

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO

FACULTAD DE MEDICINA

ESCUELA DE ENFERMERÍA



**PROYECTO DE DESARROLLO LOCAL: MEJORAMIENTO DE LA
SALUD DEL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO POBLADO AULLAN,
PROVINCIA DE CUTERVO. 2018**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO DE
SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL DE ENFERMERÍA EN SALUD
FAMILIAR Y COMUNITARIA**

AUTORA

CHARITO GUEVARA SEGURA

ASESORA

Mtro. NELLY GUILLERMINA SIRLOPÚ GARCÉS

Chiclayo, 2018

ÍNDICE

	Pág
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
INTRODUCCIÓN	7
I. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO	10
II. NATURALEZA DEL PROYECTO	10
2.1. Descripción del proyecto	10
2.2. Fundamentación	10
2.3. Justificación	13
2.4. Marco institucional	16
2.4.1. Datos de la contraparte	17
2.4.2. Datos de la contraparte USAT	17
2.5. Finalidad del proyecto	19
2.6. Objetivos	19
2.6.1. Objetivo general del proyecto	19
2.6.2. Objetivos específicos	19
2.7. Metas	19
2.8. Beneficiarios	20
2.9. Productos	20
2.9.1. Resultados esperados	20
2.10. Localización física y cobertura espacial	21
III. ESPECIFICACIÓN OPERACIONAL DE LAS ACTIVIDADES	24
IV. MÉTODOS Y TÉCNICAS A UTILIZAR	28
V. DETERMINACIÓN DEL CALENDARIO DE ACTIVIDADES	29
VI. DETERMINACIÓN DE LOS RECURSOS NECESARIOS	30
• Humanos	30
• Materiales	30
• Financieros	30
VII. CÁLCULO DE COSTOS DE EJECUCIÓN Y PRESUPUESTO	31
VIII. ADMINISTRACIÓN DEL PROYECTO	33
IX. INDICADORES DE EVALUACIÓN	34
X. FACTORES CONDICIONANTES E IMPACTO DEL PROYECTO	35
XI. SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO	36
XII. IMPACTO AMBIENTAL	36
XIII. SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES	37
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38
ANEXOS	40
• Árbol de problemas	41
• Árbol de objetivos	42
• Matriz de marco lógico	43
• Costos unitarios	47

DEDICATORIA

A mis padres, por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, por su incondicional apoyo.

A mi hijo por estar siempre a mi lado, y ser mi motivo para seguir luchando

A mis, hermanos por ser ejemplo de personas y por bríndame la fuerza necesaria para seguir adelante.

Charito.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Católica Santo Torivio de Mogrovejo, a la Facultad de Medicina y a la Escuela de Enfermería por darme la oportunidad de llevar una segunda especialidad y así desenvolverme como enfermero especialista en Salud Familiar y Comunitaria.

Especialmente a la Mgtr. Julia María Nureña Montenegro y a la Mgtr. Nelly Guillermina Sirlopù Garcés, asesoras de mi proyecto de desarrollo local, por su orientación, su ejemplo, motivación, calidad profesional y personal.

Charito.

RESUMEN

El porcentaje de adultos mayores está aumentando rápidamente, representando un segmento singular de la población con sus propias características, del envejecimiento, como el débil soporte familiar y social, los escasos recursos económicos, que lo disponen a una situación de desprotección, aumentando la fragilidad ante situaciones de estrés o enfermedad, y es de suma importancia la preservación de la salud. El presente Proyecto de Desarrollo Local tiene como objetivo; Contribuir al mejoramiento de la salud del Adulto Mayor del centro poblado de Aúllan, Cutervo, 2018, se orientará en: Fortalecer el estado nutricional y las prácticas alimentarias en los adultos mayores, Promover actividad física, Promover una adecuada accesibilidad en el programa dirigido a ellos, Promover la mayor participación de los actores sociales. Se realizará intervenciones locales en beneficio de la comunidad para el mejoramiento de la salud. Para ello se realizarán las coordinaciones pertinentes con los líderes de la comunidad, personal de salud y autoridades distritales. Los beneficiarios del proyecto serán 20 adultos mayores de Aúllan. Al final del proyecto se habrá desarrollado los conocimientos en los adultos mayores a través del programa educativo; Edad de Oro. La sostenibilidad del proyecto se contó con la firma de acta de convenios; se realizarán actividades como: sesiones educativas: taller de valoración antropométrica; actividad física, taller de música terapia, taller de capacitación a los agentes comunitarios, talleres de sesiones demostrativas; con un presupuesto de inversión es de 29, 939.00 soles. Con la finalidad de evaluar los cambios y las prácticas saludables en los adultos mayores.

Palabras claves: Salud, adulto mayor, estilos de vida, actividad física

ABSTRACT

The percentage of older adults is increasing rapidly, representing a unique segment of the population with its own characteristics, aging, such as weak family and social support, scarce economic resources, which dispose of it to a situation of vulnerability, increasing the fragility situations of stress or illness, and the preservation of health is of the utmost importance. The present Local Development Project has as its objective; Contribute to the improvement of the health of the Elderly of the town of Aúllan, Cutervo, 2018, will be oriented in: Strengthen the nutritional status and feeding practices in the elderly, Promote physical activity, Promote an adequate accessibility in the program addressed to them , Promote the greater participation of social actors. Local interventions will be carried out for the benefit of the community for the improvement of health. For this, the pertinent coordinations will be carried out with community leaders, health personnel and district authorities. The beneficiaries of the project will be 20 senior citizens of Aúllan. At the end of the project, knowledge will have been developed in the elderly through the educational program; Golden Age. The sustainability of the project was counted with the signature of the agreement document; activities such as: educational sessions: anthropometric assessment workshop; physical activity, music therapy workshop, training workshop for community agents, demonstration sessions workshops; with an investment budget of 29, 939.00 soles. with the purpose of evaluating changes and healthy practices in the elderly.

Keywords: Health, elderly, lifestyles, physical activity

INTRODUCCIÓN

La tendencia universal a la disminución de la fecundidad y la prolongación de la esperanza de vida ha llevado a un incremento de la población de 60 a más años en el mundo. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) la población mundial mayor de 60 años es de 650 mil, y se calcula que en 2050 alcanzará los 2 mil.¹ En el Perú estudios realizados por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) revelan un incremento porcentual de personas mayores de 65 años de edad por departamento, como en Cajamarca es de 126,681, situación que señala claramente el proceso de envejecimiento de la población peruana.²

Según O.M.S, se considera al adulto mayor a quienes tienen una edad mayor o igual a 60 años en países en vías de desarrollo y de 65 años a quienes viven en países en desarrollo. Actualmente, hay alrededor de 600 millones de personas de 60 años y más; esta cifra se duplicará hacia el año 2025 y llegará a casi dos mil millones hacia el año 2050, la mayoría de ellos en países en vías de desarrollo ¹

En el Perú el Ministerio de Salud-MINSA desde el año 2003 desarrolla el modelo de atención integral en salud (MAIS) enfocado por etapas de vida en donde se encuentra el programa de atención integral del adulto mayor, el cual cuenta con una herramienta denominada ficha única de Valoración del Adulto Mayor, (VACAM) desde el año 2006, que incluye la valoración física, valoración social, psíquica y valoración de dependencia e independencia. MINSA ha realizado diversos estudios sobre la valoración geriátrica en Personas Adultas Mayores (PAMS), que acuden a hospitales del Perú. La norma técnica del PAMS, el Ministerio de Salud, dentro de sus Lineamientos de Política 2013 , refiere que es muy importante atender de manera integral las necesidades de salud de la población adulta mayor, a fin de lograr el bienestar físico, funcional, mental y social de esta población, promoviendo el envejecimiento activo y saludable.³

El MINSA, ha planteado dentro de sus lineamientos de política del sector, atender de manera integral las necesidades de salud de la población adulta mayor, a fin de lograr el bienestar físico, funcional, mental y social, promoviendo el envejecimiento activo y saludable, para lo cual ha reorientado los servicios de salud de atención integral al adulto mayor, con énfasis en las actividades preventivo - promocionales³

De acuerdo a ello, se pretende que este grupo poblacional adopte conductas favorables para la salud, que lo hagan más saludables e independientes. En este sentido, se señala al autocuidado como concepto educativo para el desarrollo de estas conductas saludables, mediante la satisfacción de sus necesidades básicas, como la adecuada alimentación, medidas de higiene, habilidades para establecer relaciones sociales, actividad física requerida, recreación y manejo del tiempo libre, dialogo, adaptaciones favorables a los cambios en el contexto.³

Plan Nacional Para Las Personas Adultas Mayores 2013-2017 menciona que según la normativa N° 28803 uno de los derechos de los adultos mayores es recibir el apoyo familiar y social necesario para garantizarle una vida saludable, necesaria y útil, elevando su autoestima.⁴

Según la OMS se calcula que hay en el mundo más de 170 millones de personas que sufren Diabetes (DM). A nivel de latino América es más frecuente en adultos mayores representando un aumento mayor o igual al 20% de la población. Otra enfermedad que constituye un problema de salud pública es la Hipertensión Arterial (HTA), ocupa según la publicación del año 2010 de la Organización Panamericana de Salud, la cuarta causa de muerte.⁵

El aumento de la esperanza de vida de la población hace que aumente la prevalencia de las enfermedades crónicas y la discapacidad; entre las principales enfermedades crónicas no transmisibles y que causan un sin número de complicaciones es la diabetes mellitus DM y la hipertensión arterial HTA. En el Perú el cambio de nuestra pirámide poblacional, los cambios en el estilo de vida de la población han influenciado en los hábitos de consumo, dando lugar al rápido incremento en la morbimortalidad por daños no transmisibles como la DM e HTA.⁵

Según la OMS se calcula que hay en el mundo más de 170 millones de personas que sufren diabetes. A nivel de latino América es más frecuente en adultos mayores representando un aumento mayor o igual al 20% de la población. Otra enfermedad que constituye un problema de salud pública es la HTA, ocupa según la publicación del año 2010 de la Organización Panamericana de Salud, la cuarta causa de muerte.⁵

Hasta la fecha se ha logrado dar grandes leyes y normas pero no repercuten en una mejor gestión en el mejoramiento de la salud del adulto mayor ya que sus indicadores de resultado no

han variado y la gestión solo se orienta al manejo presupuestal y de metas mas no ha disminuido significativamente las enfermedades prevalentes en los Adultos mayores.

Dentro de la Constitución Política del Perú contiene la Ley Orgánica de Municipalidades, donde el Art. 84° de dicha Ley N° 27972 establece como funciones específicas exclusivas de las municipalidades provinciales y distritales, organizar, administrar y ejecutar programas sociales de asistencia, protección y apoyo a la población en riesgo, de niños, adolescentes, mujeres, adultos mayores, personas con discapacidad y otros grupos de población en situación de desprotección.⁶

En la provincia de Cutervo existen un total de 05 mil adultos mayores, considerando que en el Centro Poblado de Aúllan cuenta con 600 pobladores, en el Puesto de salud de Aúllan, acuden un total de 20 adultos mayores a dicho establecimiento, en donde se atienden adultos mayores en la edad de 60 - 80 años, se ha observado que los adultos mayores acuden semanalmente por alguna enfermedad, son de bajos recursos económicos en su mayoría, acuden solos. Al interactuar, nos refieren que viven en condiciones no favorables para su estado de salud, y podría afectar su salud. El centro poblado de Aúllan no es ajena a esta realidad, los adultos mayores desde hace mucho tiempo se han presentado aumento de enfermedades no transmisibles: Hipertensión (5%), Diabetes (2%), es un gran problema para nuestra comunidad y sociedad

Frente a ello, con el proyecto se pretende fortalecer las capacidades de los AM para una adecuado mejoramiento de su salud en el centro poblado de Aúllan- Cutervo

I. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

Mejoramiento de la salud del Adulto Mayor en el centro poblado de Aúllan en la Provincia de Cutervo 2018.

II. NATURALEZA DEL PROYECTO

2.1. Descripción del proyecto

El proyecto busca abordar la problemática que tiene la salud de los adultos mayores. La finalidad es promover un eficiente mejoramiento de la salud del adulto mayor de Aúllan – Cutervo con la incorporación de un plan educativo. Se desarrollarán diferentes actividades con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las personas. Se iniciara un primer control basal a los adultos mayores: de peso, talla, IMC. A los adultos mayores que se encuentren en sobre peso y que tengan como antecedentes familiares diabéticos se les tomara en ayunas su examen de glicemia capilar (Hemoglucoest), signos vitales priorizando la toma de presión arterial, todas estas actividades se realizar al inicio y al finalizar las intervenciones.

Se establecerán alianzas estratégicas con las diferentes organizaciones del centro poblado, se ejecutarán reuniones de sensibilización, permitiendo fortalecer las acciones programadas en el proyecto.

2.2. Fundamentación

Según la OMS. 2015 debido al aumento de la esperanza de vida y a la disminución de la tasa de fecundidad, la proporción de personas mayores de 60 años está aumentando más rápidamente que cualquier otro grupo de edad en casi todos los países. El envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su participación social y su seguridad.¹

Así mismo, Adulto Mayor para el presente proyecto, el sujeto de atención es el “Adulto Mayor”, por tal motivo tomaremos de referencia a la Ley Peruana N° 30490, “ley de la persona

adulto mayor”, donde se considera a la persona adulta mayor aquella que tiene 60 o más años de edad, para lo cual consideraremos esta asignación para fines teóricos del presente proyecto.³

Categorización Del Adulto Mayor Según la Norma Técnica de salud para la atención integral de salud de las personas adultas mayores, considera la siguiente clasificación de la PAMS.³

- a) Persona Adulta Mayor Activa Saludable: Es aquella sin antecedentes de riesgos, sin signos ni síntomas atribuibles a patologías agudas, sub agudas o crónicas y con examen físico normal.
- b) Persona Adulta Mayor Enferma: Es aquella que presenta alguna afección aguda, sub aguda o crónica, en diferente grado de gravedad, habitualmente no invalidante, y que no cumple los criterios de Persona Adulta Mayor Frágil o Paciente Geriátrico Complejo.
- c) Persona Adulta Mayor Frágil: Es aquella que cumple 2 o más de las siguientes condiciones:
 - Edad: 80 años a más.
 - Dependencia parcial, según Valoración Funcional del Índice de Katz.
 - Deterioro cognitivo leve o moderado, según Valoración Cognitiva Test de Pfeiffer.
 - Manifestaciones depresivas, según Valoración del Estado Afectivo Escala abreviada de Yesa vage.
 - Riesgo social, según la Escala de Valoración Socio – familiar.
 - Caídas: Una caída en el último mes ó más de una caída en el año.
 - Pluripatología: Tres o más enfermedades crónicas.
 - Índice de Masa Corporal (IMC) menor de 23 o mayor de 28.
- d) Paciente geriátrico: Es aquel que cumple con tres o más de las siguientes condiciones:
 - Edad: 80 años a más
 - Pluripatología: tres o más enfermedades crónicas.
 - El proceso o enfermedad principal tiene carácter incapacitante (Katz: dependencia total).
 - Deterioro cognitivo severo

- Existe problema social en relación con su estado de salud, según la Escala de Valoración Socio-familiar.
- Paciente terminal por Ejemplo.: Neoplasia avanzada, Insuficiencia cardíaca terminal, otra de pronóstico vital menor de 6 meses

Los Estilos de Vida son aquellos comportamientos que mejoran o crean riesgos para la salud. Este comportamiento humano es considerado dentro de la teoría del proceso salud-enfermedad de Lalonde junto con la biología humana, el ambiente y la organización de los servicios de salud como los grandes componentes para la producción de la salud o enfermedad de la población.⁸ Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles (Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares, Cáncer.).⁸

El anciano necesita mejorar su salud, requiere atención integral, cuidados y solidaridad entre las personas para vivir mucho tiempo con calidad, mediante la adopción de estilos de vida saludables y el estricto control de enfermedades que puedan afectarla. Por otra parte es necesario mejorar su situación económica y asistencia social, fomentar su desarrollo personal e integración social, el uso adecuado y creativo del tiempo libre y la recreación.⁹

Lo descrito anteriormente permite concluir la necesidad de mejorar la salud del adulto mayor, a fin de elevar su contribución en un marco de transparencia y eficiencia creando una estructura organizacional, definiendo los parámetros básicos y los factores que garanticen una implementación y su efectividad para alcanzar los objetivos del programa.

Con el desarrollo del programa educativo lo que se plantea es mejorar la salud en los adultos mayores enfocándonos en la evaluación antropométrica, evaluación nutricional, actividades recreativas que son fundamentales para un envejecimiento saludable en la población de Aúllan, se buscara fortalecer lo aprendido para mantener un adecuado estado nutricional.

2.3. Justificación.

La OMS defiende; la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.¹⁰

De acuerdo a la Declaración Universal de Derechos Humanos y el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, se reconoce la salud como derecho inalienable e inherente a todo ser humano. Esto implica la obligación del Estado de respetar, proteger y garantizar el derecho a la salud de todos sus ciudadanos, no sólo asegurando el acceso a la atención de salud, sino también la atención adecuada.¹¹

La salud es un proceso de equilibrio y armonía biopsicosocial, cultural y espiritual de la persona consigo misma y con su entorno, que implica la familia, la comunidad y la naturaleza. La enfermedad es el estado que resulta de la interrupción en el equilibrio y armonía de estas relaciones.

Según la OMS, la definición de enfermedad es la de Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible. Una alteración del estado de salud, es decir, pérdida transitoria o permanente del bienestar físico, psíquico o social.

La diabetes y la hipertensión en el Perú son reconocidas como un problema de salud pública que en mayor proporción afecta a la población adulta. En el departamento de Cajamarca según MINSA existen un total de 6,203 casos de hipertensión por etapas de vida enero a junio 2016, de los cuales encontramos 4, 29 casos adultos mayores, mientras los casos de diabetes por etapa de vida enero a junio del mismo año, asciende a un total de 1,994 casos de los cuales 530 son adultos mayores.¹⁰

Diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre), que con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos. En 2014, el 8,5% de los

adultos (18 años o mayores) tenía diabetes. En 2015 fallecieron 1,6 millones de personas como consecuencia directa de la diabetes y los niveles altos de glucemia fueron la causa de otros 2,2 millones de muertes en 2012.¹⁰ valores normales de glucosa en sangre 70 - 110 mg/dl, paciente con diabetes de 70 – 130 mg/dl.¹⁰

Hipertensión también conocida como tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. Cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos, que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. La mayoría de las personas con hipertensión no muestra ningún síntoma. En ocasiones, la hipertensión causa síntomas como dolor de cabeza, dificultad respiratoria, vértigos, dolor torácico. Si no se controla, la hipertensión puede provocar un infarto de miocardio, un ensanchamiento del corazón y, a la larga, una insuficiencia cardiaca; los valores normales de la Presión Arterial son 120/80 mmHg.¹⁰

El Sobrepeso y La Obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. La obesidad aumenta las probabilidades de que se presenten otros factores de riesgo cardiovascular, en especial, Hipertensión, colesterol elevado y diabetes. Una medida de la obesidad se determina mediante el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros (IMC = peso [kg]/ estatura [m²]). La OMS define el sobrepeso como un IMC igual o superior a 25, y la obesidad como un IMC igual o superior a 30. Cifras menores a 18.5 indican bajo peso, Cifras entre 18.5 y 24.9 indican peso normal.¹⁰

El envejecimiento se produce y se seguirá produciendo a un ritmo más rápido y en un contexto caracterizado por un alta incidencia de pobreza y disminución de cuidado. Por esta razón es nuestro deber como enfermera(o) brindar atención al adulto mayor sano y/o enfermo manteniendo su autonomía y su independencia, orientando sus cuidados, fomentando una cultura de autocuidado de la salud, propiciando un entorno seguro, libre de riesgos, facilitando el aprendizaje y, mediante la educación sanitaria, se logre que la persona adulta mayor, según el código de ética de la enfermera en el artículo N° 37. De manera que comprendiendo la percepción del autocuidado del adulto mayor, conoceremos la situación de los adultos mayores.¹²

El presente proyecto Mejoramiento de la salud de los adultos mayores del Puesto de Salud de Aúllan, se justifica en los objetivos del desarrollo sostenible: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.¹³ y los lineamientos: lineamiento 1: Potenciar Las Estrategias De Intervención En Salud Pública.¹⁴ Lineamiento 2: Fortalecer La Atención Primaria De Salud

Además se cuenta con la Ley N° 30490, Ley De Las Personas Adultas Mayores. Busca garantizar el ejercicio pleno de los derechos reconocidos en la Constitución Política y los Tratados Internacionales vigentes de las Personas Adultas Mayores para mejorar su calidad de vida y que se integren plenamente al desarrollo social, económico, político y cultural, contribuyendo al respeto de su dignidad.⁷

En la Norma Técnica de Salud para la Atención Integral de Salud de las Personas Adultas Mayores (MINSA 2005), cuyo objetivo es Establecer la normatividad técnico – administrativa para la atención integral de salud de las personas adultas mayores en los diferentes niveles de atención del Sistema Nacional Coordinado y Descentralizado de Salud.³

Dentro del Plan Nacional de Pensión 65 (2011) por Decreto Supremo N° 081 – 2011-PCM, con la finalidad de asegurar que la población Adulta Mayor accedan a una seguridad económica que contribuya a mejorar su bienestar. Asimismo, disminuir la diferencia entre no pobres y pobres e incrementar su acceso a los servicios de salud.¹⁵

En la universidad de Trujillo en el 2013 realizaron un estudio en el Centro del Adulto Mayor de la ciudad de Guadalupe; con la finalidad de determinar la efectividad del programa educativo sobre Autocuidado para un envejecimiento saludable en los adultos mayores. En conclusión, si existe efectividad del programa educativo autocuidado para un envejecimiento saludable.¹⁶

En la universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo en el año 2013: Se realizó un estudio con el objetivo de determinar la eficacia de la intervención educativa de enfermería en los estilos de vida saludables alimentación y ejercicio físico del adulto mayor- Programa: diabetes e hipertensión, Pisci-2013. Que concluyeron con el programa ha tenido efectividad en las variables alimentación y ejercicio físico.¹⁷

En ese sentido con el proyecto se plantea contribuir a un adecuado mejoramiento de la salud del adulto mayor del Puesto de Salud de Aúllan- Cutervo. Se fortalecerá a los adultos mayores no sólo al manejo de conocimientos o metodologías, sino fundamentalmente, al desarrollo de capacidades para diseñar y ejecutar acciones con otros actores, para gestionar y lograr resultados. Así mismo se promoverán espacios de concertación y abordar estrategias para una adecuada conducción de su salud.

2.4. Marco institucional

2.4.1. Datos de la contraparte

Nombre : Puesto de salud Aullan Categoría I-1

Código Renaes : 6855.

Sede social : Departamento de Cajamarca.

Provincia y Distrito de Cutervo.

Localidad : Aullan.

Naturaleza jurídica: Asociación cívica sin fines de lucro.

Responsable del Proyecto: Enfermeros Proyectistas.

Nombre : Lic. Charito Guevara Segura.

VISIÓN

Ser un puesto de salud líder en desarrollo integral del Centro Poblado de Aullan, que garantice y fortalezca las actividades de promoción de la salud, construyendo una nueva cultura de paz y entornos saludables con la participación activa de la población, con personal idóneo para la atención integral del paciente, trato adecuado y con equidad.

MISIÓN

EL puesto de salud de Aullan tiene como misión la construcción de una nueva cultura de salud a través de políticas que promuevan estilos de vida saludables, fomentando comportamiento y actitudes positivas para una vida sana, a través de favorables en la relación con un medio ambiente físico y psicosocial.

2.4.2. Datos de la Contraparte USAT.

Nombre	: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.
Sede Social	: Avda. San Josemaría Escrivá N° 855 - Chiclayo
Localidad	: Chiclayo.
Teléfono	: (074) 606200
e-mail	: www.usat.edu.pe
Naturaleza Jurídica	: Asociación civil sin fines de lucro.
Responsable del Proyecto en la Escuela de Enfermería - USAT:	
Nombre	: Lic. Charito Guevara segura.
Cargo	: Enfermera Proyectista.

La Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo (USAT) es una universidad promovida y patrocinada por el Obispado de Chiclayo, Perú; fundada por Mons. Ignacio María de Orbezo y Goicoechea.

La USAT es una comunidad de profesores, estudiantes y graduados, consagrados al estudio, la investigación y la difusión de la verdad. Es una universidad de derecho privado, sin fines de lucro y de duración permanente al servicio de la comunidad. Está abierta a todos los que compartan sus fines y a quienes hagan suyos los principios que la inspiran.

Desde el año 2007, la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo USAT dentro de su programa de extensión comunitaria y a través del curso Seminario Taller - Proyectos de Inversión y de Desarrollo Social viene contribuyendo al mejoramiento de las condiciones de vida de los sectores sociales más desfavorecidos de la región Lambayeque. Sumando de esta manera, esfuerzos con otras organizaciones con similares objetivos, cuyos avances son los siguientes: En concordancia con el postulado de contribuir a mejorar la calidad de vida de las familias se impulsó en un 80% de familias, la construcción de cocinas mejoradas en el distrito de Mesones Muro Provincia de Ferreñafe – Perú, permitiendo disminuir de esta manera las infecciones respiratorias agudas; ya que la gran mayoría de familias utilizan permanentemente leña, siendo de alto riesgo para los niños menores de 5 años.¹⁸

VISIÓN

Ser una Escuela de Enfermería acreditada nacionalmente, que forma profesionales de enfermería de pre y post grado del más alto nivel académico e investigativo, basados en sólidos principios católicos; con docentes de prestigio nacional e internacional y comprometido como agentes de cambio para el desarrollo social.

MISIÓN

Formar integralmente a la juventud en Enfermería, con excelencia académica y científica, para el cuidado humano de la persona, familia y comunidad, con bases sólidas en investigación, ética y gestión, así como la proyección y extensión universitaria, contribuyendo al desarrollo y progreso de la sociedad, dentro del respeto a la libertad de las conciencias y a los principios de la Iglesia Católica.

2.5. Finalidad del Proyecto.

Contribuir al mejoramiento de la salud del Adulto mayor en la provincia de Cutervo 2018.

2.6. Objetivos.

2.6.1. Objetivo general del proyecto.

Promover la disminución de enfermedades crónicas en los adultos mayores del centro poblado Aúlllan – Cutervo.

2.5.2. Objetivos Específicos.

- Promover el adecuado consumo de alimentos saludables en los adultos mayores del centro poblado de Aullan – Cutervo.
- Desarrollar espacio para el fortalecimiento de la actividad física en los adultos mayores del centro poblado de Aúlllan- Cutervo.
- implementar una adecuada accesibilidad en el programa del adulto mayor.

2.7. Metas

- 20 adultos mayores del centro poblado de Aúlllan realizan prácticas saludables de nutrición.
- 20 adultos mayores beneficiados a través de su participación en actividades físicas
- 20 adultos mayores con accesibilidad al programa del adulto mayor.

2.8. Beneficiarios.

Los implicados directos del proyecto son 20 adultos mayores que viven en el centro poblado Aúllan. Para ello se tendrá en cuenta los siguientes criterios de selección:

- Que los adultos mayores estén ubicados en la zona a del centro poblado Aúllan y estén dentro de la jurisdicción a intervenir.
- Que las familias tengan integrantes adultos mayores
- Que los adultos mayores tengan disponibilidad de participación.
- Que los adultos mayores se comprometan a asistir a las reuniones programadas.

2.9. Productos.

2.9.1. Resultados Esperados

Resultado 1:

Se habrá dotado de conocimiento sobre alimentación saludable para prevenir enfermedades degenerativas en los adultos mayores del centro poblado de Aullan.

Resultado 2:

Se habrá establecido espacio para el fortalecimiento de la actividad física en los adultos mayores del centro poblado de Aúllan- Cutervo.

Resultado 3:

Se habrá fortalecido las capacidades de los adultos mayores para la integración en el programa AM del centro poblado de Aúllan.

2.11. Localización física y cobertura espacial.

La provincia de Cutervo es una de las trece provincias que conforman el Departamento de Cajamarca, bajo la administración del Gobierno regional de Cajamarca, en el Perú, y se encuentra ubicada a los 2,637 m.s.n.m; limita por el Este con la Provincia de Chota y la provincia de Utcubamba (departamento de Amazonas), por el Norte con la Provincia de Jaén, por el Sur con la Provincia de Chota, y por el Oeste con la Provincia de Ferreñafe (departamento de Lambayeque) y con la provincia de Chota.¹⁸

Cutervo es de clima cálido y húmedo, el clima en las riberas del Marañón es frío, seco en las alturas de la cordillera y templado en los valles. Por consiguiente, la Provincia de Cutervo es una de las 13 provincias del Departamento de Cajamarca, el Departamento de Cajamarca cuenta con 127 Distritos, de los cuales la Provincia de Cutervo cuenta con 15.

En el mapa de esta provincia se puede apreciar los distritos con los que cuenta y son: Cutervo, Callayuc, Choros, Cujillo, La Ramada, Pimpingos, Querocotillo, San Andrés de Cutervo, San Juan de Cutervo, San Luis de Lucma, Santa Cruz, Santo Domingo de la Capilla, Santo Tomas, Súcota y Toribio Casanova (La Sacilia).¹⁸

MAPA DEL DEPARTAMENTO DE CAJAMARCA



MAPA POLÍTICO DE LA PROVINCIA DE CUTERVO



El presente proyecto se encuentra localizado en el centro poblado Aúllan a 40 minutos del distrito de Cutervo. El Centro poblado de Aúllan, está ubicado a 2649 m.s.n.m. Vía de acceso que nos une con la conga de Allanga. Posee servicio de luz, agua y desagüe y agua entubada, pero no potable.

Cuenta con 03 centros educativos, 01 C.E Nivel Inicial 560, 01 C.E. Nivel Primaria 10258, y 01 C.E. de Educación Secundaria Eloy Ilatas. Posee un clima cálido, con un periodo irregular de lluvias de octubre a marzo.

La agricultura es la principal fuente de ingreso y ocupación de los pobladores, cultivando diversos productos como son: maíz, papas, racachas, arvejas, frejoles y otros cultivos en menor cantidad solo para consumo.

El centro poblado de Aúllan no se destaca por ser zona ganadera; sin embargo la mayoría de pobladores se dedica a la crianza de animales menores como: cuyes y gallinas; asimismo se destaca un 60% de gente que se dedica a la ganadería como vacunos, porcino.

Limitado por:

Norte: callacate sahual, sahualpamapa.

Sur: Allanga Baja.

Oeste: Cuguid y Valle Callacate.

Este: Lanche.

POBLACIÓN

En el Centro poblado de Aúllan para el año 2017, Cuenta Con Una Población De 600 Habitantes que representa el 90 % del total de la población rural, siendo mínima la cantidad de población urbana representando el 10 %. El Puesto de Salud Aúllan cuenta con el 99% de la población.¹⁸

III. ESPECIFICACIÓN OPERACIONAL DE LAS ACTIVIDADES

Para la consecución del Resultado 1:

Se habrá dotado de conocimiento a los adultos mayores en enfermedades degenerativas en el centro poblado de Aúllan

Actividad 1.1.

Nombre: Taller de capacitación nutrición saludable.

Descripción:

En este taller se brindara los conocimientos a los Adultos mayores el impacto que tiene las enfermedades degenerativas, además se brindara la evaluación antropométrica y la importancia de mantener el adecuado IMC, los valores normales de glucosa y de la presión arterial para mantener un estilo de vida saludable.¹⁹

Se explicara qué es la alimentación y de qué manera podemos mejorarla comiendo de una forma más saludable, más natural y más consciente.

Los talleres comienzan con una primera parte teórica en la que expongo un tema que me interesa sobre alimentación y generamos un debate entre todos. Esta actividad permitirá buscar la concientización para una adecuada alimentación en los adultos mayor.

Insumos: Papel sabana, Lapiceros, papel bond, plumones, lápiz, lapiceros, cinta maskintape, cartulina de colores, imperdibles, solapines, cámara digital, impresiones, fotocopias.

Personal: Representantes del establecimiento de salud, Adultos mayores, estudiante de la especialidad USAT.

Costo total: s/. 308.50 nuevos soles.

ACTIVIDAD 1.2

Nombre: Sesión demostrativa de preparación de alimentos.

Descripción: Es una actividad educativa, en la cual los participantes aprenden a combinar los alimentos de la zona en forma adecuada, según las necesidades nutricionales, Esta actividad permitirá que los adultos mayores incorporen alimentos nutritivos en su dieta diaria.²⁰

Insumos: Ambiente, alimentos propios de la zona, rotafolios, papel bond, papel sabana, lapiceros, cinta maskingtape, cartulina de colores, imperdibles, cámara digital, fotocopias, impresiones, registro de asistencia.

Personal: Representantes del establecimiento de salud, Adultos mayores, estudiante de la especialidad USAT.

Costo total: s/. 819.50 nuevos soles.

ACTIVIDAD 1.3.

Nombre: Feria gastronómica.

Descripción: Una feria es un evento social, cultural, que se lleva a cabo en una sede y que llega a abarcar generalmente un tema o propósito común. Puede tener por objetivo primordial la promoción de la cultura, alguna causa o estilo de vida, generalmente en una forma divertida y variada. Esta actividad permitirá que los adultos mayores incorporen alimentos nutritivos en su dieta diaria.²¹

Insumos: Ambiente, alimentos propios de la zona, rotafolios, papel bond, cinta maskingtape, cartulinas de colores, fotocopias, imperdibles, solapines, cámara digital, impresiones, registro.

Personal: Representantes del establecimiento de salud, Adultos mayores, estudiante de la especialidad USAT.

Costo total: s/. 1,355.00 nuevos soles.

ACTIVIDAD 1.4.

Nombre: Elaboración de un recetario de alimentos para el adulto mayor

Descripción: Un recetario es una descripción ordenada de un procedimiento culinario. Suele consistir primero en una lista de ingredientes necesarios, seguido de una serie de instrucciones con la cual se elabora un plato o una bebida específicos. Esta actividad permitirá que los adultos mayores incorporen alimentos nutritivos en su dieta diaria, lo cual lo tendrán plasmado en su recetario.²²

Insumos: Papel bond, papel bond de colores, impresiones, fotocopias, anillados.

Personal: Estudiante de la especialidad USAT.

Costo total: s/. 262.50 nuevos soles.

Para la consecución del Resultado 2:

Se habrá establecido espacio para el fortalecimiento de la actividad física en los adultos mayores del centro poblado de Aúllan- Cutervo.

ACTIVIDAD 2.1

Nombre: Actividad física y recreativa para los adultos mayores.

Descripción: Para los adultos, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando), Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo. Esta actividad permitirá a los adultos mayores ejercitar su cuerpo, tomar conciencia que su salud es lo primero.²³

Insumos: CD de música, pelotas, colchonetas, equipo de sonido, música de relajación, cartulinas, imperdibles, solapines, cámara digital, impresiones, fotocopias.

Personal: Adultos mayores, estudiante de la especialidad USAT.

Costo total: s/. 4,179.50 nuevos soles.

ACTIVIDAD 2.2

Nombre: taller de Musicoterapia.

Descripción: La musicoterapia consiste en el uso de la música y sus elementos (ritmo, melodía, armonía, timbre) con finalidades terapéuticas, favoreciendo la comunicación, mejorando la autoestima y el estado de ánimo, incentivando el movimiento, la expresión, la creatividad.

Actualmente, la musicoterapia se ha extendido por todo el mundo como una disciplina de la salud. En nuestro país todavía se utiliza poco en la sanidad pública, pero en Estados Unidos y en algunos países europeos es una disciplina integrada en el sistema sanitario que se utiliza como tratamiento complementario en diversas enfermedades.²⁴

Insumos: Equipo de sonido, CD de música, trípticos, papel bond, lapiceros, cinta maskingtape, registro de asistencia, plumones, fotocopias, impresiones, cámara digital.

Personal: Adultos mayores, estudiante de la especialidad USAT.

Costo total: s/. 429.00 nuevos soles.

Para la consecución del Resultado 3:

Se habrá establecido espacio para el fortalecimiento de la actividad física en los adultos mayores del centro poblado de Aúllan- Cutervo.

ACTIVIDAD 3.1.

Nombre: Fortalecer el programa del adulto mayor

Descripción: Lograr estandarizar y establecer los lineamientos y normas generales del programa de atención integral al adulto mayor, con la modalidad de disminuir la morbilidad y mortalidad, incidiendo positivamente en los principales factores que directa o indirectamente la causa. Así como la participación activa de los adultos mayores en los procesos emprendidos por su comunidad. Siendo un actor protagónico del desarrollo integral de todos los miembros de la familia. Esta actividad permitirá al personal de salud adoptar estrategias para mejorar la estrategia los adultos mayores.²²

Insumos: Rotafolios, papel sabana, papel bond, gigantografías, cartulinas, plumones, lapiceros, registro de asistencia, tijeras, cinta maskingtape, fotocopias, goma, imperdibles, solapines.

Personal: Estudiante de la especialidad USAT, Personal de salud.

Costo total: s/. 516.00 nuevos soles.

ACTIVIDAD 3.2.

Nombre: Plan de difusión del programa del adulto mayor.

Descripción: Un Plan de Difusión es la ideación, planificación y gestión de las vías de distribución de un contenido para alcanzar el objetivo definido en su creación. Esta actividad permitirá al personal de salud y la comunidad conocer que existe un área específica de los adultos mayores.²³

Insumos: Ambiente, papel sabana, cartulinas, plumones, afiches, cinta maskingtape, fotocopias, impresiones, difusión auditiva.

Personal: población en general, Adultos mayores, estudiante de la especialidad USAT.

Costo total: s/. 769.00 nuevos soles.

IV. MÉTODOS Y TÉCNICAS A UTILIZAR

Las metodologías de trabajo serán de forma participativa, buscando el involucramiento permanente de los adultos mayores a través de los talleres educativos permitiendo de esta manera el aprendizaje de los participantes. Se utilizara material educativo tríptico, portafolio, dípticos. Para una mejor comprensión del tema.

Es importante remarcar las diferentes dinámicas: globo preguntón, simón ordena, tingo tango, gallina ciega, juguemos en el bosque, que se utilizarán para romper el hielo en los participantes y, mantenerlos alertas e interesados en el desarrollo del tema, para el logro de los objetivos y la consecución de los resultados.

Dentro de los grupos vulnerables se incidirá en trabajar con el adulto mayor para ello utilizaremos la participación democrática a partir de los saberes previos y desarrollando técnicas que permitan visualizar y promover el ejercicio de prácticas saludables.

Lluvia de ideas.

La lluvia de ideas es una técnica de pensamiento tormenta de ideas creativas utilizadas para estimular la producción de un elevado número de ideas, por parte de un grupo, acerca de un problema y de sus soluciones o, en general, sobre un tema que requiere de ideas originales, La lluvia de ideas, también denominada tormenta de ideas, es una herramienta de trabajo grupal que facilita el surgimiento de nuevas ideas sobre un tema o problema determinado. La lluvia de ideas es una técnica de grupo para generar ideas originales en un ambiente relajado.²⁵

Al finalizar se realizarán juegos educativos y dinámicas en los que se harán preguntas a los participantes, tanto en la fase inicial como también en el propio desarrollo del evento y al final. Así mismo se utilizará la metodología aprender haciendo, el cual se basa en generar participación de la población, aplicando técnicas que propicien el ejercicio de una práctica saludable. Esta metodología aprender haciendo.²⁵

V. DETERMINACIÓN DEL CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Actividades	1er Trimestre	2do Trimestre	3er Trimestre	4to Trimestre
Act. 1.1. Taller de Capacitación nutrición saludable.	X			X
Act 1.2. Sesión demostrativa de preparación de alimentos.		X		
Act 1.3. Feria gastronómica.			X	
Act 1.4. Elaboración de un recetario de alimentos para el adulto mayor.				X
Act.2.1. Actividad física y recreativa para los adultos mayores.		X		
Act.2.2. Taller de Musicoterapia.			X	
Act. 3.1. Fortalecer el programa del adulto mayor	X	X	X	X
Act 3.2. Plan de difusión del programa del adulto mayor.	X	X	X	X

VI. DETERMINACIÓN DE LOS RECURSOS NECESARIOS

Recursos Humanos:

- Estudiante de la Especialidad salud familiar y comunitaria.
- Personal de salud del Puesto de salud de Aúllan.
- Adultos Mayores.
- Autoridades del C.P Aúllan.
- Agentes comunitarios.

Recursos materiales

- Balanza
- Tallimetro
- Calculadora
- Hemoglucoest
- Tijera
- Cartulinas
- Plumones
- Impresiones
- Copias
- Cinta de embalaje
- Engrapador
- Refrigerios
- Cámara fotográfica
- Cuaderno de actas.
- Rotafolio
- Laptop

Recursos Financieros:

Financiado por la Municipalidad, y la estudiante de la especialidad.

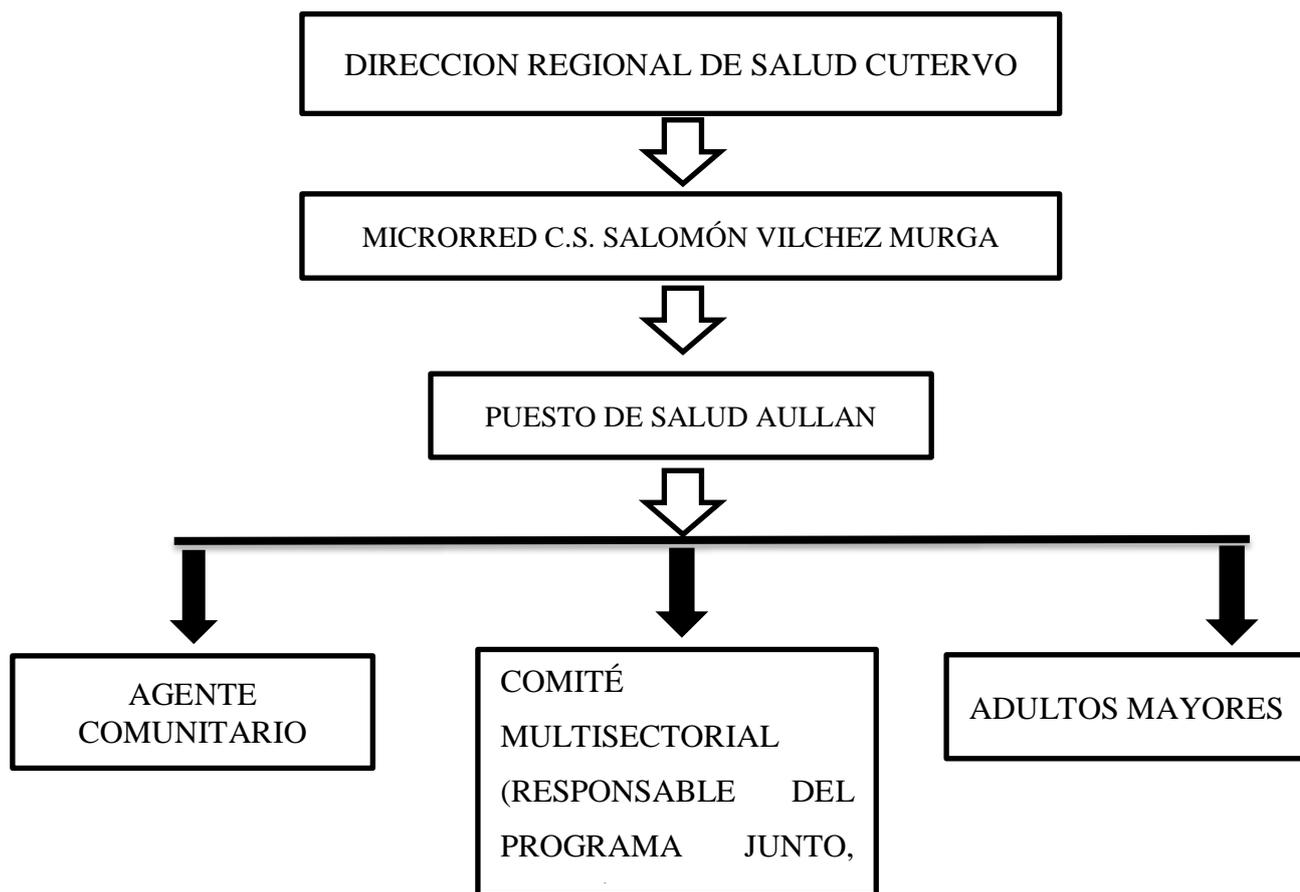
Costo total del proyecto en Soles S/ 29,939.00

- Subvención solicitada Municipalidad : 29,339.00
- Subvención solicitada USAT : 600.00
- Aporte comunitario : 000.00

VII. CÁLCULO DE COSTOS DE EJECUCIÓN Y PRESUPUESTO

DESCRIPCION	COSTO TOTAL (S/.)	APORTE MUNICIPALIDAD	APORTE USAT	COMUNIDAD
TOTALES				
A.II. Materiales y Suministros				
1.1 Taller de Capacitación nutrición saludable	308.50	258.50	50.00	-
1.2. Sesión demostrativa de preparación de alimentos	819.50	769.50	50.00	-
1.3. Feria gastronómica	1,355.00	1,255.00	100.00	-
1.4. Elaboración de un recetario de alimentos para el adulto mayor.	262.50	262.50	00.00	-
2.1. Actividad física y recreativa para los adultos mayores.	4,179.50	3,979.50	200.00	-
2.2. Taller de Musicoterapia	429.00	329.00	100.00	-
3.1. Fortalecer el programa del adulto mayor	516.00	416.00	100.00	-
3.2. Plan de difusión del programa del adulto mayor	769.00	769.00	00.00	-
A.III. Personal Local	13,200.00	13,200.00	-	00.00
				- -

A.IV Viajes, Estancias y Dietas	-	-	-	-
A.V Funcionamiento	7,300.00	7,300.00	00.00	-
Subtotal Costes Indirectos	800.00	800.00	00.00	
TOTAL	29,939.00	29,339.00	600.00	

VIII. ADMINISTRACIÓN DEL PROYECTO

IX. INDICADORES DE EVALUACIÓN

Para el objetivo de Desarrollo.

Al 2026, al menos el 1 % de los adultos mayores de la Provincia de Cutervo mejoraron su salud.

Para el objetivo General.

Al 2019, al menos el 20% de los adultos mayores del centro poblado de Aúllan acuden Periódicamente a su control de prevención de enfermedades crónicas.

Para los resultados esperados:

Resultados 1

Al final del proyecto 20 adultos mayores del centro poblado de Aúllan, cuentan con 02 sesiones educativas y demostrativas de nutrición.

Resultados 2

Al final del proyecto 10 adultos mayores del centro poblado de Aúllan, incorporan 3 actividades físicas en su vida diaria.

Resultados 3

Al final del proyecto 20 adulto mayores del centro poblado de Aúllan, participaran de forma activa en el programa del Adulto mayor.

X. FACTORES CONDICIONANTES E IMPACTO DEL PROYECTO

El factor que contribuye al desarrollo y éxito del proyecto es:

Factores sociales

El involucramiento, participación activa y compromiso por parte de los adultos mayores para el mejoramiento de la calidad de vida y salud de ellos mismos, estará permitiendo disminuir el índice de diversas enfermedades de cada uno de ellos. Así mismo la asistencia técnica por parte de los profesionales de salud y otros afines permitirán brindar el asesoramiento necesario y oportuno mediante la promoción de la salud.

Factores económicos

La apropiación del proyecto por parte de la municipalidad distrital de Cutervo y su participación en el presupuesto permitirá el desarrollo de las acciones programadas en el proyecto. El proyecto será financiado por la Municipalidad de Cutervo, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, existiendo articulación para el desarrollo de actividades en beneficio de la comunidad, permitiendo mejorar la salud de los adultos mayores a través de fortalecimiento de las capacidades de gestión agentes en el personal de salud, comunitarios.

Factores culturales

Los adultos mayores adquieran progresivamente nuevas prácticas saludables en beneficio de su salud: Alimentación saludable, Actividad física y mayor participación en el Programa del Adulto Mayor.

XI. SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO

El proyecto de desarrollo local contribuirán a la sostenibilidad, ya que se realizará el acta convenio con las diferentes entidades, en la cual se tratará de empoderar acerca del tema a cada una de las entidades y así fortalecer las capacidades de los diferentes actores involucrados como la Municipalidad de Cutervo, Dirección regional de salud, personal del establecimiento de salud, agentes comunitarios, otras micro redes puedan visualizar el logro que se ha obtenido mediante el programa educativo para la mejora de su salud de los adultos mayores, así como también para otros establecimientos de salud

XII. IMPACTO AMBIENTAL

La ejecución del presente proyecto no ocasiona daños al medio ambiente, puesto que no produce alteraciones negativas del medio ambiente ni en el comportamiento del ecosistema, por el contrario se ve favorecido al incrementarse el bienestar de la población mejorando la calidad de vida de la población de dicha localidad

XIII. SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES

SUGERENCIAS

- Se sugiere fortalecer el estado nutricional y las prácticas alimentarias en los adultos mayores del centro poblado de Aúllan- Cutervo.
- Se sugiere promover actividad física en los adultos mayores del centro poblado de Aúllan- Cutervo.
- Se sugiere promover una adecuada accesibilidad en el programa del adulto mayor.
- Se sugiere promover mayor participación de los actores sociales en actividades de mejoramiento de la salud del adulto mayor.
- Que los profesionales de enfermería como miembros del equipo de salud y en cumplimiento de sus acciones preventivo-promocionales en el primer nivel de atención se debe encargar de promover, planear y ejecutar actividades educativas continuas y permanentes dirigidas a mejorar la salud de los adultos mayores.
- Al realizar los diferentes talleres con la población se debe de respetar la cultura de cada persona, sin discriminar a nadie por su manera de pensar, por la cual no debemos olvidar la interculturalidad.

RECOMENDACIONES

- Desarrollar investigaciones similares, con el fin de poder confrontar los datos encontrados y plantear estrategias que mejoren la atención que brindan los profesionales de salud en un enfoque intercultural.
- Desarrollar propuestas que capaciten a los adultos mayores a reconocer signos de alarma, factores de riesgo y medidas preventivas, disminuyendo de esta manera sus complicaciones, sin perder la esencia de su tradición (creencias, actitudes y costumbres).
- Que se continúe con el desarrollo de actividades educativas sobre prevención en el adulto mayor, acorde a la realidad y/o prioridades, implementar el material educativo para enseñar e incentivar a los adultos mayores a continuar con el buen cuidado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

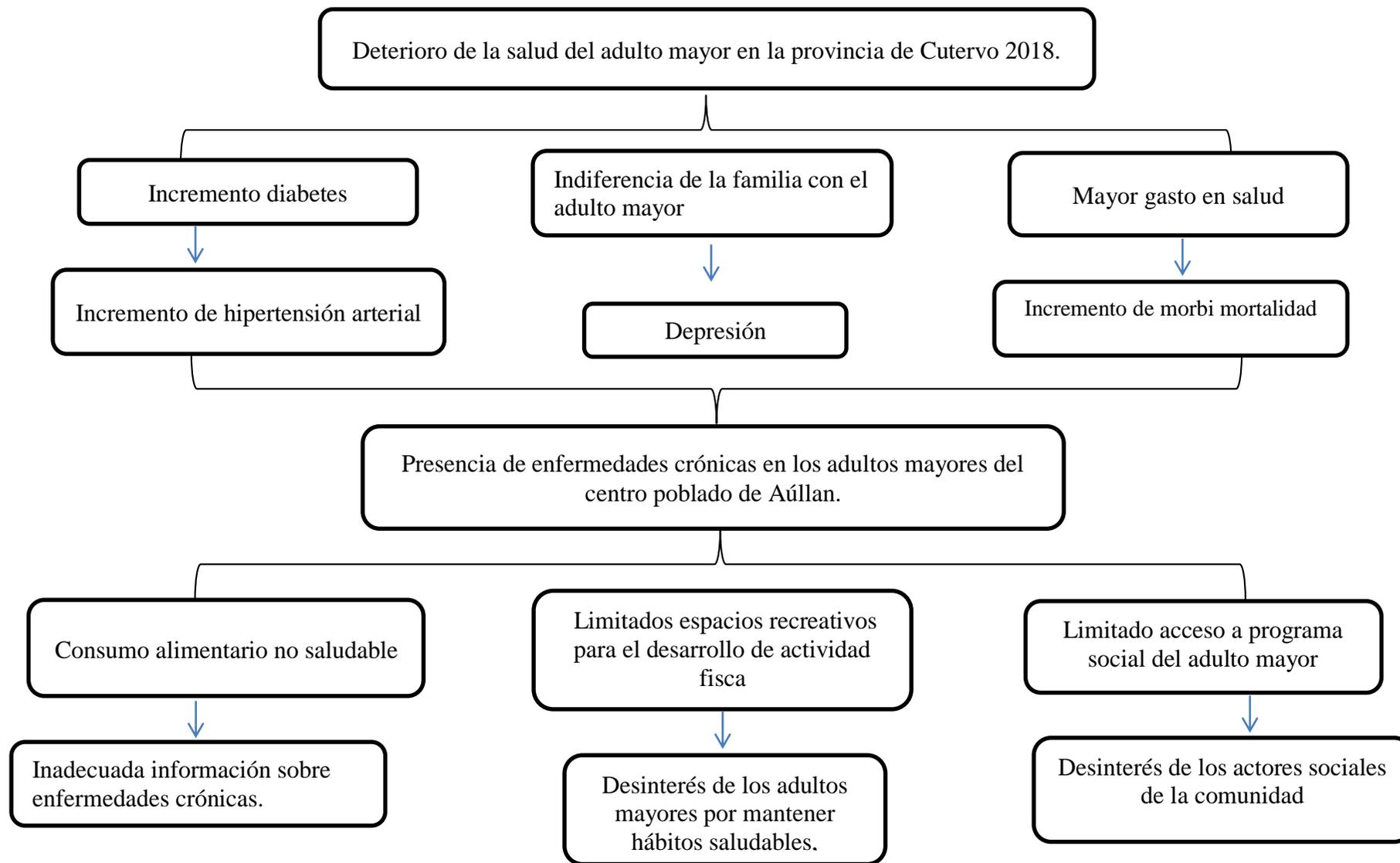
1. OMS [Envejecimiento y ciclo de vida] Publicado en EEUU; [actualizada en 27 de Septiembre 2016; consultado 10 julio de 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/ageing/es/index.html>.
2. INEI. [población total] Publicado en el Perú; Instituto Nacional de Estadística e informática,[actualizado el 20 de mayo 2016; consultado 12 de agosto 2018]. Disponible en <https://www.inei.gob.pe/>
3. MINSA; Norma Técnica de Salud para la Atención Integral de Salud de las Personas Adultas Mayores. 1. ed. Perú; 2006; p.4-32.
4. MINSA; Plan Nacional Para Las Personas Adultas Mayores. 1. ed. Perú, 2013-2018; p.2-25.
5. OMS; [Personas con enfermedades no transmisibles en el mundo] publicado en EEUU; [actualizada en 1 de noviembre de 2010; consultado 05 de julio 2018]. Disponible en <https://www.who.int/topics/hypertension/es/>
6. Sistema Peruano de Información Jurídica; [Ley Orgánica de Municipalidades LEY N° 27972], Publicado en Perú; [actualizado en 04 de 2010, consultado 12 de setiembre 2018]. Disponible en: https://www.mef.gob.pe/contenidos/presu_publ/capacita/programacion_formulacion_presupuestal2012/Anexos/ley27972.pdf
7. Gutiérrez C; Ley N° 30490, Diario Oficial El Peruano, 2018; 1:3-4.
8. Med Gen Integr .Rev Cubana. abr.-jun. 2010 vol.24; 2:4-6.
9. Pascual M; El envejecimiento humano activo y saludable, un reto para el anciano, la familia, la sociedad [Tesis] Argentina: Universidad de Fasta; 2016.
10. OMS;[Definición de salud y enfermedad] publicado en EEUU;[actualizado 11 de 2011, consultado 18 de julio 2018] disponible en: <https://www.who.int/suggestions/faq/es/>
11. Schifis H. Rev Argentina. septiembre 2013. Vol 29; 6: 8-58.
12. Núñez A, Análisis del Código Deontológico de Enfermería, Rev Española.2010.vol 1; 2; 10-21.
13. Alicia, Desarrollo sostenible, Rev México 2016. Vol 47; 186: 2-8.
14. Edgar N, Aníbal v, lineamientos Políticas de Salud, Rev Perú 2016. Vol. 33; 3: 2-9.
15. Carmelo M, Pensión 65, Rev Lima 2016. Vol 43; 78.

16. Romero Y, Zuñe L, Efectividad Del Programa Educativo: Autocuidado Para Un Envejecimiento Saludable En La Población Adulta Mayor De La Ciudad De Guadalupe [Tesis] Trujillo, universidad nacional de Trujillo 2014.
17. Doris A, Katheryni, Intervención Educativa De Enfermería En Los Estilos De Vida Saludables Alimentación Y Ejercicio Físico Del Adulto Mayor- Programa: Diabetes E Hipertensión, [Tesis] Chiclayo, Universidad Santo Toribio de Mogrovejo 2013.
18. Luis S, Aspectos geográficas, Rev Cad Cutervo 2018. Vol 2, 2.
19. Eduardo P, Obesidad en la tercera edad, Rev Lima 2017. Vol 78, 2-6.
20. Fiorella F, Flor c, Sesión Demostrativa De Alimentos, Rev Lima 2014. Vol 78, 2-6.
21. Claudia T, Feria Gastronómica, Rev Lima 2017. Vol 17, 3-6.
22. Juana Gloria c, Receta de cocina, Rev México 2012, Vol 17, 4, 10.
23. Judith S, Alavaro F, Actividad física en los adultos mayores, Rev Santiago 2012, Vol 32, 3-10.
24. Nieto R, Efectos de la Musicoterapia en el estado de salud del adulto mayor, Rev México 2017, Vol 12, 2-9.
25. Rodríguez Metodología aprender haciendo, Rev Colombia 2014, Vol 7, 2 53-63

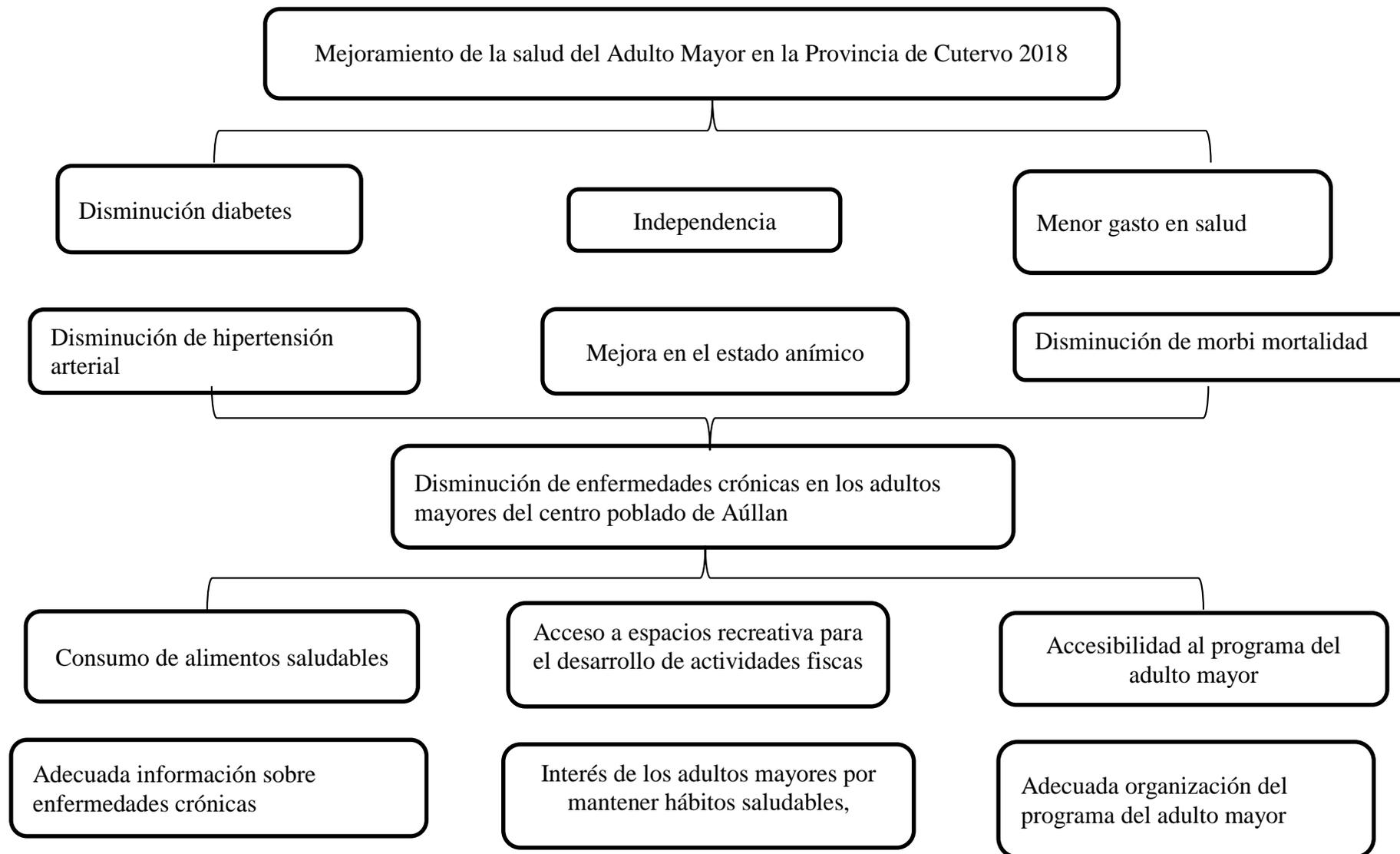
ANEXOS

- ❖ Árbol de Problemas
- ❖ Árbol de objetivo
- ❖ Matriz Marco lógico
- ❖ Costos unitarios
- ❖ Plan Educativo: Edad De Oro: Descifrando El Mensaje Alimentación Saludable.

ÁRBOL DE PROBLEMAS



ÁRBOL DE OBJETIVOS



LÓGICA DE INTERVENCIÓN	INDICADORES OBJETIVAMENTE VERIFICABLES	FUENTES DE VERIFICACIÓN	HIPÓTESIS
OBJETIVO DE DESARROLLO Mejoramiento de la salud del Adulto Mayor en la Provincia de Cutervo 2018	Al 2026, al menos el 1 % de los adultos mayores de la Provincia de Cutervo mejoraron su salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Informe final del proyecto • Datos estadísticos 	Disa Cutervo comprometidos con la salud del Adulto Mayor en la Provincia de Cutervo.
OBJETIVO GENERAL: Promover la disminución de enfermedades crónicas en los adultos mayores del centro poblado de Aúllan- Cutervo.	Al 2019, al menos el 20% de los adultos mayores del centro poblado de Aúllan acuden periódicamente a su control de prevención de enfermedades crónicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Registro de control del Puesto de Salud. • Registro de asistencia • Cuaderno de actas • Fotografías • Actas 	La Municipalidad de Cutervo comprometida a trabajar por la salud del adulto mayor
RESULTADOS: R1: Se habrá dotado de conocimiento sobre alimentación saludable para prevenir enfermedades degenerativas en los adultos mayores del centro poblado de Aullan.	Al final del proyecto 20 adultos mayores del centro poblado de Aúllan, cuentan con 03 sesiones educativas y demostrativas de nutrición.	<ul style="list-style-type: none"> • Registro de asistencia • Acta de compromiso de adultos mayores • Fotografías 	Personal de salud comprometido junto con los Adultos mayores a desarrollo de las acciones del proyecto.

R2: Se habrá establecido espacio para el fortalecimiento de la actividad física en los adultos mayores del centro poblado de Aúllan- Cutervo.	Al final del proyecto 10 adultos mayores del centro poblado de Aúllan, incorporan 3 actividades físicas en su vida diaria.	Acta de compromiso de las autoridades. Fotografías.	Autoridades del Centro Poblado de Aúllan comprometidos en buscar incorporar actividades recreativas
R3: Se habrá fortalecido las capacidades de los adultos mayores para la integración en el programa AM del centro poblado de Aullan.	Al final del proyecto 20 adultos mayores del centro poblado de Aúllan participaran de forma activa en el programa del Adulto mayor.	Acatas de compromiso por la municipalidad, Disa y personal de salud. Acta de adultos mayores.	Municipalidad de Cutervo, Disa Cutervo y personal de salud comprometido a participar en el programa del Adulto Mayor
ACTIVIDADES	RECURSOS		COSTOS
	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIALES	
1.1. Taller de capacitación nutrición saludable.	Ponente especialista.	Papel sabana, Lapiceros, papel bond, plumones, lápiz, lapiceros, cinta maskintape, cartulina de colores, imperdibles, solapines, cámara digital, impresiones, fotocopias.	308.50

1.2. Sesión demostrativa de preparación de alimentos.	Personal capacitado.	Ambiente, alimentos propios de la zona, rotafolios, papel bond, papel sabana, lapiceros, cinta maskingtape, cartulina de colores, imperdibles, cámara digital, fotocopias, impresiones, registro de asistencia.	819.50
1.3. Feria gastronómica.	Ponente especialista	Ambiente, alimentos propios de la zona, rotafolios, papel bond, cinta maskingtape, cartulinas de colores, fotocopias, imperdibles, solapines, cámara digital, impresiones, registro.	1,355.00
1.4. Elaboración de un recetario de alimentos para el adulto mayor	Personal capacitado	Papel bond, papel bond de colores, impresiones, fotocopias, anillados.	262.50
2.1. Actividad física y recreativa para los adultos mayores.	Personal capacitado	CD de música, pelotas, colchonetas, equipo de sonido, música de relajación, cartulinas, imperdibles, solapines, cámara digital, impresiones, fotocopias.	4,179.50
2.2. Taller de Musicoterapia.	Personal capacitado	Equipo de sonido, CD de música, trípticos, papel bond, lapiceros, cinta maskingtape, registro de asistencia,	429.00

		plumones, fotocopias, impresiones, cámara digital.	
3.1. Fortalecer el programa del adulto mayor	Personal capacitado	Rotafolios, papel sabana, papel bond, gigantografías, cartulinas, plumones, lapiceros, registro de asistencia, tijeras, cinta maskingtape, fotocopias, goma, impermeables, solapines.	516.00
3.2. Plan de difusión del programa del adulto mayor.	Personal capacitado	Ambiente, papel sabana, cartulinas, plumones, afiches, cinta maskingtape, fotocopias, impresiones, difusión auditiva.	769.00

CUADROS DE COSTOS DE LAS ACTIVIDADES

PROYECTO: DESARROLLO LOCAL MEJORAMIENTO DE LA SALUD DEL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO POBLADO DE AULLAN - PROVINCIA DE CUTERVO 2018

RUBRO	UNIDAD	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO Nuevos Soles	COSTE TOTAL S/	Aportes en SOLES		
					MUNICIPIO	USAT	Beneficiario
II. EQUIPOS MATERIALES Y SUMINISTROS				8,639.00	8,039.00	600.00	
1.1 Taller de Capacitación nutrición saludable				308.50	258.50	50.00	
FACILITADOR	PERSONA	1	50.00	50.00		50.00	
PAPEL SABANA	CIENTO	2	0.50	1.00	1.00		
PAPEL BOND A4 75 GR	MILLAR	1	25.00	25.00	25.00		
PLUMONES N° 47 PTA. GRUESA	CAJA	1	20.00	20.00	20.00		
LÁPIZ	CAJA	1	20.00	20.00	20.00		
LAPICERO	CAJA	1	20.00	20.00	20.00		
CINTA MASKINGTAPE	UNIDAD	6	2.00	12.00	12.00		
IMPERDIBLES	UNIDAD	30	0.10	3.00	3.00		
CARTULINAS DE COLORES	UNIDAD	5	0.50	2.50	2.50		
SERVICIOS							
CAMARA DIGITAL	UNIDAD	1	100.00	100.00	100.00		
IMPRESA	UNIDAD	100	0.30	30.00	30.00		
FOTOCOPIAS	UNIDAD	100	0.25	25.00	25.00		

A	B	C	D	E	F	G	H
1.2 Sesión demostrativa de preparación de alimentos.				819.50	769.50	50.00	
FACILITADOR	PERSONA	1	50.00	50.00		50.00	
ALIMENTOS	UNIDAD	20	25.00	500.00	500.00		
ROTA FOLIOS	UNIDAD	2	50.00	100.00	100.00		
PAPEL BOND A4 75 GR	CIENTO	1	12.50	12.50	12.50		
PAPEL SABANA	UNIDAD	6	0.50	3.00	3.00		
LAPICEROS	UNIDAD	10	0.50	5.00	5.00		
CINTA MASKINGTAPE	UNIDAD	2	2.00	4.00	4.00		
IMPERDIBLES	UNIDAD	30	0.10	3.00	3.00		
CARTULINA DE COLORES	UNIDAD	4	0.50	2.00	2.00		
SERVICIOS							
CAMARA DIGITAL	UNIDAD	1	100.00	100.00	100.00		
IMPRESA	UNIDAD	50	0.30	15.00	15.00		
FOTOCOPIAS	UNIDAD	100	0.25	25.00	25.00		

1.3 Feria gastronómica.				1,355.00	1,255.00	100.00	0.00
FACILITADOR	PERSONA	1	100.00	100.00		100.00	
ALIMENTOS	UNIDAD	20	50.00	1000.00	1000.00		
ROTAFOLIOS	UNIDAD	2	50.00	100.00	100.00		
PAPEL BOND A4 75 GR	CIENTO	1	12.50	12.50	12.50		
CINTA MASKINGTAPE	UNIDAD	1	2.00	2.00	2.00		
IMPERDIBLES	UNIDAD	30	0.10	3.00	3.00		
CARTULINA DE COLORES	UNIDAD	5	1.00	5.00	5.00		
SERVICIOS							
CAMARA DIGITAL	UNIDAD	1	100.00	100.00	100.00		
IMPRESA	UNIDAD	25	0.30	7.50	7.50		
FOTOCOPIAS	UNIDAD	100	0.25	25.00	25.00		

1.4 Elaboración de un recetario de alimentos para el adulto mayor				262.50	262.50	0.00	0.00
PAPEL BOND A4 75 GR	MILLAR	1	25.00	25.00	25.00		
PAPEL BOND DE COLORES	UNIDAD	25	0.20	5.00	5.00		
SERVICIOS							
IMPRESA	UNIDAD	25	0.30	7.50	7.50		
FOTOCOPIAS	UNIDAD	100	0.25	25.00	25.00		
ANILLADOS	UNIDAD	100	2.00	200.00	200.00		

2.1. Actividad física y recreativa para los adultos mayores				4,179.50	3,979.50	200.00	0.00
CD- MUSICA	UNIDAD	2	2.50	5.00	5.00		
PELOTAS	UNIDAD	30	25.00	750.00	750.00		
COLCHONETAS	UNIDAD	30	100.00	3000.00	3000.00		
FACILITADOR	PERSONA	1	200.00	200.00		200.00	
CARTULINAS	UNIDAD	3	1.00	3.00	3.00		
IMPERDIBLES	UNIDAD	30	0.10	3.00	3.00		
EQUIPO DE SONIDO	UNIDAD	1	100.00	100.00	100.00		
SERVICIOS							
CAMARA DIGITAL	UNIDAD	1	100.00	100.00	100.00		
IMPRESAS	UNIDAD	20	0.30	6.00	6.00		
FOTOCOPIAS	UNIDAD	50	0.25	12.50	12.50		

2.2. Taller de Musicoterapia				429.00	329.00	100.00	0.00
FACILITADOR	PERSONA	1	100.00	100.00		100.00	
EQUIPO DE SONIDO	UNIDAD	1	100.00	100.00	100.00		
CD- MUSICA	UNIDAD	2	2.50	5.00	5.00		
TRIPTICOS	UNIDAD	30	0.30	9.00	9.00		
PAPEL BOND A4 75 GR	MILLAR	1	25.00	25.00	25.00		
LAPICEROS	CAJA	1	30.00	30.00	30.00		
CINTA MASKINGTAPE	UNIDAD	2	2.00	4.00	4.00		
PLUMONES	CAJA	1	25.00	25.00	25.00		
SERVICIOS							
CAMARA DIGITAL	UNIDAD	1	100.00	100.00	100.00		
IMPRESA	UNIDAD	20	0.30	6.00	6.00		
FOTOCOPIAS	UNIDAD	100	0.25	25.00	25.00		

3.1. Fortalecer el programa del adulto mayor				516.00	416.00	100.00	0.00
FACILITADOR	PERSONA	1	100.00	100.00		100.00	
PAPEL SABANA	UNIDAD	10	0.50	5.00	5.00		
PAPEL BOND A4 75 GR	MILLAR	1	25.00	25.00	25.00		
ROTAFOLIOS	UNIDAD	2	20.00	40.00	40.00		
GIGANTOGRAFIAS	UNIDAD	3	75.00	225.00	225.00		
CARTULINAS	UNIDAD	5	1.00	5.00	5.00		
PLUMONES	CAJA	1	20.00	20.00	20.00		
LAPICEROS	CAJA	1	20.00	20.00	20.00		
TIJERAS	UNIDAD	6	3.00	18.00	18.00		
GOMAS	UNIDAD	5	4.00	20.00	20.00		
CINTA MASKINGTAPE	UNIDAD	2	2.00	4.00	4.00		
IMPERDIBLES	UNIDAD	30	0.10	3.00	3.00		
SERVICIOS							
IMPRESION	UNIDAD	20	0.30	6.00	6.00		
FOTOCOPIAS	UNIDAD	100	0.25	25.00	25.00		

3.2. Plan de difusión del programa del adulto mayor				769.00	769.00	0.00	0.00
AFICHES	UNIDAD	40	10.00	400.00	400.00		
CARTULINAS	UNIDAD	10	0.50	5.00	5.00		
PAPEL SABANA	UNIDAD	10	0.50	5.00	5.00		
DIFUSIÓN AUDITIVA	UNIDAD	300	300.00	300.00	300.00		
PLUMONES	CAJA	1	20.00	20.00	20.00		
CINTA MASKINGTAPE	UNIDAD	4	2.00	8.00	8.00		
SERVICIOS							
IMPRESIONES	UNIDAD	20	0.30	6.00	6.00		
FOTOCOPIAS	UNIDAD	100	0.25	25.00	25.00		

A.III. PERSONAL LOCAL	PERSONA	MES		13,200.00	13,200.00	0.00	
Equipo Técnico							
Técnico responsable del proyecto	1	12	600.00	7,200.00	7,200.00		
Asistente Contable	1	6	1,000.00	6,000.00	6,000.00		
A.IV VIAJES, ESTANCIAS Y DIETAS				0.00	0.00	0.00	0.00
A.V FUNCIONAMIENTO				7,300.00	7,300.00	0.00	
Materiales de oficina	Mes	12	300.00	3,600.00	3,600.00		
Combustible seguimiento	Mes	12	300.00	3,600.00	3,600.00		
Gastos Bancarios	Global	1	100.00	100.00	100.00		
SUBTOTAL COSTES DIRECTOS				29,139.00	28,539.00	600.00	0.00
BII.- COSTOS INDIRECTOS							
B.I Gastos administrativos de la cooperante	Global	1	400.00	400.00		0.00	
B.II Gastos administrativos de la contraparte local	Global	1	400.00	400.00		0.00	
SUBTOTAL COSTES INDIRECTOS				800.00	800.00	0.00	
TOTAL				29,939.00	29,339.00	600.00	0.00



**UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE
MOGROVEJO**



**FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE ENFERMERÍA**

**Programa de Especialización en Enfermería
Segunda Especialidad en Enfermería Salud Familiar y Comunitaria**

EDAD DE ORO: DESCIFRANADO EL MENSAJE ALIMENTACION SALUDABLE.

DOCENTE:

Mgtr. Nelly Gillermina Sirlopú Garcés.

ALUMNA:

- Lic. Enf. Charito Guevara Segura.

Chiclayo, 2018.

PLAN DE ACTIVIDAD DE CAPACITACIÓN

I. INTRODUCCIÓN

El envejecer no es una enfermedad por sí mismo, si bien suponen una disminución de la capacidad de respuesta y de reserva del organismo ante situaciones de agresión que pueden suponer una mayor vulnerabilidad ante la enfermedad, por lo tanto el envejecimiento es un fenómeno universal; es un proceso de la vida del ser humano durante el cual ocurren modificaciones biológicas, psicológicas y sociales, implica cambios celulares, orgánicos y funcionales. Los cambios que el adulto mayor experimenta, pueden ser modificados por los patrones de alimentación y el estado nutricional. Los Estilos de Vida son aquellos comportamientos que mejoran o crean riesgos para la salud. Este comportamiento humano es considerado dentro de la teoría del proceso salud-enfermedad de Lalonde junto con la biología humana, el ambiente y la organización de los servicios de salud como los grandes componentes para la producción de la salud o enfermedad de la población. Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, así como con el desarrollo o no de actividad física. Los alimentos son indispensables para la vida y suministran al organismo los nutrientes y energía necesarios para mantenerse saludable. La actividad física regular ayuda a mantener un cuerpo sano, hay que realizar una actividad física suficiente a lo largo de toda la vida. La realización de actividades físicas de intensidad moderada durante 30 minutos al día la mayoría de los días de la semana reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, y cáncer de colon y mama. Para reducir el peso puede ser necesaria una actividad más intensa. La diabetes y la hipertensión en el Perú son reconocidas como un problema de salud pública que en mayor proporción afecta a la población adulta¹

Por lo tanto, la intervención educativa en salud, propone la posibilidad de cambios de estilos de vida o factores de riesgo en los adultos mayores que puedan incidir en su calidad de vida.

II.OBJETIVO DEL PLAN

Objetivo General

- Fomentar hábitos saludables a la población adulto mayor del Puesto de Salud de Aúllan- Cutervo 2018.

Objetivos Específicos

- Promover los conocimientos significativos a la población adulto mayor sobre alimentación saludable del Puesto de salud de Aúllan Cutervo 2018.
- Crear conciencia en los adultos mayores del concepto de Hipertensión, Diabetes del Puesto de salud de Aúllan Cutervo 2018.
- Desarrollar rutinas de actividad física en la población adulto mayor del Puesto de salud de Aúllan Cutervo 2018.

II. JUSTIFICACIÓN

Una nutrición saludable, se define como el consumo de los alimentos que van a satisfacer las necesidades nutricionales propias de cada individuo, suministrando la energía necesaria para el adecuado funcionamiento del organismo. De allí su importancia para la promoción y conservación de la salud ya que de ella dependen todos los procesos vitales. Los efectos más importantes de una buena nutrición son: crecimiento, reparación de tejidos, fuente de energía para los procesos metabólicos y actividad física, proteger de infecciones.

La hipertensión También conocida como tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. Cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos, que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo²

Diabetes: Es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce.

La actividad física regular ayuda a mantener un cuerpo sano, hay que realizar una actividad física suficiente a lo largo de toda la vida. La realización de actividades físicas de intensidad moderada durante 30 minutos al día la mayoría de los días de la semana reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, y cáncer de colon y mama. El fortalecimiento

muscular y los ejercicios de equilibrio pueden reducir las caídas y mejorar la movilidad de los ancianos. Para reducir el peso puede ser necesaria una actividad más intensa.

Los programas educativos, son instrumentos constituidos por un grupo de conceptos, contruidos en forma sistémica, es una herramienta que constituye una táctica global centrada en la promoción y prevención de la salud, enfatizando la responsabilidad individual y la pugna por la intervención de la educación para la salud, como aspecto clave para las actividades de enfermería; donde los programas educativos son instrumentos, en los cuales el éxito depende de la estrategia y del grado de dependencia para satisfacer las necesidades, considerando a los medios educativos como una forma de apoyo e instrumento auxiliar de carácter complementario que se utilizan para facilitar la comunicación. Por tanto para dar respuesta a las necesidades del adulto mayor es preciso conocerlas, éstas se presentan en base a dimensiones tales como la nutrición, ejercicio, descanso y sueño, autoestima. La intervención educativa en salud, propone la posibilidad de cambios de estilos de vida o factores de riesgo en los adultos mayores que puedan incidir en su calidad de vida³

El presente Programa Educativo tiene como finalidad mejorar la salud del adulto mayor enfatizando la alimentación saludable en el adulto mayor, debido a que es el pilar fundamental sobre el que se debe sustentar la salud y el bienestar de la persona tanto físico, mental y social.

III. CARACTERÍSTICAS DEL PÚBLICO OBJETIVO

Adultos mayores entre 60 y 79 años de edad del programa “Adulto Mayor” del Puesto de Salud Aúllan – Cutervo.

IV. COMPETENCIAS A FORTALECER

Con la siguiente capacitación se pretende:

- Fortalecer conocimientos sobre alimentación saludable en los adultos mayores para mejorar su nutrición.
- Fortalecer conocimientos en los adultos mayores de Hipertensión, Diabetes del Puesto de salud de Aúllan Cutervo 2018.
- Crear rutinas de actividad física en la población adulto mayor del Puesto de salud de Aúllan Cutervo 2018.

V. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD Y MODALIDAD EDUCATIVA

El plan de capacitación se ejecutará en 4 meses.

La modalidad educativa es el taller explicativo– demostrativo y participativo, además de intercambiar costumbres, creencias en cuanto a su alimentación con la finalidad de propiciar una buena relación y participación de los Adultos Mayores.

VI. ESTRATEGIAS Y METODLOGÍAS DIDÁCTICAS

Estrategias

- ❖ Lluvia de ideas
- ❖ Exposición con imágenes del tema propuesto.
- ❖ Recojo de saberes previos
- ❖ Trabajo en equipo
- ❖ Lúdico (Dinámicas, canciones, juegos)

Metodologías:

- ❖ Taller Explicativo
- ❖ Taller Participativo
- ❖ Taller Demostrativo

VII. RECURSOS DE LA CAPACITACIÓN:

Humanos: Está conformado por la estudiante en enfermería de la segunda especialidad en salud familiar y comunitaria de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.

- ❖ Responsable: Lic. Enf Guevara Segura Charito
- ❖ Participantes: Adultos mayores entre 60 y 78 años de edad.
- ❖ Institución: Puesto de Salud Aúllan – Cutervo.
- ❖ Nombre de la actividad: “Edad de Oro Descifrando el Mensaje alimentación saludable”.
- ❖ Lugar: Puesto de Salud Aúllan- Cutervo.
- ❖ Ponentes y facilitadores:
 - Lic. Enf Charito Guevara Segura.

VIII. MEDIOS Y MATERIALES EDUCATIVOS

Medios:

- Infraestructura: las actividades de capacitación se desarrollarán en el Puesto de Salud Aúllan- Cutervo.
- Medio de capacitación: Puesto de Salud Aúllan- Cutervo.

Materiales Educativos:

- Trípticos
- Afiches
- Fichas
- Rotafolios
- Pizarra, plumones acrílicos
- Lapiceros
- Plumones
- Cartulinas

IX. FUENTE DE FINANCIAMIENTO

Recursos propios: autofinanciada.

X. EVALUACIÓN:

Al finalizar con el programa educativo, los que hayan asistido un 90% Se les hará entrega de un certificado.

XI. CONTENIDO DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

HORARIO	TEMA	METODOLOGÍA	MATERIAL	RESPONSABLE
I SEMANA 10-09-2018 9:30 am - 10:30Am.	<p>Conociendo al adulto mayor: Breve descripción de su Alimentación Saludable</p> <p>¿Qué es alimentación saludable?</p> <p>¿Cómo podemos alimentarnos mejor?</p> <p>¿Por qué es importante la variedad en nuestra alimentación?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Expositiva ○ Dinámica participativa 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pizarra ○ cinta de embalaje. ○ Imágenes ○ Rotafolios ○ Pelota ○ Fichas ○ Plumones 	Estudiante de la segunda especialidad de Enfermería USAT.
II SEMANA 19-09-2018 9:30 am - 10:30Am.	<p>Mi plato preferido como guía de alimentación nutricional.</p> <p>Descripción de los cinco grupos de alimentos de Mi plato.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Expositiva ○ Dinámica participativa 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pizarra ○ plumones ○ Fichas de cartulina ○ cinta de embalaje. ○ Imágenes ○ Rotafolios 	Estudiante de la segunda especialidad Enfermería USAT.
	<p>Concepto de Hipertensión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Expositiva 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pizarra ○ plumones 	Estudiante de la segunda

<p>III SEMANA 28-09-2018 9:30 am - 10:30Am.</p>	<p>Toma de la Presión Arterial</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Dinámica participativa 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fichas de cartulina ○ cinta de embalaje ○ Imágenes ○ Rotafolios ○ Pelota ○ tensiómetro 	<p>especialidad Enfermería USAT.</p>
<p>IV SEMANA 04-10-2018 9:30 am - 10:30Am</p>	<p>Concepto De Diabetes Control de glucosa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Participativa ○ Expositiva ○ Participativa ○ Discusión grupal 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pizarra, ○ plumones, ○ Fichas de cartulina, ○ cinta de embalaje. ○ Rotafolios ○ Imágenes ○ Plumones ○ Hemoglucotest. ○ Tiras reactivas. ○ Guantes. ○ Algodón ○ Alcohol. 	<p>Estudiante de la segunda especialidad Enfermería USAT.</p>

<p>V SEMANA 09-10-2018 9:30 am - 10:30am</p>	<p>Actividad física Índice de masa corporal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Participativa ○ Expositiva ○ Discusión grupal 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pizarra ○ lapiceros ○ Fichas de cartulina ○ cinta de embalaje. ○ Rotafolios ○ Imágenes ○ Cartulina ○ Hojas 	<p>Estudiante de la segunda especialidad Enfermería USAT.</p>
---	--	---	---	---

Planificación Del Taller De Reflexión Pedagógica Sesión a Sesión

Instrumentación de construcción conjunto

N° Taller : 01

Nombre del Taller: “Alimentación balanceada en el adulto mayor”

Tiempo : 60 min

Competencias :

- Desarrollar y fomentar hábitos de alimentación saludable.

Actividades	Objetivos de dicha actividad
<p>Apertura, Motivación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palabras de Bienvenida. • Lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Crear entorno agradable, seguro y confiable con la finalidad de propiciar una buena relación y participación de las personas. ❖ Recojo de saberes previos (a través de fichas) con la finalidad de saber ¿cuáles? son los conocimientos que ellos poseen respecto al tema a tratar.
<p>Actividad Central</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación y exposición de intervención educativa. • Imágenes del tema • Debate 	<p>La intervención educativa es importante porque permite a la persona mejorar su calidad de vida, su transformación personal y social. Con la finalidad de enriquecer y mejorar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El debate es una técnica tradicionalmente de comunicación oral que nos va a permitir conocer más del tema y también en la discusión de opiniones contrarias.

<p>Cierre y Evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lúdico (Dinámica): “El globo preguntón” 	<p>La evaluación nos va permitir analizar el proceso enseñanza-aprendizaje, de cuanto han podido captar o entender del tema expuesto a los adultos mayores.</p> <p>El globo preguntón consiste en que el animador entrega un globo al grupo, invita a los presentes a sentarse en círculo y explica la forma de realizar el ejercicio. Mientras se entona una canción el globo se hace correr de mano en mano; a una señal del animador, se detiene el ejercicio. La persona que ha quedado con el globo en la mano se presenta para el grupo: para realizarle una pregunta, la cual tiene que ser respondida por la persona que ha perdido.</p>
<p>Refrigerio</p>	<p>Se le dará un pequeño compartir con la finalidad generar un entorno agradable y de confianza. Y a la vez agradeciéndole por atención y participación con los demás.</p>

Momentos	Estrategias de Aprendizaje	Técnica	Recursos Necesarios	Tiempo
<p>Motivación</p> <p>Básica</p> <p>Evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Palabras de Bienvenida. - Lluvia de ideas acerca del tema a exponer. - Mediante imágenes se dará a conocer el tema a exponer. - Los Adulto Mayor mediante un debate participarán del tema en la discusión de opiniones contrarias. - Mediante la dinámica “El globo preguntón” se les evaluará a los adultos mayores; en relación a la competencia como: <ul style="list-style-type: none"> -¿Porque se deben consumir alimentos de fácil masticación en la edad de adulto mayor? -¿Qué es importancia tiene la alimentación saludable? -¿Una alimentación saludable es consumir alimentos variados? 	<ul style="list-style-type: none"> - Participativa - Expositiva - Participativa 	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra, - Plumones, - Fichas de cartulina, - cinta de embalaje. - Imágenes, - Rotafolios. - Globos - Fichas - Plumones 	<p>15’</p> <p>30’</p> <p>15’</p>

	-¿Es importante establecer un horario en nuestra alimentación?			
--	--	--	--	--

ANEXO.**ALIMENTACIÓN SALUDABLE****¿Cómo podemos alimentarnos mejor?**

La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal, incorporando alimentos propios de la zona.

¿Por qué es tan importante la variedad en nuestra alimentación?

Porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo. Así, cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en nuestro cuerpo. Para gozar de buena salud, nuestro organismo necesita de todos ellos en cantidad adecuada. En todas las capacitaciones vamos a aprender a escoger los alimentos que necesitamos comer todos los días para mantener un buen estado de salud.

Los diferentes alimentos, que se agrupan según su aporte nutritivo característico, deben consumirse en una cantidad determinada a lo largo de la semana, para conseguir una dieta equilibrada⁴.

¿Qué es alimentación saludable?

Referida a la alimentación variada que aporta la energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana permitiéndole una mejor calidad de vida en todas las edades y que cumple los siguientes requisitos: que sea suficiente, variada, equilibrada y segura. Los nutrientes esenciales son: Proteínas, Carbohidratos, Lípidos, Vitaminas, Minerales, la fibra y el agua. La alimentación saludable previene de enfermedades como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la anemia, la osteoporosis y algunos cánceres⁴.

Planificación Del Taller De Reflexión Pedagógica Sesión a Sesión

Instrumentación de construcción conjunto

N° Taller : 02

Nombre del Taller: “Mi plato como guía de alimentación nutricional”.

Tiempo : 60 min

Competencias :

- Reconocer sus propios hábitos alimenticios.
- Fomentar y compartir alimentos saludables que debe contener en su alimentación.
- Proporcionar grupos alimenticios en una dieta equilibrada.

Actividades	Objetivos de dicha actividad
<p>Apertura, Motivación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palabras de Bienvenida. • Lluvia de ideas 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Crear entorno agradable, seguro y confiable con la finalidad de propiciar una buena relación y participación de las personas. ❖ Recojo de saberes previos (a través de fichas) con la finalidad de saber ¿cuáles? son los conocimientos que ellos poseen respecto al tema a tratar.
<p>Actividad Central</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación y exposición • Imágenes del tema • Debate 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ La intervención educativa es importante porque permite a la persona mejorar su calidad de vida, su transformación personal y social. Con la finalidad de enriquecer y mejorar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable.

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ El debate es una técnica tradicionalmente de comunicación oral que nos va a permitir conocer más del tema y también en la discusión de opiniones contrarias.
<p>Cierre y Evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lúdico (Dinámica): “Simón ordena” 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ La evaluación nos va permitir analizar el proceso enseñanza-aprendizaje, de cuanto han podido captar o entender del tema expuesto a los adultos mayores. ❖ Simón ordena, este juego consiste en que la persona que dirige al grupo dice: simón ordena que se paren, luego que se sienten, y después lo hace rápidamente y la persona que se equivoca es la que sale adelante a construir su almuerzo saludable, la cual se plasmarán en las fichas entregadas.
<p>Refrigerio</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Se le dará un pequeño compartir con la finalidad generar un entorno agradable y de confianza. Y a la vez agradeciéndole por atención y participación con los demás.

Momentos	Estrategias de Aprendizaje	Técnica	Recursos Necesarios	Tiempo
Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Palabras de Bienvenida. - Lluvia de ideas acerca del tema a exponer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participativa 	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra, plumones, Fichas de cartulina, cinta de embalaje. 	15'
Básica	<ul style="list-style-type: none"> - Mediante imágenes se dará a conocer el tema a exponer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expositiva - Participativa 	<ul style="list-style-type: none"> - Imágenes, Rotafolios, plumones. 	30'
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Los Adulto Mayor mediante un debate participarán del tema en la discusión de opiniones contrarias. - Mediante la dinámica “Simón ordena” se les evaluará a los adultos mayores; en relación a la competencia como: 		<ul style="list-style-type: none"> - Fichas. - Plumones 	15'

ANEXO.

MI PLATO COMO MODELO DE ALIMENTACIÓN

Este plato dividido en coloridas secciones incluye espacio para vegetales, frutas, granos, y alimentos ricos en proteína.

Mi Plato es un plato dividido, ningún grupo alimenticio predomina de entre ellos. Eso es porque la guía alimenticia nos alienta a comer una variedad de comidas y nos disuaden a comer porciones “gigantes” que nos lleven al aumento de peso o a la obesidad⁵



Descripción de los cinco grupos de alimentos de Mi plato.

Verde = Verduras

La porción de verduras de Mi plato, identificada en verde, es una de las porciones más grandes del plato. Eso se debe a que, es importante "comer las verduras"

Las verduras brindan muchas de las vitaminas y de los minerales que los Adultos mayores necesitan para estar sanos, son naturalmente bajas en calorías y contienen fibras. El grupo de las verduras se divide en cinco sub grupos según los nutrientes:

- Verduras de color verde oscuro (como brócoli, espinaca y repollo)
- Hortalizas de color naranja y rojo (como Zapallo, zanahorias)
- Frijoles y legumbres (como frijoles, lentejas, incluyen también en el grupo de proteína).
- Verduras ricas en almidón (como maíz, papas, yucas, ollucos y plátanos)
- Otras verduras (como alcachofas y paltas).

Para lograr un mejor valor nutricional, sirva variedad de verduras a su familia cada semana.

Rojo = Frutas

Las frutas abarcan una parte siendo, un poco más pequeña del plato que las verduras pero aún son una parte importante de una dieta. Contienen nutrientes necesarios como la vitamina C, el potasio y la fibra. Las mejores opciones incluyen naranjas, duraznos, mangos, fresas y manzanas.

Sirva la fruta de varias formas: enteras, cortadas, en licuados. Es mejor optar por una fruta entera en lugar de jugo 100% de fruta, ya que algunos nutrientes se pierden en el proceso de extracción del jugo.

Naranja = Cereales y Granos

La mayoría de los cereales está compuesta por fibras, que son aliadas de la salud. Estas barren las toxinas del intestino, evitan las hemorroides, previenen la formación de várices, benefician en el tratamiento de la diabetes, previenen el cáncer de colon, evitan el estreñimiento, pueden reducir el nivel de colesterol en sangre y aceleran el tránsito de alimentos a través del cuerpo.

El grupo de los granos incluye todo alimento hecho de trigo, avena, harina de maíz, cebada. El pan, el cereal, el arroz y los fideos pertenecen a este grupo.

Como mínimo, la mitad de los granos que consumen los adultos mayores cada día deben ser granos enteros, como avena, arroz integral y trigo integral. Los granos integrales contienen fibra dietética que lo ayuda a sentirse satisfecho y protege contra el estreñimiento.

Púrpura = Alimentos con proteína

Los alimentos con alto contenido de proteína ayudan al cuerpo a generar, conservar y reparar el tejido. También tienen nutrientes que son necesarios para el cuerpo, como las vitaminas B y el hierro.

Los alimentos ricos en proteína incluyen carne de vaca, pollo, mariscos, frijoles y legumbres secas, huevos, frutos secos y semillas. Los productos de soya. Cuando ingiera carnes, elija opciones magras o con bajo contenido de grasa.

Azul = Lácteos

Este grupo incluye leche y otros productos lácteos que retienen su contenido de calcio, como el yogur y el queso. La leche de soya también se incluye en el grupo de lácteos. Además de proporcionar calcio, los productos lácteos son fuentes importantes de vitamina D y proteína. La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio y usarlo para lograr huesos y dientes sanos.

Servir la leche y productos lácteos con bajo contenido de grasa⁵.

Planificación Del Taller De Reflexión Pedagógica Sesión a Sesión

Instrumentación de construcción conjunto

N° Taller : 03

Nombre del Taller: “conociendo sobre la Hipertensión Arterial”

Tiempo : 60 min

Competencias : Conocer que es la Hipertensión.

- Toma de presión Arterial

Actividades	Objetivos de dicha actividad
<p>Apertura, Motivación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palabras de Bienvenida. • Lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Crear entorno agradable, seguro y confiable con la finalidad de propiciar una buena relación y participación de las personas. ❖ Recojo de saberes previos (a través de fichas) con la finalidad de saber ¿cuáles? son los conocimientos que ellos poseen respecto al tema a tratar.
<p>Actividad Central</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación y exposición de intervención educativa. • Imágenes del tema • Debate 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ La intervención educativa es importante porque permite a la persona mejorar su calidad de vida. Con la finalidad de enriquecer y mejorar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable. ❖ El debate es una técnica tradicionalmente de comunicación oral que nos va a permitir conocer más del tema y también en la discusión de opiniones contrarias.
<p>Cierre y Evaluación</p>	<p>La evaluación nos va permitir analizar el proceso enseñanza-aprendizaje, de cuanto han podido captar o entender del tema expuesto a los adultos mayores.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Lúdico (Dinámica): “tingo tango” 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ El juego del tingo tango consiste en dar un plumón al grupo de personas, y tener que pasarla a cada uno de los integrantes. Mientras que la coordinadora del grupo se coloca de espalda y empieza cantar diciendo: "tingo tango" repitiéndolo 6 veces, y la persona que se queda con plumón, es la persona que pierde; quién se pondrá adelante para responder a las preguntas que se le realizarán.
Refrigerio	Se le dará un pequeño compartir con la finalidad generar un entorno agradable y de confianza. Y a la vez agradeciéndole por atención y participación con los demás.

Momento	Estrategias de Aprendizaje	Técnica	Recursos Necesarios	Tiempo
Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Palabras de Bienvenida. - Lluvia de ideas acerca del tema a exponer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participativa 	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra, plumones, Fichas de cartulina, cinta de embalaje. 	15'
Básica	<ul style="list-style-type: none"> - Mediante imágenes se dará a conocer el tema a exponer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expositiva - Participativa 	<ul style="list-style-type: none"> - Imágenes, Rotafolios, plumones. 	30'
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Los Adulto Mayor mediante un debate participarán del tema en la discusión de opiniones contrarias. - Se realizara la toma de la Presión Arterial a todos los adultos mayores. - Mediante la dinámica “tingo tango se les evaluará a los adultos mayores; en relación a la competencia como: <ul style="list-style-type: none"> -¿Qué es la hipertensión? -¿Cuáles son los valores normales? -¿Cuáles son los signos y síntomas de la hipertensión? 		<ul style="list-style-type: none"> - Fichas - Pelota - Plumones - Tensiómetro. 	15'

ANEXO:**HIPERTENSIÓN**

La hipertensión, también conocida como tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. Cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos, que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear⁶.

La tensión arterial normal en adultos es de 120 mm Hg¹ cuando el corazón late (tensión sistólica) y de 80 mm Hg cuando el corazón se relaja (tensión diastólica). Cuando la tensión sistólica es igual o superior a 140 mm Hg y/o la tensión diastólica es igual o superior a 90 mm Hg, la tensión arterial se considera alta o elevada.

Cuanta más alta es la tensión arterial, mayor es el riesgo de daño al corazón y a los vasos sanguíneos de órganos principales como el cerebro y los riñones. La hipertensión es la causa prevenible más importante de enfermedades cardiovasculares y ACV del mundo. Si no se controla, la hipertensión puede provocar un infarto de miocardio, un ensanchamiento del corazón y, a la larga, una insuficiencia cardíaca. Los vasos sanguíneos pueden desarrollar protuberancias (aneurismas) y zonas débiles que los hacen más susceptibles de obstruirse y romperse. La tensión arterial puede ocasionar que la sangre se filtre en el cerebro y provocar un accidente cerebrovascular. La hipertensión también puede provocar deficiencia renal, ceguera y deterioro cognitivo.

Planificación Del Taller De Reflexión Pedagógica Sesión a Sesión

Instrumentación de construcción conjunto

N° Taller : 04

Nombre del Taller: “Diabetes”

Tiempo : 60 min

Competencias : Fortalecer los conocimientos de los adultos mayores sobre la Diabetes

Actividades	Objetivos de dicha actividad
<p>Apertura, Motivación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palabras de Bienvenida. • Lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Crear entorno agradable, seguro y confiable con la finalidad de propiciar una buena relación y participación de las personas. ❖ Recojo de saberes previos (a través de fichas) con la finalidad de saber ¿cuáles? son los conocimientos que ellos poseen respecto al tema a tratar.
<p>Actividad Central</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación y exposición de intervención educativa. • Imágenes del tema • Trabajo en equipo • Demostración de cómo lavar las frutas y verduras. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ La intervención educativa es importante porque permite a la persona mejorar su calidad de vida, su transformación personal y social. Con la finalidad de enriquecer y mejorar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable. ❖ El trabajo en equipo logra la mayor integración entre las personas Con la finalidad de hacer partícipes a todas las personas de cada grupo e intercambiando opiniones respetando las ideas de los demás.

<p>Cierre y Evaluación</p> <ul style="list-style-type: none">• Lúdico (Dinámica): “la gallina ciega”	<p>La evaluación nos va permitir analizar el proceso enseñanza-aprendizaje, de cuanto han podido captar o entender del tema expuesto a los adultos mayores.</p> <p>❖ La gallina ciega: Consiste en que Una persona en el centro con los ojos tapados tira el balón. El que lo recoge contesta y no puede ser reconocido.</p>
<p>Refrigerio</p>	<p>Se le dará un pequeño compartir con la finalidad generar un entorno agradable y de confianza. Y a la vez agradeciéndole por atención y participación con los demás.</p>

Momentos	Estrategias de Aprendizaje	Técnica	Recursos Necesarios	Tiempo
Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Palabras de Bienvenida. - Lluvia de ideas acerca del tema a exponer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participativa - Expositiva - Participativa 	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra, plumones, Fichas de cartulina, cinta de embalaje. 	15'
Básica	<ul style="list-style-type: none"> - Mediante la demostración e imágenes se dará a conocer el tema a exponer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Discusión grupal 	<ul style="list-style-type: none"> - Rotafolios - Imágenes - Plumones - Hemoglucotest - Guantes - Algodón 	35'
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Al término de la exposición la estudiante de enfermería de la segunda especialidad sintetiza la información, resuelve preguntas y refuerza ideas. - Se realizara la toma de glucosa en ayunas a los adultos mayores - Mediante la dinámica “la gallina ciega” se les evaluará a los adultos mayores; en 		<ul style="list-style-type: none"> - Fichas - Plumones - Pizarra - Pelota 	10'

	<p>relación a la competencia como:</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué es la diabetes?- ¿Cuáles son los valores normales de la glucosa?- ¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?			
--	--	--	--	--

ANEXO.

DIABETES

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre).

En 2014, el 8,5% de los adultos (18 años o mayores) tenía diabetes. En 2015 fallecieron 1,6 millones de personas como consecuencia directa de la diabetes y los niveles altos de glucemia fueron la causa de otros 2,2 millones de muertes en 2012.

La diabetes de tipo 1 (denominada diabetes insulino dependiente o juvenil) se caracteriza por la ausencia de síntesis de insulina⁷.

La diabetes de tipo 2 (diabetes no insulino dependiente o del adulto) tiene su origen en la incapacidad del cuerpo para utilizar eficazmente la insulina, lo que a menudo es consecuencia del exceso de peso o la inactividad física.

La diabetes gestacional corresponde a una hiperglicemia que se detecta por primera vez durante el embarazo. Las mujeres con diabetes gestacional corren mayor riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo y el parto. Además, tanto ellas como sus hijos corren mayor riesgo de padecer diabetes de tipo 2 en el futuro.

¿Cuáles son las consecuencias frecuentes de la diabetes?

Con el tiempo, la diabetes puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, ojos, riñones y nervios.

- Los adultos con diabetes tienen un riesgo 2 a 3 veces mayor de infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.²
- La neuropatía de los pies combinada con la reducción del flujo sanguíneo incrementan el riesgo de úlceras de los pies, infección y, en última instancia, amputación.
- La retinopatía diabética es una causa importante de ceguera y es la consecuencia del daño de los pequeños vasos sanguíneos de la retina que se va acumulando a lo largo del tiempo. El 2,6% de los casos mundiales de ceguera es consecuencia de la diabetes.³

Planificación Del Taller De Reflexión Pedagógica Sesión a Sesión

Instrumentación de construcción conjunto

N° Taller : 05

Nombre del Taller : “Actividad Física”

Tiempo : 60 min

Competencias :

- Dar a conocer la importancia de la Actividad Física

Actividades	Objetivos de dicha actividad
<p>Apertura, Motivación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palabras de Bienvenida. • Lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Crear entorno agradable, seguro y confiable con la finalidad de propiciar una buena relación y participación de las personas. ❖ Recojo de saberes previos (a través de fichas) con la finalidad de saber ¿cuáles? son los conocimientos que ellos poseen respecto al tema a tratar.
<p>Actividad Central</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación y exposición de intervención educativa. • Imágenes del tema • Trabajo en equipo 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ La intervención educativa es importante porque permite a la persona mejorar su calidad de vida, su transformación personal y social. Con la finalidad de enriquecer y mejorar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable. ❖ El trabajo en equipo logra la mayor integración entre las personas Con la finalidad de hacer partícipes a todas las personas de cada grupo e intercambiando opiniones respetando las ideas de los demás.

<p>Cierre y Evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lúdico (Dinámica): “El juego de sillas” • Canciones: juguemos en el bosque. 	<p>La evaluación nos va permitir analizar el proceso enseñanza-aprendizaje, de cuanto han podido captar o entender del tema expuesto a los adultos mayores.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El juego de sillas consiste en colocar tres sillas o más en el centro, mientras la persona que dirige al grupo empieza a cantar y las demás personas bailan alrededor de la silla hasta que la otra que pare de cantar. <p>La persona que logre sentarse se libera del castigo, mientras que las que permanecen en pie se le entregara una ficha para responder la pregunta del tema expuesto.</p>
<p>Refrigerio</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Se le dará un pequeño compartir con la finalidad generar un entorno agradable y de confianza. Y a la vez agradeciéndole por atención y participación con los demás.

Momentos	Estrategias de Aprendizaje	Técnica	Recursos Necesarios	Tiempo
<p>Motivación</p> <p>Básica</p> <p>Evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Palabras de Bienvenida. - Lluvia de ideas acerca del tema a exponer. - Mediante imágenes se dará a conocer el tema a exponer. - Actividad física - Al término de la exposición La estudiante de la segunda especialidad de enfermería sintetiza la información, resuelve preguntas y refuerza ideas. - Mediante la dinámica “El juego de sillas” se les evaluará a los 	<ul style="list-style-type: none"> - Participativa - Expositiva - Participativa - Discusión grupal 	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra, plumones, Fichas de cartulina, cinta de embalaje. - Rotafolios - Imágenes - Plumones - Cartón dúplex - Tijera - Goma - Fichas - Plumones - Pizarra - Sillas 	<p>15’</p> <p>35’</p> <p>10’</p>

	<p>adultos mayores; en relación a la competencia como:</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué es la actividad Física?- Se empleará canciones para el juego como: juguemos en el bosque.			
--	--	--	--	--

ANEXO

ACTIVIDAD FÍSICA

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica⁸.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas.
- Mejora la salud ósea y funcional.
- Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

- Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
- Los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.

Efectos beneficiosos de la actividad física en los adultos mayores

En general, la evidencia disponible demuestra de forma contundente que, en comparación con los adultos mayores menos activos, hombres y mujeres, las personas mayores físicamente activas:

- Presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y de mama, y depresión, un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, y una mejor masa y composición corporal.
- Presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFIAS

1. OMS [Envejecimiento y ciclo de vida] Publicado en EEUU; [actualizada en 27 de Septiembre 2016; consultado 10 julio de 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/ageing/es/index.html>.
2. MINSA; Norma Técnica de Salud para la Atención Integral de Salud de las Personas Adultas Mayores. 1. ed. Perú; 2006; p.4-32.
3. OMS;[Definición de salud y enfermedad] publicado en EEUU;[actualizado 11 de 2011, consultado 18 de julio 2018] disponible en: <https://www.who.int/suggestions/faq/es/>.
4. Romero Y, Zuñe L, Efectividad Del Programa Educativo: Autocuidado Para Un Envejecimiento Saludable En La Población Adulta Mayor De La Ciudad De Guadalupe [Tesis] Trujillo, universidad nacional de Trujillo 2014.
5. Doris A, Intervención Educativa De Enfermería En Los Estilos De Vida Saludables Alimentación Y Ejercicio Físico Del Adulto Mayor- Programa: Diabetes E Hipertensión, [Tesis] Chiclayo, Universidad Santo Toribio de Mogrovejo 2013.
6. Pascual M; El envejecimiento humano activo y saludable, un reto para el anciano, la familia, la sociedad [Tesis] Argentina: Universidad de Fasta; 2016.
7. MINSA; Plan Nacional Para Las Personas Adultas Mayores. 1. ed. Perú, 2013-2018; p.2-25.
8. OMS; [Personas con enfermedades no transmisibles en el mundo] publicado en EEUU; [actualizada en 1 de noviembre de 2010; consultado 05 de julio 2018]. Disponible en <https://www.who.int/topics/hypertension/es/>