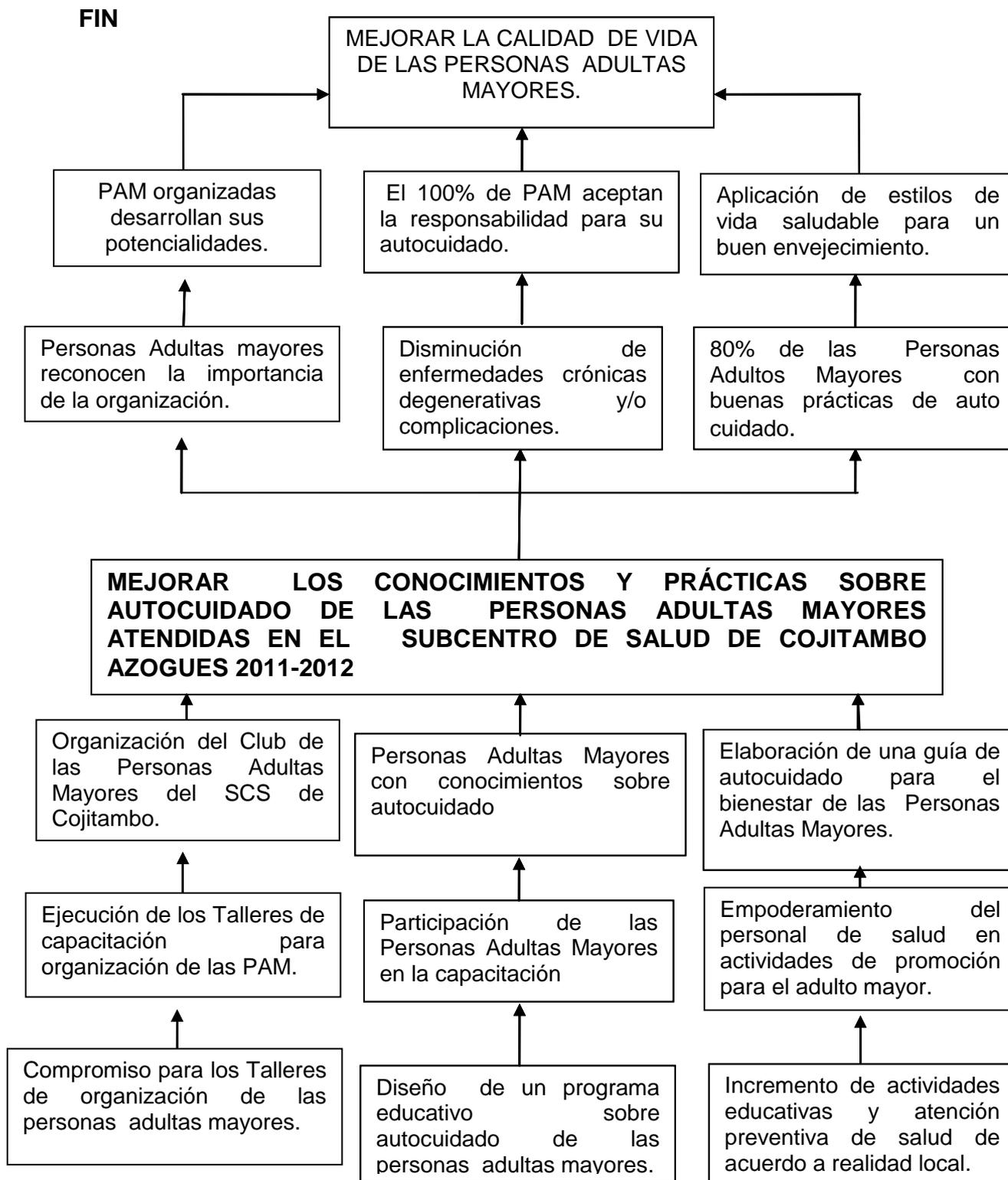
GRUPOS O INSTITUCIONES	INTERESES	RECURSOS Y MANDATOS	PROBLEMAS PERCIBIDOS
Subcentro de Salud.	Mejorar la calidad de atención y de vida, de las personas adultas mayores.	Talentos Humanos: Equipo de Salud de la unidad operativa. Recursos Materiales: Existentes en la Unidad. Mandato: Cumplir la Carta Magna Art. 47. Establecer que las Personas de la tercera que son un grupo vulnerable reciban atención prioritaria, preferente y especializada, en los ámbitos públicos y privados.	- Alto índice de morbilidad por enfermedades prevenibles en las personas adultas mayores.
Equipo de salud de la unidad operativa.	Implementación del programa de capacitación a las personas adultas mayores	Talentos Humanos: Equipo de Salud de la unidad operativa. Recursos Materiales: Materiales de escritorio. Mandatos: Cumplir con los Derechos. Capítulo III, Derecho de las Personas y grupos de atención prioritaria. Sección 1ª. Adultas y Adultos Mayores. Art 37 El Estado garantizara la atención gratuita y especializada de salud, así como el acceso gratuito a medicinas.	-Déficit de personal. -Alta demanda de atención curativa. - Incremento de programas preventivos.
Personas adultas mayores de la parroquia Cojitambo.	Mantenerse organizados. Conocer cómo evitar complicaciones por sus problemas de salud.	Talentos Humanos: Equipo de Salud de la unidad operativa. Recursos Materiales: Materiales de escritorio Mandatos: Demandar el cumplimiento del Acuerdo Ministerial 00153, del 21 Marzo 2007, se autorizó la publicación de POLÍTICAS INTEGRALES	Personas adultas mayores con deficiencias físicas y mentales. Inaplicabilidad de programas preventivos de educación y recreación.

		DE SALUD PARA EL ADULTO MAYOR, es importante contar con GUÍAS GERONTO-GERIATRICAS DE ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD.	
MIES	-Participar en actividades educativas que mejoren las condiciones de vida a través del programa Grupo de interacción Social de las Personas Adultas Mayores.	<p>Talentos Humanos: Representantes del MIES. Personas Adultos Mayores.</p> <p>Recursos Materiales: Aula, pizarrón, material de escritorio, proyector, computadora portátil.</p> <p>Mandato: Cumplir con el Derecho de las personas Adultas Mayores y grupos de atención prioritaria Art. 38 Políticas y programas de atención. El estado establecerá políticas públicas y programas de atención a las personas adultas mayores.</p> <p>Literal 5. Desarrollo de programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales.</p> <p>Literal 8 Protección, cuidado y asistencia especial cuando sufran enfermedades crónica-degenerativas.</p>	No existe un cronograma con fechas preestablecidas para el programa de interacción de las personas adultos mayores, ya que se encuentran dentro de la Constitución de la República.
Maestrante.	-Desarrollar el proyecto de intervención. -Organizar el club de AM. -Diseñar y entregar una guía de autocuidado para las personas adultas mayores.	<p>Talentos Humanos: Participantes, Conferencistas, facilitadores.</p> <p>Recursos Materiales: Aula, pizarrón, material de escritorio, proyector, computadora portátil.</p> <p>Mandato: Cumplir con el requisito de la UTPL para la obtención del título de maestría en Gerencia en salud para el Desarrollo Local. Tesis basada en investigación- acción.</p>	Falta de organización de las personas adultas mayores que asisten al Subcentro de Salud. No existe guía de autocuidado para las personas adultas mayores

8.2 ÁRBOL DE PROBLEMAS



8.3 ÁRBOL DE OBJETIVOS.



8.4 MATRIZ DEL MARCO LÓGICO.

MEJORAMIENTO EN EL AUTOCUIDADO DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES ATENDIDAS EN EL SUBCENTRO DE SALUD DE COJITAMBO AZOGUES 2011-2012.

ELEMENTOS	INDICADORES	FUENTES DE VERIFICACIÓN.	SUPUESTOS
FIN Contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores.			
PROPÓSITO. Personas adultas mayores que se atienden en el SCS de Cojitambo conocen y practican su autocuidado.	Al 23 de Marzo del 2012 el 90% de personas adultas mayores mejoran sus conocimientos, actitudes y prácticas de autocuidado.	Registro de asistencia a los talleres. Fotografías entregadas. Entrevistas pre y pos CAPs	Personas adultas mayores, asisten a la capacitación, están organizadas y disponen de una guía de autocuidado.
RESULTADOS. R1.- Club de personas adultas mayores del SCS de Salud de Cojitambo organizado	Al 23 de Marzo del 2012, el club de personas adultas mayores organizado, establecido y funcionando con 60 integrantes.	Registro de asistencia a los talleres. Registros de asistencia a actividades de integración e interacción social Actas de reuniones del club de Adulto Mayor. Fotografías. Actas de reorganización de voluntarias comunitarias.	Club de personas adultas mayores, personal de Subcentro, autoridades y líderes comprometidos y motivados para coordinar actividades para mejorar el autocuidado del grupo meta.
R2.- Personas adultas mayores del Subcentro de Salud de Cojitambo capacitadas en su	A 29 de Febrero del 2012, el 90% de PAM, familiares y voluntarias comunitarias capacitados sobre su	-Número de talleres desarrollados. Lista de participantes. Resultados pre y post CAPs.	Adultos Mayores motivados a asistir a los talleres de capacitación. Personas adultas mayores

<p>autocuidado.</p> <p>R3.- Guía sobre autocuidado para personas adultas mayores elaborada y difundida de acuerdo a las necesidades de los adultos mayores de la comunidad de Cojitambo.</p>	<p>autocuidado.</p> <p>Al 23 de Marzo del 2012 Guía sobre autocuidado para las personas adultos mayores elaborada y practicada.</p>	<p>Fotos de participación de las AM en los talleres y actividades recreativas.</p> <p>Guía elaborada y difundida utilizando fotografías de elementos nutricionales propios del lugar y personas adultas mayores con prácticas, actitudes y actividades de integración e interacción social.</p> <p>Registro de asistencia.</p>	<p>participando de la capacitación.</p> <p>Personas adultas mayores, familiares, voluntarias comunitarias, personal de salud y maestrante participando y realizando actividades para su autocuidado y la elaboración de la guía.</p>
---	---	--	--

8.5 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.

ACTIVIDADES	RESPONSABLES	CRONOGRAMA	RECURSOS	PRESUPUESTO
<p>R1.</p> <p>1.1 Solicitud a la directora del SCS de Cojitambo para realización del proyecto</p> <p>1.2 Reunión para propuesta de integración con las personas adultas mayores, personal del SCS de Cojitambo y maestrante</p> <p>1.3. Coordinación con autoridades políticas, religiosas, MIES Y policía Nacional.</p> <p>1.4 Conformación del Club personas adultas mayores.</p> <p>1.5 Revisión bibliográfica.</p> <p>1.6 Elaboración y ejecución de actividades de integración social.</p>	<p>-Personal de salud del SCS de Cojitambo</p> <p>-Maestrante</p>	<p>Marzo 2011</p> <p>Abril</p> <p>Mayo</p> <p>Junio</p> <p>Julio</p> <p>Agosto 2011</p>	<p>Talentos Humanos:</p> <p>Grupo meta.</p> <p>Personal del Subcentro de Salud.</p> <p>Personal del MIES</p> <p>Autoridades civiles, religiosas y policía nacional.</p> <p>Maestrante</p> <p>Materiales:</p> <p>Hojas tamaño A4.</p> <p>Refrigerios.</p> <p>Transporte</p> <p>Libros, folletos, proyector.</p> <p>Manuales, revistas, Trípticos, etc.), Hojas tamaño A4, marcadores, papel periódico, computadora portátil.</p>	<p>\$100,00</p>
<p>R2.</p> <p>2.1 Elaboración y Aplicación de preCAPs.</p> <p>2.2 Revisión y análisis de entrevistas realizadas al grupo meta</p> <p>2.3Preparación de</p>	<p>Personal de salud del SCS de Cojitambo</p> <p>-Maestrante</p>	<p>Septiembre 2011</p> <p>Octubre</p> <p>Noviembre</p> <p>Diciembre 2011</p> <p>Enero 2012</p> <p>Febrero 2012</p>	<p>Talentos Humanos:</p> <p>Grupo meta.</p> <p>Personal del Subcentro de Salud.</p> <p>Personal del MIES</p> <p>Autoridades civiles,</p>	<p>\$ 3.891,00</p>

<p>material bibliográfico</p> <p>2.4 Socialización y solicitud del proyecto con el personal de salud e involucrados</p> <p>2.5 Coordinación con profesionales y autoridades de las diferentes instituciones de salud, públicas y religiosas para la capacitación</p> <p>2.6 Preparación del material didáctico.</p> <p>2.7 Desarrollo de talleres de capacitación.</p> <p>2.8 Elaboración de actas de las reuniones</p> <p>2.9 Control de asistencia</p>			<p>religiosas y policía nacional.</p> <p>Profesionales para educación a los involucrados</p> <p>Maestrante</p> <p>Materiales:</p> <p>Hojas tamaño A4.</p> <p>Refrigerios.</p> <p>Transporte</p> <p>Salón de actos de la parroquia.</p> <p>Libros, folletos, proyector, manuales, revistas, trípticos, etc.),</p> <p>Hojas tamaño A4, marcadores, papel periódico, computadora portátil, entre otros</p>	
<p>R3</p> <p>3.1 Revisión bibliográfica.</p> <p>3.2 Elaboración y diseño de la guía de autocuidado.</p> <p>3.3 Socialización con el personal de salud y el grupo meta sobre la guía de autocuidado para personas adultas mayores.</p> <p>3.4 Reunión para la revisión y aprobación</p>	<p>-Personal de salud del SCS de Cojitambo</p> <p>-Maestrante.</p> <p>-Grupo de Voluntarias.</p>	<p>Febrero 2012</p> <p>Marzo 2012</p>	<p>Talentos Humanos:</p> <p>Grupo meta.</p> <p>Personal del Subcentro de Salud.</p> <p>-Representante del Gobierno Parroquial de Cojitambo en Salud.</p> <p>Voluntarias Comunitarias Familiares de las personas adultas mayores.</p> <p>Maestrante</p>	<p>\$1.285,00</p>

<p>guía.</p> <p>3.5 Entrega y difusión de la guía de autocuidado</p>			<p>Materiales: Hojas tamaño A4. Guías de autocuidado impresas Refrigerios. Transporte -Salón de actos de la parroquia. Computadoras, CD, materiales educativos del MSP. Papelógrafo, proyector, material de escritorio (cuadernos, esferos). Rotafolios, diapositivas, trípticos, cuestionarios, refrigerios y transporte</p>	
--	--	--	--	--



CAPITULO
III

9. RESULTADOS

El proyecto de intervención se desarrolló en la parroquia Cojitambo perteneciente al cantón Azogues provincia del Cañar, dirigido a 60 personas adultas mayores, familiares, el personal de salud, y voluntarias comunitarias con el propósito de mejorar los conocimientos y prácticas sobre el autocuidado de las personas adultas mayores que se atienden en el SCS de Cojitambo, para lo cual se desarrollaron actividades que permitieron la participación activa y continua del 90% de los involucrados, logrando concientizar para que adopten hábitos de vida saludable, el cual se desarrolló en base a un diagnóstico situacional sobre conocimientos, actitudes y prácticas de la organización, en las enfermedades y de integración e interacción social de las personas adultas mayores.

Observamos que el 100% de la población de personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo no pertenecen a una organización social o no están organizadas, tan solo pertenecen a una organización de la sociedad civil que es la Junta administradora de Agua potable de Cojitambo, la misma que existe para suministrar un servicio básico y es para toda la comunidad, además en los resultados del preCAPs se encuentra que el 72% no saben sobre autocuidado, desconoce sobre estilos de vida saludable, el 78% ignora sobre sus derechos, el 66% de las personas adultas mayores tienen un estado de ánimo bajo y solo el 42% participa de las actividades de integración e interacción social.

Para incentivar a las personas adultas mayores a la conformación del club, se realizaron reuniones para la elaboración del programa de autocuidado y la elaboración y difusión de la guía en base a las actividades ejecutadas conjuntamente.

En el proyecto de acción se utilizó la siguiente metodología: matriz de involucrados, árbol de problemas, árbol de objetivos, matriz del marco lógico, alcanzando el propósito de este proyecto, el mejoramiento del autocuidado de las personas adultas mayores con respecto a higiene, derechos, alimentación, conocimientos sobre

enfermedades más frecuentes y logrando la integración e interacción social de este grupo, recalcando la participación desinteresada y solidaria del personal de salud del SCS, de los familiares y voluntarias comunitarias.

Para el diseño y ejecución del proyecto se realizó la respectiva autorización a la Directora del SCS de Salud de Cojitambo Md. Betsy Peñafiel quien autorizó la realización del proyecto en esta unidad operativa. (Apéndice N° 1)

RESULTADO 1

9.1. Organización del club de personas adultas mayores del Subcentro de salud de Cojitambo

La organización permite mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores y propicia la participación personal, familiar y comunitaria, considerando que cuidar la salud es responsabilidad de toda la población en su conjunto.

En el Subcentro de Salud de Cojitambo, se conformó el Club de personas adultas mayores con 60 integrantes considerando la importancia de la asistencia, el beneficio de compartir y adquirir conocimientos teóricos y prácticos sobre higiene, nutrición, derechos, cuidados en las enfermedades y la integración e interacción social cuyo objetivo fundamental está orientado a promover acciones para la participación y acompañamiento en el proceso de envejecimiento activo y saludable, ofreciendo alternativas de capacitación y recreación que tiendan a mejorar su calidad de vida, con el propósito de ofrecer espacios de encuentro para las personas adultas mayores, que les posibilite momentos de recreación y esparcimiento, elevando su autoestima y rescatando sus experiencias de vida, ocupando en forma inteligente su tiempo libre, creciendo en confianza y seguridad.

9.1.1 Para lo cual fue necesario la convocatoria a las personas adultas mayores, elaboración de solicitudes a las autoridades de salud, políticas, religiosas, civiles, comité de salud para la reunión que se realizó en el SCS de Cojitambo en el 23 de

Agosto a las 14h00 para la socialización del proyecto y la conformación del club de personas adultas mayores. (Apéndice 4).

9.1.2 Se socializo la propuesta de intervención con la Directora del Subcentro de Salud de Cojitambo, enfermera y odontóloga, quienes aceptan el desarrollo de las acciones para la conformación del club de personas adultos mayores.

9.1.3 Se logró conformar el club luego de 3 reuniones que se llevaron a cabo en la sala de espera del Subcentro de salud de Cojitambo a las 16H00, quedando integrado de la siguiente manera:

Presidente: Sr. Segundo Luis Méndez

Vicepresidente: Sr. Carlos Molina

Secretaria: Lcda. Rosa Jara

Tesorera: Sra. Lidia Calle

Llegando a las siguientes atribuciones:

Atribuciones, Derechos y Obligaciones del club de personas adultas mayores del SCS de Cojitambo, 2012.

TITULO I

Artículo 1: Se constituye un club de personas adultas mayores, aplicando la LEY DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL ECUADOR, en el Artículo 10 dice “La Dirección Nacional de Gerontología es el órgano encargado de planificar, conocer, desarrollar y vigilar Programas diseñados para los ancianos de acuerdo a la ley y este reglamento.

Dentro de la Dirección Nacional de Gerontología en el acápite k dice:

K) Otorgar la calificación y los respectivos permisos de operación a las entidades públicas y privadas que deseen atender a las personas adultas mayores, en los que

constarán obligatoriamente niveles de atención médico asistencial. Para lo cual se establecen las siguientes clases de centros:

- Clubes y Asociaciones
- Centros Geriátricos
- Centros Gerontológicos y Otros.

En base a esto se forma en el Subcentro de Salud de Cojitambo. Área de Salud N. 1. Azogues se organiza el Club de personas adultas mayores denominado “**Alegría de Vivir Unidos**”

Artículo 2: Para los efectos legales, el domicilio de la organización es la Parroquia Cojitambo.

Artículo 3: Los objetivos de la organización son:

- a) Promover la vigencia activa de las personas adultas Mayores dentro de la sociedad
- b) Buscar un rol definido que mantenga los sentimientos de bienestar, autoestima y dignidad que ellos se merecen.
- c) Promover la consolidación de relaciones entre generaciones para evitar el aislamiento de las personas adultas mayores del núcleo familiar social y comunitario.

Para el cumplimiento es necesario que se realice convivencias y actividades que promuevan el mejor conocimiento entre los socios, el intercambio de experiencias, el cultivo de la amistad y el compañerismo cultural, espiritual y solidario.

Artículo 4: El Club no tendrá fines de lucro, respetando la posición religiosa, cultural, económica, política, social.

Artículo 5: La duración del club es indefinida y su número de socios ilimitado.

TITULO II

Artículo 6: Para ser socio se requiere pertenecer a la parroquia Cojitambo.

Artículo 7: El ingreso a la organización es voluntario y se requiere hacer la solicitud verbal y escrita a la directiva del club, pero sobre todo comprometerse a ser **miembro activo**, la inscripción en el registro de los socios debe hacerse el mismo día de la aceptación de la solicitud de ingreso.

Artículo 8: Los miembros tienen los siguientes derechos:

- a- Participar en las asambleas con voz y voto.
- b- Elegir y ser elegidos en los cargos representativos de la organización.
- c- Presentar cualquier iniciativa, proyecto o proposición de estudio al Directorio.
- d- Tener acceso a los libros de actas y registros de afiliados.
- e- Si algún miembro impide el ejercicio de estos derechos tendrá una causal para su censura, la misma que será decidida en asamblea.

Artículo 9: Los miembros tienen las siguientes obligaciones:

- a- Asistir a los controles médicos mensuales al Subcentro de Salud de Cojitambo.
- b- Pagar puntualmente las cuotas establecidas por el Club.
- c- Acatar los acuerdos mencionados y aprobados en las asambleas.
- d- Servir a los cargos designados y colaborar en las tareas encomendadas
- e- Asistir a las reuniones y asambleas convocadas.

Artículo 10: La organización llevara un registro en la que deben constar los siguientes datos:

- a- Nombre completo
- b- Domicilio
- c- Cedula de Identidad

- d- Número de inscripción de socios.
- e- Fecha de ingreso a la organización y de retiro (en caso necesario).
- f- Número de Teléfono.
- g- Número de historias clínicas.
- h- Firma del afiliado.

Una copia actualizada y autorizada debe ser entregada a las autoridades del SCS de Cojitambo cada seis meses, certificando los nuevos ingresos o retiros para registro del número de integrantes del Club. (Apéndice N. 2).

9.1.4 Una vez organizado el Club se procede a reintegrar al grupo de voluntarias comunitarias para lo cual se cita a una reunión para el día 23 de agosto 2012 en la cual se establece los compromisos para su participación en todas las actividades programadas. (Apéndice N. 4 y 9).

9.1.5 Se invita y convoca a los integrantes del club de personas adultas mayores a través de la directiva, así como también al equipo médico, comité de salud, voluntarias comunitarias, para la ejecución de las actividades de entretenimiento compartido: excursiones, paseos con el fin de una integración social; actividades de turismo en la ciudad de Cuenca y Cañar compartiendo convivencias entre personas de su misma edad, integrando a sus conocimientos temas de la historia, geografía, entorno natural, social y actividades culturales como el baile, expresión artística, entre otras, alcanzando una participación del 98% de los involucrados, lo que se demuestra con los registros de asistencia. (Apéndice 6).

9.1.6 Para mantener información sobre sus datos personales se elabora una hoja de afiliación al club “Alegría de Vivir Unidos” en la cual consta: Nombre y apellidos, fecha de nacimiento, número de socio, lugar de nacimiento, fecha de ingreso y egreso, firma o huella digital.

RESULTADO 2

9.2. Personas adultas mayores del Subcentro de Salud de Cojitambo capacitadas en su autocuidado

Una de las estrategias que se utilizó para mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas de las personas adultas mayores del Subcentro de Salud de Cojitambo fue la capacitación, la misma que está encaminada a interactuar conjuntamente con la comunidad para lograr el cambio y el fomento de estilos de vida de las personas adultas mayores que se involucran en este problema para lo cual se realizan las siguientes actividades:

Para la recopilación de la información se elaboró una entrevista con escala de respuesta positiva, negativa y otra de opciones de selección, sobre los conocimientos de autocuidado y actividades de integración e interacción de las personas adultas mayores lo cual facilitó la tabulación y el análisis de datos (Apéndice N° 2), luego se realizó un análisis pre y posCAPs de los 60 integrantes del club de personas adultas mayores que acuden al SCS de Cojitambo obteniéndose los siguientes resultados:

RESULTADOS DE LAS ENTREVISTAS PRE- POS CAPS REALIZADAS A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES QUE SON ATENDIDAS EN EL SUBCENTRO DE SALUD DE COJITAMBO 2011-2012

CUADRO Nº 1

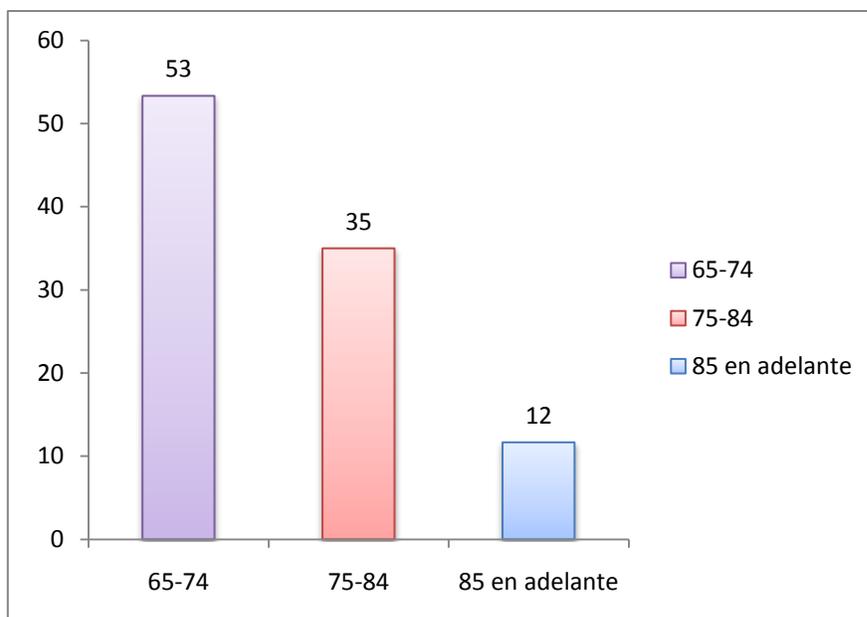
Edad de las personas adultas mayores que acuden al Subcentro de Salud de Cojitambo Abril 2011- Marzo 2012

EDAD años	NUMERO	PORCENTAJE
65-74	32	53
75-84	21	35
Mas 85	7	12
TOTAL	60	100

Fuente: Entrevistas realizadas a las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo del 2011.

Elaborado por: Lic. Amparito Cabrera G.

GRAFICO N°1
Edad de las personas adultas mayores que acuden al Subcentro de Salud de Cojitambo Abril 2011- Marzo 2012



Fuente: Entrevistas realizadas a las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo del 2011.

Elaborado por: Lic. Amparito Cabrera G.

ANALISIS.- Del total de 60 personas adultas mayores entrevistadas el 58% se encuentran entre las edades de 65 a 74 años, mientras que el 34% corresponden a los 75 y 84 años y en menor porcentaje (8%) tienen más de 85 años. La edad de este grupo está en relación con la esperanza de vida que al momento es de 70 años en nuestro país y en la provincia del Cañar es de 74 años de edad según datos de la Dirección Provincial de Salud del Cañar del 2010.

CUADRO N° 2

Estado civil de las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo
Abril 2011- Marzo 2012

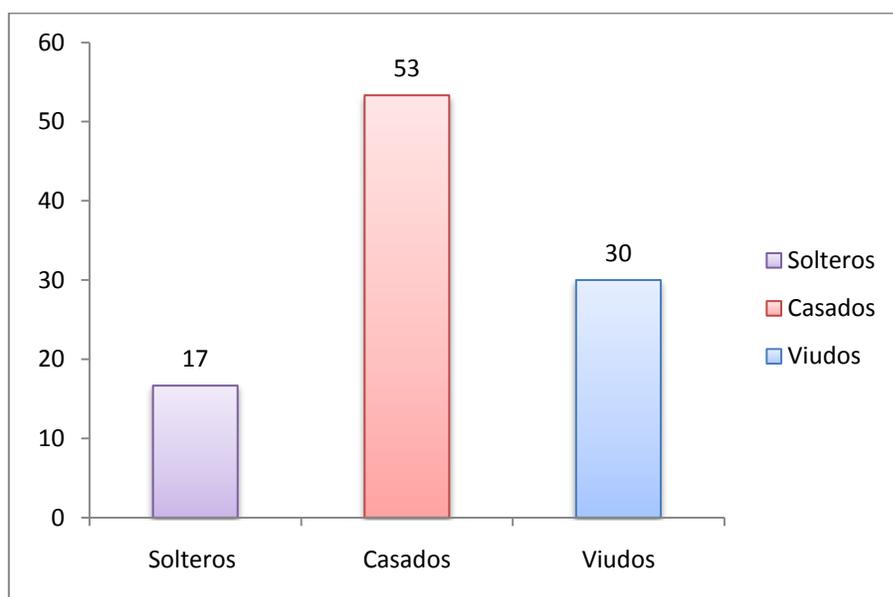
ESTADO CIVIL	NUMERO	PORCENTAJE
Solteros	10	17
Casados	32	53
Viudos	18	30
TOTAL	60	100

Fuente: Entrevistas realizadas a las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo2011.

Elaborado por: Lic. Amparito Cabrera G.

GRAFICO N°2

Estado civil de las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo
Abril 2011- Marzo 2012



Fuente: Entrevistas realizadas a las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo del 2011.

Elaborado por: Lic. Amparito Cabrera G.

ANALISIS.- En los resultados de las encuestas aplicadas a las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo según su estado civil encontramos que el 56% son viudos, el 30% casados y el 14% solteros, estos resultados son similares a los de nivel nacional, de acuerdo al programa “Aliméntate Ecuador MIES” informa que en el año 2010 el mayor porcentaje de este grupo etario es de estado civil viudo, porque en esta edad les afecta las enfermedades crónico- degenerativas y algunos tienen dificultad en el acceso a la salud, circunstancias que pueden causar el deterioro de la calidad de vida y la muerte.

CUADRO N° 3

Sexo de las personas adultas mayores que acuden al SCS de Cojitambo, Abril 2011- Marzo 2012

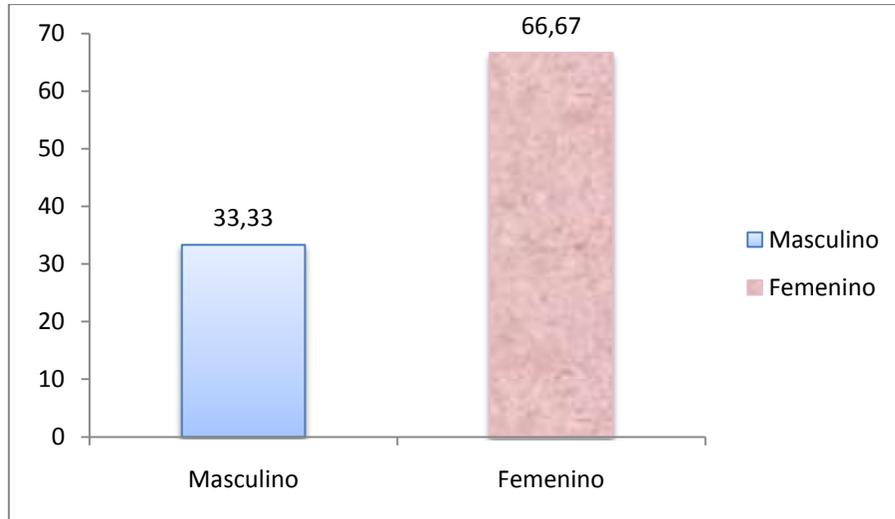
SEXO	NUMERO	PORCENAJE
Masculino	20	33,33
Femenino	40	66,67
TOTAL	60	100

Fuente: Entrevistas realizadas a las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo del 2011.

Elaborado por: Lic. Amparito Cabrera G.

GRAFICO N° 3

Sexo de las personas adultas mayores que acuden al SCS de Cojitambo, Abril 2011- Marzo 2012



Fuente: Entrevistas realizadas a las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo del 2011.

Elaborado por: Lic. Amparito Cabrera G.

ANALISIS.- Delas 60 personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo entrevistadas, el 33,33% son de sexo masculino y el 66,67% corresponden al sexo femenino, estando en relación con los datos a nivel nacional, el MIES en el año 2010 da a conocer que la mayoría de las personas de la tercera edad son de sexo femenino, debido a las características psicológicas (tolerancia al dolor, enfermedad, mayor número de actividades diarias).

CUADRO Nº 4

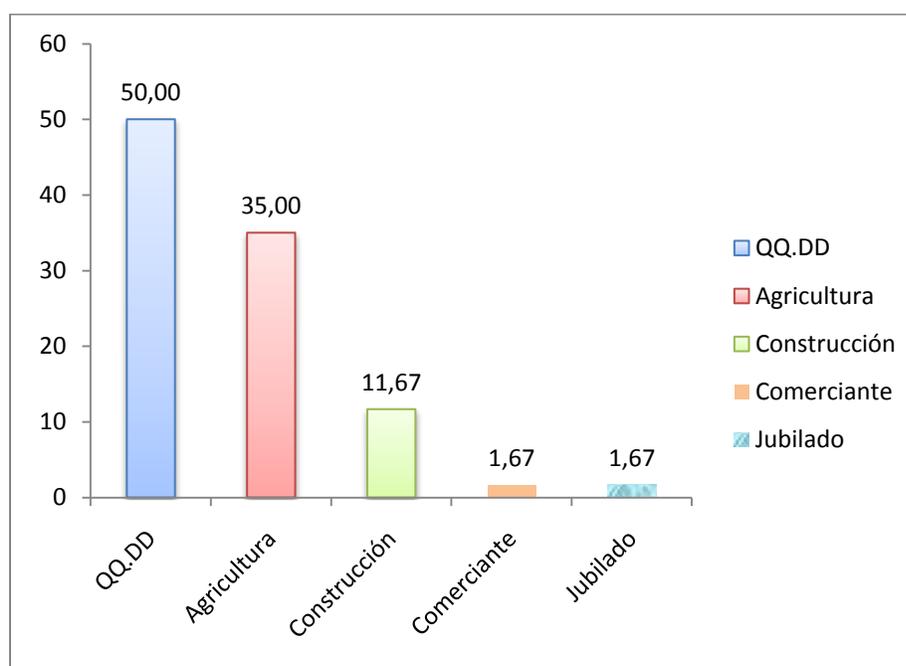
Ocupación de las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo Abril 2011- Marzo 2012

OCUPACION	NUMERO	PORCENAJE
QQ.DD	30	50
Agricultura	21	35
Construcción	07	11,67
Comerciante	01	1,67
Jubilado	01	1,67
TOTAL	60	100

Fuente: Entrevistas realizadas a las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo del 2011.

Elaborado por: Lic. Amparito Cabrera G.

GRAFICO Nº 4



Fuente: Entrevistas realizadas a las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo del 2011.

Elaborado por: Lic. Amparito Cabrera G.

ANALISIS.- El 50% de las personas adultas mayores entrevistadas indican que se dedican a los QQ.DD, trabajo que forma parte de nuestra cultura, puesto que la mayoría de las encuestadas son mujeres, entre las actividades que realizan está el cocinar, lavar la ropa, limpiar la casa y también se dedican a la agricultura, el 35% son personas de sexo masculino y se dedican a trabajar en la agricultura (cultivan maíz, frejol, habas, arvejas, etc.), en menor porcentaje su ocupación es la construcción, comerciante y jubilado.

CUADRO Nº 5

Organización de personas adultas mayores que acuden al Subcentro de Salud de Cojitambo Abril 2011- Marzo 2012

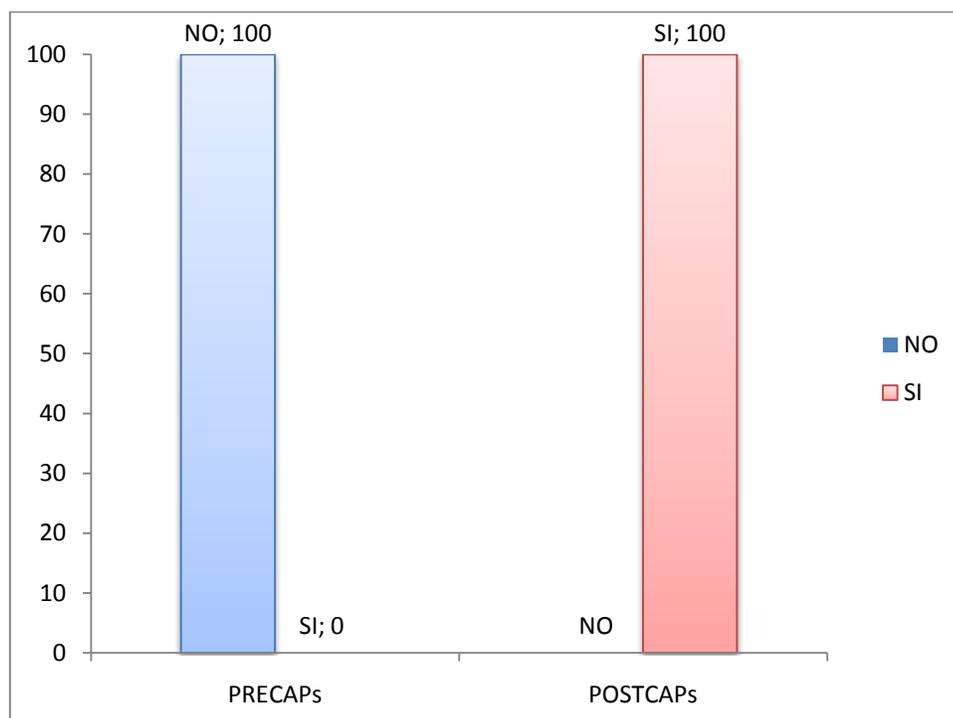
Organizados	PRECAPs		POSTCAPs	
	Nº	%	Nº	%
NO	60	100	00	00
SI	00	00	60	100
TOTAL	60	100	60	100

Fuente: Entrevistas realizadas a las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo del 2011.

Elaborado por: Lic. Amparito Cabrera G.

GRAFICO N° 5

Organización de personas que acuden al Subcentro de Salud de Cojitambo Abril 2011- Marzo 2012



Fuente: Entrevistas realizadas a las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo del 2011.

Elaborado por: Lic. Amparito Cabrera G.

ANALISIS.- Del total de personas adultas mayores entrevistadas el 100% no pertenece a una organización social, todos pertenecen a una organización de la sociedad civil como lo es: La Junta Administradora de agua potable de Cojitambo debido a que esta parroquia cuenta con un sistema de agua propio de los habitantes de este lugar, existiendo normas y reglamentos que tienen que cumplir, pero no realizan actividades de carácter social, ni educativo.

CUADRO Nº 6

Conocimientos sobre autocuidado de las personas adultas mayores que asisten al Subcentro de Salud de Cojitambo Abril 2011- Marzo 2012

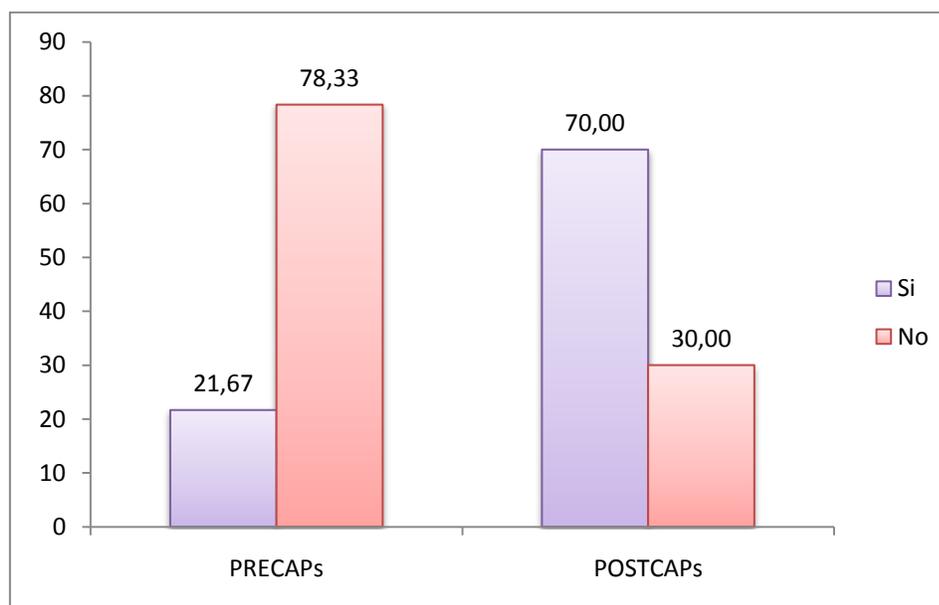
FRECUENCIA	PRECAPs		POSTCAPs	
	Nº	%	Nº	%
SI	13	21,67	42	70
NO	47	78,33	18	30
TOTAL	60	100	60	100

Fuente: Entrevistas realizadas a las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo del 2011.

Elaborado por: Lic. Amparito Cabrera G.

GRAFICO Nº 6

Conocimientos sobre autocuidado de las personas adultas mayores que asisten al Subcentro de Salud de Cojitambo Abril 2011- Marzo 2012



Fuente: Entrevistas realizadas a las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo del 2011.

Elaborado por: Lic. Amparito Cabrera G.

ANALISIS.- Con respecto al conocimiento relacionado con temas de salud que tienen las personas adultas mayores, el 78,33% responden que desconocen sobre autocuidado, es decir formas de prevenir enfermedades, alimentación en esta etapa de la vida, importancia del ejercicio y la participación en actividades sociales, luego de la ejecución del proyecto el 70% de personas adultas mayores conocen y realizan actividades para mejorar su calidad de vida.

CUADRO Nº 7

Conocimientos sobre derechos de las personas adultas mayores que asisten al Subcentro de Salud de Cojitambo Abril 2011- Marzo 2012

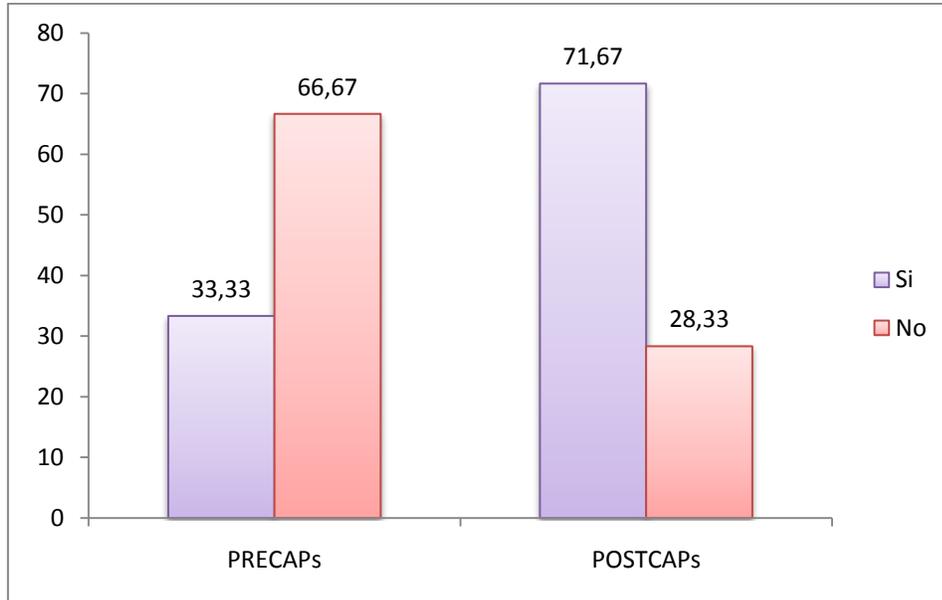
FRECUENCIA	PRECAPs		POSTCAPs	
	Nº	%	Nº	%
Si	20	33,33	43	71,67
No	40	66,67	17	28,33
TOTAL	60	100	60	100

Fuente: Entrevistas realizadas a las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo del 2011.

Elaborado por: Lic. Amparito Cabrera G.

GRAFICO Nº 7

Conocimientos sobre derechos de las personas adultas mayores que asisten al Subcentro de Salud de Cojitambo Abril 2011- Marzo 2012



Fuente: Entrevistas realizadas a las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo del 2011.

Elaborado por: Lic. Amparito Cabrera G.

ANALISIS.- De las personas adultas mayores entrevistadas en el preCAPs, el 66,66% no conocen sus derechos, con la capacitación se logra que el 71,66% respondan de forma positiva, concientizando para que exijan que se respete por lo menos los más elementales derechos como: El descuento del 50% al pagar el pasaje, el pago del impuesto a los terrenos, el pago de la luz, entre otros.

CUADRO N° 8

Conocimientos sobre nutrición de las personas adultas mayores que asisten al Subcentro de Salud Abril 2011- Marzo 2012

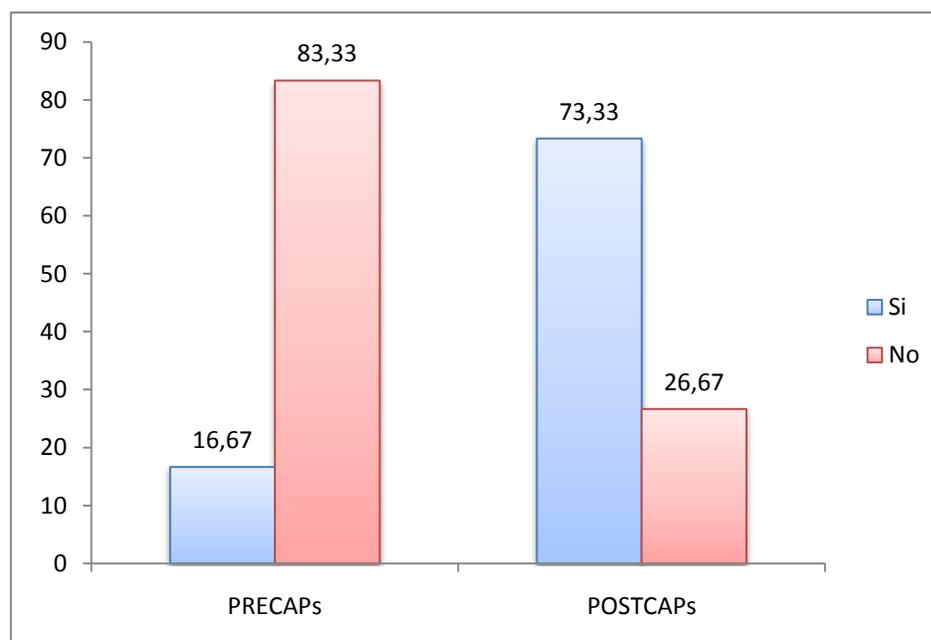
FRECUENCIA	PRECAPs		POSTCAPs	
	Nº	%	Nº	%
SI	10	16,67	44	73,33
NO	50	83,33	16	26,67
TOTAL	60	100	60	100

Fuente: Entrevistas realizadas a las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo del 2011.

Elaborado por: Lic. Amparito Cabrera G.

GRAFICO N° 8

Conocimientos sobre nutrición de las personas adultas mayores que asisten al Subcentro de Salud de Cojitambo Abril 2011- Marzo 2012



Fuente: Entrevistas realizadas a las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo del 2011.

Elaborado por: Lic. Amparito Cabrera G.

Análisis.-Con respecto a la nutrición las personas adultas mayores, en los pre CAPs el 83,33% no conocen sobre una adecuada alimentación en esta etapa de la vida que consiste en el consumo de todos los grupos de alimentos, luego de haber asistido al programa educativo, los resultados de pos CAPs dan a conocer que han mejorado los conocimientos teniendo el 73, 33 % saben que alimentos y formas de preparación son los más convenientes, están aplicando los conocimientos, sobre los cuatro grupos de alimentos, las mezclas, sabiendo que los alimentos y propiedades nutricionales de los productos que cultivan y tienen en sus hogares, son la base de su alimentación y son productos de calidad garantizada, porque son naturales sin químicos, ni preservantes, ni colorantes.

CUADRO Nº 9

Actividades básicas diarias de las personas adultas mayores que asisten al S.C.S de Cojitambo Abril 2011- Marzo 2012

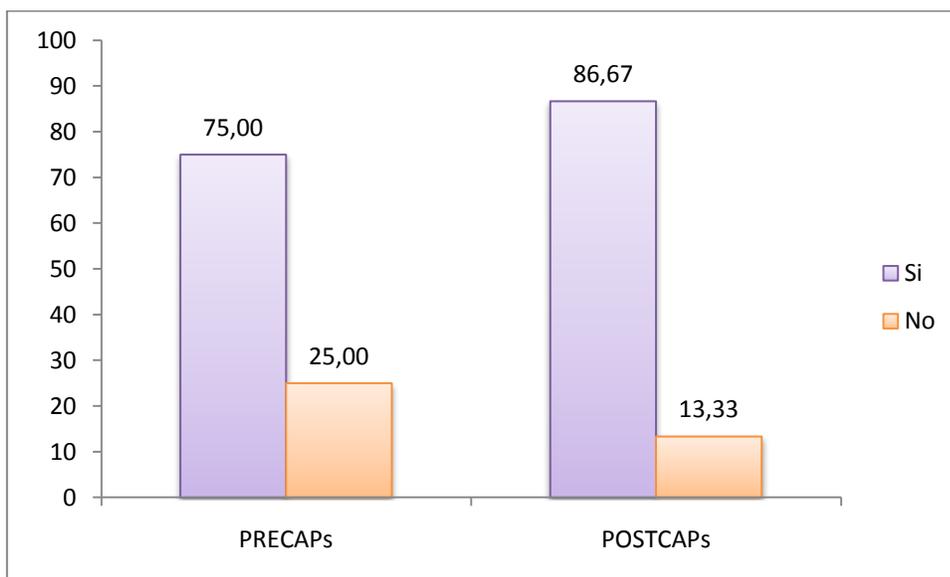
Actividades básicas (medicación higiene, alimentación)	PRECAPs		POSTCAPs	
	FRECUENCIA	Nº	%	Nº
SI	45	75	52	86,67
NO	15	25	08	13,33
TOTAL	60	100	60	100

Fuente: Entrevistas realizadas a las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo del 2011.

Elaborado por: Lic. Amparito Cabrera G.

GRAFICO Nº 9

Actividades básicas diarias de las personas adultas mayores que asisten al S.C.S de Cojitambo Abril 2011- Marzo 2012



Fuente: Entrevistas realizadas a las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo del 2011.

Elaborado por: Lic. Amparito Cabrera G.

Análisis.- De las personas adultas mayores que asisten al SCS Cojitambo, la mayor parte que corresponde al 25% antes de la capacitación indicaron que realizaban sus actividades básicas diarias como son alimentación, higiene y la toma de su medicación con ayuda, luego de la ejecución de los talleres educativos esta cifra ha disminuido a un 13% que requieren ayuda de sus familiares debido a problemas neurológicos, por presencia de artritis, artrosis, entre otros, enfermedades que no permiten realizar movimientos físicos, lo cual impide su acceso a realizar las actividades anteriormente indicadas.

CUADRO N° 10

Conocimientos sobre participación e integración social de las personas adultas mayores que asisten al S.C.S de Cojitambo Abril 2011- Marzo 2012

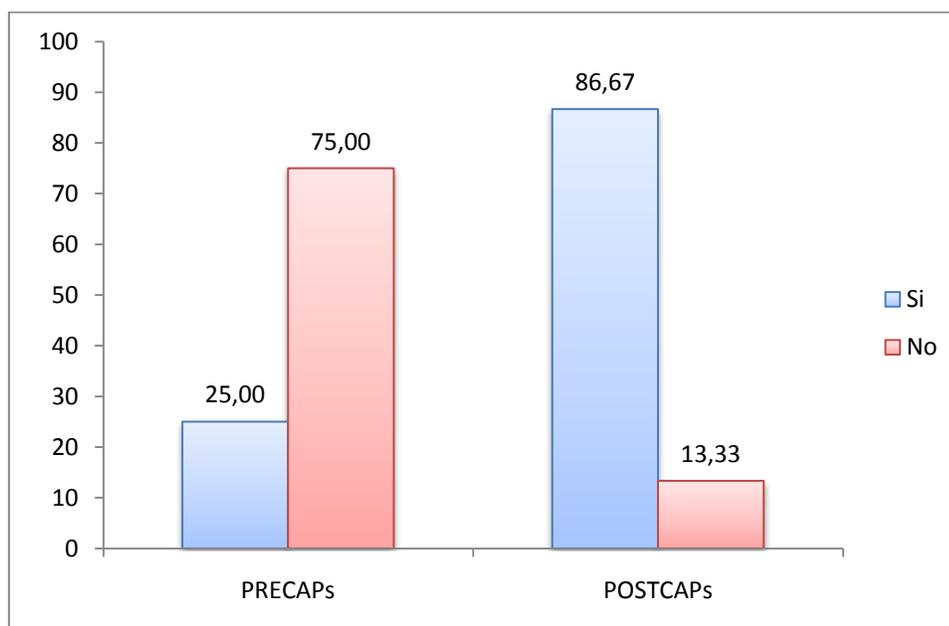
FRECUENCIA	PRECAPs		POSTCAPs	
	Nº	%	Nº	%
SI	15	25	52	86,67
NO	45	75	08	13,33
TOTAL	60	100	60	100

Fuente: Entrevistas realizadas a las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo del 2011.

Elaborado por: Lic. Amparito Cabrera G.

GRAFICO N° 10

Conocimientos sobre participación e integración social de las personas adultas mayores que asisten al S.C.S de Cojitambo Abril 2011- Marzo 2012



Fuente: Entrevistas realizadas a las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo del 2011.

Elaborado por: Lic. Amparito Cabrera G.

ANALISIS.- Con respecto a la participación integración e interacción, todas las personas adultas mayores, consideran que el participar de actividades como caminatas, irse de paseo a otros lugares, participar de reuniones sociales donde pueden bailar, intercambiar ideas y comunicarse de novedades recientes, ayudan a elevar el estado de ánimo y autoestima, dando como consecuencia que también mejoren sus prácticas de autocuidado, conocimientos y actitudes que ayudan a conservar una buena calidad de vida, como observamos en los posCAPs se ha incrementado del 25% al 86.67 % su participación.

9.2.2 En base a estos resultados se elabora el programa educativo en el cual consta los siguientes contenidos: introducción, objetivos, grupo al que va dirigido, presupuesto, una matriz con el nombre del expositor, tema, el objetivo de la temática, institución en la que labora, especialidad médica, y el teléfono. (Apéndice N. 5),

9.2.3 Se socializa con el personal de salud los resultados de preCAPsy la necesidad de la ejecución de un programa educativo, la respuesta del personal de salud fue positiva y se nos entrega por escrito, diseñándose 2 módulos: Teórico y práctico.

9.2.4 Se cita al club de personas adultas mayores el día 24 de Octubre del 2011 para socializar el programa educativo en la sala del SCS, explicar los objetivos de la propuesta y las actividades que se van a desarrollar entre las cuales se destaca la capacitación en el autocuidado de su salud, se realiza lluvia de ideas para identificar las sugerencias y se informa que los temas seleccionados están en base a los resultados del preCAPs en esta reunión se da a conocer que se desarrollara en el SCS y en el Salón de la Junta Parroquial de Cojitambo, además las actividades recreativas y de integración que serán fuera de la ciudad de Azogues, establecidos por los participantes. Además se llega a un acuerdo que se llevaran a cabo una vez por semana de mañana o en la tarde de acuerdo al cronograma establecido en el tríptico, con una duración de 60 minutos los módulos teóricos y los prácticos según la actividad programada.

9.2.5 Para la difusión del Taller de capacitación por escrito se solicitó a los medios de comunicación escrita local "El Espectador" con fecha sábado 21 de enero 2012, y al párroco de la comunidad Reverendo Padre Néstor Gómez con fecha 15 diciembre del 2011, así como también en los franelógrafos de la unidad operativa y en lugares estratégico identificados por el presidente del club. (Apéndice 5)

9.2.6 Se elabora y se entrega solicitudes a los expositores: Médicos, Enfermeras, Lic. En educación para la salud, Lic. En estimulación temprana, ya que las personas adultas mayores, toman actitudes infantiles y observamos en las fotografías que participan activamente en los talleres de actividades manuales, Ing. en Alimentos. (Apéndice N°3 y7).

9.2.7 Se elabora un tríptico en el cual incluye los temas de los talleres y los expositores, fecha y hora y el lugar donde se desarrollaran las charlas. (Apéndice N.5)

9.2.8 Por iniciativa del comité de salud y voluntarias comunitarias se planifica una feria de la salud el día 11 de octubre 2012 sobre alimentación saludable para las personas adultas mayores, se entregó material educativo sobre las enfermedades crónico-degenerativos, con la finalidad de promover estilos de vida saludables para que este grupo sea protagonista de su propia historia y crecimiento, involucrando a los profesionales de salud de la unidad operativa que se encuentran comprometidos con la atención primaria y como estudiante de la Maestría Gerencia en Salud para el Desarrollo Local.(Apéndice N.7)

9.2.9 Para concienciar a los adultos mayores se planifica con el equipo de salud actividades de integración para el día 11 de octubre del 2012, fecha en la cual se celebra la parroquialización de Cojitambo, decidiendo presentar un baile folklórico. (Apéndice N. 4-5-7)

RESULTADO 3

9.3 ELABORACIÓN DE LA GUÍA DE AUTOCUIDADO PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES QUE ASISTEN AL SCS DE SALUD DE COJITAMBO

9.3.1 Para la elaboración de la guía de autocuidado fue necesario que se desarrolle la capacitación educativa con actividades de integración social, que se llevó a cabo durante los meses de Noviembre 2011 a Febrero 2012

9.3.2 Revisión de material bibliográfico durante los meses de Abril 2011 a Marzo 2012

9.3.3 Reunión con el equipo de salud del Subcentro de Salud de Cojitambo para elaboración de la guía, en la cual se decide los temas que se incluirán y la utilización de las fotografías de los talleres educativos, recreativas y de integración social en los meses de septiembre 2011 a Marzo 2012.(Apéndice 7-11).

9.3.4 La Socialización con el personal de salud y con los involucrados se realizó en el mes de Febrero y Marzo 2012.

9.3.5 Se entrega una guía de Autocuidado al Dr. Marco Cordero, médico del Área N°1 y responsable de la Implementación de Las Normas de Atención al Adulto Mayor, solicitándole la revisión, para su validación e implementación y difusión de esta guía.

9.3.6 La entrega y difusión de la guía de autocuidado se realizó el 23 de Marzo 2012, con la finalidad de reforzar la educación y las actividades de integración e interacción realizadas durante los meses de Noviembre 2011 a Febrero 2012. (Apéndice N° 8)

10. CONCLUSIONES

1. La organización del club de personas adultas mayores permitió la participación de 60 integrantes en el proyecto educativo sobre autocuidado, actividades de integración para mejorar su autoestima, esto pretende instaurar en este grupo vulnerable estilos de vida saludables para mantener una buena calidad de vida, para la ejecución de estas actividades participaron el equipo de salud del Subcentro de Cojitambo, comité de salud y el grupo meta que participó activamente.
2. La implementación de las actividades educativas se realizó para concienciar a todos los involucrados la importancia de conocer sobre autocuidado, alcanzando con la ejecución de este proyecto mejoren los conocimientos en un 70%, están informados sobre sus derechos el 71.6% y practican una alimentación saludable un 73.3%, esto permite mejorar su calidad de vida y prevenir complicaciones, garantizando un envejecimiento saludable.
3. La elaboración e implementación de la guía de autocuidado en base a revisión bibliográfica actualizada y experiencias vividas con la participación de las personas adultas mayores, familiares, el equipo de salud del SCS de Cojitambo, personal del MIES, la maestrante y Dr. Marco Cordero médico del Área N. 1, encargado de la implementación del Manual de Normas y Protocolos del adulto mayor, quien validó la guía por estar elaborada con contenidos basados en el Manual de MSP, actualizada, lenguaje sencillo, de fácil comprensión, diseñada con fotografías de los talleres, razones por las cuales fue aprobada para su difusión e implementación, lo cual garantiza su sostenibilidad.
4. La reorganización de las voluntarias comunitarias permitió que las personas adultas mayores puedan sentirse seguros de contar con personas que les ayudaran con sus inquietudes, pues recibieron el curso de capacitación y llevarán a la práctica todos los conocimientos adquiridos y están dispuestas a desarrollar actividades para asistir en forma individualizada, con calidez, con

dignidad y respeto, con el propósito de mantener una comunicación continúa para concientizar a los adultos mayores a cumplir con los tratamientos médicos, continuar con terapias ocupacionales, y ayudar con las dificultades que presenten en su vida diaria.

5. La Gestión interinstitucional realizada durante la ejecución del proyecto permitió la colaboración de todos los involucrados y al disponer la unidad operativa y el Área de Salud N.1 de talentos humanos y recursos materiales suficientes para el cumplimiento de actividades de educación para la salud, garantiza la continuidad del proyecto, constituyendo estas acciones los pilares fundamentales para mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores y de la comunidad en general.
6. En cuanto a los indicadores y supuestos para alcanzar los resultados se lograron todos, pues a pesar de la edad avanzada de algunos adultos mayores y la dificultad de movilizarse tanto por el difícil acceso a sus viviendas como también por sus problemas de salud, con la participación de las voluntarias comunitarias se logró la asistencia de todos a los talleres demostrando el entusiasmo de participar y aprender, así como también sentirse importantes y que se interesen por sus problemas.

10. RECOMENDACIONES

Las siguientes recomendaciones van dirigidas a las autoridades del Área de Salud N.1 de Azogues y equipo de salud del Subcentro de Cojitambo.

- 1.** Desarrollar capacitación continua para las personas adultas mayores, que por su condición de salud y deterioro cronológico necesitan reforzar los contenidos sobre educación en salud y el enfoque en sus derechos los mismos que son importantes para mejorar su calidad de vida.
- 2.** Promover la creación de entornos saludables para desarrollar actividades de integración e interacción social, las mismas que servirán para devolver su autoestima, para su bienestar social, emocional, económico, laboral y espiritual.
- 3.** Fortalecer prácticas y estilos de vida saludables mediante el desarrollo de la comunicación con las personas adultas mayores para conocer sus problemas, temores y de adaptación social.
- 4.** Elaboración y difusión de material educativo sobre estilos de vida saludables adecuados para esta etapa de la vida, los mismos deben ser diseñados con lenguaje sencillo y con gráficos para su comprensión y su aplicación.
- 5.** Los servicios de salud prioricen la atención del adulto mayor a través de un sistema de atención que acorte el tiempo de atención, y que sea tratado como grupo prioritario por su condición de salud.
- 6.** Mantener organizados al Club "Alegría de vivir unidos" y al grupo de voluntarias para garantizar su participación en educación, recreación y promoción de la salud para un envejecimiento activo y saludable, acciones que tienden a mejorar la calidad de vida.

7. La sostenibilidad se logrará con la gestión y ejecución de este proyecto de acción el equipo de salud del Subcentro de Cojitambo y el grupo meta seguirá participando activamente en actividades que se diseñaran y desarrollaran de acuerdo a sus problemas y/o necesidades:

Con la organización del club de personas adultas mayores existen compromisos de participación activa con actividades para mejorar su calidad de vida.

La coordinación y gestión interinstitucional garantiza la participación de talentos humanos y recursos materiales para continuar con actividades de promoción de la salud.

En lo que se refiere al tiempo se realizarán cronogramas de actividades que cumplirán a cabalidad con la conducción de la directiva y el talento humano del SCS de Cojitambo.

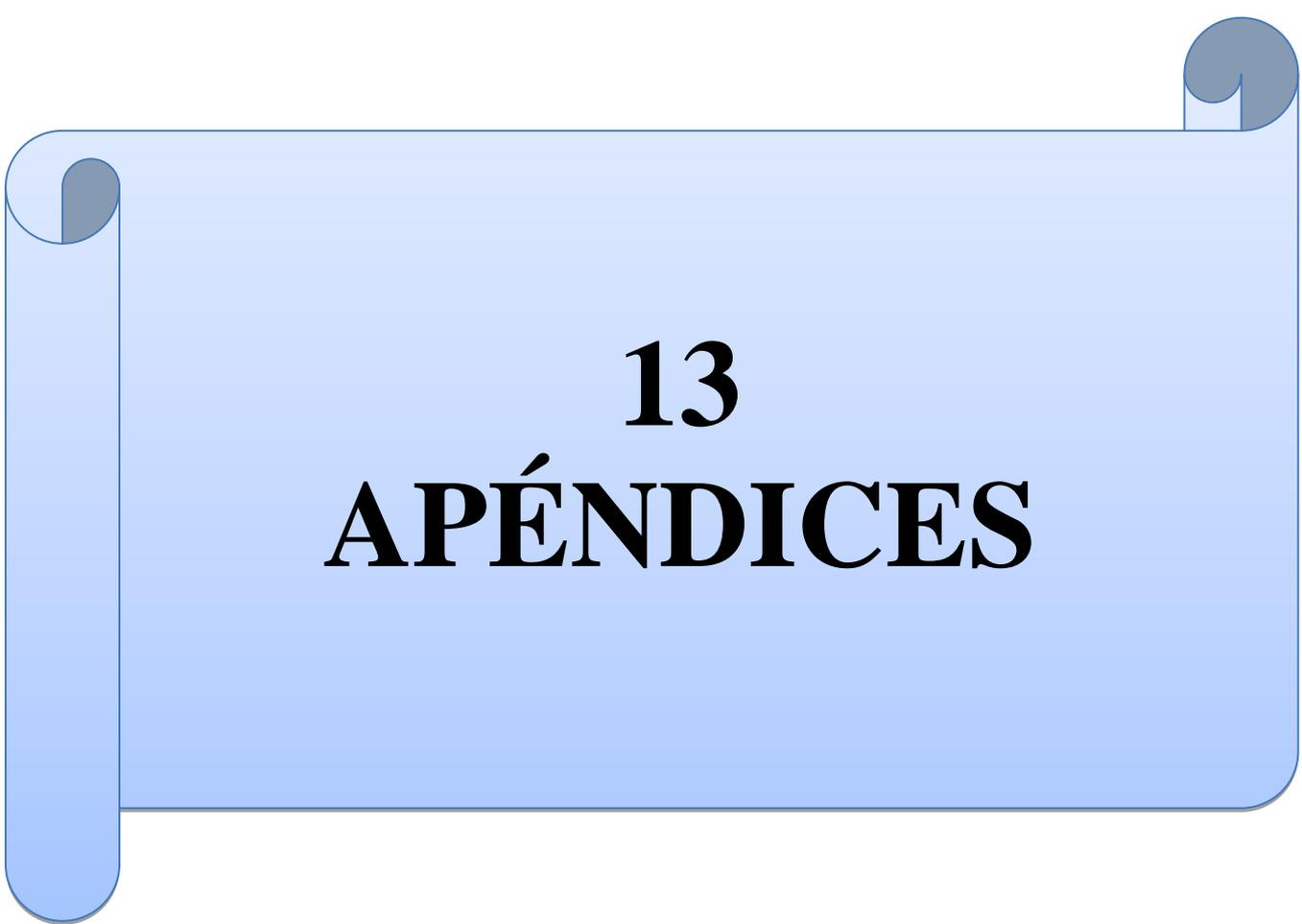
12. BIBLIOGRAFÍA.

1. Arroyo, JM y otros. (1.999). *Empleo de técnicas Sanitario y Educación para la salud en el medio penitenciario*. RV. Esp. Sanid. Penit.
2. Asamblea Nacional Constituyente (2008). *CONSTITUCIÓN POLÍTICA DEL ECUADOR*.
3. Gerrit B. Cuellar J. (1999). *Planificación Estratégica y Operativa*. Ediciones Abya y Yala. Quito- Ecuador.
4. Consejo Nacional de Salud (2007), Subcomisión de Prestaciones. Quito.
5. DANTE, O Salvador. (2008) *La salud en la globalización. Ecuador*. Segunda Edición.
6. Diehl, Hans. (2003). *Vida dinámica*, Ed. Sudamericana, Buenos Aires. Octubre.
7. EUGENE F, Brigham. HOUSTO, Joel “*Fundamentos de la Administración financiera*”. Editorial Continental. México 2005
8. HIDALGO, Álvaro. (2005). *Economía de la Salud*, editorial pirámide. Madrid, España
9. Reporte de diario El Mercurio, *El VII Censo de Población y VI de Vivienda* .Marzo 10, del 2010.
10. León E. Cojitambo. *Más Allá del Mito y la Leyenda*, Editorial Casa de la Cultura del Cañar. Cuenca.

11. LUCIO, Ruth. *Guía Didáctica de Economía y Salud*, maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local. Universidad Técnica Particular de Loja. Modalidad Abierta y Distancia Loja- Ecuador 2011. CEPAL 2008.
12. LUDEÑA Janeth. (2011). *Marketing para los Servicios de Salud*. Segunda Edición, editorial UTPL. Loja. Ecuador.
13. MSP. (2007) *Seguridad Alimentaria Nutricional*. Programa Nacional de Alimentación y Nutrición PAN 2000. Quito- Ecuador.
14. MSP. (2008) *Guías Geronto Geriátricas de Atención Primaria de Salud Para el Adulto Mayor*, Quito- Septiembre.
15. MSP. DIRECCIÓN DE NORMALIZACIÓN DEL SNS (2010) *Normas y Protocolos de Atención Integral de Salud de las y los Adultos Mayores*. Quito- Ecuador. Mayo
16. MSP. (2011). *Manual de cuidadores de las personas adultas mayores*. Dirección de Normalización del SNS. Área de salud de la persona adulta Mayo. Quito- Ecuador. Julio.
17. MINISTERIO DE INCLUSIÓN ECONÓMICA Y SOCIAL. MIES (2011). *Taller de Asociatividad en adultos, adultas mayores, cantones Azogues, Cañar, Suscal, La Troncal*. Diciembre.
18. OCAMPO José, *Costos y Evaluación de proyectos*, primera edición, editorial patria S.A, México 2002.
19. Organización Panamericana de la Salud 2008. *Perfil de Sistema de Salud: Ecuador, monitoreo y análisis de los procesos de cambio y reforma* Washington.

20. PEREZ, Luis Alfonso (2004). *Marketing Social, teoría y práctica*, primera edición, editorial pearson educación, México
21. PIEDRA M. N: (2010) *Diseño, ejecución y gerencia de los proyectos para salud*. Loja- Ecuador, editorial de la UTPL.
22. PINEDA, Elia y otros. (2008). *Metodología de la Investigación*. Serie Paltex para ejecutores de programas de salud N° 47. Washington DC. OPS.
23. RIFRIO, Martha (2007). *La cocina Ecuatoriana*, editorial de Lexus editores, impreso en España.
24. ROMERO, Servio (2009). *Guía didáctica del Desarrollo Local*. Editorial de la Universidad Técnica Particular de Loja, Edición primera, Loja.
25. VALLADARES, Irma (2009). *Formación para la educación*. Módulo IV- Primer ciclo, Editorial UTPL, Loja-Ecuador. Noviembre.
26. CLUB ADULTO MAYOR. Constituyese una organización comunitaria de carácter funcional. Extraído el 25 de Noviembre del 2011, 18H27. [http: 190.208.34.133/gestdoc_intranet/.../ forma_adulto mayor.doc](http://190.208.34.133/gestdoc_intranet/.../forma_adulto_mayor.doc)
27. Educación de Adultos. *El Adulto mayor. Adultos y Educación. Adultos y Educación* (25 de Agosto del 2008). Extraído el 07 de Julio del 2011, 12H10. [http: Blogs pot.com/.../el-adulto-mayor-com](http://Blogs.pot.com/.../el-adulto-mayor-com).
28. EL UNIVERSAL. Com.mx. *Población Mundial. Población Adulta Mayor*. EU..Washington. Extraído el 07 de Julio DEL 2011, 11H00
29. Grupos etarios de población en el Ecuador. Extraído el 05 de Julio del 2011 [http: www.censos. 2010.gob.ec](http://www.censos.2010.gob.ec)
30. Vega O, Teresa., Villalobos, A (2002). *Guía de orientación para el autocuidado de la Salud de los Adultos Mayores*. Extraído el 25 de Noviembre del 2011 desde [http: www.u.c.m.es/info/estpsi/Autocuidado%20...](http://www.u.c.m.es/info/estpsi/Autocuidado%20...)

31. Programa del Adulto Mayor. MIES en el Ecuador 2011. Extraído el 20 de Agosto del 2011. 18H00. www.gov.ec.
32. Calidad de vida, salud mental y la familia del adulto mayor-Revista Electrónica de...pág 2-5. [http.www.portalesmedicos.com/publicaciones/articulos/1721/2/calidad-devida%2C...](http://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articulos/1721/2/calidad-devida%2C...) Extraído 04/03/12;23H30 (4)



13
APÉNDICES



LISTA DE APÉNDICES

LISTA DE APENDICES

1. Solicitud y aprobación del proyecto de intervención.
2. Entrevistas de pre y posCAPs.
3. Solicitudes para el programa educativo.
4. Actas del club de las personas adultas mayores.
5. Programa educativo y publicación del evento.
6. Registros de asistencia al programa educativo.
7. Fotografías del evento educativo, recreativo y de integración Social.
8. Certificado de la directora del SCS de Cojitambo.
9. Croquis de la Parroquia Cojitambo.
10. Aprobación y Certificación de la guía de autocuidado.
11. Guía de autocuidado para las persona adultas mayores elaborada.



APÉNDICE

I

- Solicitud y aprobación para la elaboración del proyecto

Cojitambo, 11 de Marzo del 2011.

Dra. Betsy Peñafiel.

DIRECTORA DEL SCS DE COJITAMBO.

Su Despacho.

De mis consideraciones:

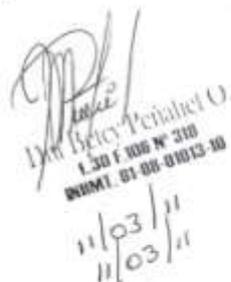
Reciba un cordial y afectuoso saludo de la Maestrante en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local de la Universidad Técnica Particular de Loja, al mismo tiempo que le solicito se sirva autorizar y aprobar el proyecto de intervención denominado "MEJORAMIENTO EN EL AUTOCUIDADO DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES ATENDIDOS EN EL SUBCENTRO DE SALUD DE COJITAMBO. AZOGUES-2011"; cuyo objetivo general es brindar conocimientos para el mantenimiento de su salud y tener una mejor calidad de vida.

Esperando una respuesta favorable, anticipo mis agradecimientos.

Atentamente:



Lcda. Amparito Cabrera G.
Maestrante de La UTPL



Dra. Betsy Peñafiel O.
E.S.O F. 1006 N° 310
DUMAT. 01-00-01013-10
11/03/11
11/03/11



Ministerio de Salud Pública
Dirección Provincial de Salud del Cañar
SUBCENTRO DE SALUD COJITAMBO

Azogues, marzo 13 del 2011

Lcda.
Amparito Cabrera G.
Presente

De mis consideraciones:

Por medio de la presente reciba un cordial saludo de la suscrita y a la vez informarle que cuenta con la autorización para la ejecución del proyecto "MEJORAMIENTO EN EL AUTOCUIDADO DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES ATENDIDAS EN EL SUBCENTRO DE SALUD DE COJITAMBO, 2011 – 2012, que se llevará a cabo en la unidad operativa.

Atentamente,




Dra. Guey
MEDICO GENERAL
NSM: Libro: 30
Folio: 106
N°: 316
CP: 12

Directora S. C. S Cojitambo





APÉNDICE II

- Entrevistas pre CAPs y pos CAPs a las personas adultas mayores

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

Entrevistas a las personas adultas mayores que asisten al SCS de Cojitambo

La información obtenida a través de esta entrevista será utilizada para identificar necesidades de autocuidado, estados de ánimo y su comportamiento individual y social por lo cual es muy importante su colaboración ya que contribuirá a optimizar conocimientos mediante el aprendizaje y por lo tanto mejorará la calidad de vida.

OBJETIVO

- Identificar las necesidades de autocuidado de las Personas Adultas Mayores
- Lograr la participación activa de los involucrados en el proyecto de intervención.

I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Edad:

Sexo.

Estado Civil.....

Ocupación....

II. ACTIVIDADES SOCIALES Y PERSONALES

1. Pertenece a alguna organización?

ONG.....OCS.....OS.....

2. Para Ud. autocuidado significa:

- a. Cuidado de su familia.....
- b. Cuidado del personal de salud.....
- c. Cuidado de la sociedad.....
- d. Otros.....

3. Sabe Ud. que parte del cuerpo se afecta cuando tiene Hipertensión?

- a. La presión arterial.....
- b. Elevación del azúcar en la sangre.....
- c. Dolor de las articulaciones.....
- d. Ninguno.....

4. Que molestias presenta la persona que tiene osteoporosis?

- a. Dolor de las piernas.....
- b. Dolor de las rodillas.....
- c. Inflamación de los huesos.....
- d. Otros.....

5. La diferencia entre artritis y osteoporosis es:

- a. Dolor.....
- b. Deformidad.....
- c. Rigidez.....
- d. Ninguna.....

6. Que considera Ud. Importante para el cuidado de la diabetes:

- a. Medicación.....
- b. Dieta y ejercicio.....
- c. Reposo.....
- d. Ninguno.....

7. Sabe Ud. que derechos tienen las personas adultas mayores?

- a. En la Atención de salud.....
- b. En el transporte.....
- c. En impuestos.....
- d. Ninguno.....
- e. Todos.....

8. Que alimentos consumió ayer?

- a.Desayuno.....
.....
- b. Almuerzo.....
.....
- c.Merienda.....
.....

9. Con respecto al estado de ánimo o depresivo:

- a. Está satisfecho con su vida.....
- b. Se siente Feliz.....
- c. Prefiere estar en la casa que salir.....
- d. Siente aburrimiento con frecuencia.....
- e. Siente su vida vacía.....
- f. Prefiere estar en la casa que salir.....

10. Para las actividades básicas diarias:

- a. Controla y toma sus medicamentos.....
- b. Se baña solo.....
- c. Cuida su apariencia personal.....
- d. Camina en el transcurso del día.....

11. Se alimenta con:

Carbohidratos.....Proteínas.....Grasas.....Vitaminas.....
Minerales....

12. Ud. Sale de su casa:

- A Paseos.....
- A fiestas familiares.....
- Reuniones y fiestas de la Comunidad.....
- Ninguna.....

POSCAPS

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

Entrevistas a las Personas Adultas Mayores que asisten al SCS de Cojitambo

La información obtenida a través de esta entrevista será utilizada para analizar los conocimientos, actitudes, estados de ánimo, comportamiento individual y social requisitos indispensables para el autocuidado, los mismos que constituyen hábitos para mejorar la calidad de vida.

OBJETIVO

-Identificar los conocimientos sobre autocuidado de las Personas Adultas Mayores

II. ACTIVIDADES SOCIALES Y PERSONALES

1. Pertenece a alguna organización?

ONG.....OCS.....OS.....

2. Para Ud. autocuidado significa:

- a. Cuidado de su familia.....
- b. Cuidado del personal de salud.....
- c. Cuidado de la sociedad.....
- d. Otros.....

3. Sabe Ud. que parte del cuerpo se afecta cuando tiene Hipertensión?

- a. La presión arterial alta.....
- b. Elevación del azúcar en la sangre.....
- c. Dolor de las articulaciones.....
- d. Ninguno.....

4. Cuáles son las complicaciones de la Hipertensión?

- a. Derrame cerebral

- b. Infarto al corazón
- c. Problema renal
- d. Deficiencia en la Visión
- e. Todos
- f. Ninguno

5. Que molestias presenta la persona que tiene osteoporosis?

- a. Dolor de las piernas.....
- b. Perdida de calcio de los huesos.....
- c. Inflamación de los huesos.....
- d. Otros.....

6. La diferencia entre artritis y osteoporosis es:

- a. Dolor.....
- b. Deformidad.....
- c. Rigidez.....
- d. Destrucción del hueso y sobre todo de las articulaciones
- e. Ninguna.....

7. Que considera Ud. Importante para el cuidado de la diabetes:

- a. Medicación.....
- b. Dieta y ejercicio.....
- c. Reposo.....
- d. Ninguno.....
- Otros.....

8. Sabe Ud. que derechos dentro de la Constitución tienen las personas adultas mayores?

- a. En la atención de salud.....
- b. En el transporte.....
- c. En impuestos.....
- d. Ninguno.....
- e. Todos.....

9. Con respecto al estado de ánimo o depresivo:

Está satisfecho con su vida.....

Se siente Feliz.....
Prefiere estar en la casa que salir.....
Siente aburrimiento con frecuencia.....
Siente su vida vacía.....
Prefiere estar en la casa que salir.....
Si.....no

10. Para las actividades básicas diarias:

a. Controla y toma sus medicamentos.....
b. Se baña solo.....
c. Cuida su apariencia personal.....
d. Camina en el transcurso del día..... Cuantos minutos.....
Si..... No.....

11. Ud. Sale de su casa:

- A Paseos.....
- A fiestas familiares.....
- Reuniones y fiestas de la Comunidad.....
- Ninguna.....
Si a todos..... A veces.....
Ninguno.....

12. Que alimentos consumió ayer?

a. Desayuno.....
b. Almuerzo.....
c. Merienda.....

13. Cuantas veces a la semana se alimenta con:

Carne.....Leche..... Frutas.....Verduras.....

REGISTRO DE DATOS PERSONALES DE LOS INTEGRANTES DEL CLUB DE PERSONAS ADULTAS MAYORES DEL SCS DE COJITAMBO "ALEGRÍA DE VIVIR UNIDOS" 2012

Socio N 01

foto actualizada



a. Nombres: Rosa Oliva de Jesús

Apellidos: Granda Alvarez

b. Domicilio: Sector Chacapamba parroquia Cojitambo Cojitambo

c. Fecha de Nacimiento: 07 - 06 - 1931

d. Cedula de Identidad: N. 030031187-5

e. Fecha de Ingreso: 1 Noviembre 2011

f. Fecha de retiro (en caso necesario): _____

g. Número de Teléfono: 072248793

h. Número de historias clínicas: 2081

i. Firma del afiliado o huella del afiliado:

A handwritten signature in blue ink, written over a horizontal line. The signature is cursive and appears to read 'Rosa Oliva de Jesús'.



APÉNDICE III

- Solicitudes para el programa educativo

7865

Azogues, 21 de Septiembre del 2011



21 SEP 2011

Dr.

Santiago Correa

PREFECTO PROVINCIAL DEL CAÑAR

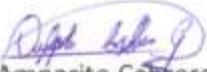
Presente

De mis consideraciones:

Por medio de la presente reciba un cordial y atento saludo de la Lcda. Amparito Cabrera G, estudiante de la **Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local de la UTPL**, puesto que me encuentro realizando actividades para el proyecto "MEJORAMIENTO EN EL AUTO CUIDADO DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES ATENDIDAS EN EL SUBCENTRO DE SALUD DE COJITAMBO. AZOGUES 2011-2012"; para lo cual se requiere de actividades educativas y recreativas, dentro de las cuales están la visita a museos, por lo que solicito de la manera más comedida el transporte para viajar desde Cojitambo a la ciudad de Cuenca, el día viernes 30 de Septiembre a las 7H30am puesto que la reservación esta para las 8H30am, dicho sitio está ubicado en el Banco Central (Calle Larga y Av. Huayna - Capac).

Por la favorable acogida que sabrá dar a la presente, anticipo mis agradecimientos.

ATENTAMENTE


Lcda. Amparito Cabrera G

CI 0301290318

GOBIERNO PROVINCIAL DEL CAÑAR
RECIBIDO

21 SEP 2011



Azogues, 26 de Septiembre del 2011

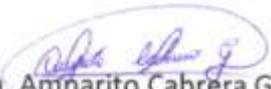
Coronel. Abg.
Edwin Aguirre
COMANDANTE PROVINCIAL DEL CAÑAR DE POLICIA DEL CAÑAR
Presente

De mis consideraciones:

Por medio de la presente reciba un cordial y atento saludo de la Lcda. Amparito Cabrera G, estudiante de la **Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local de la UTPL**, puesto que me encuentro realizando actividades para el proyecto "MEJORAMIENTO EN EL AUTO CUIDADO DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES ATENDIDAS EN EL SUBCENTRO DE SALUD DE COJITAMBO. AZOGUES 2011-2012"; para lo cual se requiere de actividades educativas y recreativas, dentro de las cuales están la visita a museos, por lo que solicito de la manera más comedida el transporte de 25 personas para viajar desde Cojitambo a la ciudad de Cuenca, a las 7H30am puesto que la reservación esta para las 8H30am, dicho sitio está ubicado en el Banco Central (Calle Larga y Av. Huayna - Capac).

Por la favorable acogida que sabrá dar a la presente, anticipo mis agradecimientos.

ATENTAMENTE


Lcda. Amparito Cabrera G
CI 0301290318



Cuenca, 30 de septiembre del 2010

Yo, Jorge Martín Ortega Armijos, Responsable de la Unidad de Educación y Museografía del Museo Pumapungo, tengo a bien

CERTIFICAR

Que el día 30 de septiembre, la Licenciada Amparito Cabrera con cédula de identidad # 0301290318 ha promovido la visita de catorce adultos mayores de la parroquia Cojitambo del cantón Azogues, haciendo uso de las instalaciones del Museo Pumapungo en sus ambientes expositivos a saber: Sala Arqueológica, Etnográfica y Parque Arqueológico a entera satisfacción dentro del proyecto "Mejoramiento en el auto cuidado de las Personas Adultas Mayores, atendidas en el SCS de Cojitambo. 2011-2012".

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad. Este documento podrá ser utilizado por la mencionada persona para los fines que crea conveniente.

Atentamente


Ldo. Jorge M. Ortega Armijos

RESPONSABLE MUSEOGRAFÍA-EDUCACIÓN

Azogues, 28 de Noviembre del 2011.

Dr.

Jorge Ipiales

DOCENTE DE LA CÁTEDRA DE PSICOLOGÍA DE LA FACULTAD DE CC.MM DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE CUENCA.

Presente

De mis consideraciones:

Reciba un cordial y afectuoso saludo de la estudiante egresada de la Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local de la U.T.P.L , puesto que me encuentro realizando el proyecto de tesis sobre "Mejoramiento en el autocuidado de las Personas Adultas Mayores atendidas en el Subcentro de Salud de Cojitambo, Azogues 2011-2012" ; considerando que las personas adultas mayores atraviesan cambios biológicos que implica dificultades en la vida personal y laboral afectando la autoestima y produciendo depresión, razón por lo que se considera un aspecto importante en el autocuidado de la salud por medio de la educación, además son conceptos vinculados porque los conocimientos, actitudes y practicas ayudan a enfrentar y mantener la calidad de vida de las PAM de manera exitosa, por lo tanto solicito muy comedidamente que participe en calidad de expositor en el " Programa de capacitación para Personas Adultas Mayores del SCS de Cojitambo 2011-2012" el día Domingo 4 de Diciembre del 2011 con el tema: Cambios que presentan las PAM en el ámbito psicosocial: la vida laboral, social, autoestima, depresión de 09H00 a 11H00.

Segura de contar con su aceptación y considerando su espíritu solidario que contribuirá para el conocimiento del equipo de salud y en particular de los involucrados, le agradezco su participación ya que dará realce a éste programa.

ATENTAMENTE



Lcda. Amparito Cabrera G
CI 0301290318
MAESTRANTE UTPL



Azogues, 29 de Noviembre del 2011.

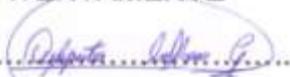
Lcdo.
Marco Sacta
FISIOTERAPISTA DEL ACILO "CASA DEL ADULTO MAYOR" DE PAUTE.
Presente

De mis consideraciones:

Reciba un cordial y afectuoso saludo de la estudiante egresada de la Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local de la U.T.P.L, puesto que me encuentro realizando el proyecto de tesis sobre "Mejoramiento en el autocuidado de las Personas Adultas Mayores atendidas en el Subcentro de Salud de Cojitambo, Azogues 2011" considerando que la actividad física es un aspecto importante en el autocuidado de la salud por medio de la educación, además son conceptos vinculados porque los conocimientos, actitudes y prácticas ayudan a enfrentar y mantener la calidad de vida de las PAM de manera exitosa, por lo tanto solicito muy comedidamente que participe en calidad de expositor en el "Programa de capacitación para Personas Adultas Mayores del SCS de Cojitambo 2011-2012" el día 9 de Diciembre del 2011 con el tema actividad física de 09H00 a 11H00.

Segura de contar con su aceptación y considerando su espíritu solidario que contribuirá para el conocimiento del equipo de salud y en particular de los involucrados, le agradezco su participación ya que dará realce a éste programa.

ATENTAMENTE



Lcda. Amparito Cabrera
CI 0301290318
MAESTRANTE UTPL



RECIBIDO

010218423-1

Azogues, 29 de Noviembre del 2011.

Ing.
Aurora Matovelle Ochoa
DIRECTORA DEL C.A.A IESS AZOGUES.

Presente

De mis consideraciones:

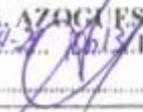
Reciba un cordial y afectuoso saludo de la estudiante egresada de la Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local de la U.T.P.L, puesto que me encuentro realizando el proyecto de tesis sobre "Mejoramiento en el autocuidado de las Personas Adultas Mayores atendidas en el Subcentro de Salud de Cojitambo, Azogues 2011-2012" considerando que las personas adultas mayores atraviesan cambios biopsicosociales que implica dificultades en la vida personal ya que se afecta la salud y el estado de bienestar, razón por lo que se considera un aspecto importante el autocuidado por medio de la educación, además son conceptos vinculados porque los conocimientos, actitudes y practicas ayudan a enfrentar y mantener la calidad de vida de las PAM de manera exitosa, por lo tanto solicito muy comedidamente que autorice la participación en calidad de expositor en el "Programa de capacitación para Personas Adultas Mayores del SCS de Cojitambo 2011-2012" al Dr. Ginno Moína médico geriatara de la institución que Ud. acertadamente dirige para el mes de Enero del 2012.

Segura de contar con su aceptación y considerando su espíritu solidario que contribuirá para el conocimiento del equipo de salud y en particular de los involucrados, anticipo mis agradecimientos.

ATENTAMENTE



Lcda. Amparito Cabrera G
CI 0301290318
MAESTRANTE UTPL

	IESS
	C.A.A. AZOGUES
Fecha: 29/11/11	Hora: 10:13
Recibido: 	

Martes 10 de Enero 2012
Permiso a partir 13H30

Azogues, 29 de Noviembre del 2011.

Dr. Ginno Moina 91109110. 711.

Ing.
Aurora Matovelle Ochoa
DIRECTORA DEL C.A.A IESS AZOGUES.


Ing Aurora Matovelle Ochoa
Directora C. A. A. 306
IESS - AZOGUES

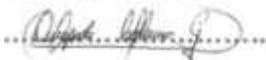
Presente

De mis consideraciones:

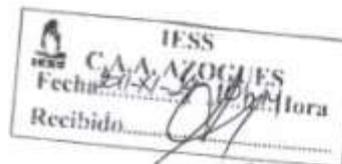
Reciba un cordial y afectuoso saludo de la estudiante egresada de la Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local de la U.T.P.L, puesto que me encuentro realizando el proyecto de tesis sobre "Mejoramiento en el autocuidado de las Personas Adultas Mayores atendidas en el Subcentro de Salud de Cojitambo, Azogues 2011-2012" considerando que las personas adultas mayores atraviesan cambios biopsicosociales que implica dificultades en la vida personal ya que se afecta la salud y el estado de bienestar, razón por lo que se considera un aspecto importante el autocuidado por medio de la educación, además son conceptos vinculados porque los conocimientos, actitudes y practicas ayudan a enfrentar y mantener la calidad de vida de las PAM de manera exitosa, por lo tanto solicito muy comedidamente que autorice la participación en calidad de expositor en el "Programa de capacitación para Personas Adultas Mayores del SCS de Cojitambo 2011-2012" al Dr. Ginno Moina médico geriatara de la institución que Ud. acertadamente dirige para el mes de Enero del 2012.

Segura de contar con su aceptación y considerando su espíritu solidario que contribuirá para el conocimiento del equipo de salud y en particular de los involucrados, anticipo mis agradecimientos.

ATENTAMENTE



Lcda. Amparito Cabrera G
CI 0301290318
MAESTRANTE UTPL



Azogues, 01 de Diciembre del 2011.

Sr.
Antonio Rojas
PRESIDENTE DE LA JUNTA PARROQUIAL DE COJITAMBO.

Presente

De mis consideraciones:

Reciba un cordial y afectuoso saludo de la estudiante egresada de la Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local de la U.T.P.L, puesto que me encuentro realizando el proyecto de tesis sobre "Mejoramiento en el autocuidado de las Personas Adultas Mayores atendidas en el Subcentro de Salud de Cojitambo, Azogues 2011-2012" considerando que las personas adultas mayores atraviesan cambios biopsicosociales que implica dificultades en la vida personal ya que se afecta la salud y el estado de bienestar, razón por lo que se considera un aspecto importante el autocuidado por medio de la educación, además son conceptos vinculados porque los conocimientos, actitudes y practicas ayudan a enfrentar y mantener la calidad de vida de las PAM de manera exitosa, por lo tanto solicito muy comedidamente que autorice la utilización del salón parroquial para difundir los diferentes temas educativos y actividades recreativas que se llevarán a acabo en el "Programa de capacitación para Personas Adultas Mayores del SCS de Cojitambo 2011-2012".

Segura de contar con su aceptación y considerando su espíritu solidario que contribuirá para el conocimiento del equipo de salud y en particular de los involucrados, anticipo mis agradecimientos.

ATENTAMENTE

.....
Lda. Amparito Cabrera G

Lcda. Amparito Cabrera G
CI 0301290318
MAESTRANTE UTPL

Recibido 01/12/2011 10:130
Antonio Rojas



Azogues, 15 de Diciembre del 2011.

Rvdo Padre.
Néstor Gómez Salazar
PARROCO DE LA PARROQUIA DE COJITAMBO.

Presente

De mis consideraciones:

Reciba un cordial y afectuoso saludo de la estudiante egresada de la Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local de la U.T.P.L, puesto que me encuentro realizando el proyecto de tesis sobre "Mejoramiento en el autocuidado de las Personas Adultas Mayores atendidas en el Subcentro de Salud de Cojitambo, Azogues 2011-2012" considerando que las personas adultas mayores atraviesan cambios biopsicosociales que implica dificultades en la vida personal ya que se afecta la salud y el estado de bienestar, razón por lo que se considera un aspecto importante el autocuidado por medio de la educación, además son conceptos vinculados porque los conocimientos, actitudes y practicas ayudan a enfrentar y mantener la calidad de vida de las PAM de manera exitosa, por lo tanto solicito muy comedidamente que autorice la difusión de la información por medio del parlante de la iglesia y con la comunicación que en transcurso de sus actividades religiosas Ud. acertadamente lo realiza con la bendición de Dios guía a los fieles, para dar a conocer los diferentes temas educativos y actividades recreativas que se llevarán a acabo en el "Programa de capacitación para Personas Adultas Mayores del SCS de Cojitambo 2011-2012".

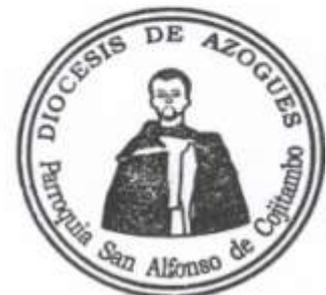
Segura de contar con su aceptación y considerando su alto espíritu solidario que contribuirá para el conocimiento del equipo de salud y en particular de los involucrados, anticipo mis agradecimientos.

ATENTAMENTE

.....
.....

Lcda. Amparito Cabrera G
CI 0301290318
MAESTRANTE UTPL

Recibido 15-12-2011
RKH



Azogues, 15 de Diciembre del 2011

Od.
Ana Rodriguez
ODONTÓLOGA DEL SCS DE COJITAMBO

Presente

De mis consideraciones:

Reciba un cordial y afectuoso saludo de la estudiante egresada de la Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local de la U.T.P.L, puesto que me encuentro realizando el proyecto de tesis sobre "Mejoramiento en el autocuidado de las Personas Adultas Mayores atendidas en el Subcentro de Salud de Cojitambo, Azogues 2011-2012" considerando que las personas adultas mayores atraviesan cambios biopsicosociales que implica dificultades en la vida personal ya que se afecta la salud y el estado de bienestar, razón por lo que se considera un aspecto importante el autocuidado por medio de la educación, además son conceptos vinculados porque los conocimientos, actitudes y practicas ayudan a enfrentar y mantener la calidad de vida de las PAM de manera exitosa, por lo tanto solicito muy comedidamente que participe en calidad de expositora en el "Programa de capacitación para Personas Adultas Mayores del SCS de Cojitambo 2011-2012" con el tema higiene bucal en la tercera edad para el mes de Diciembre del 2011.

Segura de contar con su aceptación y considerando su espíritu solidario que contribuirá para el conocimiento del equipo de salud y en particular de los involucrados, anticipo mis agradecimientos.

ATENTAMENTE



Lcda. Amparito Cabrera G
CI 0301290318
MAESTRANTE UTPL



Azogues, 20 de Diciembre del 2011.

Dra.

Esthela Valle Encalada.

MEDICO RESIDENTE ASISTENCIAL DE GINECO-OBSTETRICIA CONTRATADA DEL "HOSPITAL HOMERO CASTANIER CRESPO" DEL CANTÓN AZOGUES.

Presente

De mis consideraciones:

Reciba un cordial y afectuoso saludo de la estudiante egresada de la Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local de la U.T.P.L, puesto que me encuentro realizando el proyecto de tesis sobre "Mejoramiento en el autocuidado de las Personas Adultas Mayores atendidas en el Subcentro de Salud de Cojitambo, Azogues 2011-2012".

Considerando que las personas adultas mayores atraviesan cambios biopsicosociales que implica dificultades en la vida personal ya que se afecta la salud y el estado de bienestar, razón por lo que se considera un aspecto importante el autocuidado por medio de la educación, además son conceptos vinculados porque los conocimientos, actitudes y practicas ayudan a enfrentar y mantener la calidad de vida de las PAM de manera exitosa, por lo tanto solicito muy comedidamente la participación en calidad de expositora en el "Programa de capacitación para Personas Adultas Mayores del SCS de Cojitambo 2011-2012", con el tema Cambios en el comportamiento sexual y principales problemas de la sexualidad, el día 29 de Diciembre del 2012 a las 14H00 en el salón de la Junta parroquial.

Segura de contar con su aceptación y considerando su espíritu solidario que contribuirá para el conocimiento del equipo de salud y en particular de los involucrados, anticipo mis agradecimientos.

ATENTAMENTE

Lcda. Amparito Cabrera G
CI 0301290318
MAESTRANTE UTPL

Dra. Esthela Valle E.
Médico Cirujano
Libro 14 folio 43 N° 130

recibido.
20-12-2011
14:00H.

Azogues, 26 de Diciembre del 2011

Lcda.
Dolores Lliguichuzca.
ENFERMERA DEL CAA IESS DEL CANTÓN AZOGUES.

Presente

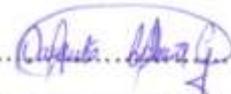
De mis consideraciones:

Reciba un cordial y afectuoso saludo de la estudiante egresada de la Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local de la U.T.P.L, puesto que me encuentro realizando el proyecto de tesis sobre "Mejoramiento en el autocuidado de las Personas Adultas Mayores atendidas en el Subcentro de Salud de Cojitambo, Azogues 2011-2012".

Considerando que las personas adultas mayores atraviesan cambios biopsicosociales que implica dificultades en la vida personal ya que se afecta la salud y el estado de bienestar, razón por lo que se considera un aspecto importante el autocuidado por medio de la educación, además son conceptos vinculados porque los conocimientos, actitudes y practicas ayudan a enfrentar y mantener la calidad de vida de las PAM de manera exitosa, por lo tanto solicito muy comedidamente la participación en calidad de expositora en el "Programa de capacitación para Personas Adultas Mayores del SCS de Cojitambo 2011-2012", con el tema la higiene corporal para el 04 de Enero del 2012 a las 14H00 en el salón de la Junta parroquial.

Segura de contar con su aceptación y considerando su espíritu solidario que contribuirá para el conocimiento del equipo de salud y en particular de los involucrados, anticipo mis agradecimientos.

ATENTAMENTE



Lcda. Amparito Cabrera G
CI 0301290318
MAESTRANTE UTPL



Ministerio de Salud Pública
Dirección Provincial de Salud del Cañar

Azogues, 03 de Enero del 2012.

Dr.
Luis Abad Bravo.
DIRECTOR DEL AREA DE SALUD N°1 AZOGUES.

Presente

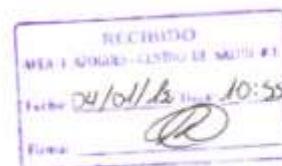
De mis consideraciones:

Reciba un cordial y afectuoso saludo de la Directora del Subcentro de Salud Cojitambo, considerando que las Personas Adultas Mayores atraviesan cambios biopsicosociales que implica dificultades en la vida personal ya que se afecta la salud y el estado de bienestar, razón por lo que se considera un aspecto importante el autocuidado por medio de la educación. Como es de su conocimiento se viene desarrollando el programa de capacitación para Personas Adultas Mayores en el SCS de Cojitambo, y al momento contamos con la colaboración de la Licenciada Amparito Cabrera Egresada de la Maestría de la Universidad Técnica Particular de Loja, quien está colaborando con el programa por lo que solicito muy comedidamente que autorice a quien corresponda la DIFUSIÓN de los temas y actividades a realizarse durante los meses de Enero y Febrero del 2012 por parte del Relacionador Público de la Dirección Provincial de Salud del Cañar para que éste evento sea dado a conocer, el día 10 de Enero del 2012 a las 14H00, para lo cual adjunto el cronograma.

Segura de contar con su aceptación y considerando su espíritu solidario que contribuirá para el conocimiento del equipo de salud y en particular de los involucrados, anticipo mis agradecimientos.

ATENTAMENTE

.....
Md. Betcy Peñafiel
CI 0104440706
DIRECTORA DEL SCS DE COJITAMBO



Azogues, 08 de Enero del 2012.

Sr.

Leónidas Muñoz Rojas

PRESIDENTE DE LA JUNTA REGIONAL DE AGUA POTABLE DE COJITAMBO.

Presente

De mis consideraciones:

Reciba un cordial y afectuoso saludo de la estudiante egresada de la Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local de la U.T.P.L, puesto que me encuentro realizando el proyecto de tesis sobre "Mejoramiento en el autocuidado de las Personas Adultas Mayores atendidas en el Subcentro de Salud de Cojitambo, Azogues 2011-2012" considerando que las personas adultas mayores atraviesan cambios biopsicosociales que implica dificultades en la vida personal ya que se afecta la salud y el estado de bienestar, razón por lo que se considera un aspecto importante el autocuidado por medio de la educación, además son conceptos vinculados porque los conocimientos, actitudes y practicas ayudan a enfrentar y mantener la calidad de vida de las PAM de manera exitosa, por lo tanto solicito muy comedidamente la difusión por su digno intermedio en la organización que Ud. acertadamente dirige, del "Programa de capacitación para Personas Adultas Mayores del SCS de Cojitambo 2011-2012"; el mismo que se está llevando en el salón de la Junta Parroquial y en el SCS, para que éste evento sea dado a conocer, el día 10 de Enero del 2012 a las 14H00, para lo cual adjunto el cronograma.

Segura de contar con su aceptación y considerando su espíritu solidario que contribuirá para el conocimiento de los involucrados y sus familiares, anticipo mis agradecimientos.

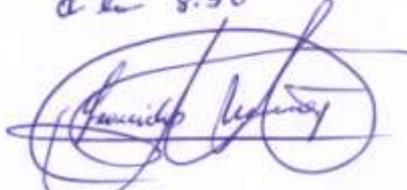
ATENTAMENTE

..........

Lcda. Amparito Cabrera G
CI 0301290318
MAESTRANTE UTPL

Recibido el 8-I-2012

a las 9.50



Azogues, 09 de Enero del 2012.

Dr.

Luis Abad

DIRECTOR DEL ÁREA DE SALUD N° 1 DEL CANTÓN AZOGUES.

Presente

De mis consideraciones:

Reciba un cordial y afectuoso saludo de la estudiante egresada de la Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local de la U.T.P.L, puesto que me encuentro realizando el proyecto de tesis sobre "Mejoramiento en el autocuidado de las Personas Adultas Mayores atendidas en el Subcentro de Salud de Cojitambo, Azogues 2011-2012".

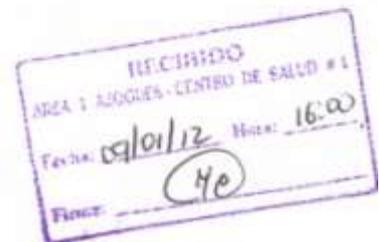
Considerando que las personas adultas mayores atraviesan cambios biopsicosociales que implica dificultades en la vida personal ya que se afecta la salud y el estado de bienestar, razón por lo que se considera un aspecto importante el autocuidado por medio de la educación, además son conceptos vinculados porque los conocimientos, actitudes y practicas ayudan a enfrentar y mantener la calidad de vida de las PAM de manera exitosa, por lo tanto solicito muy comedidamente que autorice la participación en calidad de expositora en el "Programa de capacitación para Personas Adultas Mayores del SCS de Cojitambo 2011-2012" a la Ing. Alejandra Aguirre, Nutricionista de la institución que Ud. acertadamente dirige, para el martes 24 de Enero del 2012 a las 9am.

Segura de contar con su aceptación y considerando su espíritu solidario que contribuirá para el conocimiento del equipo de salud y en particular de los involucrados, anticipo mis agradecimientos.

ATENTAMENTE

.....
Loda Amparito Cabrera G

Loda. Amparito Cabrera G
CI 0301290318
MAESTRANTE UTPL



Azogues, 09 de Enero del 2012.

Dr.
Luis Abad
DIRECTOR DEL ÁREA DE SALUD Nº 1 DEL CANTÓN AZOGUES.

Presente

De mis consideraciones:

Reciba un cordial y afectuoso saludo de la estudiante egresada de la Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local de la U.T.P.L, puesto que me encuentro realizando el proyecto de tesis sobre "Mejoramiento en el autocuidado de las Personas Adultas Mayores atendidas en el Subcentro de Salud de Cojitambo, Azogues 2011-2012".

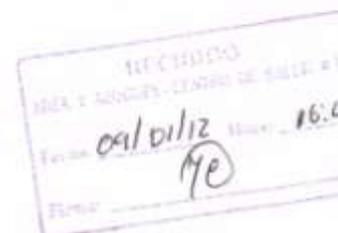
Considerando que las personas adultas mayores atraviesan cambios biopsicosociales que implica dificultades en la vida personal ya que se afecta la salud y el estado de bienestar, razón por lo que se considera un aspecto importante el autocuidado por medio de la educación, además son conceptos vinculados porque los conocimientos, actitudes y practicas ayudan a enfrentar y mantener la calidad de vida de las PAM de manera exitosa, por lo tanto solicito muy comedidamente que autorice la participación en calidad de expositor en el "Programa de capacitación para Personas Adultas Mayores del SCS de Cojitambo 2011-2012" al Lcdo. Rosalino Guamán, miembro de la institución que Ud. acertadamente dirige, para el martes 24 de Enero a las 8am del 2012.

Segura de contar con su aceptación y considerando su espíritu solidario que contribuirá para el conocimiento del equipo de salud y en particular de los involucrados, anticipo mis agradecimientos.

ATENTAMENTE

.....*Amparito Cabrera G*.....

Lcda. Amparito Cabrera G
CI 0301290318
MAESTRANTE UTPL



Azogues, 09 de Enero del 2012.

Dr.
Pablo Serrano P
**MEDICO CARDIOLOGO CONTRATADO DEL HOSPITAL HOMERO CASTANIER
CRESPO.**

Presente

De mis consideraciones:

Reciba un cordial y afectuoso saludo de la estudiante egresada de la Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local de la U.T.P.L, puesto que me encuentro realizando el proyecto de tesis sobre "Mejoramiento en el autocuidado de las Personas Adultas Mayores atendidas en el Subcentro de Salud de Cojitambo, Azogues 2011-2012".

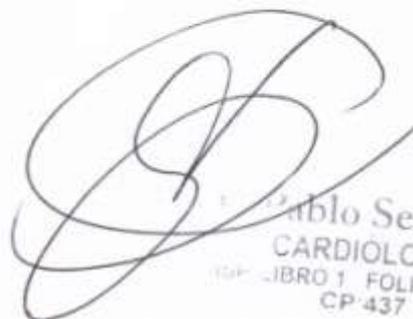
Considerando que las personas adultas mayores atraviesan cambios biopsicosociales que implica dificultades en la vida personal ya que se afecta la salud y el estado de bienestar, razón por lo que se considera un aspecto importante el autocuidado por medio de la educación, además son conceptos vinculados porque los conocimientos, actitudes y practicas ayudan a enfrentar y mantener la calidad de vida de las PAM de manera exitosa, por lo tanto solicito muy comedidamente la participación en calidad de expositor en el "Programa de capacitación para Personas Adultas Mayores del SCS de Cojitambo 2011-2012", para el martes 17 de Enero del 2012 a las 11am.

Segura de contar con su aceptación y considerando su espíritu solidario que contribuirá para el conocimiento del equipo de salud y en particular de los involucrados, anticipo mis agradecimientos.

ATENTAMENTE



Lda. Amparito Cabrera G
CI 0301290318
MAESTRANTE UTPL



Recibido 09-I-12
Hm: LC HJ
Pablo Serrano P
CARDIOLOGO
LIBRO 1 FOLIO 5 N° 15
CP-437

RECEPCION DE COMUNICACION
Fecha: 9. Enero 2012
Hora: 16:25
A: Dirección
Trámite No: 15

Azogues, 09 de Enero del 2012.

Dr.
Victor Sacoto
DIRECTOR DEL HOSPITAL HOMERO CASTANIER CRESPO.

Presente

De mis consideraciones:

Reciba un cordial y afectuoso saludo de la estudiante egresada de la Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local de la U.T.P.L, puesto que me encuentro realizando el proyecto de tesis sobre "Mejoramiento en el autocuidado de las Personas Adultas Mayores atendidas en el Subcentro de Salud de Cojitambo, Azogues 2011-2012".

Considerando que las personas adultas mayores atraviesan cambios biopsicosociales que implica dificultades en la vida personal ya que se afecta la salud y el estado de bienestar, razón por lo que se considera un aspecto importante el autocuidado por medio de la educación, además son conceptos vinculados porque los conocimientos, actitudes y practicas ayudan a enfrentar y mantener la calidad de vida de las PAM de manera exitosa, por lo tanto solicito muy comedidamente que autorice la participación en calidad de expositor en el "Programa de capacitación para Personas Adultas Mayores del SCS de Cojitambo 2011-2012" al Dr. Tarquino Marin médico Tratante de medicina interna de la institución que Ud. acertadamente dirige, para el martes 17 de Enero del 2012 a las 10am.

Segura de contar con su aceptación y considerando su espíritu solidario que contribuirá para el conocimiento del equipo de salud y en particular de los involucrados, anticipo mis agradecimientos.

ATENTAMENTE

.....*Amparito Cabrera G.*.....

Lcda. Amparito Cabrera G
CI 0301290318
MAESTRANTE UTPL

Azogues, 10 de Enero del 2012.

Lcda.

María Augusta Regalado A.

**LICENCIADA EN ESTIMULACIÓN TEMPRANA DE LA GUARDERÍA DE LA
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA EXTENSIÓN-AZOGUES.**

Presente

De mis consideraciones:

Reciba un cordial y afectuoso saludo de la estudiante egresada de la Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local de la U.T.P.L, puesto que me encuentro realizando el proyecto de tesis sobre "Mejoramiento en el autocuidado de las Personas Adultas Mayores atendidas en el Subcentro de Salud de Cojitambo, Azogues 2011-2012".

Considerando que las personas adultas mayores atraviesan cambios biopsicosociales que implica dificultades en la vida personal ya que se afecta la salud y el estado de bienestar, razón por lo que se considera un aspecto importante el autocuidado por medio de la educación, además son conceptos vinculados porque los conocimientos, actitudes y practicas ayudan a enfrentar y mantener la calidad de vida de las PAM de manera exitosa, por lo tanto solicito muy comedidamente la participación en calidad de expositora en el "Programa de capacitación para Personas Adultas Mayores del SCS de Cojitambo 2011-2012", con el tema estimulación recreativa mediante actividades manuales para el domingo 15 de Enero del 2012 a las 09H00 en el salón de la Junta parroquial.

Segura de contar con su aceptación y considerando su espíritu solidario que contribuirá para el conocimiento del equipo de salud y en particular de los involucrados, anticipo mis agradecimientos.

ATENTAMENTE



Lcda. Amparito Cabrera G
CI 0301290318
MAESTRANTE UTPL

Recibido: 



APÉNDICE IV

- Actas elaboradas del club de personas adultas mayores

ACTA N° 1

CONFORMACIÓN DEL CLUB DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES DEL SCS DE COJITAMBO

A los veinte y tres días del mes de Agosto del 2011, siendo las 16:H00 en la sala de espera de la consulta del SCS de Cojitambo, se realiza la reunión con la presencia de 60 personas adultas mayores, el personal que labora en esta casa de salud y la estudiante de la Maestría en Gerencia de Salud para el Desarrollo Local Lic. Amparito Cabrera, quien agradece la asistencia a esta convocatoria y explica el objetivo principal del proyecto de intervención, que es dar a conocer la importancia del autocuidado en las personas adultas mayores, a través de la planificación y ejecución de un programa educativo sobre alimentación, higiene, el control médico principales enfermedades crónico-degenerativas y sus cuidados e integración social.

Además menciona que para el cumplimiento de las actividades, el grupo debe estar organizado, solicitando que exista una directiva, quien coordine con el personal de salud y la maestrante en las diferentes actividades a llevarse a cabo, luego pide la palabra el Sr. Manuel Reinoso, quien mociona al Sr. Segundo Méndez para presidente, se pide a los asistentes que levanten la mano para la votación, ganando por unanimidad, él mismo que agradece por la confianza brindada por sus coterráneos y está dispuesto a colaborar con todas las actividades.

La Lic. Rosa Jara menciona que la vicepresidencia se quede a cargo del Sr. Carlos Molina, siendo aceptado por la asamblea, luego se procede a la elección de tesorero/a para lo cual es designada por la mayoría de los asistentes la Sra. Lidia Calle quien acepta la nominación, para secretaria los asistentes solicitan que acepte a la Lic. Rosa Jara, quien accede a la petición, agradeciendo a la maestrante por la iniciativa de organizar a este grupo vulnerable e indica que contará con todo el apoyo y la colaboración del equipo de salud.

A continuación se procede a buscar un nombre para el club y luego de varias deliberaciones se decide por la mayoría, denominar club de personas adultas mayores "Alegria de vivir unidos" del SCS de Cojitambo.

Una vez conformado el club, la maestrante solicita elegir el día conveniente para asistir a la capacitación, quedando determinado que acudirán de acuerdo a la convocatoria de la directiva del club y maestrante, además se indica que la fecha para la siguiente reunión se llevara a cabo el día 20 de Septiembre del 2011.

La Lic. Amparito Cabrera González agradece a los asistentes, siendo las 17H30 y sin tener nada que tratar se da por terminada la reunión.

Para constancia de lo suscrito firman:


Sr. Segundo Méndez
PRESIDENTE


Lcda. Rosa Jara
SECRETARIA

ACTA N° 2

A los 2 días del mes de Septiembre del 2011, siendo las 15H00 en la sala de consulta externa del SCS de Cojitambo se procede a la reunión con las voluntarias, previa cita de la maestrante con la coordinación del personal de salud, representante del comité de salud.

Previo a la bienvenida, se procede a la reorganización del grupo de voluntarias comunitarias, las mismas que son mujeres adultas jóvenes, familiares de las personas adultas mayores que colaboraran y coordinaran con la organizadora del proyecto para la comunicación de la fecha y hora de actividades a desarrollarse durante el transcurso del proyecto, además se definen actividades a realizarse que a continuación se detalla.

Participar en la capacitación educativa sobre: problemas de morbilidad que coadyuven a conservar o evitar riesgos actuales y potenciales, desarrollaran actividades inherentes al aprendizaje sobre autocuidado para reforzar los conocimientos adquiridos sobre actividades básicas de la vida diaria ABVD(Comer, caminar, usar el servicio higiénico y las actividades instrumentales de la vida diaria AIVD (Uso de transporte, ir de compras, uso del teléfono, preparar la comida, tomar la medicación, administrar el dinero, salir a la calle y capacidad para realizar actividades relacionadas con sus hábitos y costumbres), además incentivar a las actividades de integración e interacción social como reuniones de socialización, paseos, participación en ferias de la salud, para lo cual se respetara la dignidad y consideración manteniendo armonía mediante la satisfacción de necesidades que conlleven a brindar atención con calidez y afecto, p, logrando el bienestar físico, psicológico y social.

Las personas integrantes son las siguientes:

- Sra. Nube Orozco Bravo
- Sra. Laura de los Dolores Urgiles Santos
- Sra. Narcisa Rivera Carabajo
- Sra. Rosario Orozco Bravo
- Sra. Margarita Sacoto Bravo
- Sra. Blanca Heras Heras
- Sra. Celia Reinoso Ávila

La Lcda. Amparito Cabrera González agradece a los asistentes.

PRESIDENTE



Sr. Segundo Méndez

SECRETARIA



Lcda. Rosa Jara

ACTA N° 3

A los veinte días del mes de Septiembre, siendo las 14:H00 en el salón de la Junta Parroquial de Cojitambo, se realiza la sesión con las personas adultas mayores, el personal del de Salud, representante del MIES cantón Azogues, representante del comité de salud y la maestrante, iniciando con las palabras de bienvenida por parte de la misma, luego el Dr. Juan Carlos Carrera representante del MIES da a conocer sobre el valor de la organización, la importancia de mantenerse unidos y además se informa sobre las atribuciones, derechos y obligaciones del club "Alegria de vivir unidos".

La Lic. Rosa Jara propone que para iniciar el programa educativo se realice una caminata al cerro de Cojitambo con el fin de socializar con el grupo, además da a conocer que el personal del MIES nos acompañara a la caminata y colaboraran con los refrigerios, también contaremos con el carro de la policía para trasladar a las personas adultas mayores con dificultades para caminar.

Posteriormente la maestrante indica que se logró la aceptación para la visita de las personas adultas mayores al museo del Banco Central sede Cuenca, el 30 de Septiembre del presente mes a las 8H00, para lo cual se hizo una solicitud para que nos colaboren con el transporte al Consejo Provincial del Cañar y la Policía Nacional.

En seguida el Dr. Carrera da a conocer sobre una invitación por parte del MIES cantón Azogues a las personas adultas mayores para que asistan e; jueves 6 de Octubre al cantón Cañar parroquia Quilloac, ya que se celebrara el día de las personas adultas mayores, cuyo evento social y cultural será para integrar a las mismas sin distinción de clases sociales y/o económica, raza, religión o posición política, actividades que se desarrollarán en el salón intercultural de la parroquia Quilloac, para lo cual se nombra una comisión de 10 personas, además se comunica que el 11 de Octubre se celebrara la fiesta de parroquialización del lugar solicitando la participación del club en el evento.

El Sr Carlos Molina motivado por la invitación se presta para intervenir en esta acto, entonando canciones nacionales y propias del lugar que servirán para rescatar los valores culturales de nuestro pueblo.

El Dr. Carrera menciona que el club mociona que el club participe con un baile folklórico, los asistentes están de acuerdo con organizarse, eligiendo canciones nacionales, finaliza indicando que luego de concluidas las actividades del programa se ofrecerá a los asistentes un almuerzo nutritivo por parte del MIES y preparado con la colaboración de las voluntarias comunitarias.

La maestrante plantea que la próxima reunión sea el 4 de Octubre, llegando a un acuerdo grupal y se da por terminada la sesión, agradeciendo a los integrantes del club.

Para constancia de lo suscrito firman:


Sr. Segundo Méndez
PRESIDENTE


Lcda. Rosa Jara
SECRETARIA

ACTA N° 4

A los cuatro días del mes de Octubre del 2011 siendo las 14H00 en la sala de espera de la consulta externa del SCS de Cojitambo, se realiza la cuarta reunión con la directiva del club de personas adultas mayores, el personal que labora en esta casa de salud, representante del comité de salud y la maestrante quien agradece la asistencia a los presentes, se procede a la lectura y aprobación del acta anterior, luego se realiza la presentación del cronograma de actividades educativas recreativas y de integración social que se desarrollaran desde Noviembre 2011 hasta Febrero 2012, de inmediato se pone en consideración y se establece el definitivo, con temas y actividades a realizarse.

La Directiva acoge la iniciativa, se establece que las conferencias educativas se realizaran una vez por semana y se compromete a comunicar a los integrantes del club, el Sr Méndez solicita elaborar las convocatorias por escrito conjuntamente con la maestrante y la secretaria del club para colocarlos en lugares estratégicos como son la iglesia, mini mercado, la parada del bus, entre otros.

La Lic. Rosa Jara secretaria del club agradece por la asistencia siendo las 15H30 y sin tener nada que tratar se da por terminada la sesión.


Sr. Segundo Méndez
PRESIDENTE


Lcda. Rosa Jara
SECRETARIA

ACTA N° 5

A los veinte días del mes de Febrero del presente año, a las 10:00 en el salón del Junta parroquial de Cojitambo, se realiza la quinta reunión con los 60 integrantes del club de personas adultas mayores, representante del comité de Salud del SCS de Cojitambo, el personal que labora en el SCS de Salud, las voluntarias comunitarias y la estudiante de la Maestría en Gerencia de Salud para el Desarrollo Local Lic. Amparito Cabrera, se procede a la reunión con la lectura y aprobación del acta anterior.

Siguiendo con el orden día, la maestrante pide la palabra y agradece por la colaboración brindada en el desarrollo de la capacitación educativa y programas de integración e interacción social, luego sugiere a los asistentes confirmar o cambiar la directiva, quienes por decisión mayoritaria resuelven continuar con la misma directiva, pide la palabra la Dra. Betsy Peñafiel directora del SCS de Salud a nombre del personal de la unidad operativa, quien reconoce y agradece a la maestrante y a las personas adultas mayores por el esfuerzo realizado durante el programa educativo, aclarando que servirá para el progreso personal, familiar y comunitario, ello conlleva al desarrollo local disminuyendo la carga social y familiar.

La maestrante sugiere que para la clausura del programa educativo se realice un paseo y que se decida el lugar y la fecha, luego de de varias mociones se decide que el paseo será a Paute, pero la maestrante indica que el lugar seleccionado no tiene las condiciones geográficas para dicha actividad, además da a conocer que podrían acompañar los familiares de las personas adultas mayores, finalmente se llega a un consenso con todos los asistentes y se resuelve que será a las playas del río Gualaceo, el domingo 26 de Febrero del presente año, a las 8 de la mañana y deberán concentrarse en el parque de la parroquia .

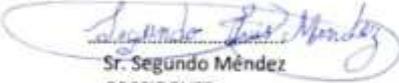
A continuación el Sr. Segundo Méndez pone en consideración a los asistentes, que los integrantes del club deben aportar una cantidad de dinero para gastos que requiera la organización, la Sra. Lidia Calle pide la palabra y propone que se sea de un dólar

mensual, luego de varias deliberaciones queda establecido que se entregará un dólar mensual a la tesorera del club, siendo ella la persona que recaudará el dinero.

Nuevamente pide la palabra la maestrante solicita una reunión general con todas las personas adultas mayores, el personal de salud del SCS, representante del comité de salud del y las voluntarias comunitarias para el día viernes 23 de Marzo, el objetivo de la misma es n la misma es la entrega y difusión de la guía de autocuidado para las personas adultas mayores del SCS de Cojitambo, contando con el apoyo solidario de todos los involucrados para dicha actividad.

Agradeciendo a los asistentes, siendo las 11H20 de la mañana y sin tener nada que tratar se da por terminada la reunión.

Para constancia de lo suscrito firman:


Sr. Segundo Méndez
PRESIDENTE


Lcda. Rosa Jara
SECRETARIA

ACTA N° 6

A los veinte y tres días del mes de Marzo del presente año, a las 11:00 en la sala de espera del SCS de Cojitambo, se realiza la reunión con los 60 integrantes del club de personas adultas mayores, denominado "**Alegría de vivir unidos**" representante del Gobierno parroquial, el personal que labora en la unidad operativa, las voluntarias comunitarias y la estudiante de la Maestría en Gerencia de Salud para el Desarrollo Local Lic. Amparito Cabrera, se procede a la reunión con la lectura y aprobación del acta anterior.

Siguiendo con el orden día, la maestrante pide la palabra y agradece por la asistencia y colaboración brindada en el desarrollo de la capacitación educativa y programas de integración e interacción social; actividades que sirvieron de base para la elaboración de la guía de autocuidado para las personas adultas mayores, ya que se realizó como refuerzo de la educación, la misma que servirá para consulta y para recordar los temas tratados en el programa educativo, está escrita y con imágenes para quienes no saben leer, pide la palabra la Od. Karen Rodríguez directora (E) del SCS de salud a nombre del personal de la unidad operativa, quien reconoce y agradece a la maestrante y a las personas adultas mayores por el esfuerzo realizado en el transcurso de este proyecto y pide que el club continúe con actividades inherentes al autocuidado, obviamente con la dirección logística del SCS y el club para continuar con estilos saludables y así mantener una buena calidad de vida.

La secretaria del club Lic. Rosa Jara expresa su gratitud a la maestrante, los involucrados, personal de salud, voluntarias comunitarias y familiares por el apoyo brindado para el bienestar de las personas adultas mayores.

La Sra. Carmen Reinoso representante del comité de salud del SCS de Cojitambo, agradece a la maestrante por el esfuerzo logístico, técnico y humano brindado al grupo de las personas adultas mayores.

Por ultimo pide la palabra el Sr. Segundo Méndez presidente del club quien, expresa sus sentimientos de gratitud a nombre del grupo y el compromiso suyo y a quienes

representa para continuar con el grupo realizando actividades de carácter personal, familiar y comunitario, las mismas que contribuyen para nuestro bienestar físico, psicológico y social.

La Lic. Rosa Jara agradece a los asistentes, siendo las 11H45 de la mañana, estableciendo la siguiente reunión para el 10 de Abril y sin tener nada que tratar se da por terminada la reunión.

Para constancia de lo suscrito firman:


Sr. Segundo Méndez
PRESIDENTE


Licda. Rosa Jara
SECRETARIA

ACTA N° 7

A los 10 días del mes de Abril del 2012, siendo las 15H00 en la sala de espera del SCS de Cojitambo, se realiza una reunión con el personal de salud, con la directiva del club de personas adultas mayores denominado "**Alegría de vivir unidos**", representante del comité de salud y la maestrante de la UTPL de la Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local Lic. Amparito Cabrera, quien agradece por la asistencia y colaboración brindada en la realización del proyecto "**MEJORAMIENTO EN EL AUTOCUIDADO DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES ATENDIDAS EN EL SCS DE COJITAMBO – AZOGUES 2011-2012**".

Luego se procede al compromiso entre la Directora del SCS de Cojitambo Md. Betsy Peñafiel y las personas adultas mayores que consiste en reuniones mensuales con el personal de salud en las que se realizarán actividades educativas, atención integral sobre la etapa en la que se encuentran que consiste en: conferencias, educación en pre y pos consulta, actividades de integración e interacción social como las festividades de carnaval, día de la madre, del padre y las tradicionales de esta comunidad como "La fiesta del maíz", entre otras.

El Sr. Segundo Méndez presidente del club menciona que para los eventos indicados es necesario el aporte económico de un dólar mensual para mantener fondos que servirán para utilizar en las actividades mencionadas, ya que se acordó en consenso general en la reunión anterior. La Sra. Carmen Reinoso representante del comité de salud del SCS de Cojitambo indica que colaborará con la comunicación y difusión de los eventos a realizarse y coordinará con la Policía Comunitaria y Junta Parroquial para el traslado de las personas adultas mayores.

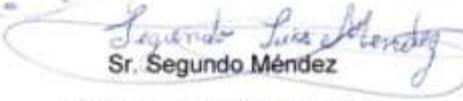
Sin tener nada más que tratar se da por terminada la reunión a las 16H00



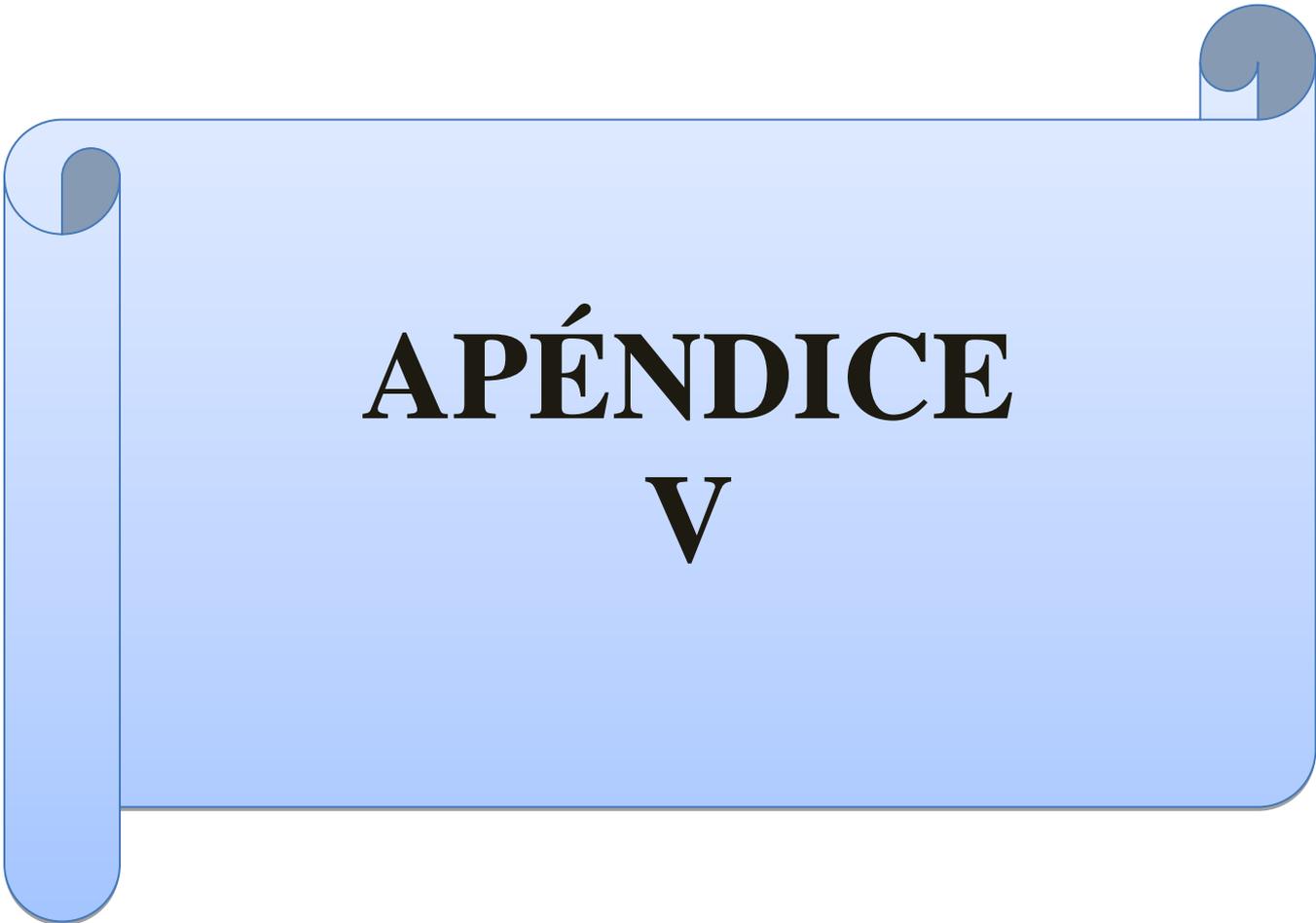
Md Betsy Peñañiel
Directora del SCS de Cajamarca



Sr Carmita Reinoso
Representante del Comité de Salud



Sr. Segundo Méndez
Presidente del Club de PAM del SCS.



APÉNDICE

V

- Programa de capacitación para personas adultas mayores del SCS de Cojitambo 2011-2012.

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES DEL SCS DE COJITAMBO 2011-2012.

“AUTOCUIDADO DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES”

INTRODUCCIÓN.- A nivel mundial este grupo etario ha incrementado desde la última mitad del siglo XX, según el Instituto Nacional del Envejecimiento de EE.UU. Reporta en Julio del 2011 que existen 506 millones de personas adultas mayores de 65 años que corresponde al 7% de la población mundial, en el mismo año las Naciones Unidas da a conocer que en el Ecuador existen 688 mil que corresponde al 5% con relación a la población nacional y en la provincia del Cañar, cantón Azogues, en la parroquia Cojitambo para el año 2011 tenemos 502 personas que corresponde al 11.6% de la población total.

El incremento de los individuos de ésta edad en la comunidad se debe a connotadas transiciones demográficas que está relacionado con la migración de los adultos jóvenes a EE.UU., España, entre otros lugares, además los cambios en la estructura de la población como resultado de las bajas tasas de fecundidad y factores epidemiológicas como el cambio en la incidencia, prevalencia y letalidad de enfermedades infecciosas y agudas, encontrándose también la presencia de las enfermedades crónico- degenerativas e incapacitantes como son la hipertensión arterial, artrosis, artritis, diabetes, entre las principales.

JUSTIFICACIÓN.- Se considera imprescindible la planificación y ejecución de un programa educativo, recreativo y de integración social para concienciar sobre los problemas y/o necesidades que presentan este grupo vulnerable, con ello se pretende crear hábitos saludables para mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores en el ámbito personal, familiar y social.

El programa denominado “AUTOCUIDADO EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES” es organizado por la Estudiante egresada de la Maestría Gerencia en Salud para el Desarrollo Local de la UTPL, se realizará en el salón parroquial de la casa Comunal y en SCS de Salud de la parroquia Cojitambo desde el mes de

Noviembre del 2011 hasta Febrero del 2012, con la participación activa y comprometida del personal de Salud que labora en el SCS de Cojitambo y el apoyo solidario de los familiares, la participación activa de las Adultos Mayores, Voluntarias Comunitarias.

Objetivo general

- Mejorar el autocuidado en las personas adultas mayores atendidas en el Subcentro de Salud de Cojitambo mediante la organización, capacitación y difusión de guías de autocuidado sobre hábitos de vida saludables a fin de mejorar la calidad de vida.

Fecha de ejecución: Noviembre a Febrero del 2012.

Entidad ejecutora: Subcentro de Salud de Cojitambo. Azogues.

Duración: 32 HORAS.

Metas:

70% de PAM capacitadas en su autocuidado y concienciados en mejorar sus estilos de vida, garantizando una calidad de vida satisfactoria.

Beneficiarios directos: Personas adultas mayores que pertenecen al club “Alegría de Vivir Unidos” del Subcentro de Salud de Cojitambo.

Beneficiarios indirectos:

Familiares de las PAM.

Subcentro de Salud de Cojitambo.

Actores:

Constituyen actores de este curso de capacitación:

Equipo de Salud del Subcentro de Salud de Cojitambo.

Personas adultas mayores.

Familiares de las Personas Adultas Mayores.

Localización:

Se realizará en el salón del Gobierno parroquial Cojitambo desde el mes de Noviembre del 2011 hasta Febrero del 2012, con la participación activa y comprometida del personal de Salud que labora en el SCS de Cojitambo y el apoyo solidario de varias mujeres que son voluntarias Comunitarias.

Actividades previas:

- 1.- Elaboración y aprobación del proyecto.
- 2.- Socialización de la propuesta.
3. – Elaboración y aplicación de preCAPs.
- 4.- Diseño de la capacitación.
- 5.- Notificación a expositores.
- 6.- Convocar a las personas adultas mayores que acuden al Subcentro de Salud de Cojitambo.
- 7.- Solicitud y adecuación del local
- 8.- Adquisición y preparación de materiales.

De ejecución.

- 1.- Actividades programadas según cronograma en forma secuencial desde el 15 de noviembre 2011 a Febrero 2012.

Pos – ejecución.

- 1.-Evaluación y seguimiento de las actividades ejecutadas durante la capacitación.
- 2.- Elaboración y presentación del informe de la capacitación.

Recursos

Humanos: Regional 2 y locales 13, profesionales calificados y con experiencia en Medicina Interna, Geriátría, Reumatología, Ginecología, Psiquiatría, Fisioterapia,

Cardiología de los hospitales de Azogues: Homero Castanier Crespo y Centro de Atención Ambulatoria IESS y Cuenca.

Materiales: Está representado por los materiales didácticos con que cuenta la institución de salud y que son necesarios para las exposiciones verbales, demostraciones, actividades físicas y recreativas (Televisión, pizarra de tinta líquida, proyector, computadora portátil, radio, entre otros).

Financieros:

Capital requerido: Para el diseño y ejecución del programa de capacitación se necesita hacer una inversión de \$ 5.041,00

Capital disponible: Está representado por los auxiliares de la enseñanza con que cuenta la institución los mismos que están valorados \$ 650.

Aval económico asignado por la institución

Para la ejecución del curso de capacitación cuenta con el apoyo económico del Subcentro de Salud de Cojitambo de \$ 500.

Capital aportado por la maestrante

La autora aporta con un total de \$ 3.891

Metodología.

Para el desarrollo del curso se utilizó exposiciones teóricas acompañadas de demostraciones de preparación de alimentos y prácticas (actividad física, recreativa manualidades y de integración social), que ayudan al participante a comprender, retener y fijar los conocimientos recibidos durante la capacitación.

Lluvia de ideas con preguntas e inquietudes sobre el tema que se realizaran en cualquier momento fortaleciendo la dinámica de aprendizaje (facilitador – personas adultas mayores).

Técnicas.

Esta capacitación utilizara técnicas participativas que ayuda a las personas adultas mayores a adquirir y fortalecer los conocimientos entre estas tenemos:

- 1.- Talleres.
- 2.- Demostraciones.
- 3.- Conferencias.
- 4.- Lluvia de ideas.
- 5.- Bailo terapia.
- 6.- Debate

**PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES DEL SCS DE COJITAMBO 2011-2012.
AUTOCUIDADO EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES.**

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Nº	EXPOSITOR/ES	DÍA	HORA	TEMA	OBJETIVO	CONTENIDO	LUGAR
01	Dra. Betsy Peñafiel Lcda. Rosa Jara	Martes 15/Noviembre/20 11	14H00- 16H00	Atención Primaria de Salud	-Informar sobre la importancia de la Atención de Salud de primer nivel	Modelo de Atención Primaria de Salud Integral, Familiar, Comunitario e Intercultural.	SCS de Cojitambo
02	Lcda. Sonia Abad	Martes 22/Noviembre/20 11	14H30- 16H30	Estilos de Vida y Calidad de Vida	-Dar a conocer las características de estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida de las PAM.	Concepto de estilos y calidad de vida	SCS de Cojitambo
03	Dr. Juan C Carrera. Representante del MIES. Cantón. Azogues	Lunes 28/ Noviembre /2011	14:H00 -16H00	Derechos de las PAM	-Socializar los derechos legales que protegen a las PAM.	-Derechos establecidos en la actual Constitución de nuestro país.	Salón del Gobierno Parroquial de Cojitambo

04	Dr. Jorge Ipiates (Psicólogo Clínico. Docente de la Universidad Estatal de Cuenca.)	Domingo 04/Diciembre/11	09:H00 11:H00	Enfrentamiento con la realidad en la tercera edad.	- Identificar los cambios psicosociales en las PAM.y compartir alternativas para enfrentar la realidad.	-Cambios en el ámbito psicosocial: En la vida laboral, familiar social, autoestima y emocional.	SCS de Cojitambo
05	Lcdo. Marco Sacta (Fisioterapeuta)	Viernes 09/ Diciembre/11	09:H00 - 11H00	Ejercicio físico	- Definir el concepto de actividad física - Describir las fases del ejercicio durante esta etapa.	-Actividad física. Aplicación práctica de los ejercicios. - Fases - Cuidados en artritis, artrosis. - Beneficios	Salón del Gobierno Parroquial de Cojitambo
06	Dr. Juan C Carrera. Ing. Janeth Ormaza. Abg. María Belén Rivas. (Representante del MIES. Azogues).	Jueves 15/ Diciembre /11	09:H00 -11H00	Taller de Asociatividad en Personas Adultas Mayores	-Dar a conocer la organización y derechos de asociatividad	-Derechos establecidos en la actual Constitución de nuestro país sobre organización y asociatividad.	Salón del Gobierno Parroquial de Cojitambo
07	Od. Karen Rodríguez Odontóloga Rural del Subcentro de Salud de	Lunes 19 Diciembre/ 2011	08:H00 - 10:H00	Higiene Bucal	-Evitar infecciones en la cavidad bucal. -Cuidado de prótesis dentarias.	-Higiene Bucal. - Cuidado de Prótesis.	Salón del Gobierno Parroquial de Cojitambo

	Cojitambo.						
08	Dra. Esthela Valle (Médico residente de Gineco-obstetricia del Hospital Homero Castanier Crespo.	Jueves 29/ Diciembre /2011.	14:H00 - 16:H00	La Sexualidad en la tercera edad.	Definir el concepto -Identificar y comparar las características sexuales. Diferencias en esta etapa de la vida. -Describir los problemas fundamentales en la tercera edad.	- Sexualidad, sexo y relaciones sexuales -Características. Problemas fundamentales. Mitos y tabúes.	Salón del Gobierno Parroquial de Cojitambo
09	Lcda. Dolores Lliguichuzhca (Enfermera encargada del Club de PAM del Centro de Atención Ambulatoria IESS. Azogues)	Miércoles 04/Enero /2012	14:H00 -16H00	Autocuidado físico en las PAM.	-Definir el concepto de autocuidado físico. - Cuidados básicos sobre higiene personal.	-Autocuidado: Concepto. -Baño, higiene de pelo, pies, tiempo de exposición al sol.	Salón del Gobierno Parroquial de Cojitambo
10	Dr. Gino Moina (Médico tratante Geriatra del Centro de Atención	Martes 10/ Enero /2012	14:H00 - 17:H00	Cambios generales producidos por el	- Describir Cambios biológicos, fisiológicos y funcionales en las PAM. -Enfermedades más	-Cambios biológicos, fisiológicos y funcionales -Enfermedades que	

	Ambulatoria. IESS. Azogues)			envejecimiento.	frecuentes que afectan el SNC en las PAM	afectan al SNC, más frecuentes.	
11	Lcda. María Augusta Regalado (Lcda. Estimulación temprana de la guardería de Universidad Católica. Cuenca. Extensión. Azogues) Lcda. Isabel Alvarez Enfermera HHCC	Domingo Enero 15/2012	08:H00 -11H00	Estimulación lúdico-recreativa. Actividades manuales.	-Definir el concepto de actividades recreativas. - Importancia de actividades manuales.	- Actividades recreativas: Concepto. - Practica de manualidades,	Salón del Gobierno Parroquial de Cojitambo
12	Dr. Tarquino Marín (Médico tratante de Medicina Interna del Hospital Homero Castanier Crespo. Azogues)	Martes 17/Enero /2012	10:H00 -11H00	Diabetes Mellitus	-Definir concepto, signos y síntomas. -Dar a conocer autocuidado y prevención de complicaciones	- Diabetes Mellitus. -Autocuidado y prevención.	Salón del Gobierno Parroquial de Cojitambo
13	Dr. Pablo Serrano. (Médico Cardiólogo)	Martes 17/Enero /2012	11:H00 -12H00	Hipertensión arterial	-Definir concepto, signos y síntomas.	-Hipertensión arterial. -Autocuidado y	Salón del Gobierno

	contratado del Hospital Homero Castanier Crespo. Azogues).				-Dar a conocer autocuidado y prevención de complicaciones.	prevención.	Parroquial de Cojitambo
14	Dr. Aquiles Valdivieso). (Médico tratante Reumatólogo del Hospital Homero Castanier Crespo. Azogues).	Domingo 22/Enero /2012	09:H00 -11H00	-Artritis Reumatoide en PAM. -Artrosis.	-Definir concepto, signos y síntomas. -Concienciar sobre la importancia del tratamiento Clínico y evitar complicaciones.	- Artritis - Artrosis Importancia del control y tratamiento médico.	Salón del Gobierno Parroquial de Cojitambo
15	Lcdo. Rosalino Guamán.	Jueves 24/Enero /2012	08:H00 - 09:H00	Beneficio de las plantas medicinales.	-Utilizar correctamente las plantas medicinales para aliviar síntomas agudos.	- Medicina Natural y tradicional.	Salón del Gobierno Parroquial de Cojitambo
16	Ing. Alejandra Aguirre coordinadora de nutrición del Área 1 de Salud del Cantón Azogues.	Febrero 15 /2012	09:H00 -13H00	Nutrición y Alimentación en las PAM.	- Definir conceptos. -Aplicar conocimientos en la práctica diaria.	Nutrición, Alimentación. -Taller de preparación teórico-práctico.	Salón del Gobierno Parroquial de Cojitambo

ACTIVIDADES LÚDICAS RECREATIVAS.

	Recursos Humanos	Fecha	Hora	Temas	Objetivos	Actividades	Lugar
17	Maestrante. Equipo de Salud, - Representantes del MIES. Representante del Comité de Salud de la parroquia. Voluntarias. Comunitarias. Autoridades Políticas Autoridades Religiosas Policía Nacional Maestrante.	-Mayo 06/2011	14:H00 - 18H00.	-Actividades lúdicas- recreativas y de Integración social	-Fortalecer lazos de interacción Social.	- Agasajo a las PAM por el día de Madre.	Salón del Gobierno Parroquial de Cojitambo.
		-Junio 17/2011	14:H00 - 18H00.	-Actividad de integración e interacción social	-Fomentar el rol de integración social.	-Agasajo a las PAM por el día del Padre.	Salón del Gobierno Parroquial de Cojitambo.
		Septiembre 7/ 2011.	8:H00- 13:H00	-Las actividades físicas favorece la actividad intelectual y el equilibrio afectivo	-Incrementa el riesgo sanguíneo y bienestar físico y psicológico.	-Caminata al cerro de Cojitambo.	SCS de Cojitambo - Cerro de Cojitambo.
		Septiembre 30/ 2011.	8:H00- 14:H00	-Las actividades recreativas y aprendizaje	-Integrar a sus conocimientos parte de la cultura, historia y	-Visita al Museo del Banco Central en Cuenca.	-Museo del Banco Central del

		<p>Octubre 7/2011.</p> <p>Octubre 11/ 2011.</p>	<p>8:H00- 14:H00</p> <p>09:H00 - 14:H00</p>	<p>mejoran la autoestima individual y colectiva.</p> <p>-Las actividades recreativas rescatando la cultura, el arte, la historia, el teatro.</p> <p>-Participación del desfile, en la feria de la salud demostrando valores culturales del baile y el canto aspectos propios del lugar.</p>	<p>geografía de nuestro entorno natural y social.</p> <p>- Integrar al ámbito social a las PAM en el cantón Cañar.</p> <p>-Mejorar el estado de bienestar psicológico, físico, afectivo, emocional de las PAM.</p>	<p>-Reunión social de las PAM en la parroquia Quilloac cantón Cañar celebrando el día de las Personas Adultas Mayores.</p> <p>-Participación en la feria de la Salud, desfile y casa abierta en la celebración de parroquialización de Cojitambo.</p>	<p>Ecuador sede en Cuenca.</p> <p>-Centro de Convenciones de Quilloac cantón Cañar. (Provincia del Cañar)</p> <p>-Parque de la parroquia Cojitambo</p>
--	--	---	---	---	--	---	--

	SCS de Cojitambo. Familiares de las Personas Adultas Mayores Voluntarias Comunitarias			alimentación y trasladarse de un lugar a otro.	individual, familiar y social en el entorno natural.		
--	--	--	--	--	--	--	--

Programa de inauguración

- Himno Nacional del Ecuador.
- Bienvenida a cargo de la Lcda. Rosa Jara.
- Intervención de la Lcda. Amparito Cabrera.
- Inauguración del programa educativo de capacitación para personas adultas mayores del S.C.S de Cojitambo por Md. Betsy Peñafiel, Directora.

Programa de Clausura

- Himno Nacional del Ecuador
- Intervención de la S.ra. Carmita Reinoso representante del Gobierno Parroquial de Cojitambo en el ámbito de la Educación y Salud
- Intervención de la Lcda. Rosa Jara
- Palabras del Presidente del Club de personas Adultas Mayores "Club Alegría de Vivir Unidos".
- Agradecimiento de la Lcda. Amparito Cabrera
- Clausura del programa a cargo de Md. Betsy Peñafiel, Directora
- Almuerzo para los presentes.



DIRIGIDO A:

Personas Adultas Mayores
Personal de S.C.S de Cojitambo
Personal de Enfermería
Voluntarias Comunitarias

VALOR CURRICULAR

32 HORAS

INFORMACION

SCS de Cojitambo Telf. 3023183
Gobierno parroquial de Cojitambo
Maestrante Lcda. Amparito Cabrera
Telf.090923154
email:
amparitocabrera-73@hotmail.com

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES DEL SCS DE COJITAMBO

"AUTOCUIDADO EN LAS PERSONAS
ADULTAS MAYORES"

ORGANIZA:

Lcda. Amparito Cabrera González
Maestrante de la UTPL



LUGAR:

SCS de Cojitambo
Salón de la Junta Parroquial de Cojitambo



Desde Noviembre 2011 a Febrero del 2012

AZOGUES-ECUADOR



Capacitan a adultos mayores en la parroquia Cojitambo



Gran asistencia de interesados tiene este programa.

Con la finalidad de mejorar el estado de salud y estimulación de los adultos mayores, se está realizando un programa de capacitación para ellos, en el Sub centro de Salud de Cojitambo.

La Lcda. Amparito Cabrera, organizadora estudiante de la Universidad Técnica Particular de Loja, indicó que las capacitaciones se vienen realizando desde el año 2010, con programas educativos, actividades educativas recreativas y de integración social. Este proyecto estaba planteado para 30 personas, pero en vista de la importancia se ha llegado a tener una acogida de hasta 60 asistentes.

Este programa ha sido planteado por el Mi-

nisterio y nuevas normas para el adulto mayor, talleres dirigidos por expositores reconocidos de esta ciudad y de Cuenca, quienes capacitan a los adultos mayores mejorando el estado de salud y estimulación para el mejoramiento en el ámbito personal social, familiar, integración social, y han colaborado económicamente.

En el programa también se han realizado actividades recreativas como visitas al cerro Cojitambo y al cantón Cañar, en el día del adulto mayor, las capacitaciones se dan hasta dos veces por semana y concluirán con un taller de nutrición el 24 de febrero.(LGC)

BIBLIOGRAFÍA

1. Asamblea Nacional Constituyente (2008). *CONSTITUCIÓN POLÍTICA DEL ECUADOR*.
2. Gerrit B. Cuellar J. (1999). *Planificación Estratégica y Operativa*. Ediciones Abya y Yala. Quito- Ecuador.
3. Diehl, Hans. (2003). *Vida dinámica*, Ed. Sudamericana, Buenos Aires. Octubre.
4. EUGENE F, Brighmam. HOUSTO, Joel “*Fundamentos de la Administración financiera*”. Editorial Continental. México 2005
5. Reporte de diario El Mercurio, *El VII Censo de Población y VI de Vivienda* .Marzo 10, del 2010.
6. León E. Cojitambo. *Más Allá del Mito y la Leyenda*, Editorial Casa de la Cultura del Cañar. Cuenca.
7. LUDENÑA Janeth. (2011).*Marketing para los Servicios de Salud*. Segunda Edición, editorial UTPL. Loja. Ecuador.
8. MSP. (2007) *Seguridad Alimentaria Nutricional*. Programa Nacional de Alimentación y Nutrición PANN 2000. Quito- Ecuador.
9. MSP. (2008) *Guías Geronto Geriátricas de Atención Primaria de Salud Para el Adulto Mayor*, Quito- Septiembre.
10. MSP. DIRECCIÓN DE NORMATIZACIÓN DEL SNS (2010) *Normas y Protocolos de Atención Integral de Salud de las y los Adultos Mayores*. Quito- Ecuador. Mayo
11. MSP. (2011). *Manual de cuidadores de las personas adultas mayores*. Dirección de Normalización del SNS. Área de salud de la persona adulta Mayo. Quito- Ecuador. Julio.
12. MINISTERIO DE INCLUSIÓN ECONÓMICA Y SOCIAL. MIES (2011). *Taller de Asociatividad en adultos, adultas mayores, cantones Azogues, Cañar, Suscal, La Troncal*. Diciembre.

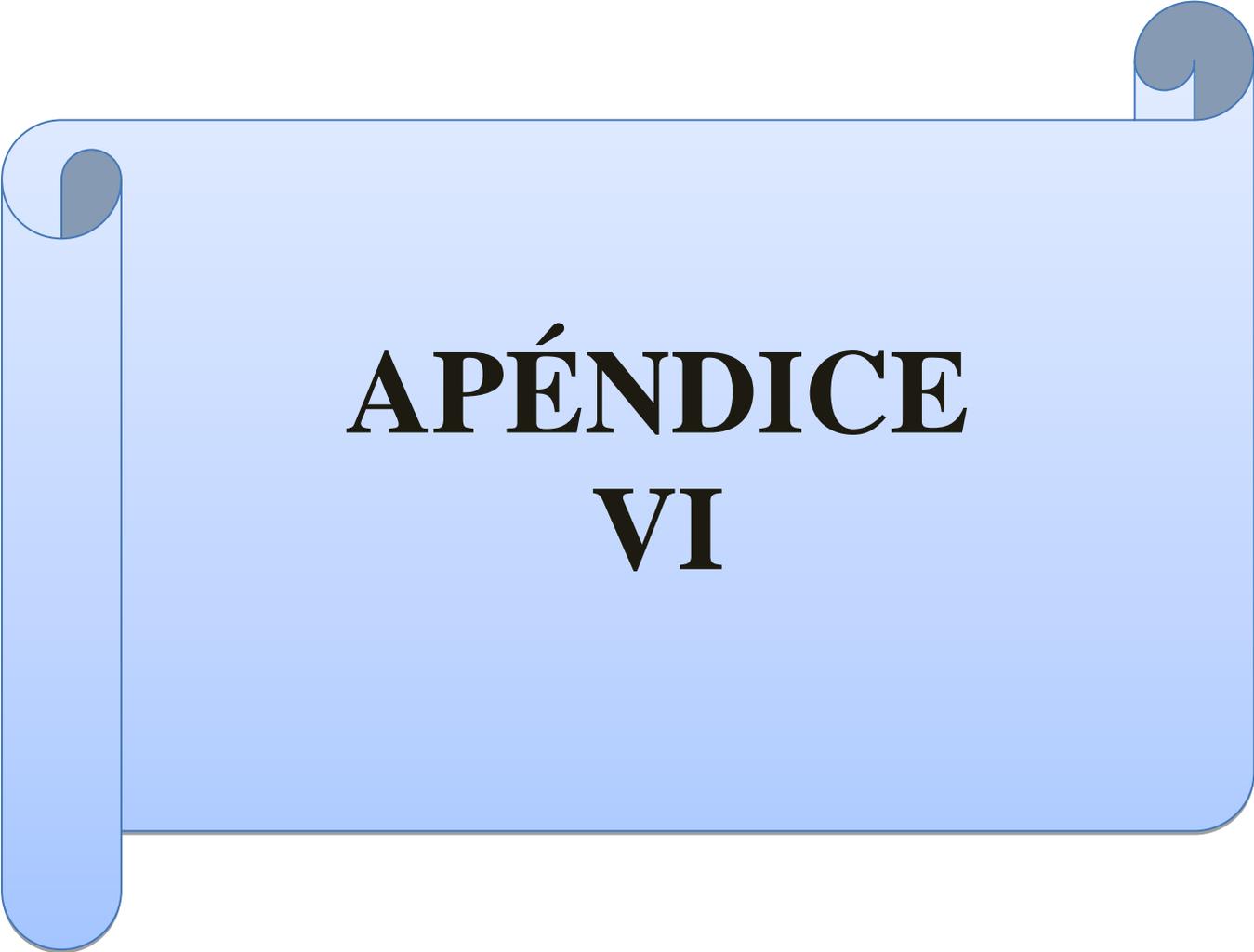
13. PEREZ, Luis Alfonso (2004). *Marketing Social, teoría y práctica*, primera edición, editorial pearson educación, México
14. Piedra M. N: (2010) *Diseño, ejecución y gerencia de los proyectos para salud*. Loja- Ecuador, editorial de la UTPL.
15. ROMERO, Servio (2009). *Guía didáctica del Desarrollo Local*. Editorial de la Universidad Técnica Particular de Loja, Edición primera, Loja.
16. VALLADARES, Irma (2009). *Formación para la educación*. Módulo IV- Primer ciclo, Editorial UTPL, Loja-Ecuador. Noviembre.
17. CLUB ADULTO MAYOR. Constituyese una organización comunitaria de carácter funcional. Extraído el 25 de Noviembre del 2011, 18H27. [http: 190.208.34.133/gestdoc_intranet/.../ forma_adulto mayor.doc](http://190.208.34.133/gestdoc_intranet/.../forma_adulto_mayor.doc)
18. Educación de Adultos. *El Adulto mayor. Adultos y Educación. Adultos y Educación* (25 de Agosto del 2008). Extraído el 07 de Julio del 2011, 12H10. [http: Blogs pot.com/.../el-adulto-mayor-com](http://Blogs.pot.com/.../el-adulto-mayor-com).
19. EL UNIVERSAL. Com.mx. *Población Mundial. Población Adulta Mayor*. EU..Washington. Extraído el 07 de Julio DEL 2011, 11H00
20. Grupos etarios de población en el Ecuador. Extraído el 05 de Julio del 2011 [http: www.censos. 2010.gob.ec](http://www.censos.2010.gob.ec)
21. Vega O, Teresa., Villalobos, A (2002). Guía de orientación para el autocuidado de la Salud de los Adultos Mayores. Extraído el 25 de Noviembre del 2011 desde [http: www.u.c.m.es/info/estpsi/Autocuidado%20...](http://www.u.c.m.es/info/estpsi/Autocuidado%20...)
22. Programa del Adulto Mayor. MIES en el Ecuador 2011. Extraído el 20 de Agosto del 2011. 18H00. www.gov.ec

CURRICULUM VITAE DE LOS EXPOSITORES DEL PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES DEL SCS DE COJITAMBO 2011-2012
AUTOCUIDADO EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

Nombres	Formación Profesional	Posgrado o Maestrías	Institución en la que laboran	Teléfono
Md. Betsy Peñafiel	Md. Medicina General de la Universidad Estatal Cuenca		SCS de Cojitambo	3023183 084973477
Lcda. Mgs. Rosa Jara	Lcda. Enfermería de la Universidad Estatal Cuenca	Magister en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local UTPL	SCS de Cojitambo	3023183 085515754
Lcda. Mgs. Sonia Abad	Lcda. Enfermería de la Universidad Estatal Cuenca	Magister en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local UTPL	Hospital "Homero Castanier Crespo" Azogues	2 245-255 Ext. 746 098281970
Dr. Juan Carlos Carrera	Lcdo. En CC.SS y Políticas Abg. De los Tribunales de la República del Ecuador. Dr. En Jurisprudencia de la Universidad Católica de Cuenca		MIES. Azogues	2 245-312 095975796
Dr. Jorge Ipiates Montesdeoca	Psicólogo Clínico de la Universidad Central de Quito.		Docente de la Universidad de Cuenca. Psicólogo de los Servicios Sociales de la tercera edad del IESS de Cuenca.	2 802-190 095115446
Lcdo. Marco Sacta	Lcdo. en Fisioterapia de la Universidad Estatal de Cuenca		"Casa Nuestros Mayores" Paute Clínica "Don Bosco" Paute	2 250-714 2 250-625
Od. Karen Rodríguez	Odontóloga de la Universidad Estatal de Cuenca		SCS de Cojitambo	3023183
Dra. Esthela Valle Encalada	Dra. En Medicina y Cirugía de la Universidad Estatal de Cuenca	Pasantías: Médico tratante del servicio de Atención Primaria de Urgencia, Comunidad de	Hospital "Homero Castanier Crespo" Azogues. Consultorio. Calle Sucre y	098898822

		PintanaChile2009 Médico tratante del Consultorio Félix Amesti, Comuna Macul .Chile 2010	Emilio Abad Esq.	
Lcda. Dolores Lliguichuzca	Lcda. Enfermería de la Universidad Estatad Cuenca	Magister en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local UTPL	Centro de Atención Ambulatoria del IESS. Azogues	2 247-980 087828979
Dr. GinnoMoina M.	Dr. En Medicina y Cirugía de la Universidad Estatal Cuenca	Geriatría en la Universidad de Concepción de Chile	Geriatra del Centro de Atención Ambulatoria del IESS. Azogues	2 455-329 099056942
Lcda. María Augusta Regalado	Lcda. En Estimulación temprana. Psicóloga Clínica de la Universidad del Azuay		Estimuladora y Psicóloga de la Guardería de la Universidad Católica Cuenca-Extensión Azogues.	2 244-245 095704739
Lcda. Isabel Alvarez.	Lcda. Enfermería de la Universidad Estatad Cuenca	Especialista en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local UTPL	Enfermera de Neonatología del Hospital Homero Castanier Crespo. Azogues	2 248-793 087015958
Dr. Tarquino Marín.	Dr. En Medicina y Cirugía de la Universidad Estatal Cuenca	Dr. De Hecho	Médico Internista del Hospital "Homero Castanier Crespo" Docente de la Universidad Católica Cuenca- Extensión Azogues Consultorio. Calle Tenemaza	2 245 255 099980023
Dr. Pablo Serrano	Dr. En Medicina y Cirugía de la Universidad Estatal Cuenca	Cardiólogo de la Universidad Buenos Aires de Argentina	Cardiólogo del Hospital "Homero Castanier Crespo" Docente de la Universidad Católica Cuenca. Consultorio. Clínica España. Cuenca	2 245-255 088622905

Dr. Aquiles Valdivieso	Dr. En Medicina y Cirugía de la Universidad Estatal Cuenca	Reumatólogo de la Universidad Central de Quito	Reumatólogo del Hospital "Homero Castanier Crespo" Consultorio. Clínica Humanitaria "San José". Azogues	2 245-255 092535296
Lcdo. Rosalino Guamán	Lcdo. En Ciencias de la Educación. Mención Estudios Interculturales de la Universidad de Bolívar		Educador para la salud del Área de Salud 1. Cantón Azogues	2 240-192 092873017
Ing. Alejandra Aguirre	Ingeniera en Alimentos de la Universidad Estatal Cuenca	Magister en Gestión Local de la UTPL.	Coordinadora para la Nutrición del Área de Salud 1. Cantón Azogues. Docente de la Universidad Católica Cuenca-Extensión Azogues.	2 240-192 084884668



APÉNDICE VI

- Registros de asistencia

CLUB DE PERSONAS ADULTAS MAYORES DEL SCS DE COJITAMBO 2011-2012

LISTA DE ASISTENTES A LA ORGANIZACIÓN DEL CLUB DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES DEL SCS DE COJITAMBO, 2011-2012 "ALEGRÍA DE VIVIR UNIDOS"

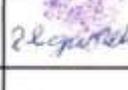
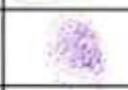
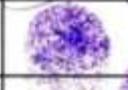
FECHA: 23 DE AGOSTO DEL 2011

FECHA: 23 DE AGOSTO DEL 2011

	NOMBRES	FIRMAS	Nº CI
1	ALVARADO MARÍA JULIA		H.CI. 2599
2	AMÓN MATUTE JOSÉ	<i>Jose Amón M</i>	030011000-4
3	ÁVILA REINOSO MARÍA TERESA	<i>M Teresa Avila R</i>	030008632-9
4	AVILA REINOSO MARÍA DOLORES		030008891-1
5	BRAVO CALLE ZOILA		030056348-3
6	BRAVO DIONILA DEL CARMEN	<i>Digna Bravo</i>	030019523-7
7	BRAVO GARAY CELIA BALBINA		030189274-1
8	BRAVO GARAY ZOILA NATIVIDAD		030070185-1
9	BRAVO MARGARITA	<i>Margarita B</i>	030028182-1
10	BRAVO URGILES ZOILA V	<i>Zoila Urgiles</i>	030014036-5
11	CABRERA MARÍA DE LOS ÁNGELES	<i>Maria de los Angeles</i>	030058618-7
12	CALLE CALLE MARÍA ROSA	<i>Rosa Calle</i>	030269731-3
13	CALLE GARATE LIDIA	<i>Lidia Calle</i>	030002208-4
14	CELDO SANTACRUZ JOSÉ	<i>Jose Celso</i>	030028651-5
15	CHIMBAY AGUAYSA JOSÉ	<i>Jose Chimbay</i>	030038228-0
16	CHIMBAY ZHININ DOMINGO	<i>Domingo Chimbay</i>	030029996-1

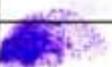
AZOGUES - ECUADOR

CLUB DE PERSONAS ADULTAS MAYORES DEL SCS DE COJITAMBO 2011-2012

17	DUTAN LLIGUISACA MARÍA		030206629-5
18	GARAY BRAVO SEGUNDO	 <i>Segundo Garay</i>	070099717-4
19	GONZÁLEZ MARGARITA DE JESÚS	<i>Margarita González</i>	030033688-0
20	GRANDA ALVAREZ ROSA OLIVA	<i>Rosa G. Granda</i>	030031187-5
21	GUAMAN MENESES JULIA MATILDE	<i>Matilde Guaman</i>	030070911-0
22	GUAMAN GUAMAN MANUELA	<i>Manuela Guaman</i>	030061298-3
23	GUAMAN MANUEL JESÚS		030061298-3
24	HERAS CARMEN	<i>Carmen Heras</i>	030129623-2
25	INGA YASCARIBAY MARÍA CLEOTILDE		030026884-4
26	JARA MATUTE JOSÉ CELIDONIO	<i>José Celidonio</i>	030011956-7
27	JARA MATUTE ROSALINO DE JESÚS	<i>Rosalino Jara</i>	H.CI. 2034
28	JARA MATUTE MANUEL JESÚS	<i>Manuel Jara</i>	030015288-1
29	LEÓN SIMBAÑA MARÍA		030048131-4
30	LLIGUISACA MARÍA AGUSTINA		030206629-5
31	MARTÍNEZ CÁRDENAS DIOCELINA	<i>Diozelina Martínez</i>	H.CI. 2388
32	MATUTE JOSÉ LUIS	<i>José Luis Matute</i>	030008998-4
33	MÉNDEZ ARGUDO SEGUNDO LUIS	<i>Segundo Luis Méndez</i>	090170333-0
34	MOLINA CARLOS ALBERTO	<i>Carlos Alberto Molina</i>	030064844-1
35	MORALES JOSÉ LIZARDO	<i>José Lizardo Morales</i>	030002157-3

AZOGUES - ECUADOR

CLUB DE PERSONAS ADULTAS MAYORES DEL SCS DE COJITAMBO 2011-2012

36	MORALES QUINTUÑA JOSÉ LIZARDO		030002157-3
37	ORTIZ CALLE LUIS ALFONSO		030015733-6
38	ORTIZ URGILES LUIS FEDERICO		030053314-8
39	PARRA CALLE SEGUNDO		030027787-8
40	QUINDE PARRA INÉS MICAELA		H.CI. 1916
41	QUINDE PARRA MARÍA SOFÍA		H.CI. 2597
42	REINOSO CAMBI MARÍA CLEOTILDE		030011258-8
43	REINOSO ALEJANDRINA		070099717-7
44	REINOSO ÁVILA CARMEN		030064275-8
45	REINOSO ÁVILA CELIA LUCIA		030083821-9
46	REINOSO ÁVILA MARÍA NATIVIDAD		030075683-0
47	REINOSO CAMBI MANUEL JESÚS		030020832-9
48	REINOSO MARÍA ESTHELA		030022032-4
49	RODRÍGUEZ DIGNA MARGARITA		030145900-4
50	RODRÍGUEZ SEGUNDO MANUEL		030043452-9
51	RUBIO URGILES MANUEL ARTURO		030026138-5
52	SANTOS CALLE MARÍA JUANA		030090847-2
53	SARMIENTO CABRERA MARÍA ELISA		030085970-3
54	SIMBAÑA SALDAÑA MARÍA		030063407-8

AZOGUES - ECUADOR

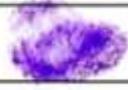
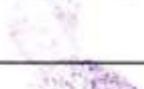
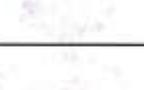
CLUB DE PERSONAS ADULTAS MAYORES DEL SCS DE COJITAMBO 2011-2012

55	TOLEDO CORONEL LIDIA	<i>Lidia Toledo</i>	030014725-3
56	TOLEDO RIVERA ANGÉLICA LEONOR	<i>Leonora Toledo</i>	030016655-0
57	URGILÉS MIGUEL RIGOBERTO	<i>Miguel Urgiles</i>	070015339-8
58	URGILES RODRIGO	<i>Rodrigo Urgiles</i>	070019399-8
59	URGILES URGILES LAURA IMELDA	<i>Laura Urgiles</i>	170520297-4
60	VIJAY VIJAY MARÍA	<i>María Vijay</i>	030062002-8

CLUB DE PERSONAS ADULTAS MAYORES DEL SCS DE COJITAMBO 2011-2012

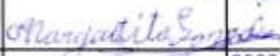
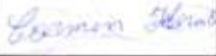
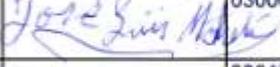
ASISTENTES AL PROGRAMA EDUCATIVO "AUTOCUIDADO PARA LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES DEL SCS DE COJITAMBO, 2011-2012"

FECHA: NOVIEMBRE / 2011- FEBRERO / 2012

	NOMBRES	FIRMAS	Nº CI
1	ALVARADO MARÍA JULIA		H.CI. 2599
2	AMÓN MATUTE JOSÉ	<i>Jose Amón M</i>	030011000-4
3	ÁVILA REINOSO MARÍA TERESA	<i>M Teresa Avila B</i>	030008632-9
4	AVILA REINOSO MARÍA DOLORES		030008891-1
5	BRAVO CALLE ZOILA		030056348-3
6	BRAVO DIONILA DEL CARMEN	<i>Digne Bravo</i>	030019523-7
7	BRAVO GARAY CELIA BALBINA		030189274-1
8	BRAVO GARAY ZOILA NATIVIDAD		030070185-1
9	BRAVO MARGARITA	<i>Margarita Bravo</i>	030028182-1
10	BRAVO URGILES ZOILA V	<i>Zoila Urgiles</i>	030014036-5
11	CABRERA MARÍA DE LOS ÁNGELES	<i>Maria de los Angeles Cabrera</i>	030058618-7
12	CALLE CALLE MARÍA ROSA	<i>Rosa Calle</i>	030269731-3
13	CALLE GARATE LIDIA	<i>Lidia Calle</i>	030002208-4
14	CELDO SANTACRUZ JOSÉ	<i>Jose Celso</i>	030028651-5
15	CHIMBAY AGUAYSA JOSÉ	<i>Jose Chimbay</i>	030038228-0
16	CHIMBAY ZHININ DOMINGO	<i>Domingo Chimbay</i>	030029996-1

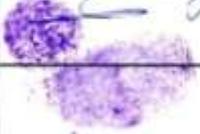
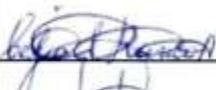
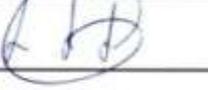
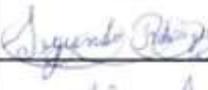
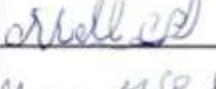
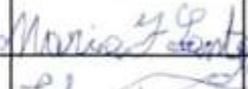
AZOGUES - ECUADOR

CLUB DE PERSONAS ADULTAS MAYORES DEL SCS DE COJITAMBO 2011-2012

17	DUTAN LLIGUISACA MARÍA		030206629-5
18	GARAY BRAVO SEGUNDO		070099717-4
19	GONZÁLEZ MARGARITA DE JESÚS		030033688-0
20	GRANDA ALVAREZ ROSA OLIVA		030031187-5
21	GUAMAN MENESES JULIA MATILDE		030070911-0
22	GUAMAN GUAMAN MANUELA		030061298-3
23	GUAMAN MANUEL JESÚS		030061298-3
24	HERAS CARMEN		030129623-2
25	INGA YASCARIBAY MARÍA CLEOTILDE		030026884-4
26	JARA MATUTE JOSÉ CELIDONIO		030011956-7
27	JARA MATUTE ROSALINO DE JESÚS		H.CI. 2034
28	JARA MATUTE MANUEL JESÚS		030015288-1
29	LEÓN SIMBAÑA MARÍA		030048131-4
30	LLIGUISACA MARÍA AGUSTINA		030206629-5
31	MARTÍNEZ CÁRDENAS DIOCELINA		H.CI. 2388
32	MATUTE JOSÉ LUIS		030008998-4
33	MÉNDEZ ARGUDO SEGUNDO LUIS		090170333-0
34	MOLINA CARLOS ALBERTO		030064844-1
35	MORALES JOSÉ LIZARDO		030002157-3

AZOGUES - ECUADOR

CLUB DE PERSONAS ADULTAS MAYORES DEL SCS DE COJITAMBO 2011-2012

36	MORALES QUINTUÑA JOSÉ LIZARDO		030002157-3
37	ORTIZ CALLE LUIS ALFONSO		030015733-6
38	ORTIZ URGILES LUIS FEDERICO		030053314-8
39	PARRA CALLE SEGUNDO		030027787-8
40	QUINDE PARRA INÉS MICAELA		H.CI. 1916
41	QUINDE PARRA MARÍA SOFÍA		H.CI. 2597
42	REINOSO CAMBI MARÍA CLEOTILDE		030011258-8
43	REINOSO ALEJANDRINA		070099717-7
44	REINOSO ÁVILA CARMEN		030064275-8
45	REINOSO ÁVILA CELIA LUCIA		030083821-9
46	REINOSO ÁVILA MARÍA NATIVIDAD		030075683-0
47	REINOSO CAMBI MANUEL JESÚS		030020832-9
48	REINOSO MARÍA ESTHELA		030022032-4
49	RODRÍGUEZ DIGNA MARGARITA		030145900-4
50	RODRÍGUEZ SEGUNDO MANUEL		030043452-9
51	RUBIO URGILES MANUEL ARTURO		030026138-5
52	SANTOS CALLE MARÍA JUANA		030090847-2
53	SARMIENTO CABRERA MARÍA ELISA		030065970-3
54	SIMBAÑA SALDAÑA MARÍA		030063407-8

AZOGUES - ECUADOR

CLUB DE PERSONAS ADULTAS MAYORES DEL SCS DE COJITAMBO 2011-2012

55	TOLEDO CORONEL LIDIA	<i>Lidia Toledo</i>	030014725-3
56	TOLEDO RIVERA ANGÉLICA LEONOR	<i>Leonor Toledo</i>	030016655-0
57	URGILÉS MIGUEL RIGOBERTO	<i>Miguel Urgiles</i>	070015339-8
58	URGILES RODRIGO	<i>Rodrigo Urgiles</i>	070019399-8
59	URGILES URGILES LAURA IMELDA	<i>Laura Urgiles</i>	170520297-4
60	VIJAY VIJAY MARIA	<i>Maria Vijay</i>	030062002-8

CLUB DE PERSONAS ADULTAS MAYORES DEL SCS DE COJITAMBO 2011-2012

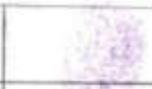
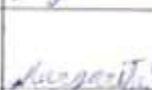
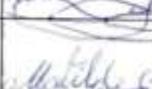
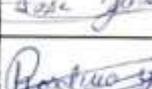
ASISTENTES A LA ENTREGA DE LA "GUIA PARA EL AUTOCUIDADO DE LAS PERSONAS ADULTAS
MAYORES DEL SCS DE COJITAMBO, 2011-2012 "

FECHA: MARZO 23 / 2012

	NOMBRES	FIRMAS	Nº CI
1	ALVARADO MARÍA JULIA		H.CI. 2599
2	AMÓN MATUTE JOSÉ	José Amón M.	030011000-4
3	ÁVILA REINOSO MARÍA TERESA		030008632-9
4	AVILA REINOSO MARÍA DOLORES		030008891-1
5	BRAVO CALLE ZOILA		030056348-3
6	BRAVO DIONILA DEL CARMEN	Digna Bravo	030019523-7
7	BRAVO GARAY CELIA BALBINA		030189274-1
8	BRAVO GARAY ZOILA NATIVIDAD		030070185-1
9	BRAVO MARGARITA		030028182-1
10	BRAVO URGILES ZOILA V		030014036-5
11	CABRERA MARÍA DE LOS ÁNGELES	María de los Angeles Cabrera	030058618-7
12	CALLE CALLE MARÍA ROSA		030269731-3
13	CALLE GARATE LIDIA	Lidia Calle	030002208-4
14	CELDO SANTACRUZ JOSÉ	José Celso	030028651-5
15	CHIMBAY AGUAYSA JOSÉ	José Chimbay	030038228-0
16	CHIMBAY ZHININ DOMINGO	Domingo Chimbay	030029996-1

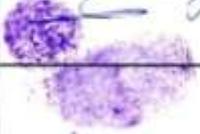
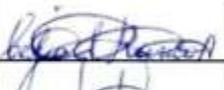
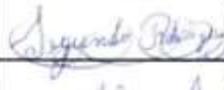
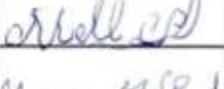
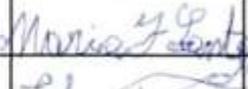
AZOGUES - ECUADOR

CLUB DE PERSONAS ADULTAS MAYORES DEL SCS DE COJITAMBO 2011-2012

17	DUTAN LLIGUISACA MARÍA		030206629-5
18	GARAY BRAVO SEGUNDO	<i>Segundo Garay</i>	070099717-4
19	GONZÁLEZ MARGARITA DE JESÚS		030033688-0
20	GRANDA ALVAREZ ROSA OLIVA	<i>Rosa O. Grand</i> <i>Rosa O. Grand</i>	030031187-5
21	GUAMAN MENESES JULIA MATILDE		030070911-0
22	GUAMAN GUAMAN MANUELA	<i>Manuela Guaman</i> <i>Manuela Guaman</i>	030061298-3
23	GUAMAN MANUEL JESÚS		030061298-3
24	HERAS CARMEN	<i>Carmen Heras</i>	030129623-2
25	INGA YASCARIBAY MARÍA CLEOTILDE		030026884-4
26	JARA MATUTE JOSÉ CELIDONIO	<i>José Celidonio</i>	030011956-7
27	JARA MATUTE ROSALINO DE JESÚS	<i>Rosalino Jara</i>	H.CI. 2034
28	JARA MATUTE MANUEL JESÚS	<i>Manuel Jara</i>	030015288-1
29	LEÓN SIMBAÑA MARÍA		030048131-4
30	LLIGUISACA MARÍA AGUSTINA		030206629-5
31	MARTÍNEZ CÁRDENAS DIOCELINA	<i>Diozelina Martínez</i>	H.CI. 2388
32	MATUTE JOSÉ LUIS	<i>José Matute</i>	030008998-4
33	MÉNDEZ ARGUDO SEGUNDO LUIS	<i>Segundo Argudo</i>	090170333-0
34	MOLINA CARLOS ALBERTO	<i>Carlos Alberto</i>	030064844-1
35	MORALES JOSÉ LIZARDO	<i>José Lizardo Morales</i>	030002157-3

AZOGUES - ECUADOR

CLUB DE PERSONAS ADULTAS MAYORES DEL SCS DE COJITAMBO 2011-2012

36	MORALES QUINTUÑA JOSÉ LIZARDO		030002157-3
37	ORTIZ CALLE LUIS ALFONSO		030015733-6
38	ORTIZ URGILES LUIS FEDERICO		030053314-8
39	PARRA CALLE SEGUNDO		030027787-8
40	QUINDE PARRA INÉS MICAELA		H.CI. 1916
41	QUINDE PARRA MARÍA SOFÍA		H.CI. 2597
42	REINOSO CAMBI MARÍA CLEOTILDE		030011258-8
43	REINOSO ALEJANDRINA		070099717-7
44	REINOSO ÁVILA CARMEN		030064275-8
45	REINOSO ÁVILA CELIA LUCIA		030083821-9
46	REINOSO ÁVILA MARÍA NATIVIDAD		030075683-0
47	REINOSO CAMBI MANUEL JESÚS		030020832-9
48	REINOSO MARÍA ESTHELA		030022032-4
49	RODRÍGUEZ DIGNA MARGARITA		030145900-4
50	RODRÍGUEZ SEGUNDO MANUEL		030043452-9
51	RUBIO URGILES MANUEL ARTURO		030026138-5
52	SANTOS CALLE MARÍA JUANA		030090847-2
53	SARMIENTO CABRERA MARÍA ELISA		030065970-3
54	SIMBAÑA SALDAÑA MARÍA		030063407-8

AZOGUES - ECUADOR

CLUB DE PERSONAS ADULTAS MAYORES DEL SCS DE COJITAMBO 2011-2012

55	TOLEDO CORONEL LIDIA	<i>Lidia Toledo</i>	030014725-3
56	TOLEDO RIVERA ANGÉLICA LEONOR	<i>Leonor Toledo</i>	030016655-0
57	URGILÉS MIGUEL RIGOBERTO	<i>Miguel Urgiles</i>	070015339-8
58	URGILES RODRIGO	<i>Rodrigo Urgiles</i>	070019399-8
59	URGILES URGILES LAURA IMELDA	<i>Laura Urgiles</i>	170520297-4
60	VIJAY VIJAY MARIA	<i>Maria Vijay</i>	030062002-8



APÉNDICE VII

- Fotografías de las personas adultas mayores realizando actividades

FOTOGRAFÍAS

	
<p>SCS DE COJITAMBO / 2011</p>	<p>IGLESIA DE COJITAMBO / 2011</p>
	
<p>REUNIÓN DE SOCIALIZACIÓN DEL PROYECTO / 2011</p>	<p>REUNIÓN DE SOCIALIZACIÓN DEL PROYECTO / 2011</p>
	
<p>CAMINATA AL CERRO DE COJITAMBO / 2011</p>	<p>REGRESO DEL CERRO DE COJITAMBO / 2011</p>



REUNIÓN DE INTEGRACIÓN SOCIAL /
2011



REUNIÓN DE INTEGRACIÓN SOCIAL /
2011



REUNIÓN DE INTEGRACIÓN SOCIAL /
2011



REUNIÓN DE INTEGRACIÓN SOCIAL /
2011



REUNIÓN DE INTEGRACIÓN SOCIAL /
2011



CONFORMACIÓN DEL CLUB DEL PAM /
2011



VISITA AL MUSEO DEL BANCO CENTRAL DE CUENCA / 2011



VISITA AL MUSEO DEL BANCO CENTRAL DE CUENCA / 2011



VISITA AL MUSEO DEL BANCO CENTRAL DE CUENCA / 2011



VISITA AL MUSEO DEL BANCO CENTRAL DE CUENCA / 2011



REUNIÓN DE INTEGRACIÓN DE PAM EN QUILLOAC / CAÑAR / 2011



VISITA AL MUSEO DEL BANCO CENTRAL DE CUENCA / 2011



INTERACCION DE PAM / FERIA DE LA SALUD COJITAMBO / OCT/2011



VOLUNTARIAS COMUNITARIAS PREPARANDO EL ALMUERZO / 2011



REUNIÓN DE INTEGRACIÓN SOCIAL/ FERIA DE LA SALUD COJITAMBO



REUNIÓN DE INTEGRACIÓN SOCIAL/ FERIA DE LA SALUD COJITAMBO



REUNIÓN DE INTEGRACIÓN SOCIAL/ FERIA DE LA SALUD COJITAMBO



INTERACCIÓN DEL CLUB DE PAM/ FERIA DE LA SALUD COJITAMBO



REUNIÓN DE PAM POR LA NAVIDAD
DICIEMBRE/2011



REUNIÓN DE PAM POR LA NAVIDAD
DICIEMBRE/2011



REUNIÓN DE PAM POR LA NAVIDAD
DICIEMBRE/2011



REUNIÓN DE PAM POR LA NAVIDAD
DICIEMBRE/2011



REUNIÓN DE PAM POR LA NAVIDAD
DICIEMBRE/2011



REUNIÓN DE PAM POR LA NAVIDAD
DICIEMBRE/2011



TALLER DE ACTIVIDADES MANUALES /
2011



TALLER DE ACTIVIDADES MANUALES /
2011



TALLER DE ACTIVIDADES MANUALES /
2012



TALLER DE ACTIVIDADES MANUALES /
2012



TALLER DE ACTIVIDADES MANUALES /
2012



TALLER DE ACTIVIDADES MANUALES /
2012



PAM EN CONFERENCIAS EDUCATIVAS /
2012



PAM EN CONFERENCIAS EDUCATIVAS /
2012



PAM EN CONFERENCIAS EDUCATIVAS /
2012



PAM EN CONFERENCIAS EDUCATIVAS /
2012



PAM EN CONFERENCIAS EDUCATIVAS /
2012



PAM EN CONFERENCIAS EDUCATIVAS /
2012



INGENIERA AGUIRRE / EDUCACIÓN NUTRICIONAL / 2012



TALLER NUTRICIONAL / 2012



TALLER NUTRICIONAL / 2012



TALLER NUTRICIONAL / 2012



TALLER NUTRICIONAL / 2012



TALLER NUTRICIONAL / 2012



DÍA DE LA AMISTAD FEBRERO 2012



DÍA DE LA AMISTAD FEBRERO 2012



PASEO DE INTEGRACIÓN / 2012



PASEO DE INTEGRACIÓN / 2012



PASEO DE INTEGRACIÓN / 2012



PASEO DE INTEGRACIÓN / 2012



PASEO DE INTEGRACIÓN / 2012



PASEO DE INTEGRACIÓN / 2012



PASEO DE INTEGRACIÓN / 2012



PASEO DE INTEGRACIÓN / 2012



PASEO DE INTEGRACIÓN / 2012



PASEO DE INTEGRACIÓN / 2012



ENTREGA DE LAS GUÍAS DE AUTOCUIDADO



ENTREGA DE LAS GUÍAS DE AUTOCUIDADO



ENTREGA DE LAS GUÍAS DE AUTOCUIDADO



ENTREGA DE LAS GUÍAS DE AUTOCUIDADO



ENTREGA DE LAS GUÍAS DE AUTOCUIDADO



ENTREGA DE LAS GUÍAS DE AUTOCUIDADO



APÉNDICE VIII

- Certificación de la directora del SCS de Cojitambo de la ejecución del proyecto



Ministerio de Salud Pública
Dirección Provincial de Salud del Cañar

Subcentro de salud Cojitambo

CERTIFICACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DEL PROYECTO DENOMINADO "MEJORAMIENTO EN EL AUTOCUIDADO DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES ATENDIDAS EN EL SCS DE SALUD DE COJITAMBO-AZOGUES 2011-2012"

Cojitambo, 26 de Marzo del 2012

Yo Betsy Peñafiel, Medico Directora del Subcentro de salud de Cojitambo a petición verbal de la parte interesada.

CERTIFICO:

Que en la parroquia Cojitambo perteneciente al cantón Azogues, la Maestrante de Gerencia Integral de Salud para el Desarrollo Local de la Universidad Técnica Particular de Loja, Lcda. Beatriz Amparito Cabrera González desarrolló el proyecto "MEJORAMIENTO EN EL AUTOCUIDADO DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES ATENDIDAS EN EL SCS DE SALUD DE COJITAMBO-AZOGUES 2011-2012"

El proyecto inicia con la identificación y planteamiento del problema Déficit de conocimiento sobre autocuidado de las personas adultas mayores atendidas en el Subcentro de salud de Cojitambo como respuesta de solución se ha logrado la conformación del Club de Personas Adultas Mayores, el mismo que se denomina "Alegria de Vivir Unidos" en el mes de Agosto del 2011, el Programa de capacitación para Personas Adultas Mayores del SCS de Cojitambo desde Noviembre 2011- Febrero 2012 denominado "Autocuidado en las Personas Adultas Mayores" , por ultimo la elaboración y entrega de una "Guía Educativa

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



Ministerio de Salud Pública

Dirección Provincial de Salud del Cañar

para personas Adultas Mayores" en el mes de Marzo, actividades que se han realizado en el SCS de Salud, en el salón del Gobierno Parroquial, parque de la parroquia y las actividades recreativas y de interacción e integración social en caminata al cerro de Cojitambo, visita al Museo del Banco Central del Ecuador sede Cuenca, reunión de integración en la parroquia Quilloac del cantón Cañar, paseo de integración a las playas del cantón Gualaceo. En el desarrollo del proyecto participaron autoridades, líderes de la parroquia y Voluntarias Comunitarias; obteniéndose resultados positivos para el bienestar de los Involucrados, Personal de salud, Voluntarias Comunitarias y Maestrante, motivados para realizar acciones que mejoren los estilos mediante conocimientos, actitudes y practicas en talleres educativos demostrativos sobre autocuidado.

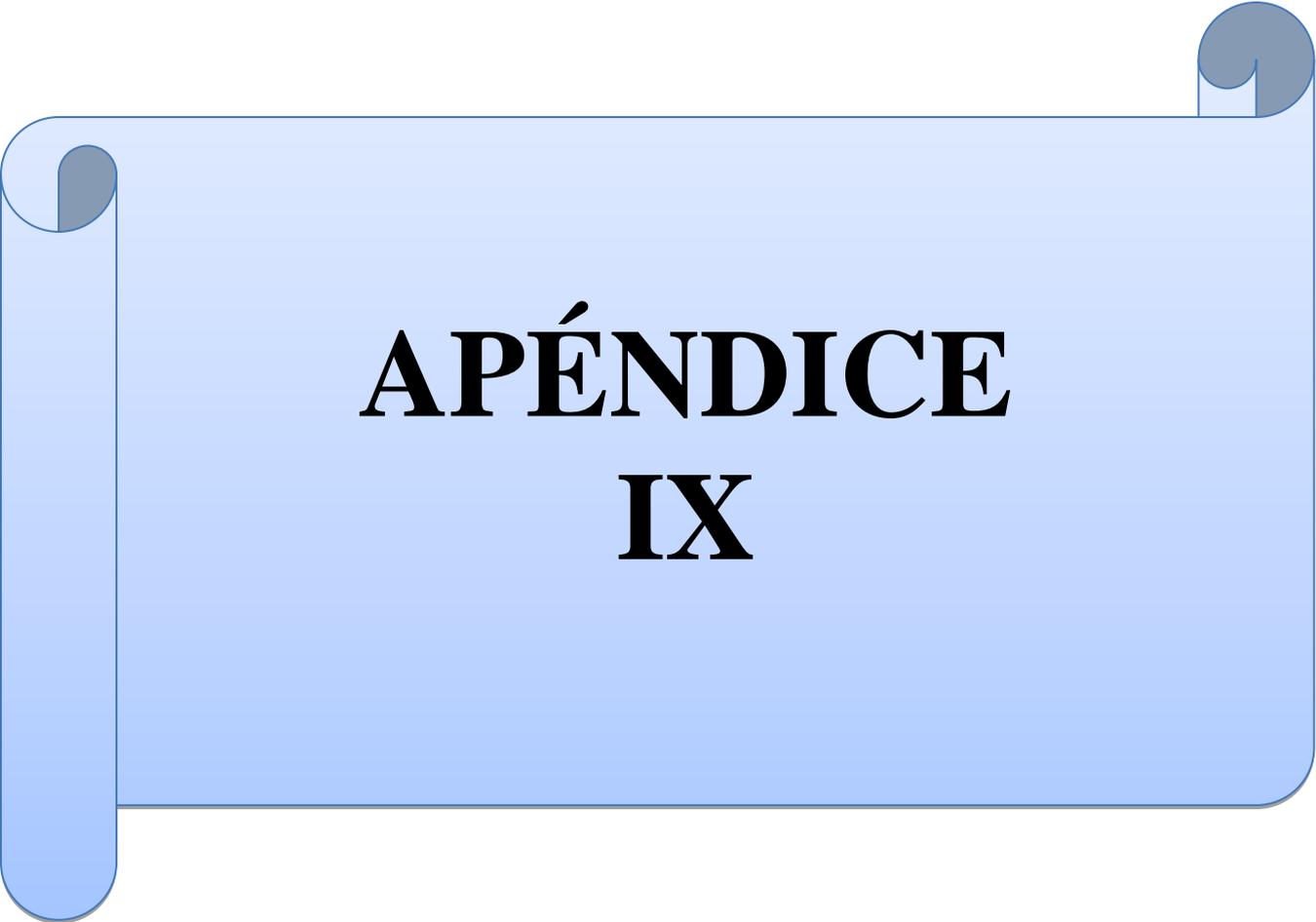
Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

ATENTAMENTE

Md. Betsy Peñafiel

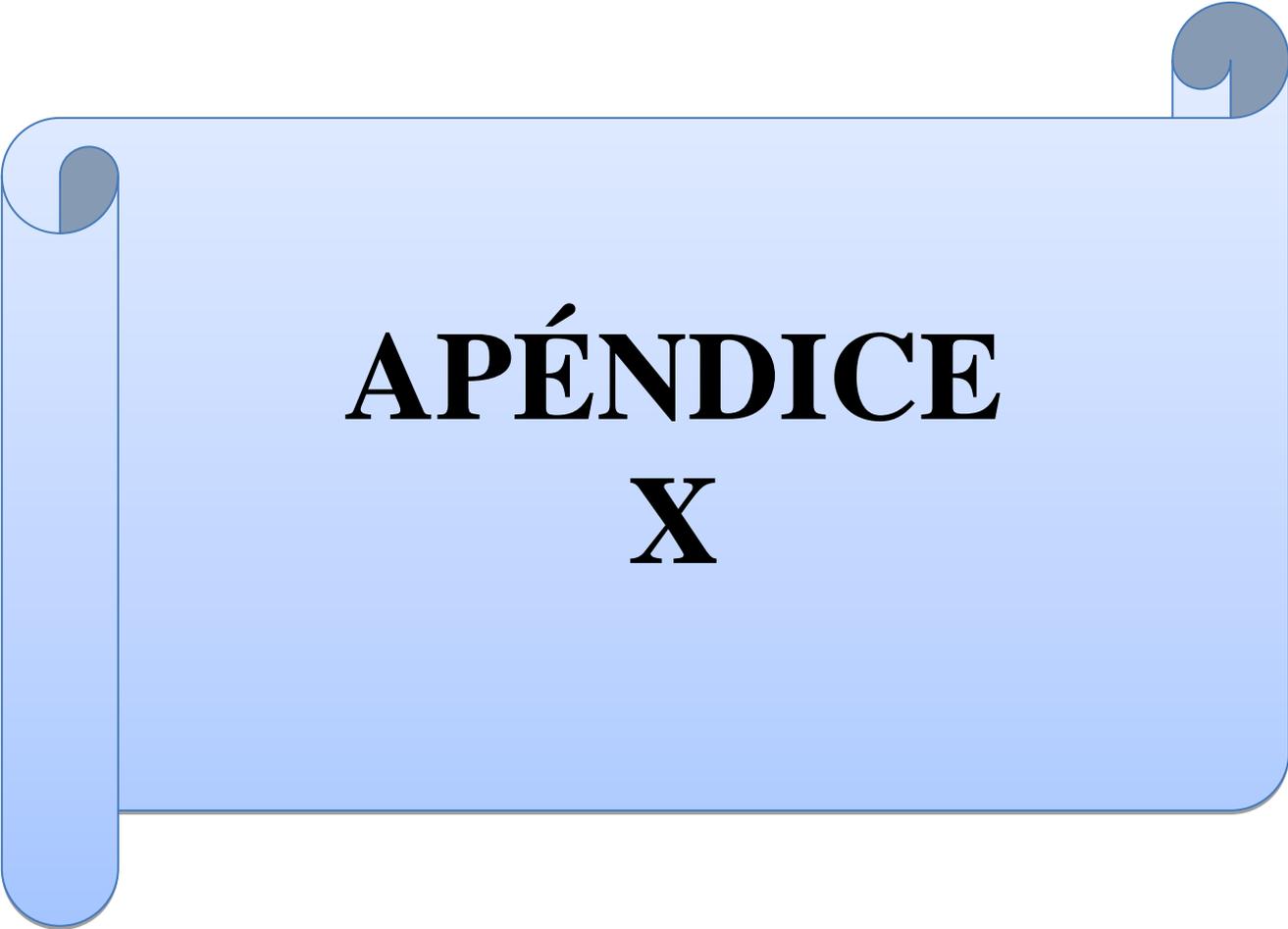


DIRECTORA DEL SUBCENTRO DE SALUD DE COJITAMBO.



APÉNDICE IX

- Croquis de la comunidad de Cojitambo



APÉNDICE

X

- Aprobación y certificación de la guía de autocuidado por parte del responsable de la implementación de la normativa de normas y protocolos de atención integral de salud de las y los adultos mayores del área 1 de Azogues



Ministerio de Salud Pública
Dirección Provincial de Salud del Cañar

Azogues, 03 de julio del 2012

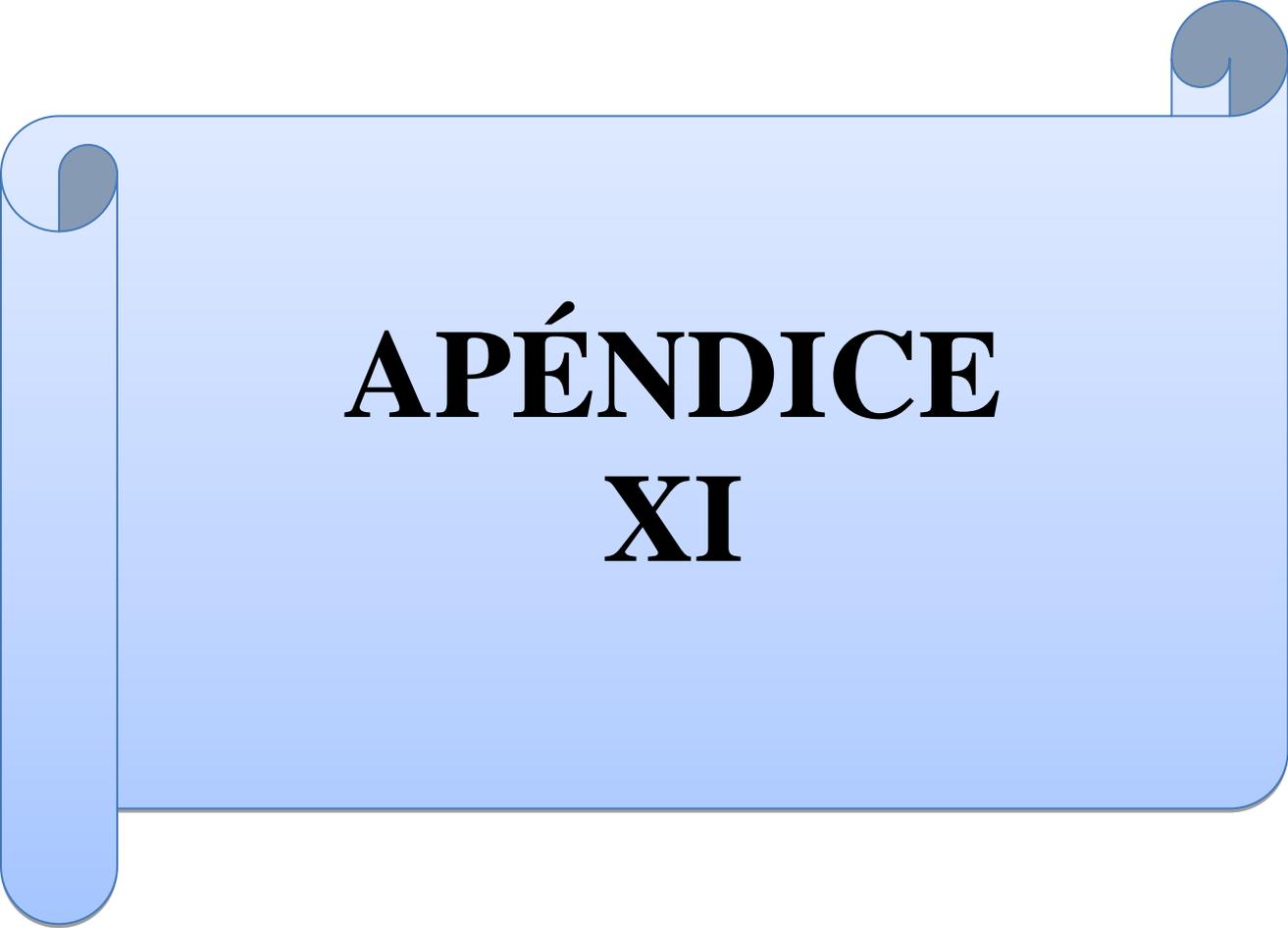
MARCO CORDERO GUZMAN

CERTIFICO:

Que la "Guía para el Autocuidado de las personas Adultas Mayores atendidas en el Subcentro de Salud de Cojitambo . Azogues 2011-2012" cuya autora es la Lcda. Amparito Cabrera González y Directora del mismo la MGs. Lcda. Carmela Loyola Illescas , está enmarcada dentro de la Normativa Nacional de Normas y Protocolos de Atención Integral de Salud de las y los Adultos Mayores del año 2010 ; razón por la que puede ser aplicada en la Unidad Operativa.

Atentamente,

Dr. Marco Cordero Guzmán
**RESPONSABLE DE LA IMPLEMENTACION DE LA NORMATIVA DE
NORMAS Y PROTOCOLOS DE ATENCIÓN INTEGRAL DE SALUD DE LAS
Y LOS ADULTOS MAYORES DEL AREA 1 AZOGUES**



APÉNDICE XI

- Guía de autocuidado elaborada

**“GUÍA PARA EL AUTOCUIDADO
DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES
ATENDIDAS EN EL SUBCENTRO
DE SALUD DE COJITAMBO.
AZOGUES 2011-2012”**



**PERSONAS ADULTAS MAYORES DE LA PARROQUIA
COJITAMBO**

“Observar el tierno semblante y la dulce mirada de una persona adulta mayor expresa sus sentimientos de gratitud más que las palabras para quienes pueden participar del proceso enseñanza-aprendizaje en la trayectoria de la vida”



**Amparito
Marzo, 23 /2012.**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE
LOJA**



**La Universidad Católica de Loja
ESCUELA DE MEDICINA**

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

**“GUÍA PARA EL AUTOCUIDADO DE LAS PER-
SONAS ADULTAS MAYORES ATENDIDAS EN
EL SUBCENTRO DE SALUD DE COJITAMBO.
AZOGUES 2011-2012”**

AUTORA:

Lcda. AMPARITO CABRERA GONZÁLEZ

DIRECTORA:

MGs. LCDA. CARMELA LOYOLA ILLESCAS

**CUENCA- ECUADOR
2011-2012**

INDICE

TEMA	Pág. 1
Indice	2
Presentación	3
Introducción	4
Objetivos	5
Higiene de la piel	6-7
Higiene de la boca	8-9
Nutrición de las personas adultas mayores	10-13
La sexualidad	14
Actividad física	15
Beneficios del ejercicio	16
Enfermedades Crónico-Degenerativas	17
Artrosis	17-19
Artritis Reumatoidea	20-21
Hipertensión arterial	22-24
Diabetes	25-26
Autoestima	27
Integración Social	28-29
Interacción social	30-31
Recomendaciones para un envejecimiento	32-35
saludable	32-35
Bibliografía	36

PRESENTACIÓN

El Autocuidado tiene como propósito contribuir a la promoción de la salud y prevención de las enfermedades de las personas adultas mayores, además del mantenimiento de su autovalencia, fomento del ejercicio y la promoción de comportamientos y estilos de vida saludables, asimilando una nueva filosofía de vida, que el envejecer no sea sinónimo de declinación, sino se convierta en una fuente de sabiduría, experiencia y a su vez exista un compromiso personal de vivir una vida activa y productiva.

Para mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores se elabora esta guía como instrumento de información, consulta y reforzar la capacitación que recibieron los 60 participantes entre familiares y las personas adultas mayores de la comunidad de Cojitambo con los siguientes contenidos: medidas de autocuidado en sus necesidades diarias, así como también las principales enfermedades crónico- degenerativas que permite identificar los signos y síntomas que se presentan para evitar los riesgos que pongan en peligro su salud y las recomendaciones de estilos de vida saludables.

INTRODUCCIÓN

El autocuidado es el medio que fomenta al máximo el que las personas asuman la responsabilidad de su propio cuidado para alcanzar y mantener un estado adecuado de salud y bienestar. En este sentido, el autocuidado de las personas adultas mayores se fundamenta en las necesidades de ser, tener, hacer y estar; en la medida en que comprometen, motivan y movilizan a las personas, tomando en consideración que se aprende desde el nacimiento y en el transcurso de su vida.

En este proceso de aprendizaje interviene la inteligencia y la memoria, las personas cuando envejecen no pierden su capacidad de aprender como protagonistas de su propia historia y de su crecimiento, estimulando una actitud creativa, constructiva y de cambio.

La Norma Nacional del Ecuador dice, que todas las actividades destinadas a las personas adultas mayores tiene como objetivo final, mantenerlas independiente, para que no llegue a ser dependiente puesto que se transforma en un problema personal, familiar, comunitario y de salud pública.

OBJETIVOS

- ★ Promover un envejecimiento saludable, tomando en cuenta las individualidades, necesidades y potencialidades de las personas adultas mayores.
- ★ Reconocer y comprender la importancia del autocuidado en sus necesidades diarias. Mantener y mejorar la salud identificando tempranamente los signos y síntomas que se presentan en las enfermedades crónico-degenerativas para evitar complicaciones que pongan en peligro la salud.
- ★ Promover actitudes y prácticas saludables en alimentación y nutrición, ejercicio adecuado y a mantener una integración e interacción social para mantener la salud y bienestar de las personas adultas mayores de la comunidad de Cojitambo.

HIGIENE DE LA PIEL

Al envejecer la piel se adelgaza, se hace más delicada y esta expuesta a riesgo de infecciones, cortes, alergias y tumores; además la disminución del tejido graso provoca una respuesta lenta a los cambios de temperatura.



RECOMENDACIONES

- ★ Bañarse todo el cuerpo con jabón y champú suave 3 veces a la semana y secarse bien. Antes de bañarse probar la temperatura del agua con la mano.
- ★ Se debe mantener los ojos limpios y secos.
- ★ Guardar los lentes en un mismo lugar.
- ★ Consultar al especialista (oftalmólogo).
- ★ Acudir al médico en caso de presentar cerumen en el oído.
- ★ Lavarse los pies diariamente, secando entre los dedos para evitar la aparición de hongos, el corte de las uñas debe ser recto.

6

- ★ Lavarse la cara con agua tibia y secarse de abajo hacia arriba.
- ★ Evitar exponerse al sol desde las 10 de la mañana hasta las 3 de la tarde, se recomienda usar lentes oscuros y sombreros flojos.
- ★ La ropa interior y las medias debe ser de algodón y ser anchas.
- ★ Al permanecer sentado por mucho tiempo no cruzar las piernas.
- ★ Realizar ejercicios y caminar para que la sangre pase a través de las venas y minimiza la estrechez.



7

EVITAR LO SIGUIENTE

- ✦ No utilizar lentes sugeridos por amigos o familiares.



No introducir cotonetes en el interior del oído, solo limpiar la interna de la oreja.

No cortarse ni quemarse los lunares.
No caminar descalzo

HIGIENE DE LA CAVIDAD BUCAL

Con la edad las piezas dentales pierden el esmalte y pueden perforarse o en ocasiones se pierde alguno de ellos o todos, por lo que es necesario sustituir con prótesis generalmente.



RECOMENDACIONES

- ✦ Lavarse los dientes y dentadura postiza después de cada comida utilizando pasta dental o bicarbonato con un cepillo ancho y suave.
- ✦ Sacarse la prótesis diariamente por 15 a 30 minutos.
- ✦ Dormir con la prótesis si está ajustada.
- ✦ Si la prótesis no está ajustada acudir a la odontóloga del Subcentro de Salud.
- ✦ Lavar la lengua y paredes de la boca con un cepillo suave para no producir lesión.
- ✦ Visitar al odontólogo una vez al año.



NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

En esta etapa de la vida las papilas gustativas que se encuentran en la lengua pierden la capacidad para diferenciar los sabores dulces y salados, lo cual influye en la selección de los alimentos, por lo que es importante asegurar y adecuar una alimentación que aporte los nutrientes que se encuentren en los cuatro grupos de alimentos.

Carbohidratos.-

Estos alimentos proporcionan energía principalmente ayudan para el funcionamiento del corazón, respiración, actividad física (arroz, papas, pan, fideos, frejol, harinas).



Grasas.-

Forman el tejido graso que se encuentra debajo de la piel (manteca, aceite vegetal, aguacate, maní, semillas de zambo).



Proteínas.-

Ayudan para la formación de los tejidos, la cicatrización de heridas y fracturas (carne, pollo, huevos, oveja, pescado, cuy).



Vitaminas.-

Son elementos importantes para la defensa de infecciones y protegen la piel (frutas y vegetales).



Minerales.-

Uno de ellos es el calcio (leche, mariscos, huevos).



Fibra y Agua.-

Previene el estreñimiento, ayuda a controlar el azúcar en la sangre, el colesterol y evita la aparición del cáncer (Granos maduros cocinados con cascara: mote, frejol, habas, arveja)



12



RECOMENDACIONES

- ★ Consumir todos los grupos de alimentos.
- ★ Mantener un peso adecuado. Tomar líquidos mínimo 2 litros de agua en las 24 horas.
- ★ Alimentarse de 7 a 8 de la noche y realizar alguna actividad hasta acostarse.
- ★ Realizar actividad física de grupo.
- ★ Comer entre la mañana y la tarde una pequeña ración de fruta.
- ★ Masticar lentamente la comida.
- ★ Lavar las frutas antes de ingerir o guardar en un lugar fresco, lavar las carnes y mantener en refrigeración, la leche hervir y refrigerar; las verduras de hojas, descartar las superficiales y lavar con abundante agua corriente.

EVITAR:

El consumo excesivo de grasas saturadas.
El uso excesivo de sal y azúcar.

13

LA SEXUALIDAD

Mientras se conserve un buen estado de salud, no hay motivo alguno para creer que con la edad desaparezca el interés o las prácticas sexuales.

En la disfunción sexual la mayoría de veces éstas pueden atribuirse a información deficiente o inadecuada, tabúes sociales y /o problemas psicológicos.

Las relaciones sexuales exigirán más tiempo, más compenetración, pero esto no tiene por qué limitar a la pareja, más bien ofrece la ventaja de alargar el disfrute, la comunicación y la interdependencia.



14

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física se refiere a actividades diarias, tales como caminar en forma regular y rítmica, trabajar en la agricultura, tareas domésticas pesadas y baile.

En el ejercicio se realiza movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener uno o más aspectos de la salud física.



RECOMENDACIONES

- ★ Caminar de 3 a 5 minutos para comenzar una actividad física, terminar lentamente para que el sistema cardio-respiratorio y muscular se adecuen nuevamente al reposo evitando el dolor.

15

- ★ No realizar ejercicios inmediatamente después de comer.
- ★ Tomar suficiente líquido para compensar las pérdidas por el sudor.
- ★ Evitar competir cuando se trabaja en grupo.



BENEFICIOS DEL EJERCICIO:

- ★ Incrementa la temperatura corporal
- ★ Aumenta el ritmo cardíaco
- ★ Incrementa el volumen sanguíneo que va a los tejidos
- ★ Incrementa el nivel metabólico
- ★ Aumenta el intercambio gaseoso
- ★ Incrementa la velocidad de transmisión del impulso nervioso
- ★ Facilita la recuperación muscular tras la contracción
- ★ Mejora la función articular y lubricación de las mismas
- ★ Disminuye la tensión muscular
- ★ Prepara psicológicamente a la persona para la práctica de alguna actividad física.
- ★ Contribuye al equilibrio psicoafectivo y a una visión positiva de la vida
- ★ Evita la descalcificación de los huesos
- ★ Evita la obesidad

16

ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS

ARTROSIS

Enfermedad articular crónica, producida por el desgaste del cartílago que produce daño, esta pérdida lleva al sobre crecimiento y remodelación del hueso, afecta las articulaciones de la cadera y la columna.



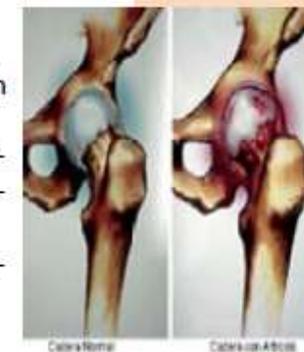
Causas Generales

1. Obesidad
2. Edad
3. Herencia
4. Alteraciones hormonales
5. Alteraciones metabólicas
6. Laborales.



Causas Locales

1. Sobrecargas en la articulación o columna.
2. Afecciones locales de la articulación, por ejemplo traumatismos, golpes.
3. Infecciones o procesos inflamatorios.



17

SIGNOS Y SÍNTOMAS:

- ★ Dolor agudo con la actividad, disminuye con el reposo.
- ★ Rigidez progresiva matinal durante media hora o menos, en ocasiones puede ser muy intensa en ciertas articulaciones.
- ★ Dolor al movilizar la articulación.
- ★ Debilidad de la articulación.
- ★ Disminución del espacio articular
- ★ Sonido articular
- ★ Se observan pequeñas formaciones de tejido sobre la articulación.
- ★ Inflamación o hinchazón dolorosa en cualquier articulación: Codos, rodillas, dedos, muñeca, tobillos.
- ★ Deformidades de la columna
- ★ Desarrolla pequeñas fisuras en las articulaciones.



RECOMENDACIONES

- ★ Ejercicio físico
- ★ Caminar diariamente sin exceder.
- ★ No cargar bultos pesados
- ★ No doblar demasiado las rodillas o cintura y usar zapatos o zapatillas cómodos para reducir la presión sobre las articulaciones.
- ★ Alimentos recomendados:
- ★ Verduras de hoja verde (Acelga, nabo) crudas o ligeramente cocinadas, brócoli, zanahoria, apio, crudo. pescado, pollo, frutas.



EVITAR LO SIGUIENTE

- Comer muchas harinas
- Disminuir el consumo de sal.

ARTRITIS REUMATOIDEA

La artritis reumatoide es una enfermedad inflamatoria crónica, que afecta a la mayoría de las articulaciones, cuyas alteraciones se sitúan en la membrana sinovial e invade el cartilago y el hueso.



Causas:

- Depósitos de ácido úrico (cristales)
- Llegada de un germen dentro de la articulación provocando
- Artritis infecciosas.



Signos y Síntomas



- Dolor articular
- Debilidad de la articulación
- Rigidez matutina de una hora aproximadamente de la articulación.
- Pérdida de apetito
- Hinchazón de las articulaciones
- Derrame del líquido sinovial
- Calor y enrojecimiento en una articulación

20

Prevención y Control:

- ★ Reposo
- ★ Ejercicio
- ★ Nutrición adecuada para conservar un peso adecuado
- ★ Medicación
- ★ Caminar



COMPLICACIONES:

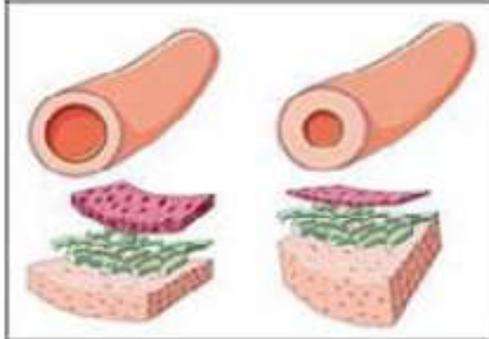
Las Polimialgias Reumáticas.- Afecta sobre todo a articulaciones de los hombros y caderas, provoca dolor intenso e imposibilita el movimiento; además se suma la inflamación de las venas y arterias.



21

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Es una enfermedad crónica que se caracteriza por un incremento continuo de las cifras de presión sanguínea en las arterias, y a que con los años pierden su elasticidad y puede producir daños al corazón, derrame cerebral enfermedad de los riñones y problemas de la visión.



Causas:

- ★ Antecedentes familiares de hipertensión.
- ★ Edad más de 60 años.
- ★ Sobrepeso u obesidad.
- ★ Consumo de tabaco.
- ★ Consumo alimenticio alto de grasas, sal, alcohol, etc.
- ★ Falta de actividad física.
- ★ La diabetes.



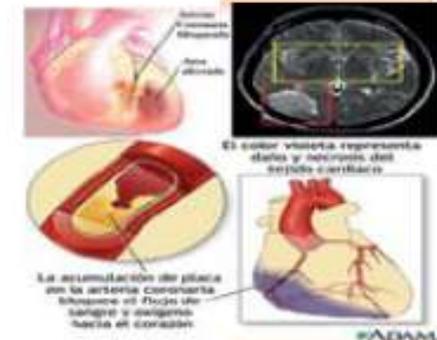
Signos y Síntomas de la HIPERTENSIÓN:

- ★ A veces pueden sentirse palpitaciones en el pecho.
- ★ Síntomas físicos como: Dificultad para respirar, sudoración excesiva, cefalea, mareo, náusea y vómito, etc.
- ★ Cuando no hay síntomas de advertencia, la enfermedad puede pasar desapercibida durante muchos años.



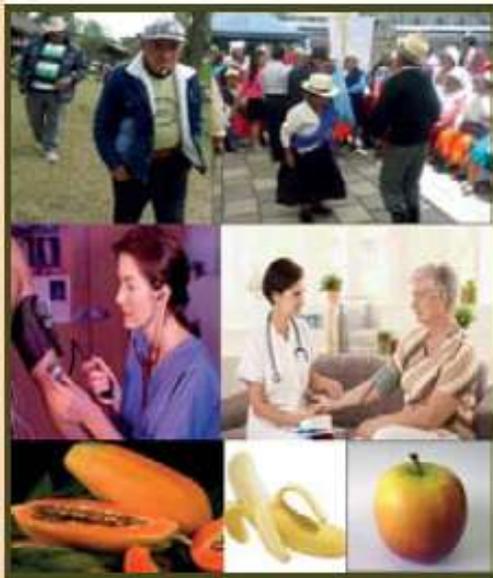
Complicaciones:

- ★ Afecciones al corazón
- ★ Hemorragia cerebral
- ★ Estrechamiento de los vasos sanguíneos.
- ★ Insuficiencia renal
- ★ Hemorragias a nivel de los ojos



Recomendaciones:

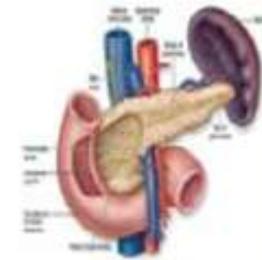
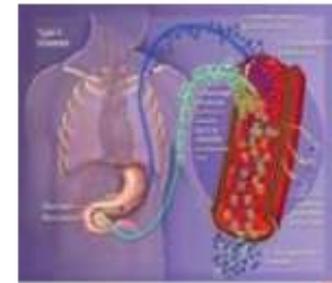
- ★ Incrementar la actividad física
- ★ Mantener un peso normal.
- ★ Consumir una dieta rica en frutas y vegetales; lácteos bajos en grasa con reducido contenido de grasa.
- ★ Control de la presión cuando el médico lo indique.
- ★ Reducir al mínimo el consumo de alcohol
- ★ Reducir el consumo de sal, grasas saturadas
- ★ Privarse del tabaco



24

DIABETES

Es una enfermedad crónica que resulta por defectos a nivel del páncreas, el mismo que produce insulina y cuando esta no existe da como resultado la elevación del azúcar (glucosa) en la sangre, cuyo papel es transportar la glucosa del torrente sanguíneo a los músculos, cerebro, etc



Causas:

- ★ Antecedentes hereditarios
- ★ Contacto con sustancias tóxicas
- ★ Consumo excesivo de grasas, embutidos, enlatados, alcohol, dulces, etc.
- ★ Presencia de infecciones del páncreas
- ★ Sobrepeso



25

Signos y Síntomas:

- ★ Cansancio
- ★ Sed
- ★ Siempre con hambre
- ★ Heridas que no se curan
- ★ Pies o manos adormecidos
- ★ Pérdida de peso inesperada
- ★ Deseos de orinar con más frecuencia
- ★ Visión borrosa



Recomendaciones:

- ★ Caminar y realizar ejercicios tres días por semana durante 30 minutos por lo menos
- ★ Vestuario y calzado adecuado
- ★ Alimentación adecuada
- ★ Tratamiento médico
- ★ Control del azúcar en la sangre.



AUTOESTIMA EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

La autoestima es el valor que da una persona a sí misma, de quiénes somos, en interacción con el medio ambiente, marcado por los aciertos o desaciertos, por los éxitos y fracasos, en los adultos mayores pueden estar asociados a los cambios físicos, enfermedades crónicas o agudas, bienestar psicológico, las carencias afectivas familiares y la imagen corporal.

La razón y la afectividad crecen y se fortalecen hasta el último día de su vida.

Recomendaciones:

- ★ Conocerse y aceptarse valioso/a y aceptado/a reconociendo su valor personal a pesar de los cambios y el deterioro físico.
- ★ Adaptarse para hacer frente a las necesidades del medio ambiente y de las personas que le rodean.
- ★ Pensar que usted es la persona más importante que existe sobre la tierra.



- ★ Mantener la mente ocupada con pensamientos positivos sobre usted mismo y los demás.
- ★ Sea usted mismo/a y no imite a nadie.
- ★ Tenga confianza en usted mismo y en sus decisiones.
- ★ Piense que usted es la persona más importante que existe sobre la tierra.
- ★ Mantener la confidencialidad con 2 o 3 personas.
- ★ Evitar el aislamiento social.

INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

Autonomía y las actividades funcionales de las personas adultas mayores están relacionadas con las actividades físicas y de integración social. El contacto con familiares y amistades evita la marginación y limitación física y social produciendo satisfacción personal, lo que beneficia para su autonomía, autoestima, bienestar y actitud mental mejorando su calidad de vida.



INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES



INTERACCIÓN SOCIAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

La interacción social se convierte en un factor de protección para la salud, pues ello implica vínculos estrechos con otras personas y un nivel de actividad constante. Por otro lado genera el involucramiento en grupos sociales permitiendo que las personas adultas mayores distribuyan equilibradamente su tiempo mediante la socialización, el contacto y desarrollo de sus potencialidades contribuyendo así a mejorar su calidad de vida.



30

INTERACCIÓN SOCIAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES



31

RECOMENDACIONES PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

- ★ Salga de casa, no se aisle en su hogar.
- ★ No se aparte de la sociedad, busque nuevas amistades y relaciones o Cuide las que posee, participe de la vida familiar.
- ★ Intégrese o siga perteneciendo activamente a asociaciones o agrupaciones.
- ★ Salga de vacaciones y paseos
- ★ Anímese a mantener y aprender nuevas actividades lúdicas y recreativas. (pintura, dibujo, cerámica, música, visita a museos)
- ★ Hable con gente de diferentes edades, diferentes formas y sexos, se aprende mucho de ellos.
- ★ Defienda sus derechos como ciudadano.
- ★ Si ve que no puede resolver sus problemas usted solo, déjese ayudar, diríjase a sus familiares.
- ★ Tenga cuidado con los accidentes y caídas, en la calle como en el hogar.
- ★ Preste atención a su higiene y autocuidado personal, se sentirá mucho mejor.

- ★ Si tiene problemas depresivos, sentimiento de no valer nada, autocrítica, busque relaciones, actividades satisfactorias.
- ★ Exprese sus sentimientos, acepte las cosas que ha logrado en su vida y quite importancia a los fracasos que puede haber tenido
- ★ Mire al futuro, viva el presente y recuerde el pasado, en este orden. Adelántese al futuro, usted puede construir su futuro.
- ★ Las relaciones sexuales son muy importantes y satisfactorias, influye muy positivamente en la salud tanto psíquica como física, aunque la forma de relacionarse cambie, cultive esas relaciones y se sentirá mejor.
- ★ Cuente su historia, sus recuerdos a los demás, puede ser de provecho para muchas personas.
- ★ El sentido del humor hace que uno vea las cosas con más optimismo, riase hasta de sí mismo de vez en cuando, la risa produce endorfinas, que hacen sentir bien y disminuyen el dolor.



34



35

BIBLIOGRAFÍA

- ★ MSP. (2007) Seguridad Alimentaria Nutricional. Programa Nacional de Alimentación y Nutrición PANN 2000. Quito- Ecuador.
- ★ MSP. (2008) Guías Gerontológicas de Atención Primaria de Salud Para el Adulto Mayor, Quito- Septiembre.
- ★ MSP. DIRECCIÓN DE NORMATIZACIÓN DEL SNS (2010) Normas y Protocolos de Atención Integral de Salud de las y los Adultos Mayores. Quito-Ecuador. Mayo.
- ★ CLUB ADULTO MAYOR. Constituyese una organización comunitaria de carácter funcional. Extraído el 25 de Noviembre del 2011, 18H27. [http: 190.208.34.133/gestdoc_intranet/.../ forma_adulto_mayor.doc](http://190.208.34.133/gestdoc_intranet/.../forma_adulto_mayor.doc)
- ★ Educación de Adultos. El Adulto mayor. Adultos y Educación. Adultos y Educación (25 de Agosto del 2008).
- ★ Extraído el 07 de Julio del 2011, 12H10. [http: Blogs.pot.com/.../el-adulto-mayor-com.....](http://Blogs.pot.com/.../el-adulto-mayor-com.....)
- ★ EL UNIVERSAL. Com.mx. Población Mundial. Población Adulta Mayor. EU..Whashington. Extraído el 07 de Julio DEL 2011, 11H00
- ★ Grupos etareos de población en el Ecuador. Extraído el 05 de Julio del 2011 [http: www.censos.2010.gob.ec](http://www.censos.2010.gob.ec)
- ★ Vega O, Teresa., Villalobos, A (2002). Guía de orientación para el autocuidado de la Salud de los Adultos Mayores. Extraído el 25 de Noviembre del 2011 desde [http: www.u.c.m.es/info/estpsi/Autocuidado%20](http://www.u.c.m.es/info/estpsi/Autocuidado%20).
- ★ Programa del Adulto Mayor. MIES en el Ecuador 2011. Extraído el 20 de Agosto del 2011. 18H00. www.gov.ec

COLABORADORAS:

Med. Betsy Peñafiel

Lic. Rosa Jara

Lic. Sonia Abad

Lic. Isabel Alvarez

APROBADO POR:

Dr. Marco Cordero Guzmán

RESPONSABLE DE LA IMPLEMENTACIÓN
DE LAS NORMAS Y PROTOCOLOS DE
ATENCIÓN INTEGRAL DE SALUD DE LAS
Y LOS ADULTOS MAYORES DEL AREA 1



**UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE
LOJA**

**"GUÍA PARA EL AUTOCUIDADO DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES ATENDI-
DAS EN EL SUBCENTRO DE SALUD DE
COJITAMBO. AZOGUES 2011-2012"**

AUTORA:

Lcda. AMPARITO CABRERA GONZÁLEZ

DIRECTORA:

MGs. LCDA. CARMELA LOYOLA ILLESCAS

CUENCA- ECUADOR

2011-2012