



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

La Universidad Católica de Loja

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

“Implementación de un programa de estilos de vida saludable para los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato”

Tesis de grado

Autora:

Ramos Ramírez, Martha Cecilia, Bqf.

Directora:

Pesantez León, Mary Graciana, Mg.Sc

CENTRO UNIVERSITARIO RIOBAMBA

2013

CERTIFICACIÓN

Mg. Mary Pesantez

DIRECTORA DEL TRABAJO DE FIN DE CARRERA

CERTIFICA:

Que ha supervisado el presente trabajo titulado **“Implementación de un programa de estilos de vida saludable para los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato** “el mismo que está de acuerdo con lo estatuido por la Escuela de Medicina de la UTPL, por lo consiguiente autorizo su presentación ante el tribunal respectivo.

Ambato, noviembre del 2012

Mg. Mary Pesantez

Directora de Tesis

AUTORÍA

Todos los criterios, opiniones, afirmaciones, análisis, interpretaciones, conclusiones, recomendaciones y todos los demás aspectos vertidos en el presente trabajo son de absoluta responsabilidad de su autora.

f).....

Bqf. Martha Cecilia Ramos

CI 1803282209

CESIÓN DE DERECHOS

Yo, Martha Cecilia Ramos Ramírez, 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 parte pertinente textualmente dice: Forman parte del patrimonio de la Universidad la propiedad intelectual de investigaciones, trabajos científicos o técnicos y tesis de grado que se realicen a través o con el apoyo financiero, académico o institucional (operativo) de la Universidad.

Loja 26 de Noviembre 2012

f).....

AUTORA DE LA TESIS

CI 1803282209

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento profundo a mi Dios por su inmensa misericordia, a mi familia que me vio crecer y sigue apoyando en cada etapa de mi vida, por su paciencia y comprensión. A mi esposo, por insistir en los esfuerzos. A mi tutora, por sus conocimientos.

Martha Cecilia Ramos Ramírez

DEDICATORIA

A mi hija Dinara Paola, por ser el mejor regalo que me dio la vida, para que sepa que nada es imposible, para que siga adelante siempre.

Martha Cecilia Ramos Ramírez

INDICE DE CONTENIDOS

PRELIMINARES

Caratula:	
Certificación:	II
Autoría:	III
Cesión de derechos	IV
Agradecimiento	V
Dedicatoria	VI
Índice de contenidos:	VII
Resumen:	XII
Abstract	XIII

APARTADOS

Introducción	1
Problematización	3
Justificación	5
Objetivos	6

CAPITULO I

Marco Teórico	7
Marco Institucional	7
Marco Conceptual	14

CAPITULO II

Diseño Metodológico	27
Matriz de Involucrados	28
Árbol de problemas	29
Árbol de objetivos	30
Matriz de Marco Lógico	31

CAPITULO II	35
Resultados	35
Conclusiones	71
Recomendaciones	72
Bibliografía	73

ÍNDICE DE CUADROS

	PÁG	
Cuadro N° 1	Distribución del número de estudiantes Facultad de Ciencias	7
Cuadro N° 2	Orgánico estructural Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato	9
Cuadro N° 3	Distribución de talentos humanos en la Facultad de Ciencias de la Salud	104
Cuadro N° 4	Perfil epidemiológico Facultad de Ciencias de la Salud 2011	10
Cuadro N° 5	Distribución del área física Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato	13
Cuadro N° 6	Beneficiarios del programa	39
Cuadro N° 7	Edad de estudiantes Facultad de Ciencias de la Salud	41
Cuadro N° 8	Estado civil del encuestado	42
Cuadro N° 9	Edad de inicio de vida sexual	42
Cuadro N° 10	Tiene vida sexual activa	43
Cuadro N° 11	Utiliza un método anticonceptivo	43
Cuadro N° 12	Método anticonceptivo utilizado	43
Cuadro N° 13	Ocupaciones alternas de los adolescentes	44
Cuadro N° 14	Contexto familiar	44
Cuadro N° 15	Roles reconocidos y asumidos	44
Cuadro N° 16	Actividades preferidas para el tiempo libre	45
Cuadro N° 17	Bebidas preferidas	45

Cuadro N° 18	Asistencia odontología por año	46
Cuadro N° 19	Asistencia al médico anualmente	46
Cuadro N° 20	Asistencia al ginecólogo anualmente.....	46
Cuadro N° 21	Plan de capacitación para los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud.	542
Cuadro N° 22	Programación analítica para capacitaciones a los estudiantes	56
Cuadro N° 23	Cronogramas de sostenibilidad del proyecto	58
Cuadro N° 24	Modelo de acta de compromiso, entregada a estudiantes	60
Cuadro N° 25	Participación autoridades y administrativos en programa	64
Cuadro N° 26	Pregunta 3	65
Cuadro N° 27	Pregunta 2	66
Cuadro N° 28	Pregunta 4	67
Cuadro N° 29	Pregunta 6	67
Cuadro N° 30	Pregunta 7	68
Cuadro N° 31	Pregunta 1	69
Cuadro N° 32	Pregunta 5	70

ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS

Fotografía N° 1	Facultad de Ciencias De La Salud
Fotografía N° 2	Toma de encuestas
Fotografía N° 3	Encuestas tomadas a estudiantes
Fotografía N° 4	Reuniones con docentes tutores
Fotografía N° 5	Estudiantes en representación para prevenir embarazos
Fotografía N° 6	Estudiantes se concientizan sobre importancia de la actividad física
Fotografía N° 7	Docentes visitados en sus aulas para socialización de las guías
Fotografía N° 8	Estudiantes analizan la guía entregada
Fotografía N° 9	Estudiantes receptando acta de compromiso
Fotografía N° 10	Docentes Tutores

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo N° 1 Certificado de cumplimiento de ejecución de programa

Anexo N° 2 Modelo de encuesta

Anexo N° 3 Oficio de solicitud de información a secretarías de facultad

Anexo N° 4 Material usado para elaboración de guías

Anexo N° 5 Modelo de Registro de asistencia

Anexo N° 6 CD con video sobre estilos de vida saludable

Anexo N° 7 Guía impresa

1. RESUMEN

La Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Técnica de Ambato, con una población estudiantil de 2185, se ha visto influenciado por la globalización que ha modificado sus patrones culturales, con nuevas formas de consumismo, abuso de la ingesta alimenticia, sedentarismo, facilitado por los avances tecnológicos y la aceleración económica.

Este proyecto destacó la importancia de dar respuesta al problema de una débil aplicación de estilos de vida saludable en los estudiantes y prevenir futuras alteraciones en salud, para este efecto se partió de un diagnóstico situacional previo.

Seguidamente, se incorporó capacitaciones sobre temáticas que se obtuvieron de los resultados de las encuestas, se organizó grupos de multiplicación de información para así llegar por diferentes frentes hacia los beneficiarios, se elaboró una guía de estilos de vida saludable y por ende se incrementó la coordinación y la participación de todos los involucrados, como: autoridades, docentes y estudiantes.

El financiamiento correspondió a la autogestión, sin embargo con fines de sostenibilidad, se incorporó un programa de reciclaje, que permitió poner las bases para su permanencia al pasar el tiempo.

2. ABSTRACT

The Faculty of Health Sciences, with a student population of 2185, located at the Technical University of Ambato, has been influenced by globalization has changed the cultural norms, with new forms of consumerism, abuse of food intake, sedentary facilitated by technological advances, economic acceleration and the media.

This project highlighted the importance of responding to the problem of weak enforcement of healthy lifestyles in students and prevents future changes in health; this was done in the first instance by conducting a situational analysis.

Then joined trainings on topics that were obtained from the survey results was organized multiplication groups and get information on different fronts to beneficiaries prepared a guide to healthy lifestyles and therefore increased coordination and participation of all stakeholders, as authorities, teachers and students. Funding corresponded to the self, however for purposes of sustainability, joined a recycling program, which allowed lay the foundations for permanence over time.

3. INTRODUCCIÓN

La transición de la secundaria a la vida universitaria, y el solo hecho de ser jóvenes, se constituye en una de las etapas de la vida caracterizada por la existencia de límites poco definidos además de estar condicionada por factores no solo biológicos sino de índole político, cultural, social, psíquico, económico y de equidad o iniquidad de género, aspectos íntimamente relacionados con las condiciones socioculturales en que ocurren.

Mediante datos obtenidos de la Dirección de Bienestar Estudiantil y Asistencia Universitaria se tuvo que entre los proyectos que aportan a un mejoramiento en la calidad de vida de los estudiantes constan las caminatas ecológicas, ferias de educación sexual y prevención del VIH, talleres de relaciones humanas, conferencias de orientación profesional e ingreso a la Universidad, atención psicosocial en todas las facultades. De los cuales el porcentaje de participación fue en el año 2011 de un 60%. Porcentaje que es superado con la participación de docentes y empleados, en actividades a fines.

Siendo válido para nuestro estudio y proyecto de implementación de estilos de vida saludable, los datos que conciernen exclusivamente al de los estudiantes, el cual fue del 5%.

De acuerdo con estos datos y revisada bibliografía, se señala que para la mayor parte de los países del mundo subdesarrollado y en especial América latina habrá de constituir una ventaja de primer orden el hecho de que este grupo de población se mantenga y desarrolle en condiciones saludables a efecto de que el llamado bono demográfico constituya junto con el grupo de jóvenes que va de los 20 a los 29 años de edad al detonamiento del crecimiento económico y con ello la calidad de vida de la población en general

En Facultad de ciencias, no existen programas formales sobre estilos de vida saludable, lo que ha ocasionado un desmedro en la salud integral del joven.

En este contexto, como parte del equipo de salud y docente de jóvenes universitarios, se genera el proyecto de "Implementación de un programa de

estilos de vida saludable para los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato, para el efecto se hizo uso del recurso humano de la misma institución, los gastos generados fueron cubiertos por la maestrante y la sostenibilidad se enmarco en un plan de reciclaje.

Se partió, entonces de un diagnóstico situacional participativo mediante encuestas cerradas, de lo cual se estableció como problema central la débil aplicación de estilos de vida saludable y de cómo sus malos hábitos los volvieron en personas con un estado de salud poco adecuado para la edad que tienen. Se consideró una población estudiantil de 2185 estudiantes y una muestra de 265 estudiantes y 10 docentes tutores,, el FIN del proyecto fue: Contribuir al mejoramiento de la calidad de Vida de los estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato; PROPÓSITO: Aumentar la aplicación de estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato, y sus RESULTADOS, fueron: Población docente y estudiantil, capacitada sobre la aplicación de estilos de vida saludable. Guía del estilo de vida Saludable realizado y funcionando para docentes y estudiantes. Aumentado la coordinación y participación de autoridades y administrativos en programas de educación sobre estilos de vida.

4. PROBLEMATIZACIÓN

Los jóvenes han constituido, básicamente a partir de la década de los sesenta y setenta, del pasado siglo xx, uno de los temas de referencia ineludible en el campo de las ciencias sociales así como en el campo de las ciencias biomédicas. En primer ámbito, las preocupaciones han girado en torno al papel que desempeñan como grupo social de expresión cultural y, en el segundo, en tanto grupo de alta vulnerabilidad y riesgo de salud.

Una de las problemáticas que han ocupado mucha tinta en la mayor parte del mundo se puede identificar como: la salud del joven. Organismos de alcance internacional como la OMS, ONUSITA y la OPS, han realizado grandes esfuerzos para tratar de poner de relieve la importancia que tiene el hecho de que este grupo de población compuesto entre el rango de edad que va desde los 10-20 años), mantenga y fortalezca estilos de vida saludable.

Temas como: inicio en prácticas sexuales coitales, hábitos alimentarios, consumo de alcohol y tabaco, formas temerarias de conducción de automóviles, uso y contenido del tiempo libre de los y jóvenes llamaron la atención, a fin de acrecentar formas de vida saludable.

La débil aplicación de estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato, sin duda generó una problemática de alta complejidad que reclamó y reclamara un tratamiento multi e interdisciplinario.

Al realizar el análisis de la causalidad de esta problemática se pudo fijar como factores determinantes.

Poca coordinación y participación de autoridades y administrativos en programas de educación sobre estilos de vida saludable

No existe una guía sobre protocolos de estilos de vida saludable dirigida a docentes y estudiantes

Poca capacitación sobre la aplicación de estilos de vida saludable en la población docente y estudiantil.

Todo lo descrito anteriormente ocasiona deserción académica, pérdida de oportunidades, deterioro de la salud, que conlleva a un efecto mayor que es una baja calidad de vida. Surge entonces la siguiente interrogante: ¿Es factible la implementación de un programa de estilos de vida saludable para los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.

5. JUSTIFICACIÓN

La Facultad de Ciencias de la Salud, de la universidad técnica de Ambato tiene 10 años de creación, y hasta antes de la realización de este proyecto, no existió un programa formal, sobre estilos de vida saludable, en tanto que el estrés diario y el pasar indiscriminado del tiempo, se constituyen en el pan de cada día, afectando el estado de salud de los estudiantes.

Esto impulso a conocer la realidad, los hábitos que se están enraizando pero también que están haciendo daño, en toda etapa en todo rango en toda escala en todo nivel, a toda edad. Y haciendo énfasis a la sociedad ecuatoriana se tuvo que los niveles de natalidad sobrepasaron los niveles de mortalidad y además las estadísticas reflejaron que a diferencia de los países europeos, nuestra sociedad se compone de un alto porcentaje de jóvenes. De esto que si se quiere ser visionarios, de aquí a poco tiempo los resultados de lo que hoy hagamos por este grupo poblacional será de única responsabilidad de todos nosotros, profesionales, padres, docentes, tutores y maestrantes.

Además que con este proyecto, se da respuesta a una de las líneas de investigación de la Universidad Técnica Particular de Loja siendo este el de Gestión de procesos en salud.

Con estas consideraciones además de contar con los recursos humanos, físicos y económicos por autogestión, se propone como tema de trabajo de graduación, la “Implementación de un programa de estilos de vida saludable para los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato”.

6.-OBJETIVOS

6.1. Objetivo General:

Implementar un programa de estilos de vida saludable para los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato

6.2. Objetivos Específicos

6.2.1. Capacitar a los docentes y estudiantes en estilos de vida saludable.

6.2.2. Elaborar una guía de estilos de vida saludable

6.2.3 Incrementar, la coordinación y la participación de autoridades y administrativos en programas de educación sobre estilos de vida saludables.

7. MARCO TEÓRICO

7.1 MARCO INSTITUCIONAL

7.1.1 DIAGNÓSTICO SITUACIONAL PARTICIPATIVO

7.1.1.1 ASPECTO GEOGRÁFICO DEL LUGAR

La Universidad Técnica de Ambato, se crea mediante ley N 69-05 del 18 de Abril de 1969, y la Facultad de Ciencias de la Salud, hace doce años. Se ubica en el Campus Ingahurco, Av. Salvador y Colombia, a su alrededor se encuentra el Terminal Terrestre, Centro Comercial Juan Cajas (Mercado artesanías de calzado), y la Unión Nacional de Educadores UNE. Se desarrolla, en un clima templado seco a temperatura media es de aproximadamente 14 y 19 grados centígrados. La Universidad cuenta con 15000 estudiantes, en tanto que la Facultad de Ciencias posee 2185 estudiantes.

7.1.1.2 DINÁMICA POBLACIONAL

Número de estudiantes.-Mediante información, solicitada a las secretarías de la Facultad de Ciencias de la Salud, Anexo 2, se obtuvo como información, que en promedio existe un total de 2185 estudiantes.

CUADRO N°1

DISTRIBUCIÓN DEL NÚMERO DE ESTUDIANTES FACULTAD DE CIENCIAS

Carrera de enfermería	255
Carrera de Terapia Física	350
Carrera de Estimulación temprana	174
Carrera de Medicina	799
Carrera de Psicología Clínica	319
Carrera de Laboratorio Clínico	293
Total	2185

Fuente Secretaria Facultad de Ciencias de la Salud
Elaborado por: Bqf. Martha Ramos

Proveniencia de los estudiantes.- Los estudiantes beneficiarios provinieron de lugares diversos como: Latacunga, Salcedo, Puyo, Tena, Baños, Guaranda,

Riobamba. Entre las carreras en los que se dividió la facultad constaron: Medicina, Psicología, Enfermería, Estimulación Temprana, Terapia Física y Laboratorio Clínico. De las cuales la carrera con mayor número de estudiantes es medicina. De acuerdo a información tomada por las secretarías de carrera se tiene que el nivel económico de los estudiantes de media baja.

Componente higiénico sanitario.-Las viviendas que circundan la Universidad son de cemento, las calles son pavimentadas, existen los servicios básicos como lo son luz, agua, teléfono. La recolección de desechos es realizado en permanente, no existe enfermedades debido a un mal tratamiento de desechos.

Medio ambiente.-En el área de estudio, no existió factores de contaminación mayores, por cuanto no existen fábricas, ni industria circundante. Sin embargo es importante recalcar que el terminal terrestre ubicado en la zona, además de un centro comercial del calzado popular, debido a su gran influencia de gente puede considerarse como un área de bajo control en el medio ambiente.

7.1.1.3 Misión de la Institución

- Planificación, ejecución y evaluación de planes curriculares innovadores, que respondan a la realidad local y que consideren criterios de calidad.
- De la atención y de la formación de recursos humanos, para la definición de políticas y planes de salud y educación.
- Construcción permanente al conocimiento de la realidad sanitaria del país y al desarrollo científico técnico de las Ciencias de la Salud.
- Fortalecimiento de experiencias educativas multidisciplinarias en el pregrado y posgrado como mecanismo facilitador del trabajo en equipo

7.1.1.4 VISIÓN

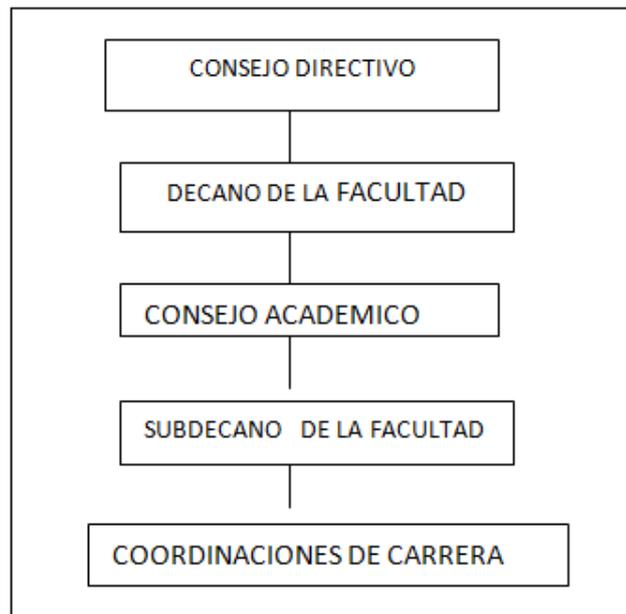
Formar Talentos humanos en Ciencias de la Salud a nivel de pregrado y posgrado, acorde con las necesidades de la población y en coordinación con el ministerio de Salud Pública y todos los organismos que determinan las políticas de salud en el país, con alta responsabilidad social por la salud y la vida de la población con la coparticipe; sustentados en el principio de que la salud es un derecho humano.

7.1.1.5 ORGANIZACIÓN ADMINISTRATIVA

La Facultad de Ciencias de la Salud, tiene una estructura administrativa caracterizada por la jerarquía en las funciones, y su organigrama es lineal y jerárquico.

CUADRO N° 2

ORGÁNICO ESTRUCTURAL FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



Fuente: POA/2011

Elaboración: Bqf. Martha Ramos

CUADRO N°3

DISTRIBUCIÓN DE TALENTOS HUMANOS EN LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PERSONAL	NÚMERO
Docentes con Nombramiento	17
Docentes a contrato	195
Docentes tutores	10
Médico de la institución	1
Psicólogo	1
Laboratoristas	3
Coordinadores de Carrera	6
Personal de secretaria	10

Fuente: POA/2011

Elaboración: Bqf. Martha Ramos

7.1.1.6 SERVICIOS QUE PRESTA LA INSTITUCIÓN

De acuerdo con el sistema de atención que establece la Facultad de Ciencias de la Salud, esta tiene como servicios:

- Consultorio Médico Eugenio Espejo
- Centro Psicológico
- Centro de Estimulación temprana
- Laboratorio de Enfermería
- Laborarlo Clínico

Los pocos programas que se llevan a cabo en cada uno de estos centros son de salud preventiva con fomento y protección de la salud.

7.1.1.7 DATOS ESTADÍSTICOS DE COBERTURA EN SALUD

De acuerdo a una encuesta realizada a la Dra. Rosa Ramírez, Médico del Consultorio Médico Eugenio Espejo, se tuvo:

CUADRO N°4

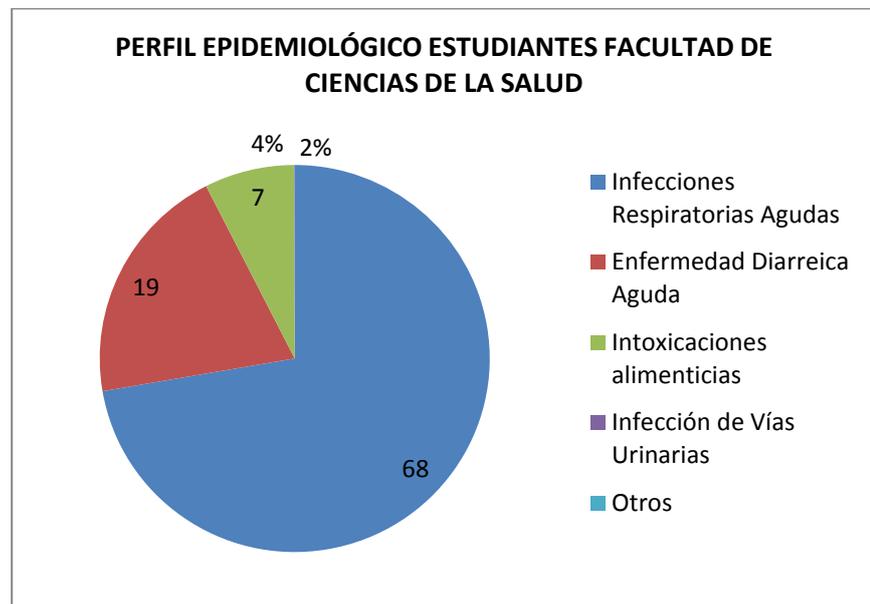
PERFIL EPIDEMIOLÓGICO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD 2011

Numero	Causas más comunes	Porcentaje
1	Infecciones Respiratorias Agudas	68%
2	Enfermedad Diarreica Aguda	19%
3	Intoxicaciones alimenticias	7 %
4	Infección de Vías Urinarias	4%
5	Otros	2%

Fuente: Consultorio Eugenio Espejo

Elaboración: BQF. Martha Ramos

CUADRO N° 5



Fuente: Consultorio Eugenio Espejo

Elaboración: BQF. Martha Ramos

7.1.1.8 CARACTERÍSTICAS GEOFSICAS DE LA INSTITUCIÓN

La Facultad de Ciencias de la Salud está ubicada en el Cantón Ambato, en el área urbana. Es de tipo horizontal, cerrado de hormigón armado, su extensión es de aproximadamente 103.075 metros cuadrados, área total 21.672 metros cuadrados.

FOTOGRAFÍA N°1

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Fuente: Archivos Facultad

Elaboración: BQF. Martha Ramos

GRÁFICO N°1

LOCALIZACION DE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD UTA



Fuente: internet

Elaboración: BQF. Martha Ramos

CUADRO N°5

DISTRIBUCION DEL ÁREA FÍSICA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

1	Auditorio
1	Aula de Audiovisuales
4	Oficinas
3	Edificios
1	Laboratorio clínico
1	Centro Medico
1	Laboratorio de enfermería
1	Laboratorio de Terapia Física
1	Biblioteca
1	Control de Asistencia
50	Aulas

Fuente: Consultorio Eugenio Espejo

Elaboración: BQF. Martha Ramos

7.1.1.9 Políticas de la Institución

- Fomentar una cultura de cambio e innovación con criterios de calidad y sostenibilidad, que contribuyan al liderazgo académico de esta institución
- Fortalecer la producción científica, tecnológica y cultural a través de la Investigación Científica, en la perspectiva de contribuir al desarrollo del país.
- Propiciar alianzas estratégicas, mediante convenios que fortalezcan la calidad y procesos.

8. MARCO CONCEPTUAL

8.1 MODO Y ESTILO DE VIDA.

Los conceptos modo y estilo de vida comienzan a ser objeto de las ciencias médicas en la segunda mitad del siglo XX, a partir del redimensionamiento del concepto de salud

A decir de Elina de la Llera Suárez (2001) Para caracterizar el modo de vida como determinante de salud, se han utilizado múltiples criterios, en los que la epidemiología y las ciencias sociales han hechos grandes aportes, al establecer relaciones entre las condiciones materiales y la forma en que los grandes grupos sociales se organizan y se realizan productivamente en esas condiciones.

Por ejemplo: servicio de salud y su utilización, instituciones educacionales y nivel educacional de la población, en tipo de vivienda, condiciones y hacinamiento, abasto de agua e higiene ambiental.

Esta categoría resulta, pues, imprescindible en la comprensión no solo del estado de salud de la población, sino además en la confección de políticas sanitarias y estrategias de promoción de salud, ya que su campo abarca los grandes grupos sociales en conjunto.

8.1.1 ESTILO DE VIDA

El estilo de vida es un modo de vida individual, es la forma de vivir de las personas. Se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano, y por tanto, alude a forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares. En la actualidad, se considera que la familia, como grupo particular con condiciones de vida particular con condiciones de vida similares, posee un estilo de vida propio que determina la salud del grupo familiar y sus miembros, por lo que se concibe, además, la categoría de estilo de vida familiar.

Han existido varias formas de identificar el estilo de vida; una forma ampliamente difundida han sido caracterizar los comportamientos de riesgos de las personas para aludir aquellos comportamientos y hábitos que en un momento determinado ponen la salud, por ejemplo el hábito de fumar, la conducta sexual desprotegida, y las conductas protectoras de salud, que se refieren aquellas acciones que las personas llevan a cabo para defender de las enfermedades o sus secuelas.

Se impone el análisis desde una óptica multidimensional. Tal como expresara Rodríguez Martín (1995): el análisis de los estilos de vida debe hacerse desde un modelo que considere al ser humano como punto de corte entre sistema social y microsistemas orgánicos. El comportamiento individual se produce en la intersección de los dos tipos de sistemas, de forma que los acontecimientos sociales y los acontecimientos biológicos tienen un impacto recíproco sobre tal comportamiento, y a su vez sobre la integridad funcional de las personas.

La utilidad de estudios relacionados con el estilo de vida de los jóvenes y dentro de ellos la práctica de actividad físico deportiva, está fundamentada en la propuesta de Rosenshine y Furst (1973), citados por Pieron y col. (1997), la cual se basa en: *describir, correlacionar y experimentar*. Así, los estudios epistemológicos sirven para conocer la situación en que se encuentra la población en uno o varios aspectos relacionados con la salud (Cantera, 1997 y Dule, 2006).

8.1.1.1 PARADIGMAS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

El Comité Regional de la OMS para Europa, ofreció una definición del estilo de vida que lo describía como "una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales"

Mendoza (1990) enunció que el estilo de vida puede definirse como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo, aspecto que también expresan Mendoza y col (1994) "existen múltiples estilos de vida saludables, reconociendo como tal en la práctica a aquel que, en su conjunto, ayuda a añadir años a la vida y vida a los años, y hace menos probable la

aparición de enfermedades e incapacidades” (citado por Torcedor, Fernández, 2000).

De la Llera (2001) expone que el estilo de vida es un modo de vida individual, es la forma de vivir de las personas. Se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano, y por tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares Gómez y col. (2005) lo precisa como "la forma de vida de las personas o de los grupos".

En todos los casos no solo reconocen el factor biológico, sino también en el psico social, reconociendo a la actividad física y la práctica del ejercicio físico como componentes importantes del estilo de vida.

Los estilos de vida se han identificado principalmente con la salud en un plano biológico pero no la salud como bienestar biopsicosocial espiritual y como componente de la calidad de vida.

8.1.1.2 FACTORES PROTECTORES DE ESTILO DE VIDA.

Algunos de estos factores protectores o estilos de vida saludables podrían ser:

- Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.
- Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.
- Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.
- Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.
- Tener satisfacción con la vida.
- Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
- Capacidad de autocuidado.
- Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes.
- Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio.
- Comunicación y participación a nivel familiar y social.

- Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros.
- Seguridad económica.

La estrategia para desarrollar estos estilos de vida saludables es en un solo término el compromiso individual y social convencido de que sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona.

8.1.1.3 PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

La promoción de estilos de vida saludables implica conocer aquellos comportamientos que mejoran o socavan la salud de los individuos. McAlister (1981) entiende por conductas saludables aquellas acciones realizadas por un sujeto, que influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, que repercuten en su bienestar físico y en su longevidad. En la actualidad, se conoce un número importante de comportamientos relacionados con la salud, apresados a través de la investigación epidemiológica. A continuación exponemos algunos de los más importantes (Oblitas, 2000, 2003, 2004, 2004a):

1. Practicar ejercicio físico. Realizar una actividad física de modo regular (ej., dar largos paseos) es el vehículo más adecuado para prevenir el comienzo de las principales patologías físicas y psicológicas que afectan a la sociedad desarrollada. También es útil para atenuar el grado de severidad cuando el sujeto ya presenta la enfermedad (Haskell, 1984). Una actividad física moderada, realizada regularmente, repercute beneficiosamente en la salud. Los principales beneficios del ejercicio sobre la salud tienen que ver con la prevención de los problemas cardiovasculares (Haskell, 1984). Las personas que realizan asiduamente ejercicio físico corren menos riesgo de desarrollar y de morir de una dolencia coronaria. También ayuda a controlar el peso, a normalizar el metabolismo de los carbohidratos y de los lípidos...

También aporta beneficios psicológicos, pues se ha visto que la realización de una actividad física regular reporta beneficios considerables a la persona. En primer lugar, una actividad física enérgica practicada regularmente reduce los sentimientos de estrés y ansiedad. El ejercicio y la buena forma física pueden proteger a la gente

de los efectos perjudiciales del estrés sobre la salud. Varias investigaciones (ej., Blumenthal y McCubbin, 1987) han mostrado una fuerte evidencia que la realización de ejercicio o gozar de buena salud contribuye a la estabilidad emocional, fruto de la reducción de la ansiedad, la depresión y la tensión. En segundo lugar, aquellos individuos que siguen programas para estar en forma informaron que mejoraron en sus actitudes y actividad laboral (ej., Folkins y Sime, 1981). En tercer lugar, la participación en una actividad física regular contribuye a la mejora del autoconcepto del sujeto (Sime, 1984), porque las personas que realizan ejercicio mantienen más fácilmente el peso adecuado, presentan un aspecto más atractivo y se suelen implicar de modo exitoso en distintos deportes y actividades físicas.

2. *Nutrición adecuada.* En términos de efectos en la salud, los hábitos alimentarios de las personas que viven en las sociedades desarrolladas, han pasado desde los estragos de las deficiencias dietéticas de principios de siglo, a los estragos derivados del exceso, en las últimas décadas. Una nutrición correcta se hace imprescindible para lograr un estado saludable. De hecho, la mayor parte de las enfermedades actuales guardan una estrecha relación con la dieta alimenticia (ej., la diabetes, la caries dental). Una buena práctica nutricional se caracteriza por una dieta equilibrada, que contenga todas las sustancias nutritivas esenciales (ej., minerales, vitaminas, proteínas), y un consumo adecuado, evitando una ingesta excesiva de alimentos. O dicho de otro modo, la dieta saludable es aquella que minimiza el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la nutrición (Hegsted, 1984). Las dietas saludables proporcionan una cantidad adecuada de todos los nutrientes esenciales para las necesidades metabólicas del organismo. Además de agua, los alimentos contienen cinco tipos de componentes químicos que aportan nutrientes específicos para el buen funcionamiento del organismo: carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales (Holum, 1987).

Las dos principales causas de morbilidad y mortalidad de la década de los 90, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, se deben en gran medida a comportamientos nutricionales inadecuados. Por ejemplo, enfermedades como el cáncer de colon, el estreñimiento y la diverticulosis se han relacionado con dietas pobres en fibras. Dietas ricas en grasa y sal favorecen la hipercolesteremia y la hipertensión, dos importantes factores de riesgo de la enfermedad cardíaca (Costa y López, 1986).

Cabe señalar que entre los hábitos alimenticios más recomendables para implantar, se encuentran la disminución del consumo de grasas animales, aumento del consumo de leche, patatas y especialmente verduras, frutas y alimentos de alto contenido en fibra, reducir el consumo de azúcar, dulces y harinas refinadas y evitar el consumo excesivo de alcohol. Esto es, nuestra dieta para que sea equilibrada debe aportarnos todos los nutrientes básicos y la fibra necesaria a nuestras necesidades, a base de ingerir diversos alimentos de los cuatro grupos básicos: cereales, frutas y vegetales, productos lácteos y carnes y pescados (Nelson, 1984).

Por último, la mayoría de la gente que come saludablemente no necesita consumir suplementos vitamínicos u otros nutrientes. Sin embargo, algunas poblaciones especiales, como por ejemplo las mujeres embarazadas, necesitan una cantidad extra de nutrientes, que aunque se pueden proporcionar introduciendo modificaciones en su dieta, es recomendable que tomen suplementos (ej., hierro) (Hegsted, 1984).

3. Adoptar comportamientos de seguridad. Las tasas de muerte por accidentes persisten como la tercera causa de muerte en los países desarrollados. La mayor parte de los accidentes podrían ser evitados, pues la mayoría de ellos son ocasionados por la conducta de los individuos. Comportamientos inapropiados en el manejo de automóviles, medicamentos, armas blancas y de fuego, sustancias tóxicas, fuego, etc, son una fuente considerable de lesiones (Robertson, 1984). Aproximadamente las dos terceras partes de las muertes por accidente no son intencionadas. La mayor parte de las lesiones se deben a los accidentes automovilísticos y a los ocurridos por fuego.

Si excluimos el primer año de vida, las lesiones se convierten en la causa principal de muerte durante las primeras cuatro décadas de vida del individuo. La mitad de las muertes en los niños y adolescentes también se deben a los accidentes. Se pierden más años de trabajo por lesiones y muerte relacionadas con los accidentes que por ninguna otra causa. Los jóvenes, los pobres y las personas de edad avanzada sufren más lesiones que el resto de la población. Los mineros y los trabajadores de industrias y agrícolas son el colectivo que presentan un mayor número de lesiones incapacitantes (Waller, 1987).

Especial mención merecen los accidentes de tráfico, por sus consecuencias nefastas. Tal y como ya hemos mencionado, los accidentes de tráfico se llevan la palma en cuanto a mortalidad y morbilidad. Dan cuenta de aproximadamente la mitad de todas las muertes debidas a accidentes. Las tasas de mortalidad derivadas de los accidentes de vehículos de motor se incrementan de modo alarmante durante la adolescencia. Los jóvenes entre 15 y 19 años presentan una probabilidad de dos veces y media mayor de morir en un accidente de circulación que las jóvenes de su misma edad (Matarazzo, 1984a; Piédrola, 1988).

Ahora bien, la mayor parte de estos accidentes pueden evitarse y es posible que muchas de las lesiones derivadas de los mismos se eliminen, o por lo menos, se reduzcan, adoptando cuatro medidas generales de prevención (Haddon y Baker, 1981): 1) eliminar los agentes físicos (ej., armas de fuego); 2) reducir la cantidad del agente (ej., velocidad de los vehículos); 3) evitar la liberación del agente (ej., dispositivos de sujeción en los vehículos); y, 4) cambiar superficies, estructuras o productos peligrosos (ej., automóviles).

4. Evitar el consumo de drogas. Uno de los tres problemas que más preocupan a nuestros ciudadanos son las drogas. En la sociedad actual el uso de drogas ilegales (heroína, cocaína, marihuana, etc.) y legales (alcohol, tabaco y drogas de prescripción) es un fenómeno que ha adquirido gran relevancia. Estas sustancias son una fuente de problemas de salud, dando lugar a diferentes clases de cánceres, enfermedades del aparato respiratorio, cardiopatía isquémica, enfermedades cerebrovasculares, etc. (ej., Schukitt, 1995).

Una de las muchas clasificaciones existentes en el ámbito de las drogodependencias contempla la diferenciación entre drogas legales e ilegales. Las sustancias legales son aquellas que su venta y consumo está permitido por la ley. El tabaco y el alcohol son el ejemplo por excelencia de esta categoría de drogas institucionalizadas, además de ser las más consumidas por la población y las que generan más problemas socio-sanitario. Por ejemplo, las cifras de mortalidad al año por muertes prematuras a causa del tabaco se aproximan a 390.000 en EE.UU., 500.000 en Europa, 44.000 en España y 14.000 en México (Becoña, 1994a). Sin lugar a dudas, es la principal causa de muerte prevenible en el mundo, con un total de tres millones de defunciones al año. Más que todas las que provocan la suma

juntas del alcohol, las drogas ilegales, los homicidios, los suicidios, los accidentes de coche y el SIDA.

Por contra, la venta y el consumo de drogas ilegales carecen de reconocimiento legal. En los últimos años, este tipo de drogas han creado muchos problemas serios en nuestro medio. Los problemas, sin embargo, son principalmente de índole social y no relacionada con la salud física. La gente que muere como consecuencia de los efectos de las drogas ilegales es muy poca, si la comparamos con la generada por el tabaco y el alcohol.

Tanto las drogas legales como las ilegales representan un peligro potencial para la salud. Sin embargo, las drogas ilegales presentan ciertos riesgos a diferencia de las legales, sin tener en cuenta los efectos farmacológicos. Por ejemplo, este tipo de sustancias pueden ser vendidas como un tipo de droga cuando realmente son otra; contienen otro tipo de sustancias que pueden ser por sí mismas peligrosas para la salud; falta de medidas higiénicas durante la administración; el consumidor no tiene asegurada la dosis por motivos económicos o de demanda y un largo etcétera. También son un foco de problemas de índole social, pues los consumidores producen inseguridad ciudadana, tráfico de drogas, crímenes, robos, etc. Otros problemas importantes que generan las mismas son de tipo laboral y económico.

En resumen, todas las drogas tienen capacidad de generar adicción, pero precisamente la peculiaridad de una sustancia viene dada por los problemas de salud, económicos, y sociales que genera, dándose enormes diferencias en dicha tríada. Así, por ejemplo, mientras el tabaco es la droga que causa mayor mortandad, el alcohol es la que produce mayores problemas sociales, laborales y económicos (Becoña, 1995). Por tanto, es necesario que el uso de tales sustancias sea eliminado o reducido al mínimo, en el peor de los casos.

5. *Sexo seguro*. Cada año millones de personas, la mayoría de ellos jóvenes, contraen enfermedades transmitidas sexualmente (ej., gonorrea, herpes). Estas enfermedades han sido siempre potencialmente peligrosas, pero durante los últimos 40 años, la mayoría pueden ser tratadas eficazmente. Sin embargo, en la década de los años 80 la irrupción en escena del SIDA cambió completamente el panorama. El SIDA consiste en la presentación de una o varias enfermedades (ej., sarcoma de Kaposi) como consecuencia de la infección previa producida por el virus de

inmunodeficiencia humana (VIH). Además, en pacientes afectados, el SIDA es una enfermedad contagiosa debida precisamente al virus VIH. Éste se encuentra en numerosos fluidos humanos, aunque sólo en algunos (ej., semen, secreciones vaginales) presenta una concentración suficiente como para provocar una infección (Weber y Weiss, 1988; Bayés, 1995).

Rápidamente se observó que la amplia mayoría de infecciones VIH se habían producido a través de la transmisión sexual, pues las minúsculas lesiones que se producen durante la penetración (vaginal y anal) y otras prácticas sexuales (ej., buco-genitales) facilitaban que el virus VIH pasara a través del semen y de las secreciones vaginales a la corriente sanguínea de su pareja. Además, factores tales como mantener relaciones promiscuas, no usar preservativos, penetración anal o contacto bucal-genital, incrementan el riesgo de adquirir dicha infección (Gerberding y Sanding, 1989).

La clara evidencia de la transmisión sexual del VIH ha producido un vuelco en la concepción del manejo de este tipo de enfermedades. La única vía alternativa en estos momentos para luchar contra esta enfermedad es la prevención, a través de comportamientos que minimicen el riesgo (ej., uso de preservativos, mantener relaciones monogámicas) (Bayés, 1995; Kaplan, 1987).

Uno de los problemas más preocupantes a los que debe hacer frente nuestra sociedad es el de los embarazos no deseados, en concreto, en el colectivo de las adolescentes. Un embarazo no deseado en una adolescente supone un serio problema para ella, su futuro hijo, sus padres, amigos y los servicios sanitarios y educativos. Aunque, en las dos últimas décadas, se ha reducido de modo acusado el número total de nacimientos en las jóvenes menores de 20 años todavía los porcentajes siguen siendo especialmente altas, siendo, por ejemplo, de un 4.8% para el año 1990 (ver Cáceres y Escudero, 1994).

Si bien es cierto, que muchos padres adolescentes adoptan decisiones responsables en caso de embarazo y proporcionan a sus hijos de un buen cuidado prenatal y obstétrico. Sin embargo, muchos no lo hacen. Esto es, un gran número de embarazos no deseados se acompañan de una incidencia desproporcionada de mortalidad infantil, descuido y maltrato a los niños, terminando, aproximadamente cuatro de cada diez embarazos dentro de este grupo en aborto o malogros. Las

madres adolescentes tienen un riesgo dos veces mayor de tener anemia, preclamsia y complicaciones durante el parto, además, de un mayor riesgo de mortalidad durante el mismo (OMS, 1976).

Por otra parte, los hijos de madres adolescentes presentan una tasa de morbilidad y mortalidad dos veces mayor que los bebés de las madres adultas, corriendo el riesgo de experimentar más malformaciones congénitas, problemas de desarrollo, retraso mental, ceguera, epilepsia y parálisis cerebral (Hunt, 1976). Por si fuera poco, tanto los padres como sus hijos tienen que afrontar a corto, medio y largo plazo una serie de adversidades sociales, legales, psicológicas, educativas y económicas.

6. *Desarrollo de un estilo de vida minimizador de emociones negativas.* Las emociones negativas constituyen un riesgo para la salud. Estas influyen sobre la salud a través de diferentes mecanismos. Quizás el más conocido es el Síndrome General de Adaptación (SGA) (Selye, 1936, 1956), también denominado estrés. Labrador (1992) define el estrés como: "Se considera que una persona está en una situación estresante o bajo un estresor cuando debe hacer frente a situaciones que implican demandas conductuales que le resultan difíciles de realizar o satisfacer. Es decir, que el individuo se encuentre estresado depende tanto de las demandas del medio como de sus propios recursos para enfrentarse a él; o, si avanzamos un poco más, depende de las discrepancias entre las demandas del medio, externo e interno, y la manera en que el individuo percibe que puede dar respuesta a esas demandas" (p. 27).

Dicha definición está acorde con el enfoque interaccional del estrés, que es el más aceptado de la actualidad, y que concibe a éste como un proceso transaccional entre el individuo y la situación. Según dicho enfoque, la naturaleza e intensidad de la reacción del estrés viene modulada, al menos, por tres factores: en primer lugar, por el grado de amenaza que el sujeto percibe en la situación; segundo, por la valoración que el individuo hace de los recursos que cree tener para afrontar con éxito la demanda de la situación; y, tercero, por la disponibilidad y el grado de afrontamiento que el sujeto pone en marcha, para restablecer el equilibrio en la transacción persona-ambiente.

La cronicidad de este síndrome (SGA) conlleva un aumento de la vulnerabilidad del individuo a padecer algún tipo de enfermedad (ej., incremento de glucocorticoides).

Los efectos neuroendocrinos e inmunitarios del estrés no constituyen un agente patógeno específico, sino que representan un riesgo específico, que hace a los sujetos más vulnerables ante las enfermedades (ej., enfermedad cardiovascular) en general (Valdés y Flores, 1985)

No sólo puede inducir directamente efectos psicológicos y fisiológicos que alteran la salud, sino que también puede influir también sobre la salud de modo indirecto, a través de la elicitación o mantenimiento de conductas no saludables. Esto es, no sólo son importantes para la salud del individuo los efectos a nivel orgánico que produzca el estrés u otras emociones negativas. Un individuo que viva bajo situaciones estresantes es más probable que incremente conductas de riesgo y reduzca todo tipo de conductas saludables. Por ejemplo, en algunos estudios (ver Newcomb y Harlow, 1986) se encontró que el incremento en el estrés estaba asociado a un incremento en el uso del alcohol y otras drogas. También se ha comprobado que parte de los efectos negativos que tiene el estrés sobre la salud proviene del hecho de que las personas sometidas a estrés, especialmente de tipo laboral, presentan hábitos de salud peores que las personas que no lo sufren (Wiebe y McCallum, 1986).

Se ha sugerido que el apoyo social puede ser un factor modulador del estrés importante para aquellas personas que viven bajo situaciones estresantes (ej., divorcio), pues practican más ejercicio físico y consumen menos tabaco o alcohol cuando gozan de un nivel elevado de apoyo social, en contraste con aquellas que cuentan con poco o ningún apoyo social (Addler y Matthews, 1994). También se han sugerido distintas variables psicológicas como moduladoras de la relación entre el estrés y la enfermedad. Unas contribuirían a favorecer la salud (ej., dureza, optimismo, autoestima) y otras la perjudicarían (ej., conducta tipo A, conducta tipo C, alexitimia) (Sandín, 1995). Así, por ejemplo, los individuos con un patrón de conducta tipo A reaccionan de modo diferente a los estresores que aquellos con un patrón de conducta tipo B (Glass, 1977).

No obstante, el concepto capital en el enfoque interaccional del estrés es el de afrontamiento. Cuando se rompe el equilibrio en la transacción persona-situación, el sujeto pone en marcha una serie de conductas, manifiestas o encubiertas, con el objeto de restablecer el equilibrio. Por tanto, estos procesos de afrontamiento también desempeñan un papel mediacional entre el impacto de una situación dada y

la respuesta de estrés del sujeto. Precisamente, en esta línea, se han desarrollado todo un conjunto de técnicas para ayudar a que la gente maneje el estrés (Labrador, 1992). Dotar al individuo de esos recursos conductuales y cognitivos para hacer frente al estrés, parece ser la vía más adecuada, para minimizar los efectos perjudiciales del mismo sobre la salud.

7. *Adherencia terapéutica.* Para que el consejo médico tenga repercusiones beneficiosas sobre la salud del paciente, se deben tener en cuenta dos aspectos. En primer lugar, el consejo debe ser acertado. En segundo lugar, debe ser seguido por el individuo (Brannon y Feist, 1992). Pues bien, la realidad parece bien distinta, coincidiendo plenamente con lo que expresa un acertado adagio castellano "de lo dicho a lo hecho hay un trecho". A pesar de los considerables esfuerzos desarrollados por los profesionales de la salud durante los últimos 50 años para intentar solucionar la problemática de la ausencia de adherencia a los regímenes terapéuticos, ésta es aún una asignatura pendiente en el campo de la Psicología de la Salud (Demarbre, 1994). Uno de los problemas más importantes con el que se puede encontrar un clínico en sus intervenciones es el de que el paciente no sigue sus prescripciones, a pesar de disponer de procedimientos eficaces para tratar o incluso prevenir los problemas.

Se ha encontrado que las tasas de incidencia de adherencia a las recomendaciones de los clínicos no suelen superar el 50%, con una oscilación entre el 30% al 60% (Meichenbaum y Turk, 1987), bien por olvido, por no comprender los mensajes o por falta de acuerdo en cumplirlos. Todavía más preocupante es el hecho del elevado número de personas que no se adhiere a los regímenes profilácticos prescritos (ej., embarazadas que no toman los suplementos vitamínicos), llegándose a situaciones como en el caso de la hipertensión en el que el incumplimiento de las prescripciones médicas es más la norma que la excepción.

En el caso de las enfermedades crónicas (ej., hipertensión), las consecuencias de la falta de adhesión al tratamiento acarrea consecuencias muy negativas en la esfera física, psicológica y social de los clientes, además de derivar en un coste importante para la sociedad (ej., Epstein y Cluss, 1982). Por tanto, el incumplimiento y no seguimiento de las prescripciones genera unos costes personales importantes, en especial, en la calidad de vida que puede gozar la persona. Pero, además, se está produciendo una mala utilización de los servicios de salud, con el consiguiente e

innecesario incremento de los costes sanitarios. Por contra, la adherencia a las prescripciones de los clínicos evitaría visitas innecesarias de los sujetos a los ambulatorios, hospitalizaciones innecesarias, etc. La crucialidad de esta cuestión lo refleja muy acertadamente Bayés (1979) cuando dice: "De qué nos servirá tratar de montar un gran aparato sanitario que funcione a la perfección si luego la mitad de los pacientes no siguen las prescripciones médicas o se equivocan al llevarlas a la práctica"

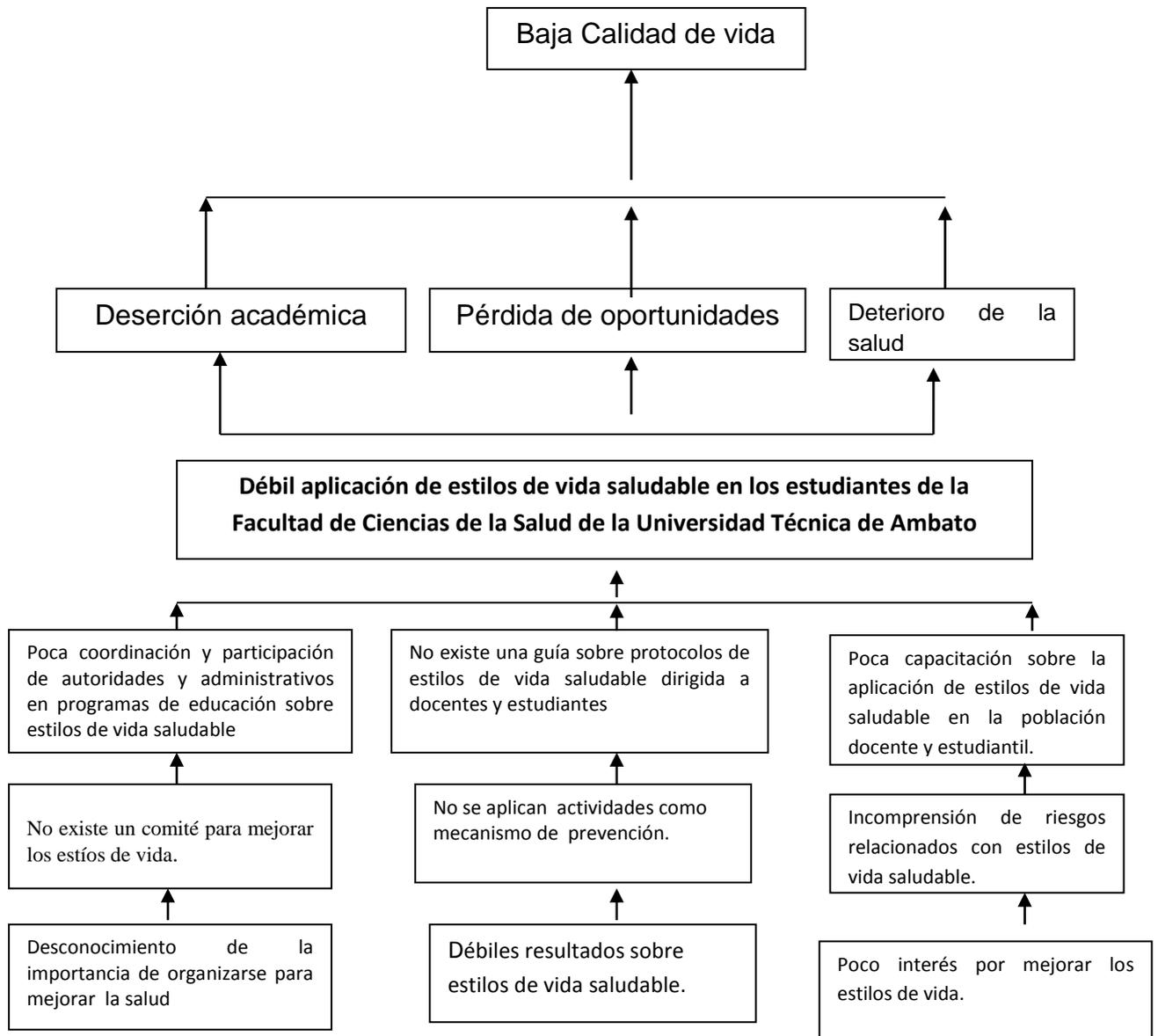
9. DISEÑO METODOLÓGICO

En este capítulo se presenta el enfoque del proyecto mismo que se fundamenta en la metodología del marco lógico; esta es una herramienta gerencial para facilitar el proceso de conceptualización, diseño, ejecución y evaluación de proyecto, satisfaciendo tres requerimientos fundamentales de calidad: coherencia, viabilidad y valoración. Su énfasis está centrado en la orientación por objetivos, la orientación hacia grupos beneficiarios y el facilitar la participación y comunicación entre las partes interesadas.

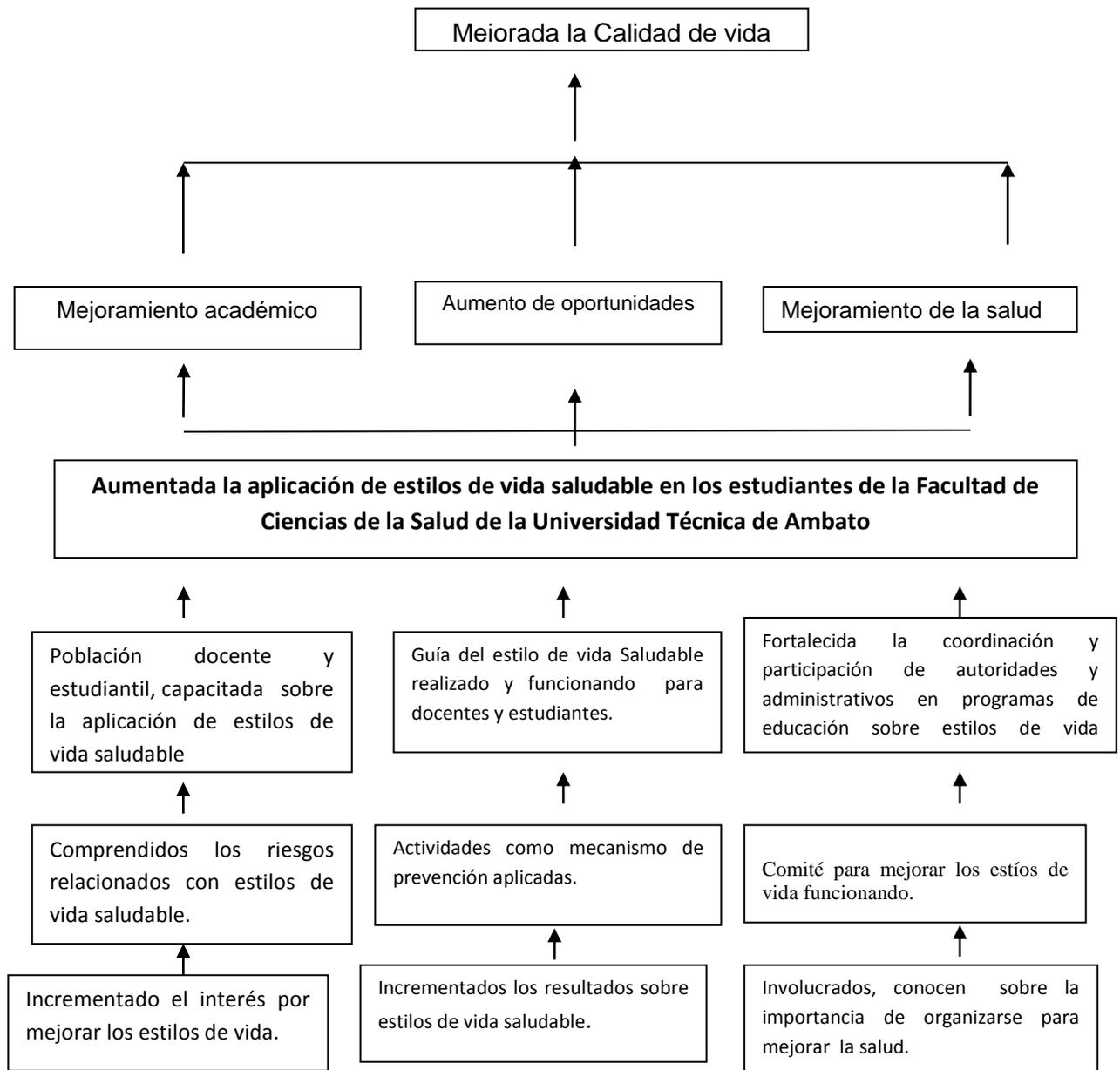
9.1 MATRIZ DE INVOLUCRADOS

GRUPOS	INTERESES	RECURSOS Y MANDATOS	PROBLEMAS PERCIBIDOS
Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Universidad Técnica de Ambato	Mejorar su calidad de vida como población estudiantil.	Recursos Humanos	Limitados conocimientos, sobre estilos de vida saludables.
		Mandatos	
		Recibir una educación laica, intercultural, democrática, incluyente y diversa, que impulse la equidad de género, la justicia y la paz.	
Facultad de Ciencias de la Universidad Técnica de Ambato	Trabajar para mejorar la calidad de salud de los estudiantes.	Recursos materiales	Limitada coordinación y participación de autoridades, administrativos y docentes en programas de educación sobre estilos de vida .
		Recursos infraestructura	
		Recursos Educativos	
		Mandatos	
		Formar profesionales y académicos con una visión humanista, solidaria comprometida con los objetivos nacionales y con el buen vivir, en un marco de pluralidad y respeto.	
Maestrante	Implementar un programa de estilos de vida saludable para los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud.	Recursos Materiales Recursos Económicos	Carencia de programas de promoción de estilos de vida saludable para estudiantes.
		Mandatos	Personal de salud poco participativo en programas de estilo de vida saludable
		Cumplir con la Misión de la Universidad Técnica particular de Loja que es "Buscar la verdad y formar al hombre a través de la ciencia para que sirva a la sociedad	

9.2. ÁRBOL DE PROBLEMAS



9.3 ÁRBOL DE OBJETIVOS



9.4 MATRIZ DE MARCO LÓGICO

OBJETIVO	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
FIN Calidad de Vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato mejorada		Listado de participantes en actividades planificadas.	Participación estudiantil activa y propositiva
PROPÓSITO Fortalecidos los conocimientos sobre la aplicación de estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato	Hasta el 30 de noviembre del 2012 , El 80% de la población conoce sobre estilos de vida saludable	Acta de compromiso	Involucrados capacitados y actuando.
COMPONENTES O RESULTADOS ESPERADOS	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
Fortalecida la coordinación y participación de autoridades y administrativos en programas de educación sobre estilos de vida saludable.	Hasta el 30 de noviembre del 2012 el 80% de las autoridades y administrativos, conocen y apoyan al programa de estilos de vida saludable	Oficios, Registros.	Las autoridades y administrativos aportan a la sustentividad del programa
Guía del estilo de vida Saludable realizado y funcionando para docentes y estudiantes.	100% de guía elaborada Hasta Noviembre del 2012	Guía elaborada	Involucrados aplican al detalle todo lo descrito en la guía
Población docente (Tutores) y estudiantil, capacitada sobre la aplicación de estilos de vida saludable.	Hasta el 24 de Noviembre, el 80% de los estudiantes conocen sobre estilos de vida saludable. La asociación de estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, apoyan el programa de estilos de vida	Encuestas Acta de compromiso, presidente de la asociación de estudiantes.	Optima Coordinación y participación activa entre Docentes y estudiantes.

	saludable en un 80%. El 100% de los docentes tutores están capacitados e Involucrados en el programa de estilos de vida saludable.	Registro de asistencia a reuniones de trabajo.	
Actividades	Responsables	Cronogramas	Recursos
Componente 1 Fortalecida la coordinación y participación de autoridades y administrativos en programas de educación sobre estilos de vida saludable.			
A1 Reunión de trabajo, con autoridades y administrativos de la Facultad de Ciencias de la Salud.	Autor del proyecto Decano Coordinaciones de Carreras	Del 6 al 20 de agosto del 2012	10 USD
A2. Acta de Compromiso con el Decano y Unidad de vinculación de la Facultad de Ciencias de la Salud	Secretarias de Carrera Laboratorio Clínico		
A 3. Conocimiento de la situación actual de los estudiantes	Autor del proyecto Secretarias de carrera Coordinaciones de Carreras	Del 6 al 30 de Agosto del 2012	10 USD
1.1 Comité para mejorar los estados de vida funcionando.			
A.1 Reunión con tutores de curso.	Autor del proyecto Tutores de curso Representantes estudiantiles.	Del 6 de Octubre al 8 de Noviembre del 2012	5 USD

A.2 Reunión con representantes estudiantiles	Autor del proyecto Tutores de curso Representantes estudiantiles.	10 de Octubre del 2012	5 USD
A.3 Elaboración del listado de temáticas sobre estilos de vida saludable.	Autor del proyecto	Del 12 de Agosto al 10 de Noviembre del 2012	10 USD
Componente 2.- Guía del estilo de vida Saludable realizado y funcionando para docentes y estudiantes			
A.1 Redacción de temas a ser ubicadas en la guía de estilos de vida saludable.	Autor del proyecto	Del 4 de Septiembre al 27 de Octubre del 2012	20 USD
A.2 Impresión de la guía.	Autor del proyecto	17 de Noviembre del 2012	250 USD
2.1 Actividades como mecanismo de prevención aplicadas.	Autor del proyecto Tutores de curso		
A.1Diseño de un taller de capacitación con las guías, para los integrantes del proyecto.	Autor del proyecto	Durante el mes de Noviembre	70 USD
A.2 Convocatoria a talleres de socialización de guía.	Autor del proyecto	18 de Noviembre	20 USD
A.3 Socialización de guías de estilos de vida saludable.	Autor del proyecto Estudiantes	Durante el mes de Noviembre	50 USD
2.2 Incrementados los resultados sobre estilos de vida saludable.			
A.1 Evaluación de guía de estilos de vida saludable.	Autor del proyecto	20 de noviembre del 2012	40 USD

3 Población estudiantil, comprometida sobre la aplicación de estilos de vida saludable			
A.1 Elaboración de un acta de compromiso sobre el mejoramiento de estilos de vida saludable.			
3.1 Comprendidos los riesgos relacionados con estilos de vida saludable.	Autor del proyecto Tutores del curso Estudiantes	Noviembre del 2012	5 USD
A.1 Encuesta para evaluar la ejecución de talleres sobre estilos de vida saludables.	Autor del proyecto Tutores del curso Estudiantes	20 de Noviembre 2010	5 USD
3.2 Incrementado el interés por mejorar los estilos de vida.	Autor del proyecto Tutores del curso Estudiantes		10USD
A.1 Organización de conferencia para el buen llevarme de la importancia de los estilos de vida saludable.	Autor del proyecto	3 de Diciembre del 2012	30 USD
			540 USD

10. RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados de la aplicación de la propuesta que se muestran en función del cumplimiento de los resultados esperados o componentes del proyecto y de los indicadores establecidos en la jerarquía de objetivos de la matriz del marco lógico.

RESULTADO N° 1: Fortalecida la coordinación y participación de autoridades y administrativos en programas de educación sobre estilos de vida saludable.

Para el cumplimiento de este resultado se desarrollaron las siguientes actividades:

A 1 Reunión de trabajo, con autoridades y administrativos de la Facultad de Ciencias de la Salud.

La primera semana del mes de agosto, se dio una reunión de trabajo con el Decano de la facultad de ciencias y los coordinadores de carrera, en donde se presentó el proyecto, además que se solicitaron la autorización para la ejecución del mismo.

Entre las autoridades presentes en las reuniones de trabajo, estuvieron

Dr. Carlos Aldas Decano

Lcda. Paola Mantilla coordinadora carrera de estimulación temprana

Psc. Ismael Gaibor coordinador carrera de psicología clínica

Lcda. Vanesa Gavilanes coordinador carrera de laboratorio clínico

Dr. Isaac Sánchez coordinador carrera de medicina

Dra. Patricia Rojas coordinador carrera de enfermería

La reunión, tuvo como conclusión lo imperioso de:

- Modificar las conductas no saludables, de los estudiantes
- Promocionar conductas saludables en todos los ámbitos.
- Provocar procesos de cambio social.

Como parte formal, la decanatura, solicito se incluya en la ejecución del programa a la Unidad de Vinculación con la Comunidad, esto con la finalidad de dar sostenibilidad al mismo además de ser el organismo encargado de velar por el cumplimiento de los objetivos respecto al tema.

A2. Acta de Compromiso con el Decano y Unidad de vinculación de la Facultad de Ciencias de la Salud

A los 20 días del mes de Agosto del 2012, siendo las 15:00 pm y previa disposición del señor Decano, se estableció, una acta de compromiso, con la Unidad de Vinculación y la Maestrante de la Universidad Particular de Loja para la ejecución del proyecto, quedando de esta manera formalizada la ejecución del proyecto. Ver Acta de convenio.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
CENTRO DE VINCULACIÓN CON LA COLECTIVIDAD "CEVIC"**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**ACTA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO PARA LA PLANIFICACIÓN,
EJECUCIÓN, MONITOREO Y EVALUACIÓN DE PROYECTOS
ACADÉMICOS DE SERVICIO COMUNITARIO PARA VINCULACIÓN CON
LA SOCIEDAD**

En la ciudad de Ambato, a los 20 días del mes de Agosto del dos mil doce la Maestrante Bqf. Martha Ramos y la Universidad Técnica de Ambato a través de la Facultad de Ciencias representada por el Ing. Paul Tacle en calidad de Coordinador encargado de la Facultad, acuerdan celebrar la presente Acta de Aceptación y Compromiso, al tenor de las siguientes cláusulas:

PRIMERA.- ANTECEDENTES.

I

1.1. La Bioquímica Farmacéutica, Martha Cecilia Ramos Ramírez Egresada de la Maestría en Gerencia en Salud Para El Desarrollo Local, se encuentra cruzando su etapa final previa la obtención de su título profesional, por tal razón busca validar sus conocimientos mediante la realización de proyectos que sean de beneficio para el entorno donde se desenvuelve.

1.2. La Unidad de Vinculación, tiene entre sus principios el vincular a la Universidad con la sociedad, en virtud de lo cual esta pone a disposición de la comunidad estudiantil su colaboración para la realización de programas que permitan el mejoramiento de los estilos de vida de su población.

SEGUNDA.- OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

- Facilitar la ejecución de programas que estimulen el buen desempeño de los estilos de vida saludable de los educandos

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer la cooperación entre la Unidad de Vinculación y la Bioquímica Farmacéutica Martha Ramos Ramírez
- Desarrollar en forma conjunta y participativa la Planificación, Ejecución, Monitoreo y Evaluación del Programa *Estilos de vida saludable para los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad técnica de Ambato*

TERCERA.- COMPROMISOS DE LAS PARTES

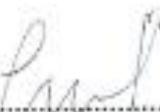
3.1 La Unidad de Vinculación, se compromete a:

- Brindar las facilidades pertinentes durante las Etapas de Planificación, Ejecución, Monitoreo y Evaluación del Proyecto a través de su representante estudiantil,

3.2 La Maestrante Bioquímico Farmacéutico Martha Cecilia Ramos Ramírez, se compromete a:

- Prestar los recursos necesarios, como: asesoramiento, personal idóneo, material de impresión, otros que se requiera para el desarrollo de la Planificación, Ejecución, Monitoreo y Evaluación del Programa de estilos de vida saludable para los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad técnica de Ambato.

Los celebrantes se ratifican en todo el contenido de la presente Acta de "Aceptación y Compromiso" y para constancia firman en unidad de acto, dos ejemplares del mismo tenor y efecto.



.....
Ing. Paul Tacle
CI 1603866914
UNIDAD VINCULACION



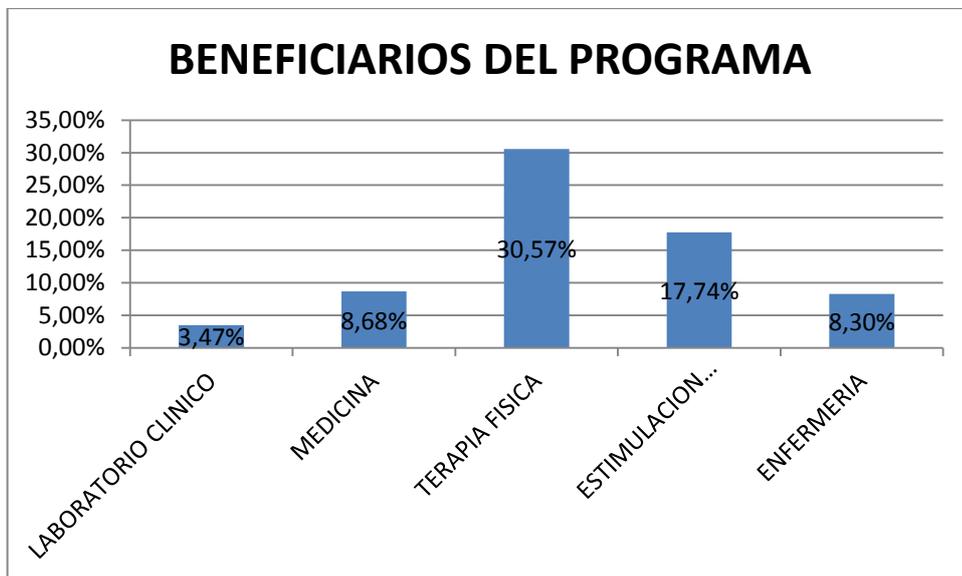
.....
Bqf. Martha Ramos
CI 1803282209
MAESTRANTE-UTPL



A 3. Conocimiento de la situación actual de los estudiantes

Con la finalidad de establecer una línea base acerca del estado de situación actual de los estudiantes, previa a la autorización para la ejecución del proyecto, el 5 de agosto se elaboró un bosquejo de una encuesta cerrada, ver Anexo 1, modelo de encuesta, se pidió información sobre el número de estudiantes de la Facultad en cada una de las secretarías obteniéndose un total de estudiantes de 2185 luego de lo cual, mediante la aplicación de una fórmula estadística se obtuvo una muestra de 327 estudiantes, por lo que tome a grupos de estudiantes por cada carrera, como población y muestra de mi proyecto de graduación. Esto me permitió tener una visión muy general del estado de salud de los estudiantes, ver Anexo 3, oficio solicitando información a secretarías sobre el número de estudiantes en la Facultad de Ciencias de la Salud UTA.

CUADRO N° 6



Fuente: Facultad de Ciencias UTA

Elaboración: Bqf. Martha Ramos

FOTOGRAFÍA N° 2 TOMA DE ENCUESTAS



Fuente: Alumnos Laboratorio Clínico

Elaboración: Bqf. Martha Ramos

FOTOGRAFÍA N° 3 ENCUESTAS TOMADAS A ESTUDIANTES

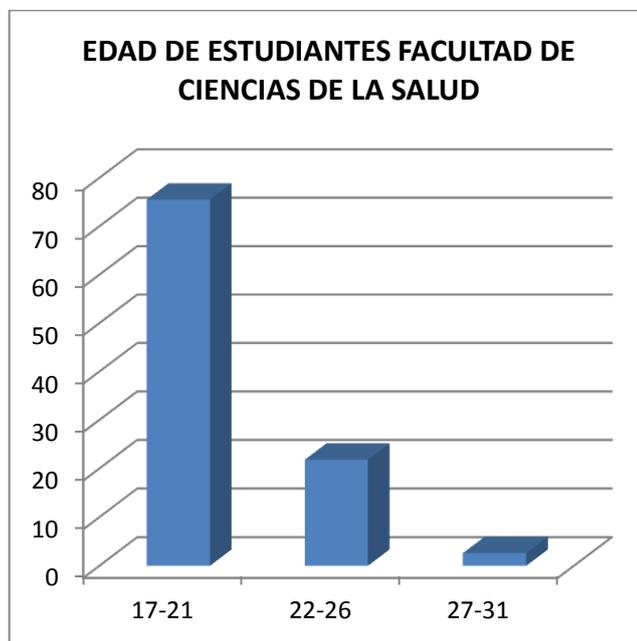


Fuente: Alumnos Laboratorio Clínico

Elaboración: Bqf. Martha Ramos

RESULTADOS DE ENCUESTAS

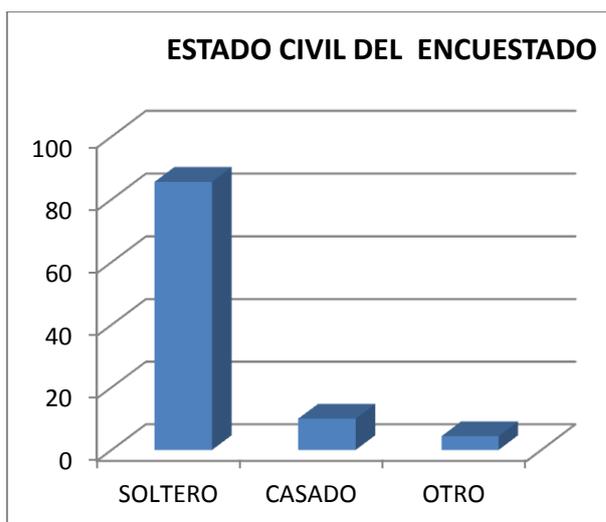
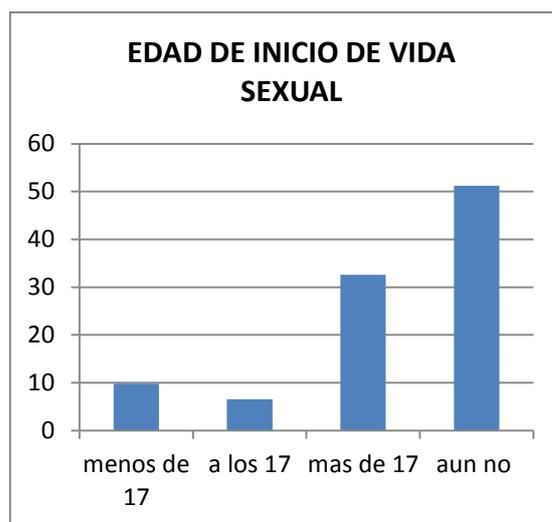
CUADRO N° 7



Fuente: encuestas 2012

Elaboración: Bqf. Martha Ramos

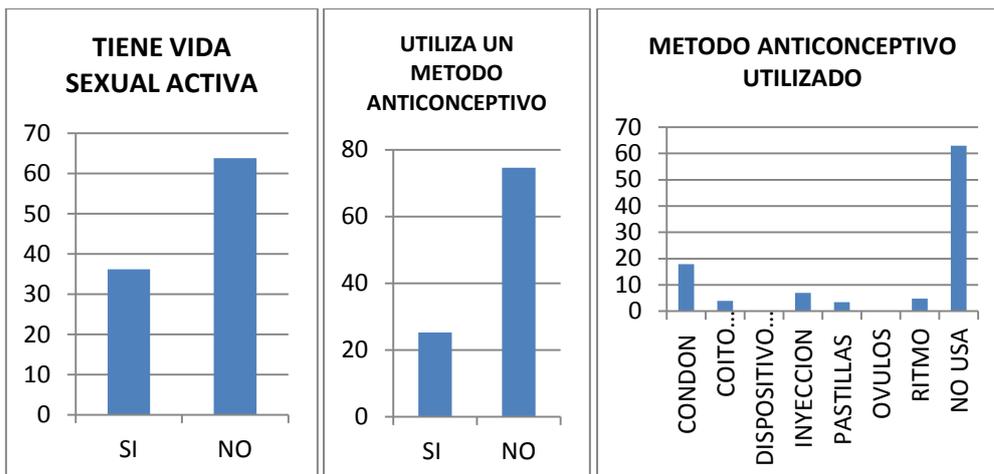
Dentro de los datos obtenidos se obtuvo como resultados que la edad promedio de estudio comprende desde los 17 años hasta los 31 años aproximadamente. Lo que conlleva a concluir que se tratan de jóvenes adultos, capaces de razonar y tomar buenas decisiones en sus vidas.

CUADRO N° 8**CUADRO N° 9**

Fuente: encuestas 2012

Elaboración: Bqf. Martha Ramos

De esto se tiene que en un 85,5 % del estudiantado se encuentran solteros, sin embargo el otro 10 % se ha casado, con un 4,4 % en unión libre, datos que comparados, con el 48,8% de población estudiantil que ha empezado su vida sexual da a entender que la unión libre más las relaciones fortuitas son superadas en verdad con apenas un 2,4% de los jóvenes solteros y vírgenes.

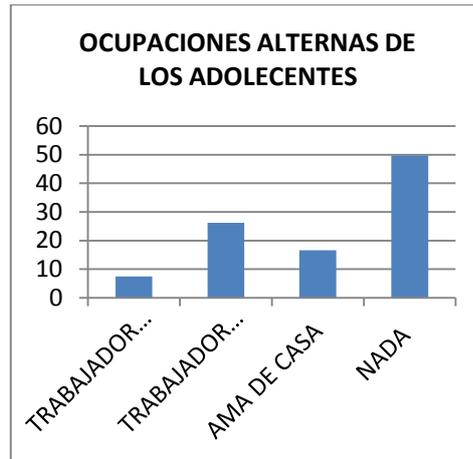
CUADRO N°10**CUADRO N°11****CUADRO N°12**

Fuente: encuestas 2012

Elaboración: Bqf. Martha Ramos

Del 48,8 de población con inicio de vida sexual, se tiene que 36,2 es activo, y de este porcentaje el 25,3 utiliza un método, y que finalmente de ese porcentaje, el método de selección es el condón, con un 17,9 seguido de la inyección. Con un 7 %.

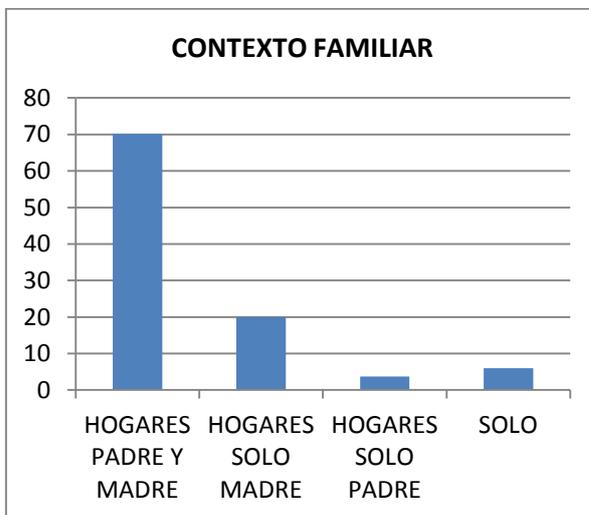
CUADRO N° 13



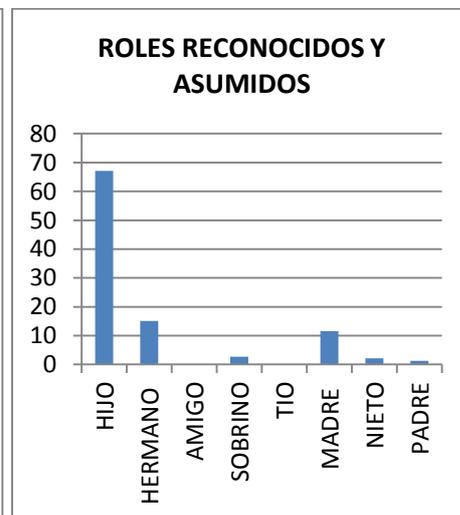
Fuente: encuestas 2012
Elaboración: Bqf. Martha Ramos

Los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Universidad Técnica de Ambato, en un 50,2% se dedican a trabajar ya sea formal, informalmente o en las labores del hogar.

CUADRO N° 14



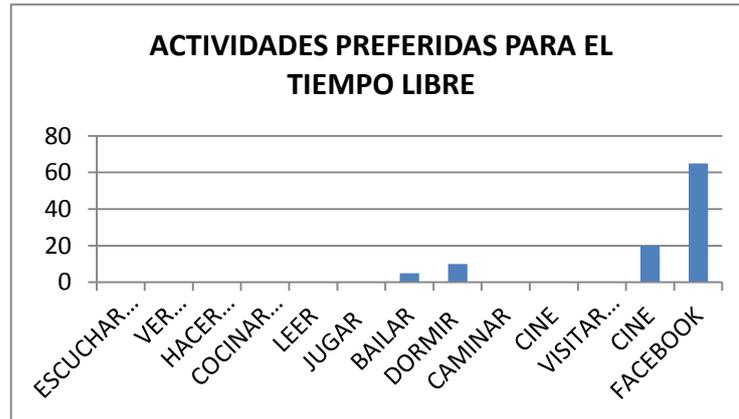
CUADRO N° 15



Fuente: encuestas 2012
Elaboración: Bqf. Martha Ramos

El 70,2% viven conjuntamente con su padre y madre en tanto que el resto de porcentaje, viven en otras condiciones que de acuerdo a expertos en el tema afecta el desarrollo del joven. Con respecto, a los roles, estos estuvieron acorde al contexto familiar, con un porcentaje mínimo pero presente de rol de madres y padres.

CUADRO N° 16

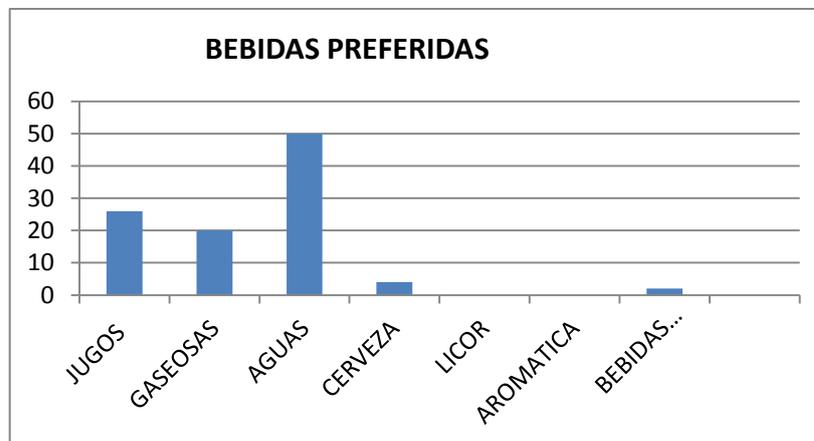


Fuente: Encuestas 2012

Elaboración: Bqf. Martha Ramos

Realizada las encuestas, se tiene un gran porcentaje de jóvenes dedicados a las tecnologías como medio de distracción, un fenómeno moderno que aún sin hacer encuestas es de fácil predicción, sin embargo el reto está en que a más de conocer las cifras, actuar sobre ellas.

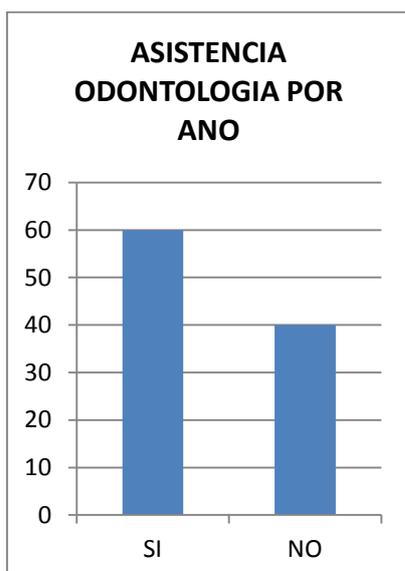
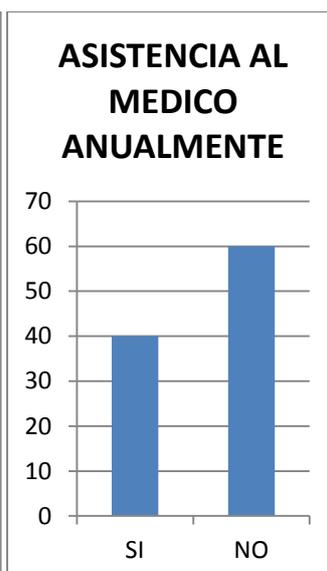
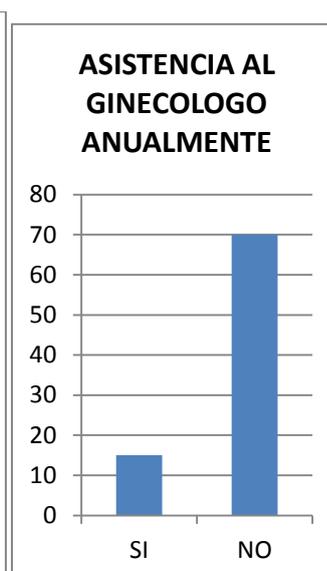
CUADRO N° 17



Fuente: encuestas 2012

Elaboración: Bqf. Martha Ramos

Los datos revelan que la bebida de elección son las aguas, quizás por su costo, seguido de los jugos, indicativo de una breve elección por lo sano.

CUADRO N° 18**CUADRO N°19****CUADRO N°20**

Fuente: encuestas 2012

Elaboración: Bqf. Martha Ramos

Los resultados obtenidos, permiten identificar una despreocupación de los estudiantes para su salud, sin embargo que la asistencia a servicios odontológicos, demostrarían lo contrario, quizás sea por cuestiones de estética más que de salud.

1.2 Comité para mejorar los estados de vida funcionando.

A.1 Reunión con tutores de curso

Con fecha del 6 de Octubre, se mandó un oficio para mantener una reunión con los tutores de la Facultad de Ciencias de la Salud, ver oficio de convocatoria, aquí se trató la importancia de implementar un programa de estilos de vida saludable, para el efecto, se estableció una agenda misma que consistió en:

- Presentación de cada tutor
- Entrega de encuestas hechas a los estudiantes, para el análisis respectivo.
- Recepción de opiniones
- Redacción de temáticas para implementar los estilos de vida saludable.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
Facultad de Ciencias de la Salud
 Av. Colombia y Salvador - Iquitos - Teléfono 2521124 E-mail: info@uta.edu.ec

VINCULACION
 CON LA
 COLECTIVIDAD

Ambato, 6 de Octubre del 2012

FCS-CVC-170 -10-2012

COORDINADORES DE CARRERA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Presente

De mi consideración:

Por el presente me permito expresar a ustedes mi más cordial saludo y deseo de éxitos en sus funciones. A la vez, que con la finalidad de implantar proyectos de Vinculación Formativa, la unidad ha considerado llevar a cabo la *"Implementación de un programa de estilos de vida saludable para los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato"*. Para esta finalidad solicito se de cita a una reunión a los docentes involucrados en tutorías para el día jueves 8 de Noviembre a partir de las 16:00 horas, en la sala de Consejo Directivo.

Atentamente:

Rinc. P. Dipl. Martha Ramos

COORDINADOR VINCULACIÓN COMUNIDAD FCS.





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
 UNIDAD DE VINCULACIÓN CON LA COLECTIVIDAD
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

VINCULACIÓN
 CON LA
 COLECTIVIDAD

REGISTRO DE ACTIVIDADES (ASUNTOS VARIOS)

FECHA	CARRERA-UNIDAD	DOCENTE-ALUMNO-AUTORIDAD- OTRO	ASUNTO	HORA	FIRMA	OBSERVACIONES
Jueves	Medicina	Docente Inés Intriago	Taller	16:30	[Firma]	cesarintorago@hotmail.com
8	Enfermería	Docente Inés Intriago	Taller	16:30	[Firma]	Tegilas1007@yahoo.com
de	Terapia Física	Docente Jada	Taller	16:30	[Firma]	mayribor-31@hotmail.com
del	Laboratorio Clínico	Docente Inés Paul Talo	Taller	16:30	[Firma]	p-talo@yahoo.com
2012	Psicología	Docente Psic. Sara Guadalupe	Taller	16:30	[Firma]	psicogalatzo@hotmail.com
	Psicología	Docente Psic. Mariela Jara	Taller	16:30	[Firma]	marielara28@hotmail.com
	Estimulación Temprana	Docente Jada Elba Troya	Taller	16:30	[Firma]	elsatroya@yahoo.es
	Terapia Física	Docente Jada Verónica Miranda	Taller	16:30	[Firma]	veronica.miranda48@yahoo.es
	Medicina	Docente Marisela Torres	Taller	16:30	[Firma]	lem_ochoa@hotmail.com
	Terapia Física	Docente Jada Mayra Jara	Taller	17:30	[Firma]	mayribor-31@hotmail.com

FOTOGRAFÍA N° 4
REUNIÓN CON DOCENTES TUTORES



A.2 Reunión con representantes estudiantiles

En tanto, que con el representante estudiantil, se mantuvo una reunión el día 10 de Octubre, en donde se dio a conocer acerca del proyecto, reunión que tuvo como resultado la aceptación y respaldo en todo lo que se estimó conveniente, para el efecto se firmó un acta de compromiso, ver acta de compromiso



ACTA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO PARA LA "IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PARA LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO"

En la ciudad de Ambato, a los 10 días del mes de Octubre del dos mil doce, la Unidad Estudiantil representada por el Sr. Pablo en calidad de Presidente de la Asociación de Estudiantes y la Bioquímica Farmacéutica Martha Cecilia Ramos Ramírez en calidad Maestrante de la Universidad Técnica Particular de Loja con su tema de Proyecto de Tesis "Implementación de un programa de estilos de vida saludable para los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad técnica de Ambato", acuerdan celebrar la presente Acta de Aceptación y Compromiso, al tenor de las siguientes cláusulas:

PRIMERA.- ANTECEDENTE I.

1.1. La Bioquímica Farmacéutica, Martha Cecilia Ramos Ramírez estudiante de la Maestría en Gerencia en Salud Para El Desarrollo Local, se encuentra cruzando su etapa final previa la obtención de su título profesional, por tal razón busca validar sus conocimientos mediante la realización de proyectos que sean de beneficio para el entorno donde se desenvuelve.

1.2. La Asociación de Escuelas de la facultad de Ciencias, de la Universidad Técnica de Ambato entre los principios el defender los derechos de los estudiantes", en virtud de la cual esta pone a disposición de la comunidad estudiantil su colaboración para la realización de programas que permitan el mejoramiento de los estilos de vida de su población

SEGUNDA.- OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

- Facilitar la ejecución de programas que estimulen el buen desempeño de los estilos de vida saludable de los educandos

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer la cooperación entre la Asociación de Escuelas y la Bioquímica Farmacéutica Martha Ramos Ramírez.
- Desarrollar en forma conjunta y participativa la Planificación, Ejecución, Monitoreo y Evaluación del Programa de estilos de vida saludable para los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad técnica de Ambato

TERCERA.- COMPROMISOS DE LAS PARTES

3.1 La asociación de estudiantes Facultad de Ciencias de la salud, se compromete a:

- Brindar las facilidades pertinentes durante las Etapas de Planificación, Ejecución, Monitoreo y Evaluación del Proyecto a través de su representante estudiantil,

3.2 La Maestrante Bioquímico Farmacéutico Martha Cecilia Ramos Ramírez, se compromete a:

- Prestar los recursos necesarios, como: asesoramiento, personal idóneo, material de impresión, otros que se requiera para el desarrollo de la Planificación, Ejecución, Monitoreo y Evaluación del Programa de estilos de vida saludable para los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad técnica de Ambato.

Los celebrantes se ratifican en todo el contenido de la presente Acta de "Aceptación y Compromiso" y para constancia firman en unidad de acto, dos ejemplares del mismo tenor y efecto.



Sr. Pablo Solís
CI 1803309663
PRESIDENTE ASOCIACION DE
DE ESTUDIANTES



Bqf. Martha Ramos
CI 1803282209
MAESTRANTE-UTPL

A.3 Elaboración del listado de temáticas sobre estilos de vida

Luego de la reunión que se mantuvo con los tutores, y representante estudiantil, y una vez revisadas las estadísticas de las encuestas acerca de estilos de vida saludable, se selecciono temáticas que se trataron por orden de jerarquía, dando prioridad a los de salud sexual; y reproductiva.

- Alimentación saludable
- Salud mental
- Buen uso de medicamentos
- Salud emocional
- Salud reproductiva
- Salud física
- Como combatir el estrés en los estudiantes
- Salud corporal
- Cuidado de la integridad

RESULTADO N° 2

Guía del estilo de vida Saludable realizado y funcionando para docentes y estudiantes

A.1 Redacción de temas a ser ubicadas en la guía de estilos de vida saludable

Para este efecto, se realizó una revisión bibliográfica, con un tiempo comprendido desde el 4 de septiembre al 27 de octubre, además que a un grupo de estudiantes, se envió traer esquemas de estilos de vida saludable. Todo esto para finalmente, cumplir con la selección de los datos actualizados, que contribuyó a la realización de la guía de estilos de vida saludable, como lo indica el Anexo 4 de material usado en la guía.

A.2 Impresión de la guía

Una vez realizada la guía, se procedió a imprimir las mismas, para el efecto, se solicitó a 40 estudiantes bajo mi cargo, presenten réplicas del mismo, así se logró obtener 360 ejemplares, y que para la entrega, se tomó como prioridad a los estudiantes de primero a tercer semestre.

Como medio de verificación, se tienen los listados de los estudiantes que tomaron la guía. Ver anexo 5

Actividades como mecanismo de prevención aplicadas.

A.1Diseño de un taller de capacitación con las guías, para los integrantes del proyecto.

Durante el mes de noviembre y para este fin, se siguió una metodología en base a un plan de capacitación, y una programación analítica, además de acudir curso por curso, esta técnica fue de mayor impacto, ya que generalmente en un mayor número de estudiantes, es antipedagógico por perderse la atención. Así los estudiantes también participaron, mediante representaciones teatrales improvisadas, intervenciones con opiniones, esto se vio fortaleció porque se uso el propio lenguaje de los estudiantes.

CUADRO N° 21

PLAN DE CAPACITACION PARA LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

INTRODUCCIÓN		
<p>El estilo de vida es un modo de vida individual, es la forma de vivir de las personas. Se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano, y por tanto, alude a forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares.</p>		
JUSTIFICACIÓN		
<p>Los estilos de vida, tema central en mi proyecto de tesis, permitirá aportar en el crecimiento de cada uno de los estudiantes tomados para la ejecución del mismo. Tener conciencia de su situación actual, hará del futuro de esta sociedad algo mas que un triste consumismo.</p> <p>Los docentes que en sus manos tienen la responsabilidad deben conocer estos temas y hacer hincapié en los mismos, y para ello deben acrecentar conocimientos y técnicas para llegar a sus estudiantes de una mejor manera.</p>		
OBJETIVOS		
GENERAL	ESPECIFICOS	
Capacitar al personal estudiantil y docente sobre estilos de vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • Crear conciencia e los involucrados acerca de llevar buenos hábitos de vida. • Fomentar estilos de vida saludable 	
RESPONSABLES	GRUPO	LUGAR
Bqf. Martha Ramos	Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud Docentes tutores	Aulas de la Facultad de ciencias
FECHA DE PROGRAMACIÓN		JORNADA DE TRABAJO
3 de Diciembre 2012		8 horas de trabajo (8:00 –12:00) (14:00-18:00)
FACILITADORA		TEMAS DE LA CAPACITACIÓN
Ing. Monica Caiza		<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación saludable • Salud mental • Buen uso de medicamentos • Salud emocional • Salud reproductiva

		<ul style="list-style-type: none"> • Salud física • Como combatir el estrés en los estudiantes • Salud corporal • Cuidado de la integridad
RECURSOS		
HUMANOS	MATERIALES	ECONÓMICOS
1 facilitadores 1 Coordinador Equipo de trabajo	Útiles de oficina Infocus Computador	Solventados por la maestrante
EVALUACION		
Mediante encuesta realizada		

CUADRO N° 22

PROGRAMACIÓN ANALÍTICA PARA CAPACITACIONES A LOS ESTUDIANTES				
				
UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA		FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO		
<p>PROYECTO: ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PARA LOS</p> <p>Coordinador del Proyecto BQF. Martha Ramos Ramírez</p>				
UNIDAD TEMÁTICA: Sexualidad en jóvenes universitarios				
FECHA:				
OBJETIVO DE LA UNIDAD	Concientizar a los estudiantes sobre la importancia del respeto a su sexualidad y a la de los demás.			
CONTENIDOS	ESTRATEGIAS DIDACTICAS	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACION
<ul style="list-style-type: none"> Mitos de la sexualidad Relatos sobre experiencias pasadas Métodos de prevención Preguntas y respuestas 	Presentación de videos Dramatización Intercambio de opiniones Preguntas Explicaciones	Infocus Personal de apoyo	2 horas	Escrita

FOTOGRAFÍA N° 5

ESTUDIANTES EN REPRESENTACIÓN PARA PREVENIR EMBARAZOS NO DESEADOS



FOTOGRAFÍA N° 6

ESTUDIANTES SE CONCIENTIZAN SOBRE IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA



Además por ser un proyecto con fines de sostenibilidad se tiene programado continuar con esta difusión, esto como lo indica el cronograma adjunto.

CUADRO N° 23

CRONOGRAMA DE SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO

	MESES	Marzo	Mayo	Junio
		2013	2013	2013
N r o .	ACTIVIDADES			
1	Ejecución de una casa abierta sobre estilos de vida saludable, participan estudiantes del segundo semestre de la carrera de Laboratorio Clínico	■		
2	Organización de caminatas para fomentar estilos de vida saludables, en comunión con la asociación de estudiantes FSC UTA, participan estudiantes de laboratorio clínico		■	
3	Gestión para charla sobre salud sexual y reproductiva por parte del Dr. Marco Albuja.			■

A2 Convocatoria a talleres de socialización de guía.

Para este fin se solicitó a cada una de las secretarías de carrera, los horarios en los que laboran los estudiantes, y mediante un oficio dirigido al docente de cada curso, se procedió a realizar lo detallado en la programación, ver fotografía 7.

FOTOGRAFIA N° 7

Docentes visitados en sus aulas para socialización de las guías sobre estilos de vida saludable



A.3 Socialización de guías de estilos de vida saludable.

Una vez que se entregó un oficio al docente a cargo del curso, se procedió a ejecutar lo dispuesto en la programación. Con fines de verificación se puede observar las fotografías, Además que para difundir de una mejor manera, se elaboró un CD, realizado por los mismos estudiantes, donde se da a conocer mediante canciones y consejos, la importancia de la aplicación de la guía, ver anexo 6, portada de CD.

FOTOGRAFIA N°8

Estudiantes analizan la guía entregada sobre estilos de vida saludable



3 Población estudiantil, comprometida sobre la aplicación de estilos de vida saludable.

A.1 Elaboración de un acta de compromiso sobre el mejoramiento de estilos de vida saludable.

Para este fin y ayudados de los datos obtenidos en las encuestas del diagnóstico situacional, así como a las impresiones luego de recibida las capacitaciones, se procedió a entregar un esquema de un acta de compromiso, en donde cada estudiante ubicaba a lo que se comprometía con respecto al mejoramiento de su estilo de vida saludable y se lo pega en su cuaderno como carta de presentación, ver cuadro 21 y fotografía 9.

CUADRO Nº24

MODELO DE ACTA DE COMPROMISO, ENTREGADA A ESTUDIANTES

ACTA DE COMPROMISO PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS ESTILOS DE VIDA	
	
UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROYECTO: <i>IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PARA LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO</i> Coordinador del Proyecto BQF. Martha Ramos Ramírez	
FECHA:	
OBJETIVO	Concientizar a los estudiantes sobre la buena sexualidad
INDICACIONES: Escriba a que se compromete en beneficio de su salud, ponga actividades puntuales con fecha de iniciación de las mismas. Al final ubique su nombre cedula y firma	

FOTOGRAFÍA N° 9

ESTUDIANTES RECEPTANDO ACTA DE COMPROMISO



3. Comprendidos los riesgos relacionados con estilos de vida saludable.

A. Encuesta para evaluar la ejecución de talleres sobre estilos de vida saludables.

Con fecha de 20 de Noviembre, se procedió a realizar una encuesta según el esquema adjunto, y los estudiantes, registraron su participación según el Anexo 5. Esto permitió conocer el nivel alcanzado en la implementación de este programa, así como el nivel de comprensión sobre los estilos de vida saludable.

:



UNIVERSIDAD TECNICA PARTICULAR DE LOJA



UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SLUD

**MODELO DE ESCUESTA TOMADA A LOS ESTUDIANTES, SOBRE SU VISION SOBRE LOS TALLERES
REALIZADOS EN EL PROGRAMA DE IMPLEMENTACION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

1.- Los temas abordados en la capacitación fueron los esperados

Si No

2.- Los tutores aportan con buenos criterios acerca de los estilos de vida saludable

Si No

3.- Las guías entregadas, le permiten tener una visión general sobre el tema de

Si No

4.- Cree que luego de las actividades cumplidas, las autoridades pondrán mas atención sobre estos temas

Si No

5.- Esta usted dispuesto a mejorar sus hábitos de vida

Si No

6.- La coordinación del proyecto cumplió sus expectativas

Si No

7.- Cree pertinente continuar con este tipo de programas.

Incrementado el interés por mejorar los estilos de vida saludable.

Con el objetivo de alimentar aun más la conciencia de los estudiantes, se ejecutó el mes de noviembre, la capacitación, con la intervención de los mismos tutores, para constancia, la fotografía, conjunta con los docentes tutores, participantes en las capacitaciones.

FOTOGRAFÍA N°10

DOCENTES TUTORES



7.3. EVALUACIÓN DE LOS INDICADORES CON LOS RESULTADOS

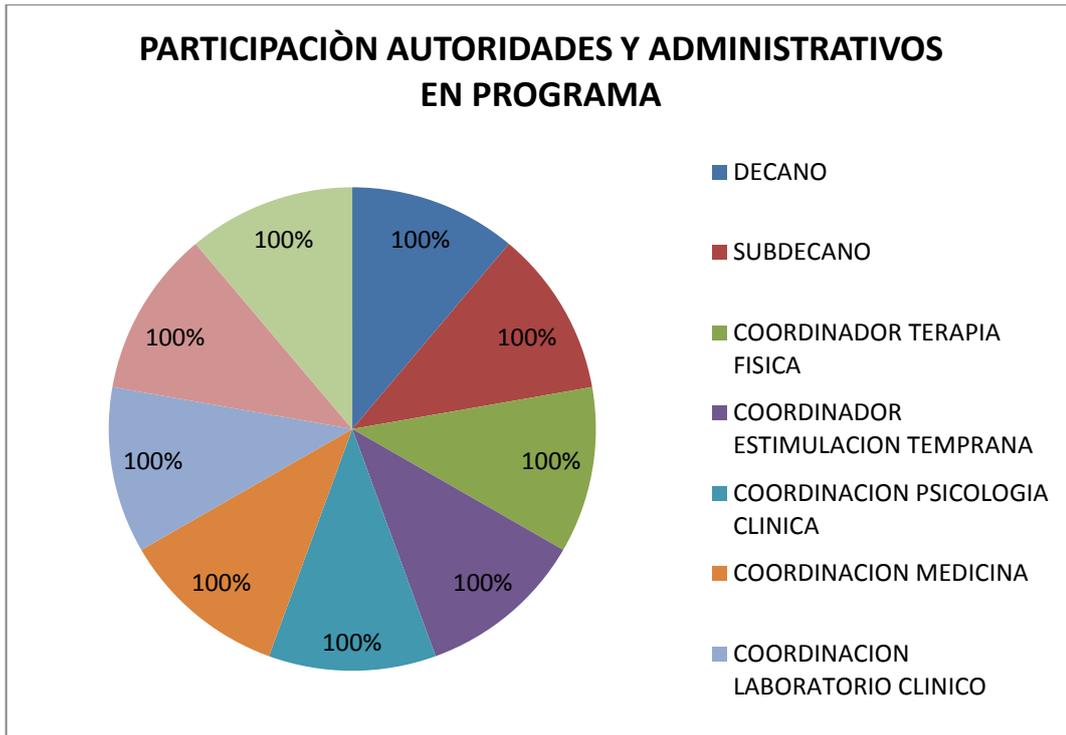
RESULTADO N° 1:

Fortalecida la coordinación y participación de autoridades y administrativos en programas de educación sobre estilos de vida saludable.

Hasta el 30 de noviembre del 2012 el 80% de las autoridades y administrativos, conocen y apoyan al programa de estilos de vida saludable.

Para este resultado esperado, se tuvo como resultado un 100%, las autoridades y administrativos, dieron su total apoyo a este proyecto, por lo que el 80% del indicador fue superado. Esto se debió a que al estar en miras de la acreditación, todo se apunta a poner mayor atención sobre el desarrollo adecuado de los estudiantes.

CUADRO N° 25



Análisis e interpretación

En la gráfica se observa una distribución equitativa de participación de los involucrados en este componente, cosa que no era de esperar sea diferente.

RESULTADO N° 2:

GUÍA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE ELABORADA, PARA DOCENTES Y ESTUDIANTES.

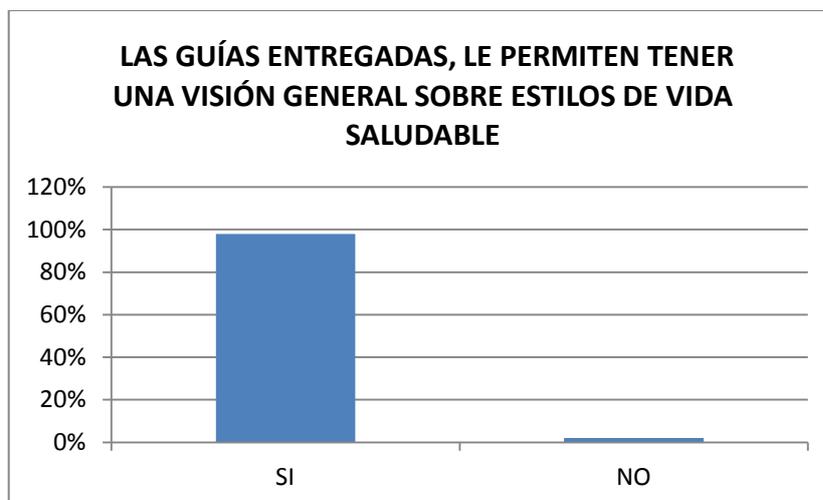
100% de guía elaborada Hasta Noviembre del 2012.

Con la participación activa de los 40 estudiantes, a mi cargo fue posible, que entre todos dieran su aporte en la conformación final de la guía, ya que atrás de ella existió: encuestas, análisis de resultados, búsqueda bibliográfica, debate, creatividad, aporte económico, etc. Cumpliéndose en un 100% de guía elaborada.

Para la verificación de la satisfacción de los beneficiarios sobre la guía entregada, se realizó una encuesta, la misma que contempló:

CUADRO N° 26

PREGUNTA 3



Fuente: encuestas 2012

Elaboración: Bqf. Martha Ramos

Análisis e interpretación

Las guías realizadas fueron en su contenido elaboradas por los propios estudiantes, por lo que su aceptación fue el esperado, con un natural porcentaje de inconformidad en este caso el 5%.

RESULTADO N° 3:

POBLACIÓN DOCENTE Y ESTUDIANTIL, CAPACITADA SOBRE LA APLICACIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

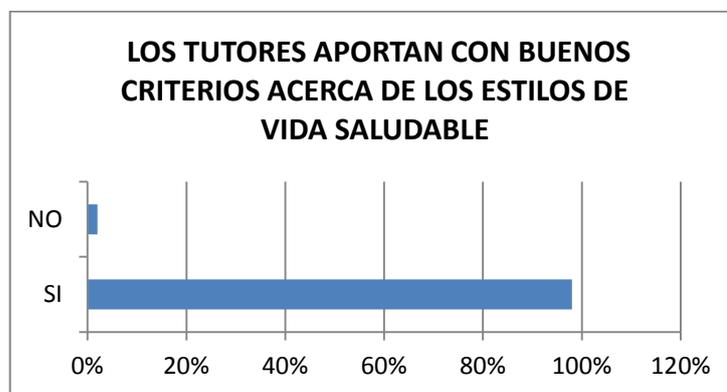
- Hasta el 24 de Noviembre, el 80% de los estudiantes conocen sobre estilos de vida saludable.

Para evaluar este componente, se realizó una encuesta, siendo los resultados:

RESULTADOS SOBRE ENCUESTA DE EVALUACION DEL PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS, DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO.

CUADRO N° 27

PREGUNTA 2



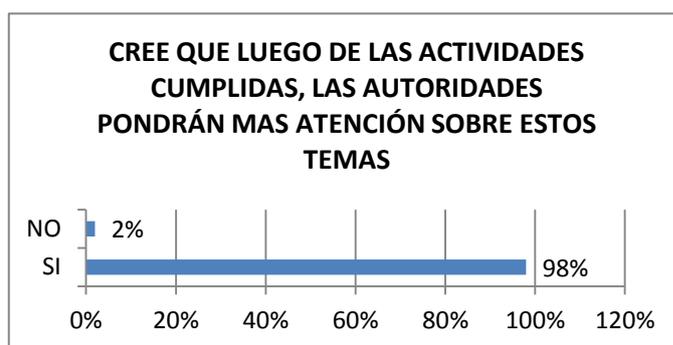
Fuente: encuestas 2012
Elaboración: Bqf. Martha Ramos

Análisis e interpretación

Al igual que el ítem anterior, los criterios fueron semejantes, más aún que para efectos de una mejor acogida se seleccionó a los tutores, que por su carisma tienen una manera adecuada de llegar a los alumnos

CUADRO N° 28

PREGUNTA 4



Fuente: encuestas 2012

Elaboración: Bqf. Martha Ramos

Análisis e interpretación

Por lo general en la mayoría de instituciones públicas, el accionar de sus autoridades queda en entre dicho, sin embargo este no fue el caso ya que en un 70%, los estudiantes consideran la preocupación de sus autoridades para hacer mejor las cosas, con un 30 % de estudiantes que no comparten este criterio.

CUADRO N° 29

PREGUNTA 6



Fuente: encuestas 2012

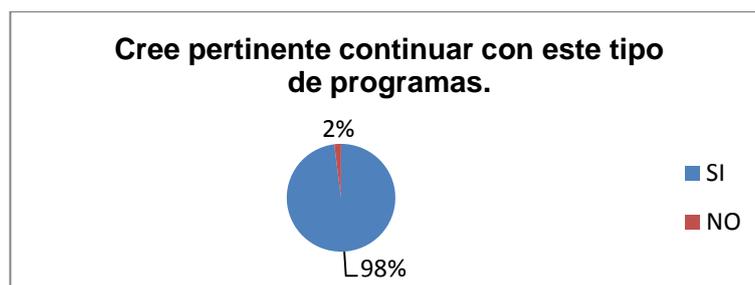
Elaboración: Bqf. Martha Ramos

Análisis e interpretación

Para le efecto el accionar como coordinación, recayó sobre mi persona, y en verdad el manejo de grupos con cierta logística fue complicada, sin embargo del de hacer nada a ejecutar este tipo de programas, dejo en los estudiantes muchas lecciones y también satisfacciones esto lo demostró los resultados obtenidos sobre la coordinación y sus expectativas.

CUADRO N° 30

PREGUNTA 7



Fuente: encuestas 2012

Elaboración: Bqf. Martha Ramos

Análisis e interpretación

La participación conjunta de docente a estudiante, y el tratado de temas con total libertad, considero fueron las razones por la que al final de cada actividad se sintió un ambiente familiar y de cooperación, por lo que no era de esperarse menos que una respuesta mayoritario, de continuar con este tipo de programas.

- La asociación de estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, apoyan el programa de estilos de vida saludable en un 80%.

La firma del acta compromiso fue el mecanismo de evaluación de este resultado, el Sr. Pablo Solís, presidente de la asociación de estudiantes no tuvo ningún inconveniente en ser partícipe es este proceso.

- El 100% de los docentes tutores están capacitados e Involucrados en el programa de estilos de vida saludable.

Para la evaluación de este indicador, se aplicó la fórmula de asistencia mediante el número de personas invitadas sobre el número de personas que asistieron a la capacitación. Dando como resultado que todos los tutores llamados, asistieron y fueron capacitados.

$$\text{Indicador.de.asistencia} = \frac{\text{Número.de.personas.que.asistieron}}{\text{Número.de.personas.invitadas}} \times 100$$

$$\text{Indicador.de.asistencia} = \frac{10}{10} \times 100$$

7.4. EVALUACIÓN DEL PROPÓSITO

Fortalecidos los conocimientos sobre la aplicación de estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.

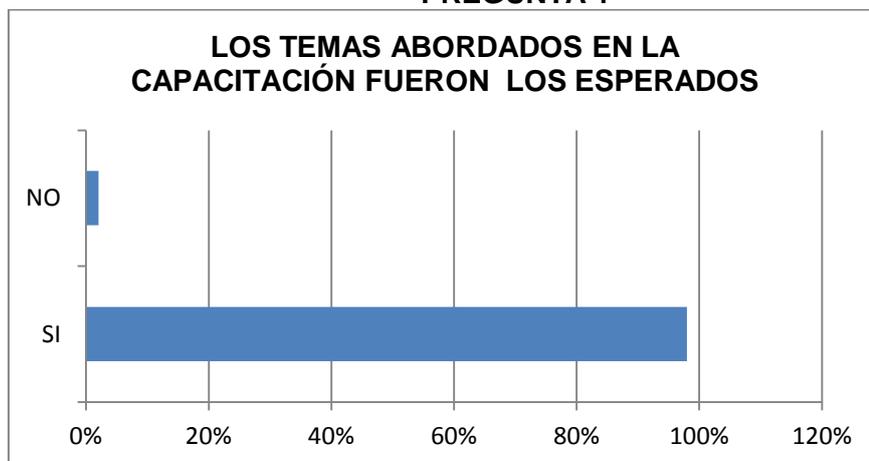
INDICADOR:

- Hasta el 30 de noviembre del 2012 , El 80% de la población conoce sobre estilos de vida saludable

Este resultado se cumplió en un 90% en relación al 80% planteado, ya que desde el puesto de maestrante y docente de la institución, es necesario considerar que el fortalecimiento integral de los saberes y actitudes ante la vida es un trabajo constante, diario y mancomunado, por lo que la continuidad de este tipo de proyectos es imperioso. Para fines de evaluación dentro de los ítems en encuesta se tuvo:

CUADRO N° 31

PREGUNTA 1



Análisis e interpretación

Un 10 por ciento coincidió en que los temas tratados, no fueron los esperados en tanto que el 90 si considero pertinente, esto permitió comprender la diversidad de criterios de la población en estudio.

EVALUACIÓN DEL FIN

Calidad de Vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato mejorada.

En relación a lo indicado en el apartado anterior, la calidad de vida es una frase muy ambiciosa, pero que merece de una total atención, lo que se ha hecho en este proyecto es algo básico pero con el deseo de mejorar las cosas, se elaboró actas de compromiso firmadas, y un cronograma de continuidad.

Y para fines de evaluación de este indicador, se dispuso dentro de las preguntas

CUADRO N° 32

PREGUNTA 5



Análisis e interpretación

Pregunta que muchas ocasiones puede ser motivo de engaño, pero estas encuestas no tuvieron firma de responsabilidad, por lo que luego de ver los resultados, a la conclusión que se puede llegar es que los jóvenes requieren de ciertas condiciones para ser mejores, porque por parte de ellos se puede esperar mucho y para mejor.

11. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este capítulo se presenta las conclusiones efectuadas en relación al cumplimiento de los objetivos, resultados esperados y el propósito del proyecto y las recomendaciones que tienen la finalidad de ampliar la cobertura del proyecto.

8.1. CONCLUSIONES

1. Mediante, la ejecución del presente proyecto, se logró llamar la atención de las autoridades, administrativos y representantes estantales, para que se encaminen proyectos que permitan mejorar los estilos de vida saludable, obteniendo como resultado, el interés y la concientización de que es en las universidades en donde el joven pasa gran parte de su vida y por tanto es en donde se le otorga un gran porcentaje de conocimientos y buenas costumbres,
2. Producto del interés de los involucrados, se logró elaborar una guía, con el lenguaje propio de los estudiantes, esto permitió recoger buenos criterios, aportando así con algo más de lo académico, esta consistió en temáticas como: la alimentación saludable, el autocuidado, el aseo y bienestar en las aulas y el hogar, el ejercicio físico, control médico, la automedicación, el estrés y educación sexual.
3. Y una vez puesto el interés de la población docente y estudiantil, se multiplicó los grupos de capacitación, de tal manera que a partir de un grupo madre estos fueron capacitando a otros. Concluyendo finalmente, que cuando existe una motivación y un verdadero sentido de servicio a los demás, a pesar de ser una sola persona se puede logran cambios y si al menos fue uno me siento satisfecha.

8.2. RECOMENDACIONES

1. Los centros de estudio, deben fortalecer los estilos de vida saludables, más aun los de Ciencias de la salud, por lo que recomiendo la continuación y el fiel cumplimiento de cronograma de sostenibilidad del proyecto presentado.
2. Establecer servicios diferenciados de orientación dependientemente de la temática.
3. Promover el desarrollo del recurso humano con el fin de motivar a toda la población estudiantil se encaminen por un estilo de vida saludable.
4. Realizar acciones coordinadas con los otros sectores para favorecer la integración de la atención.
5. Promover el desarrollo de investigaciones que permitan tener un mejor conocimiento de los jóvenes y su problemática, con el fin de mejorar las acciones del programa.

BIBLIOGRAFIA

- ALMA-ATA. (1978). Atención Primaria de salud. Kazajistán.
- ASAMBLEA NACIONAL CONSTITUYENTE. (2008). *Proyecto de Constitución de la República*.
- BARRY, P. (2009). The World Is Fat. *SCIENTIFIC AMERICAN*.
- BURGWAL, G. C. (1999). *Planificación Estratégica Operativa*. Ecuador: Abya - Yala.
- CALDERÍN, R. (2009). Insulin-resistance and nonalcoholic fatty liver.
- CORDERA TELLO, R. (1984). *La desigualdad en México*. México: Grijalva.
- ENCALADA, O. (2000). *Toponimias Azuayas*. Cuenca: Casa de la Cultura.
- FRIGOLET, M. (2008). White adipose tissue as endocrine organ and its role in obesity.39.
- INGA AVILA, G. L. (2004). *Guía de Trabajo de Grado I*. Loja - Ecuador: DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA.
- JARAMILLO, J. L. (2009). *Marketing para los Servicios de Salud*. Loja - Ecuador: DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA.
- MALDONADO, M. B. (2009). *Diseño, Ejecución y Gerencia de Proyectos para Salud: Trabajo Grado II*.Loja - Ecuador: DE LA UNIVERSIDAD TECNICA PARTICULAR DE LOJA.
- MARRERO ACOSTA, J. (1996). *Humanidades y ciencias sociales soportes*. Murcia.
- MARTÍNEZ, F. (2010). LA PROMOCIÓN DE LA SALUD.
- MIES. (2009). *Programa Aliméntate Ecuador*. Quito, Ecuador: Ministerio de Inclusión Social y Económica.
- MORENO, M. (s.f.). Actualización en Síndrome Metabólico y Patologías Asociadas. (6), 2 -16.
- NEGRÓN AYALA, J. (2010). *Salud, enfermedad, medicina y cultura*.
- OCAMPO, J. (2006). *COSTOS Y EVALUACIÓN DE PROYECTOS*. México: CECOSA.
- OMS, M. D. (s.f.). *Mejoramiento continuo de la calidad de los Servicios de Salud*.
- 54OPS. (1996). *Enfoque Lógico para la Gestión de Proyectos en la Organización Panamericana de la Salud*.
- ORELLANA, D. (2003). *LA SALUD EN LA GLOBALIZACIÓN*. Quito - Ecuador: ABYA - YALA.
- PIEDRA, M. d. (2009). *Diseño, Ejecución y Gerencia de Proyectos para Salud: Trabajo Grado I*. Loja -Ecuador: DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA.

- S.A., B. (2009). Hígado Graso y Síndrome Metabólico. (8).
- SCHERMERHORN. (2009). *ADMINISTRACION*. México: Limusa.
- SHRIBERG, A. (2009). *Liderazgo Práctico, principios y aplicaciones*. México: Patria.
- ZIMMERMAN, A. (s.f.). *Se Hace Camino al Andar*.
- ZURRO, M. (2003). *Atención Primaria. Conceptos, organización y práctica clínica*. Madrid-España: ELSEVIER.

ANEXOS N° 1
CERTIFICADO DE CUMPLIMIENTO DE EJECUCIÓN DE PROGRAMA EN LA ENTIDAD BENEFICIARIA



SUBDECANATO

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

Facultad de Ciencias de la Salud

Calles Salvador y México – Ingahurco Telefax: 2521134 Ext. 105 Fax: 2521134 Ext. 103 E-mail: fcs@uta.edu.ec
Ambato - Ecuador

CERTIFICACIÓN

SUBDECANATO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD.- Ambato noviembre 14 de 2012, **CERTIFICO:** Que la Bioquímico Farmacéutico **MARTHA CECILIA RAMOS RAMÍREZ**, Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, ha presentado un Proyecto denominado "Implementación de un programa de estilos de vida saludable para los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad técnica de Ambato", mismos que ha sido aprobado por esta Dependencia.

La interesada puede hacer uso de la presente en la forma legal que creyere conveniente.


Dr. MSc. Guillermo Pérez Lajaleo
Subdecano



GPL/ps

ANEXO N° 2

MODELO DE ENCUESTA

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA		UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	
"IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PARA LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO"			
1 EDAD DEL ESTUDIANTE ENCUESTADO	30 CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS	17 ACTIVIDADES CON AMIGOS	19 CLASE DE COMIDA PREFERIDA
2 ESTADO CIVIL DEL ENCUESTADO	31 TIENE VIDA SEXUAL ACTIVA	18 BEBIDAS PREFERIDAS	20 ASISTENCIA ODONTOLÓGICA POR AÑO
SOLTERO	SI	JUGOS	SI
CASADO	NO	GASEOSAS	NO
OTRO	32 TIENE VIDA SEXUAL PASIVA	AGUAS	21 ASISTENCIA AL MÉDICO POR AÑO
3 ESTUDIANTE ENCUESTADO QUE TIENE HIJOS	SI	CERVEZA	SI
SI	NO	LICOR	NO
NO	33 UTILIZA UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO	AROMÁTICA	22 ASISTENCIA AL GINECOLOGO AL AÑO
4 OCUPACIONES ALTERNARNAS DE LOS ESTUDIANTES	SI	BEBIDAS ENERGIZANTES	
TRABAJADOR FORMAL	NO	BEBIDAS HIDRATANTES	
TRABAJADOR INFORMAL	34 MÉTODO ANTICONCEPTIVO UTILIZADO	19 CLASE DE COMIDA PREFERIDA	
AMA DE CASA	CONDÓN	CASERA	
5 CONTEXTO FAMILIAR	CORTO INTERRUPTIDO	RÁPIDA	
HOGARES PADRE Y MADRE	DISPOSITIVO INTRAUTERINO		
HOGARES SOLO MADRE	DIYETICCIÓN		
HOGARES SOLO PADRE	PASTILLAS		
6 ROLES RECONOCIDOS Y ASUMIDOS	OVULOS		
HUJO	RITMO		
HERMANO	NO USA		
AMIGO	35 ACTIVIDADES PREFERIDAS PARA EL TIEMPO LIBRE		
SOBRINO	ESCUCHAR MUSICA		
TIO	VER TELEVISION		
MADRE	HACER DEPORTE		
NIETO	COCINAR/PASEAR		
PADRE	LEER		
7 HABITO DE FUMAR	JUGAR		
SI	BALAJAR		
NO	DORMIR		
8 CANTIDAD DE CIGARRILLOS CONSUMIDOS AL DIA	CAMINAR		
9 FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALCOHOL	CINE		
OCASIONALMENTE	VISITAR MUSEOS		
CASI NUNCA	CINE		
SIEMPRE	OTRO		
	36 ACTIVIDADES DEPORTIVAS		
	BASKETBALL		
	TROTAR		
	FUTBOL		
	INDOR		
	TENS		
	GINNASIA		

ANEXO 3

OFICIO DE SOLICITUD DE INFORMACIÓN A SECRETARIAS DE FACULTAD DE CIENCIAS UTA

Ambato, 6 de Agosto del 2012-11-26

Sras/Srtas. Secretarías de Carrera de la Facultad de Ciencias de la Salud

Presente.-

De mi consideración.-

Reciben un afectuoso saludo, a la vez que con la finalidad de realizar la "Implementación de un programa de estilos de vida saludable para los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato", como proyecto final previo a la obtención del título de Magister en Gerencia de Salud para el Desarrollo Local. Es menester, conocer el número aproximado de estudiantes por carrera.

Carreras Facultad de Ciencias de la Salud	Numero es estudiantes aproximados	Responsable
Carrera de Enfermería	253 Estudiantes	[Firma]
Carrera de terapia Física	300 Estudiantes	[Firma]
Carrera de Estimulación temprana	174 Estudiantes	[Firma]
Carrera de Medicina	799 Estudiantes	[Firma]
Carrera de Psicología Clínica	339 Estudiantes	[Firma]
Carrera de Laboratorio Clínico	243 Estudiantes	[Firma]

Por la información a la presente me suscribo muy atentamente.

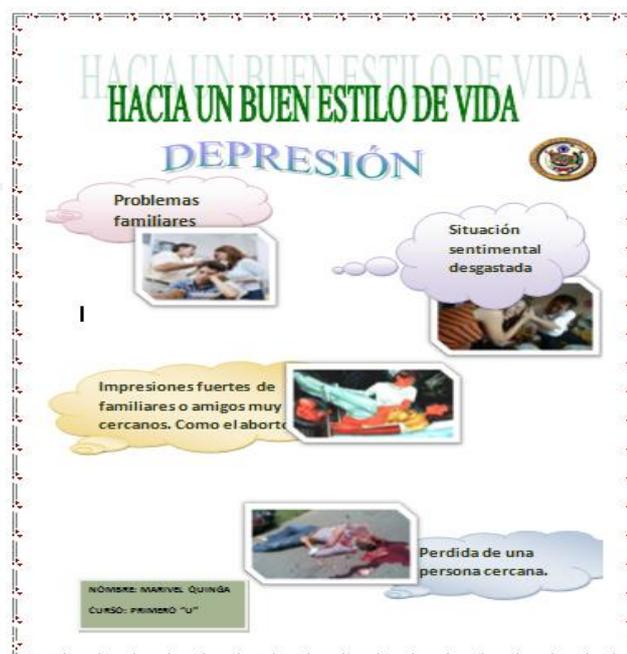
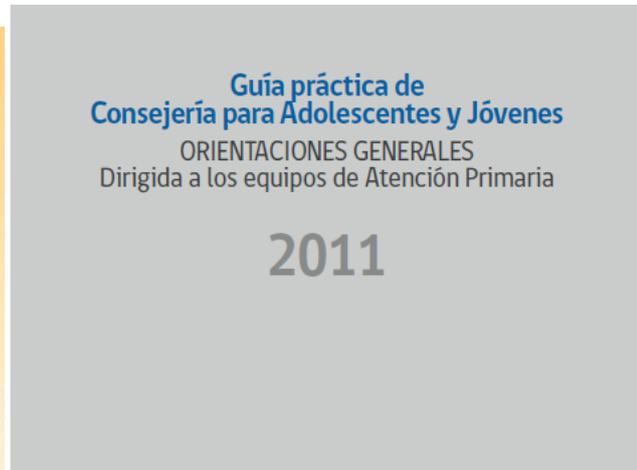
[Firma]
Martha Cecilia

Bioquímica Farmacéutica



ANEXO N° 4

MATERIAL USADO PARA ELABORACION DE GUÍAS



ORACIÓN DEL PROFESOR

Dame diño Maestro, un amor sincero por mis alumnos y un profundo respeto por

los dones particulares de cada uno.

Ayúdame a ser un profesor fiel y dedicado, con mis ojos puestos en el bien de

aquellos a quienes sirvo.

Que imparta el conocimiento humildemente, que escuche con atención, que colabore de buena gana, y busque el bien último de aquellos a los que enseño.

Que esté presto a comprender, lento a condenar, ávido de animar y de perdonar.

Mientras enseño ideas y entreno en habilidades, que mi vida y mi integridad abran sus mentes y sus corazones a la verdad.

Que mi cálido interés por cada uno les enseñe el sabor de la vida y la pasión por aprender.

Dame la fuerza para admitir mis limitaciones, el coraje para empezar cada día con esperanza, y la paciencia y el humor que necesito para seguir enseñando.

Acepto a cada alumno venido de tus manos. Creo que cada uno de ellos es una

persona de valor exclusivo, aunque ellos mismo no se vean así.

Joe Manóvil



En colaboración con:

**Unidad de Vinculación de la
Universidad Técnica de
Ambato**

**Asociación de Estudiantes de
la UTA**

Coordinaciones de Carrera

FOMENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

AMA LA VIDA VIVE INTELIGENTEMENTE

**"IMPLEMENTACIÓN DE UN
PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE PARA LOS
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE
AMBATO."**



PRESENTACIÓN

La presente guía es un material didáctico que forma parte de la Caja de Herramientas Implementado para mejorar los estilos de vida de los estudiantes. Ha sido elaborado como trabajo final de graduación, previo al título de Magíster en Gerencia de Salud, con el respaldo de la Facultad de Ciencias de la UTA, en comunión con la Universidad Técnica Particular de Loja.

Espero que sea de utilidad, que fomente la formación de hombres y mujeres de bien, que actúen como modelos o promotores de conductas saludables a nivel de sus familias, en sus futuros entornos laborales y en la sociedad en general.

NOVIEMBRE 2012

PROMOVIENDO, LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LA U

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Coma cinco veces al día preferentemente traiga su propia comida, enfóquese en las frutas, como alimentos intermedios.

- Coma siempre los vegetales, no los deje en el plato, pida más de estos alimentos.
- Que sean integrales la mitad de los granos que come.
- Coma proteína con bajo contenido de grasa.
- Limite la sal y la azúcar.
- Coma a las horas, si entra a las seis de la mañana levánteme más temprano pero venga comiendo.
- Mucho cuidado con las papas y hamburguesas que venden por la U, generalmente usas aceites quemados tóxicos

UNA BUENA ALIEMNTA- CIÓN TE AYUDA...

A no enfermarte...!!!



A tener una buena actividad física...!!!



Aumentar tu desempeño mental...!!!

Aumentar tus defensas...!!!



Estar bien en la escuela y colegio...!!!

Crecer sano y fuerte...!!!

¿Qué es autocuidado?

- Quererse a sí mismo
- Conocer su cuerpo
- Decidir sobre su propia salud
- Realizar actividades saludables en su hogar, trabajo y en su vida diaria



Una de las actividades más importantes, es identificar aquellas situaciones que favorecen la aparición de enfermedades (factores de riesgo) y establecer acciones para su control y suspender hábitos perjudiciales para su salud (alcohol, cigarrillo, dietas altas en grasas)



el



PROMOVIENDO, LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LA U

Salud en las aulas

- Higiene personal: baño diario, lavar la manos antes y después de cada comida y después de utilizar el baño.
- Alimentación adecuada y a sus horas
- Realizar ejercicios frecuentes, trotar, caminar, nadar
- **Mantener el sitio de trabajo ordenado y limpio**, que sea un ambiente agradable y seguro
- Trate de controlar el mal genio, la ira, el estrés, no dejan pensar ni actuar con naturalidad en el trabajo



Salud en la casa, en el lugar donde estudias.

Estudiante de la U. como es tu sitio de estudio?

Toma en cuenta, los siguientes consejos

1. **Organizar** : distinguir claramente los elementos necesarios de los innecesarios y eliminar estos últimos.
2. **Ordenar** : mantener los elementos necesarios en el lugar correcto para facilitar una ubicación fácil e inmediata
3. **Limpieza** : mantener la planta limpia y ordenada
4. **Limpieza Estandarizada** : es la condición que se logra manteniendo los 3 primeros pilares
5. **Disciplina** : convertir en hábito el mantenimiento de los procedimientos establecidos.



BENEFICIOS DEL ORDEN

- Un sitio agradable, para que no te deprimas.
- Tus estudios se tornan mas fáciles, pruébalo.
- Eres más eficientes
- Mejora tu imagen.
- Tendrás un lugar agradable por si de deberes en tu casa se trata.



La limpieza dentro de las aulas y fuera de ellas, atrae la atención de todos, si corriges a alguien que vote la basura en su lugar te aseguro serás alguien muy apreciado. Pruébalo.



PROMOVIENDO, LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LA U

El ejercicio. Físico

Actividad física, realizar ejercicio frecuentemente

Mantener un peso adecuado de acuerdo a su edad y estatura

Llevar una alimentación (dieta balanceada)

Controlar y evitar el estrés en su vida diaria.

Promover y velar porque su ambiente de trabajo sea agradable y seguro



No pases solo en Facebook, eso es cosa de especiales, MEJOR cultiva tu cuerpo, y llénate de amigos reales, haz deporte.

Ponte hacer ejercicios



Esto te ayuda a:

- Menos depresión
- Menos dolores musculares
- Aumenta la autoestima
- Aumenta la concentración
- Tendrás un corazón sano
- Un cuerpo se vera bien

Y ojo si después de una dieta y ejercicio adecuado, no logras estar bien revisa tu tiroideas si



Otros consejitos

Por favor:

Asistir al control médico periódicamente. Si tiene niños, llévelos periódicamente al médico y aplíqueles las vacunas requeridas según su edad.

Evite el consumo de alcohol y cigarrillos.

Evitar a las personas fumadoras en sitios cerrados.

Si es fumador, abuse del alcohol o consume sustancias psicoactivas (drogas), busque ayuda apropiada.





PROMOVIENDO, LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LA U

Acude al Médico al ginecólogo y al odontólogo de la U.

Ve a tu médico para prevenir y para curarte, el médico puede guiarte para evitar factores que influyan en futuras enfermedades.

La mayoría de las enfermedades pueden curarse si se detectan a tiempo. No olvides realizarte un chequeo.

Acude al médico de la universidad no cobra y te ayuda a prevenir, este queda en la U junto al garaje de la facultad, es gratuito.



Cuando acudir

Acude si presentas: dolor insostenible de cabeza, pérdida de visión, náuseas, somnolencia, etc. Podría ser causa de una migraña



migraña



Acude si presentas Rinorrea o secreción nasal, congestión nasal y estornudo es posible que se presente dolor de garganta, tos, dolor de cabeza u otros síntomas es posible que sea principio de un resfriado.

USO DE MEDICAMENTOS

No automedicarse, es decir no se debe tomar medicamentos que no estén indicados por un médico



Cuando un médico haya dado un tratamiento este no debe ser suspendido, hasta concluirlo

Comprobar la fecha de caducidad para mayor seguridad

Administrar el medicamento a la hora correcta.

Antes de ingerir cualquier medicamento lavarse las manos de forma adecuada.

Los medicamentos deben mantenerse fuera del alcance de los niños.

Mantenerlos en lugares frescos.



PROMOVIENDO, LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LA U

Controla el ESTRÉS

Esta es una causa de suicidios.

Respete y disfrute las horas de descanso de almuerzo y comidas sin pensar en el trabajo o en las actividades diarias.

Disfrute más de su tiempo en compañía de su familia. No aplazase sus vacaciones.

En lo posible emplee los fines de semana para actividades de recreación y descanso.



El estrés se evita:

Hable no se consuma solo



Tenga en su vida al amigo que nunca falla



Disfrute de la compañía de un compañero



Reza un poco

Señor, recuérdame con frecuencia, la obligación que tengo de estudiar. Hazme responsable:

Que santifique mi trabajo de estudiante.

Que prepare bien mi misión en la vida.

Que sepa agradecer el privilegio de poder estudiar.

Que me capacite a conciencia.

Que haga renir mi juventud.

Que haga una buena sementera en mi inteligencia.

Dame humildad para echarme en cara la negligencia.

con que cumplo a veces mis tareas.

Dame valentía y constancia para aprovechar todos los instantes en el estudio.

Enseñame a estudiar con método,

a leer con reflexión, a consultar a los que saben más para, el día de mañana, ser útil a mis hermanos

y un verdadero dirigente de la humanidad.

Amén.

urgente

Las campañas sobre uso de condón **NO SIRVEN** solo dan ingresos a la industria

Entonces mejor **DE-TENTE** y piensa **MEJOR**

Recuerda las **COSAS** que se hacen de **PRISA** se **LLORAN** despacito.



EDUCACIÓN SEXUAL

- Responsabilízate por tus acciones,.
- Ten relaciones sexuales en el matrimonio.
- Deja el sexo y ve Q han en medio de esa relación, si solo hay conflictos, eso es solo un uso mutuo.
- No accedas a presiones externas o de otra índole.

Y si ya estas casada.

Hazte

Revisiones ginecológicas, citologías, ecografías y exploración de mamas:

Ahora para los chicos Cuiden a las chicas

Recuerden que aun día serán papitos, no las hagan daño.

Respétense chicos y chicas una vida sana y feliz si es posible



ANEXO 5

MODELO DE REGISTROS DE ASISTENCIA



MAESTRÍA EN GERENCIA DE SALUD PARA EL DESARROLLO LOCAL

REGISTRO DE ASISTENCIA A CAPACITACIONES Y ENTREGA DE GUÍAS Y CDS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Nombre	Cédula	Firma
Jessica Silmara Medina Velin	160048759-7	
Paulina Fernanda Parra Alvarez	060312766-3	
Karen Cristina Solórzano Alvarado	172228766-9	
Lozana Elizabeth Morales Ok.	180415901-8	
Emma Yolanda Aguilar Aldas	020202916-1	
Donzelo Fernando Lumba L.	060312871-1	
Alais Hunán Salazar Toaquiza	060317506-8	
Jorge Luis Ramirez Gaudin	060433531-5	
Luis Hiparido Morcica	172412456-3	
NATALY FIALLOS MARTINEZ	060417603-2	
Alba Geomara Ribadeneyra Ramirez	020156634-6	
CAROLINA ELIZABETH SANDOVAL NUÑEZ	060402189-9	

ANEXO 6

CD CON VIDEO SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



ANEXO 7
GUIA IMPRESA