



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

“EFECTO DE UN TALLER EDUCATIVO SOBRE ESTILOS DE VIDA EN  
ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE SALUD MATERNO INFANTIL  
EL MILAGRO, TRUJILLO 2019”

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE**

**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORAS:**

CAPRISTAN ANTICONA, LITA ESTHER (0000-0002-3062-4557)

PLASENCIA NINATANTA, ANAIS BENEDICTA (0000-0002-6461-2159)

**ASESOR:**

Mg. HERNÁNDEZ FERNÁNDEZ, CÉSAR (0000-0002-6338-6425)

Dra: YUPARI AZABACHE, IRMA (0000-0003-3252-4709)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

**ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES**

**TRUJILLO – PERÚ**

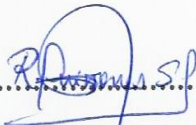
**2019**

**JURADO EVALUADOR**



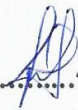
.....  
**Mg. MARIA ELENA VALVERDE RONDO**

**PRESIDENTE**



.....  
**Mg. ROSA QUIÑONES SÁNCHEZ**

**SECRETARIO**



.....  
**Mg. IRMA YUPARI AZABACHE**

**VOCAL**

## **DEDICATORIA**

### **A Dios**

Por permitir la oportunidad de seguir adelante con mi carrera profesional.

### **A mis padres Segundo y Andrea**

A mi padre quien me brinda su apoyo, a mi madre que desde el cielo me ilumina y me guía.

### **A mi hijo Leonardo**

Quien es mi mayor motivo y motor para esforzarme a ser una mejor persona y profesional.

### **A mi tía Margalit**

A quien le agradezco infinitamente por su gran apoyo incondicional

**LITA**

## **DEDICATORIA**

### **A Dios**

Quien supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se me presentaron.

### **A mis padres Carlos y Victoria**

Que gracias a ellos soy lo que soy, por su apoyo, su amor incondicional que siempre me dan, por nunca darse por vencidos y seguir adelante, por sus consejos, amor, comprensión. Ellos me han dado todo como persona, mis valores, principios, mi carácter, empeño, perseverancia y el coraje para conseguir mis objetivos,

### **A mis hermanos Juani, Willi y Carlos**

Por el apoyo incondicional que me brindaron y por ser los mejores modelos a seguir,

### **A mi abuelito Carlos**

Que está en el cielo porque gracias a él opté por seguir esta profesión, por cada uno de sus consejos y por todo el amor que siempre me dio.

**ANAIS**

## **AGRADECIMIENTO**

A nuestras familias y amigos que son el soporte de nuestra formación académica, ya que en todo momento a través de sus enseñanzas y experiencias contribuyeron para ser buenos profesionales.

A la Universidad César Vallejo, por ser nuestra alma mater y por darnos la oportunidad de lograr ser profesionales con carácter humanístico.

A nuestros asesores. Mg. César Hernández Fernández, Mg. Rosa Quiñones y Mg. Irma Yupari por el apoyo y dedicación brindada en la realización de esta investigación, así mismo por darse el tiempo y estar presente en la sustentación. Sin sus correcciones no hubiera sido factible la elaboración esta tesis.

A todos los docentes que nos brindaron sus conocimientos, los cuales contribuyeron a nuestra formación profesional.

También a las personas del Centro de Salud Materno Infantil el Milagro que nos ayudaron durante este proceso haciendo posible que pueda desarrollar nuestra tesis.

**LITA Y ANAIS**

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo Capristan Anticona Lita Esther con DNI N° 18170284 y Plasencia Ninatanta Anais Benedicta con DNI 70223776, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas de la Escuela de Enfermería, declaramos bajo juramento que toda la documentación que presentamos es veraz y auténtica

Así mismo, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Trujillo, Mayo del 2019

---

Capristan Anticona Lita Esther

18170284

---

Plasencia Ninatanta Anais Benedicta

70223776

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo presentamos ante ustedes la tesis titulada “Efecto de un taller educativo sobre estilos de vida en adultos mayores del Centro de Salud Materno Infantil el Milagro, Trujillo 2019” y la misma que sometemos a vuestra consideración y esperamos que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el título profesional de Licenciada en Enfermería.

**Las Autoras**

## ÍNDICE

PAGINAS DEL JURADO .....	i
DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iv
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD.....	v
PRESENTACIÓN.....	vi
INDICE.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	
II. MÉTODO.....	16
2.1. Diseño de investigación.....	16
2.2. Variables y operacionalización de variables .....	17
2.3. Población y muestra .....	19
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	19
2.5. Métodos de análisis de datos .....	21
2.6. Aspectos éticos.....	21
III. RESULTADOS.....	22
IV. DISCUSIÓN.....	24
V. CONCLUSIONES.....	27
VI. RECOMENDACIONES .....	28
REFERENCIAS.....	29
ANEXOS.....	35
Anexo N° 1: Consentimiento informado.....	35
Anexo N° 2: Instrumentos de recolección de datos.....	36
Anexo N° 3: Constancia de Validación.....	39
Anexo N° 4: Taller educativo.....	40



## RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar el efecto de un taller educativo sobre los estilos de vida saludable en los adultos mayores del Centro de Salud Materno Infantil el Milagro, Trujillo 2019, según su naturaleza es cuantitativo con diseño pre experimental pre y post prueba con un solo grupo, tomando como muestra 40 adultos mayores atendidos en dicho Centro de Salud, a los cuales se les aplicó un pre test seguido un taller educativo, luego un post test, obteniendo como resultado que antes de la aplicación del taller educativo el 55% de los adultos mayores tuvieron un estilo de vida no saludable y el 45% saludable; después de la aplicación del taller educativo se aplicó un post test y los resultados cambiaron favorablemente resultando 100% de adultos mayores que llevan un estilo de vida saludable. Los resultados fueron analizados con la prueba estadística de Wilcoxon confirmando la hipótesis H1 planteada. El taller educativo ha sido efectivo porque logró mejorar significativamente los estilos de vida en comparación con resultados antes de la aplicación del taller educativo mejorando de un 45% a un 100%

**Palabra clave:** estilos de vida, adultos mayores, taller educativo

## ABSTRACT

The objective of this study was to determine the effect of an educational workshop on healthy lifestyles in older adults of the El Milagro Maternal and Child Health Center, Trujillo 2019, according to its quantitative nature with pre-experimental design, pre and post test with a only group, taking as sample 40 senior citizens assisted in said Health Center, to which a pretest was applied followed by an educational workshop, then a post test, obtaining as a result that before the application of the educational workshop 55% of older adults had an unhealthy lifestyle and 45% healthy; After the application of the educational workshop, a post test was applied and the results changed favorably resulting in 100% of older adults who lead a healthy lifestyle. The results were analyzed with the Wilcoxon statistical test confirming the proposed hypothesis H1. The educational workshop has been effective because it managed to significantly improve lifestyles compared to results before the application of the educational workshop improving from 45% to 100%

**Keyword:** lifestyles, older adults, educational workshop.

## I. INTRODUCCIÓN

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) desde el año 1996, considera a los mayores de 60 años, como grupo poblacional “personas adultas mayores”, según la resolución 50/141 aprobada por la asamblea general. Así como también, la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que la etapa de vida del adulto mayor es a partir de los 60 años.<sup>1</sup>

En el 2015 la Organización Mundial de la Salud evaluó que el 61% de los decesos (treinta y cinco millones) en el mundo se debían a enfermedades crónicas. Se cree que en el 2030 las muertes del total de habitantes en el planeta por enfermedades crónicas alcanzarán el 70% y las muertes por enfermedad crónica al 56% en todo el mundo.<sup>1</sup>

Según Turk, M. quien menciona que el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) nos dice cada adulto mayor adopta hábitos que hacen que varíen una buena calidad de vida. Prácticamente todos reconocen hoy que el consumo de tabaco, la falta de ejercicio una alimentación rica en grasa más que en nutrientes es perjudicial para su salud, pero aun así lo realizan. En general, sabemos que puede conducir a enfermedades cardiacas, así como a otras enfermedades. Así mismo limitan sus actividades físicas debido a que los músculos y articulaciones que ya no pueden ponerlos a trabajar y así llegan a volverse menos capaces de trabajar, y los huesos que usamos para soportar peso se vuelven quebradizos y menos capaces de mantenernos. El simple hecho de caminar siempre que sea posible puede contribuir significativamente a la salud y la independencia de los adultos mayores. El ejercicio más vigoroso también puede ser beneficiosos.<sup>2</sup>

En el Perú, durante el año 2014, las morbilidades ocasionadas por cáncer fueron 19,2% seguidas por las enfermedades degenerativas con el 18,2%. Las enfermedades que están vinculadas con los estilos de vida tienen factores de riesgo iguales a la exposición prolongada a tres conductas relacionadas: el tabaquismo,

una dieta poco saludable y la falta de actividad física, teniendo como resultados el aumento de las enfermedades crónicas, así como las enfermedades del corazón, diabetes, obesidad, accidentes cerebrovasculares, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, síndrome metabólico y así mismo diversos tipos de cáncer.<sup>3</sup>

Las enfermedades degenerativas y los accidentes cerebrovasculares se cree que son las causas principales de muerte en las naciones de las Américas, incrementando desenfrenadamente las tasas de mortalidad, ocasionando cada vez más el aumento de las cifras. Se cree que en América la cantidad de personas con diabetes será aproximadamente de setenta y cuatro millones en el 2025. Se considera que 1 de cada 10 personas padecerá diabetes, en menos de 20 años. Además, Los factores de riesgo para las enfermedades degenerativas incluyen obesidad, mala nutrición, disminución de la actividad física, aislamiento social y edad avanzada, es decir estilos de vida deficientes socioeconómicamente desfavorecidas.<sup>4,5</sup>

Las afecciones degenerativas de las personas pueden evitarse a partir de la promoción y la prevención de la salud mejorando dinámicamente la calidad de vida y evitar la enfermedad, el daño y la incapacidad, así mismo disminuir el gasto económico en los tratamientos y las desgracias insalvables. Los estilos de vida saludable tienen que ver con acciones prevenibles como una buena alimentación, ventilación, higiene, manejo de estrés y tener actividad física; también podría haber problemas en la vejez, debido a que el organismo no cuenta con los elementos esenciales para la supervivencia y tener un buen estado de salud física, emocional, social, y mental.<sup>6</sup>

En La Libertad, en el año 2015, las principales causas de mortalidad fueron: cáncer con 22.2%, enfermedades del aparato circulatorio con 21%, por virus, hongos, bacterias con 20.4%, enfermedades del sistema respiratorio con un 13.6%, los suicidios ocupan el quinto lugar con 8.7%, enfermedades del aparato circulatorio con un 6.1%, hipertensión arterial con un 6%, cardiopatías isquémicas con un 5.2% y diabetes mellitus con un 4.9%.<sup>6</sup>

En el Centro de Salud Materno Infantil El Milagro, se atienden 2500 adultos mayores aproximadamente en un año, en los cuales se evidencia según el registro HIS que el 50% de la población adulta mayor tiene al menos enfermedad crónica no transmisible como: hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, niveles elevados de colesterol y triglicéridos, enfermedades del sistema gastrointestinal, respiratorias. Es por ello que pasan un control integral cada año, en enfermería se realizan, la evaluación de agudeza visual, agudeza auditiva, control de peso y talla, se realiza el test Findrisk (mide el riesgo que presenta el paciente para contraer diabetes). Al tiempo de la entrevista se encontró que los pacientes refieren consumir alimentos no saludables, que no realizan actividad física, además que sus viviendas no cuentan con una ventilación adecuada, duermen poco, toman medicamentos sin prescripción médica, consumen bebidas alcohólicas y cigarrillos, es por ello que se educa en estilos de vida saludable, prevención de complicaciones de las enfermedades. Al terminar la atención se deriva a laboratorio para realizar sus análisis de glucosa, triglicéridos y colesterol, dependiendo de los resultados se deriva al médico; luego a odontología o psicología.

Rosas S, realizó una investigación “ Promoción de la salud y estilos de vida saludable en jóvenes universitarios”, en Valdivia durante el año 2014 cuyo objetivo fue incentivar a los jóvenes universitarios a obtener los factores protectores de la salud, mediante el conocimiento, comprensión y compromiso de las prácticas para adquirir los estilos de vida saludable, obtuvo como resultado que el 32.4% de estudiantes refieren realizar actividad física de tres a más veces por semana, al menos 30 minutos, por otro lado, el 67.6% no realiza actividad física.<sup>7</sup>

Díaz X. realizó una investigación “Eficacia de un programa de actividad física y alimentación saludable en adultos chilenos” en el año 2013 cuya finalidad fue examinar la importancia de un programa de actividad física y alimentación saludable en adultos chilenos, se encontró que sus estilos de vida saludable aumentaron de un 42% a 58% en la población.<sup>8</sup>

Acuña y Cortes, en su investigación realizada en Costa Rica, tuvo como objetivo promover estilos de vida saludable en la población afiliada en el área de salud en la ciudad de Esparza (Costa Rica) encontraron que el 44% de personas realizan actividad física de una o dos veces por semana y el 56% practican ejercicios tres veces por semana.<sup>9</sup>

Neira H. realizó una indagación sobre “Estilos de vida y factores biosocioculturales de las personas adultas en el asentamiento humano Malacasi Piura, 2014”. Teniendo como prioridad, definir la relación entre estilos de vida y los factores biosocioculturales de los adultos mayores obteniendo como resultados que el 21.62% de los adultos tienen estilos de vida saludable y el 78.38% no tienen estilos de vida saludable.<sup>10</sup>

Meza E, realizo una investigación cuyo objetivo fue medir la efectividad del taller educativo saludable en los adultos mayores de 40 a 60 años. Encontrando como resultados el nivel de conocimientos sobre autocuidado en hipertensión arterial antes de la aplicación del taller educativo las personas tuvieron un nivel educativo bajo con un 25.5% y después de la aplicación aumento a un 74.5%.<sup>11</sup>

Roldán N. realizó una investigación. Teniendo como finalidad determinar la eficacia del programa educativo sobre vida saludable en el cambio de estilos de vida en pacientes con síndrome metabólico. Dentro de sus resultados: en el pre test se obtuvo que del total de pacientes con síndrome metabólico solamente el 32% tuvieron estilos de vida no saludables y un 68% de pacientes estilos de vida adecuados, mientras que el post test: 100% de pacientes estilos de vida adecuado; lo cual nos conlleva a decir que el programa educativo es efectivo.<sup>12</sup>

Velásquez N, realizó una investigación titulado “Estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos maduros, Mercado 2 de Mayo – sección carnicería, Chimbote – 2015”. Cuyo objetivo fue explicar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos maduros, dentro de sus resultados se observó que el 96% de los comerciantes adultos maduros tenían un estilo de vida deficiente y que el 4% tiene estilos de vida adecuados.<sup>13</sup>

Bustamante N, realizó una investigación cuyo objetivo fue determinar la afinidad entre estilos de vida y los factores biosocioculturales en los adultos del asentamiento humano Santo Toribio de Mogrovejo – Chachapoyas entro de sus resultados se halló que el 62.2% mantiene un adecuado estilo de vida saludable, el 37.8% tienen un inadecuado estilo de vida saludable, así mismo se observó que el 51.1% son mujeres y mantienen un estilo de vida no saludable y el 48.9% son hombres y mantienen un estilo de vida saludable.<sup>14</sup>

Cribillero M, realizó una investigación “ Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor en el pueblo joven El Progreso, Chimbote, 2015”, tuvo como finalidad determinar la relación entre estilos de vida y factores biosocioculturales de adulto mayor en el pueblo joven, dentro de sus resultados se observó que el 42.4% fueron hombres y tienen un estilo de vida inadecuado mientras el 13.1% obtuvo un estilo de vida saludable; el 17,2% de mujeres vive saludablemente y el 27.3% presenta lo contrario. <sup>15</sup>

Lozada J, realizó un estudio de “Calidad de vida del adulto mayor: efectos del programa estilos de vida para un envejecimiento activo – Es Salud, distrito la Esperanza, Provincia de Trujillo en el año 2014”. El estudio fue de tipo descriptivo y de corte transversal la población de estudio fue de 60 adultos mayores. Utilizando la entrevista como las principales técnicas y un cuestionario como instrumento. En dicho estudio se concluyó que el programa influyó bastante en la calidad de vida del adulto mayor en la parte actividad física de las personas, con los talleres de cultura física. Estos son los que permiten tener prácticas de movimientos activos los cuales favorecen a la independencia física y estar saludable, así mismo su función es favorecer el autocuidado, mediante las charlas educativas hacia el adulto mayor, en atención y responsabilidad en su salud” se obtuvo como resultados que el 65% de los adultos mayores gozan de buena salud física y el 35% practican técnica de relajación, logrando tener una adecuada calidad de vida.<sup>16</sup>

Ventura M, realizó un estudio de “Influencia de la motivación de los socios en la organización del círculo del adulto mayor - San Pedro de Lloc 2013”. El estudio

fue tipo descriptivo y corte transversal estuvo constituida por una población de 40 adultos mayores. Se aplicó la técnica de recopilaciones bibliográficas así mismo la entrevista y la observación: se utilizó como instrumento un cuestionario. En dicho estudio se concluyó lo siguiente: Se encuentra que los adultos mayores que están entre las edades de sesenta años a más, tienen un incrementado grado de interés en cuanto a las actividades que se dan en el Circulo del Adulto Mayor, se encuentra relacionados con las actividades que se realizan como paseos y caminatas, que satisface mayormente las necesidades de recreación y de ocupación de tiempo libre, se obtuvo que las personas que oscilan entre dichas edades el 72% siempre asisten a actividades que realizan en la institución, 24 % casi siempre, mientras el 4 % aveces<sup>17</sup>

Díaz J, en su investigación de “Efecto de un taller educativo sobre estilos de vida saludable en adultos maduros del centro de salud de Liberación Social, Trujillo 2017”. El estudio fue según su naturaleza es cuantitativo con diseño pre experimental pre prueba, post prueba con un solo grupo. Se utilizó como instrumento el cuestionario, en dicho estudio se concluyó lo siguiente: El taller educativo ha sido efectivo porque logró obtener mejores resultados de estilos de vida en comparación con resultados antes de la aplicación del taller educativo se obtuvo como resultados que antes de la aplicación del taller educativo el 15% de los adultos maduros tuvieron un estilo de vida bueno, 65% regular y 20% deficiente; después de la aplicación del taller educativo los resultados cambiaron favorablemente resultando 67,5% en estilo de vida bueno, 25% en regular y solo un 15% en deficiente.<sup>18</sup>

Nola Pender, enfermera, autora del Modelo de Promoción de la Salud (MPS), refiere que la conducta está incentivada para alcanzar el potencial y el bienestar de las personas. Se interesó en la elaboración de un modelo enfermería que brindara respuestas a la forma en que los individuos se contentan con las opciones sobre cómo lidiar con su propio bienestar. Como también expuso ampliamente los grandes aspectos que interponen los cambios de los hábitos de los individuos, sus acciones y motivaciones para contribuir a mejorar su salud. Además, planteó que promover una condición ideal de bienestar era un objetivo que debía ser puesto antes de las actividades de prevención. Esto constituye a la innovación, se



identifica los elementos que inciden en las decisiones y las medidas adoptadas para evitar enfermedades. Así mismo, Nola Pender afirmó que el objetivo de la salud de una persona debe ponerse ante intervenciones preventivas. Esto fue una novedad, ya que determinó los factores que han influido en las decisiones y las medidas adoptadas para evitar las enfermedades.<sup>19,20</sup>

El MPS se basa en tres teorías del cambio de comportamiento, estas están influenciadas por la cultura de la siguiente manera: primero (acción razonada), originalmente basada en Ajzen y Fishben, explica que el principal determinante del comportamiento es el propósito o la intención de un comportamiento individual, el segundo (acción planteada): además de la primera teoría, el comportamiento de una persona será más probable si tiene seguridad y control sobre su propio comportamiento. La tercera (teoría social-cognitiva), de Albert Bandura, en el funcionamiento humano uno de los factores más influyentes es la autoeficacia que se define como "juicios de las personas sobre su capacidad para alcanzar ciertos niveles de rendimiento". Además de esto, la autoeficacia se define como la confianza que tiene una persona en su capacidad para tener éxito en una determinada actividad.<sup>21</sup>

La promoción de la salud fue objeto de discusión y análisis a través del paso de los años. Este tema ha sido utilizado como metodología para llevar a cabo diversos enfoques vinculados con la elaboración de políticas públicas saludables, intervenciones dirigidas a individuos y comunidades, y para la propuesta y realización de la investigación en salud.<sup>22</sup>

Así mismo Nola Pender afirmó que el objetivo de la salud de una persona debe ponerse ante intervenciones preventivas. Esto fue una novedad, ya que determino la influencia que puede tener en la toma de decisiones y las medidas adoptadas para prevenir las enfermedades. También identifico que los factores perceptivos cognitivos de las personas, son modificados por las condiciones personales, interpersonales y situacionales.<sup>22</sup>

Por otro lado, la promoción de la salud es definida como el proceso de empoderar a la gente para aumentar el control de su propia salud y de tal manera mejorarla. Para lograr el nivel óptimo de un bienestar mental, físico y social, cada persona o grupo de personas necesita identificar y llevar a cabo acciones para satisfacer las necesidades y hacer un cambio en el medio ambiente. Por lo tanto, la salud es vista como un recurso muy necesario para la vida cotidiana de todos, más no como una prioridad para vida; además la salud es un concepto positivo que enfatiza los recursos personales y sociales, junto con las habilidades físicas.<sup>22</sup>

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la promoción nos dice que, a través de tres mecanismos intrínsecos o internos de las personas, estos son: el autocuidado, es decir, las decisiones y acciones que la persona lleva a cabo en beneficio de su propia salud. La ayuda mutua o acciones que las personas realizan para ayudarse unas a otras de acuerdo a la situación que estén viviendo. Los entornos sanos o creación de las condiciones ambientales que favorecen la salud, tal como las escuelas saludables que se constituyen en escenarios potenciadores de las capacidades de los niños y niñas, en las que la educación para la salud y la promoción de la salud son opciones pedagógicas para el desarrollo humano y la formación en valores.<sup>23</sup>

Un taller es una técnica que permite el avance de las aptitudes y capacidades del dialecto, habilidades psicológicas, cualidades humanas, a través de actividades cortas y serias que logran la colaboración, el aprendizaje y la participación en una reunión de individuos. Los talleres son instrumentos excepcionalmente básicos en la educación, útil para la transmisión de datos y la obtención de información, y también mejorar su preparación.<sup>24,25</sup>

El taller educativo es en realidad trabajo en terreno, es una agrupación de trabajo donde se reúnen los integrantes en grupos pequeños o equipos para hacer prácticos aprendizajes, de acuerdo con los objetivos propuestos; es una forma ideal de desarrollar y mejorar hábitos, capacidades y habilidades que le permiten al integrante obrar en conocimiento y transformar el objeto, cambiarse a sí mismo. Además, facilita a los adultos mayores a que tengan un mayor aprendizaje.<sup>26</sup>

Así también, los talleres son una opción que mejora la retroalimentación en diversos temas en una capacitación, en el trabajo aporta nuevos argumentos, mejora la relación de la teoría con la práctica, así como las relaciones interpersonales de sus integrantes y promueve, facilita el proceso de aprendizaje, el aprender a aprender, el hacer y el ser. Dentro de los momentos del taller: reflexión individual (permite que los integrantes, piensen, analicen y comenten a los demás sus experiencias de vida en un determinado lugar.), reflexión grupal (permite establecer una comunicación horizontal, aprender de los otros integrantes, la participación entendida como tomar parte de las ideas, aportes y experiencias de cada individuo, son escuchadas, valoradas y retomadas por los demás para involucrarlas en la producción del grupo), dinámica de grupo (como técnica educativa en la experiencia de trabajo se da una dinámica propia según intereses y características de los integrantes ).<sup>23,27.</sup>

Morales C, refiere como estilos de vida al conjunto de hábitos que una persona en concreto realiza mantenida y consistentemente en su vida diaria, de tal modo que llega a mantener su bienestar o lo puede poner en situación de riesgo para enfermarse.<sup>27</sup>

La Organización Mundial de la Salud (OMS), caracteriza al estilo de vida de un hombre como " la formación de sus hábitos y por las pautas de conducta que han creado en medio de sus formas de socialización." Estas pautas son aprendidas en las relaciones con los padres, familiares, o influenciadas en la escuela, los medios de comunicación, etc. Estos comportamientos son continuamente interpretados y puestos a prueba de manera continua, así como también están sujetas a cambios.<sup>28</sup>

Las intervenciones encaminadas a promover y mejorar los estilos de vida en adultos maduros, son necesarias en muchos lugares, no sólo en los servicios de salud sino también en el gobierno tanto el nivel estatal y nivel nacional, en las familias, vecindarios y comunidades; es una prioridad de suma urgencia. Casi en todos los lugares se necesita tener una mayor atención a determinar que los diversos grupos de adultos mayores y así mismo sus necesidades con el fin de elaborar e implementar programas de todas las dimensiones; que desarrollen sus

talentos y aumenten su nivel de seguridad en sí mismos, capacidad personal y su nivel de conocimientos.<sup>29</sup>

Águila, R. alude que los estilos de vida son todos los comportamientos que mantienen o ponen en riesgo nuestra condición de vida. Dicho comportamiento se considera en la teoría de Lalonde y Lafranboise, Junto con el ambiente, la biología humana, y la organización de los servicios de salud como las partes significativas para la generación de bienestar o enfermedad de los habitantes.<sup>30</sup>

Los estilos de vida están unidos con los patrones del consumo de una persona en su alimentación, la práctica o no de actividad física, el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco, drogas como así también a enfermedades causadas en los trabajos (riesgos ocupacionales). Los que a su vez se consideran componentes de riesgo o seguridad, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no trasmisibles (diabetes, enfermedades del aparato circulatorio, enfermedades neoplásicas, entre otras)<sup>30</sup>

Para la presente investigación se ha considerado evaluar el estilo de vida según las dimensiones de actividad física comprende ejercicios recreativos o de relajación, viajes, ejercicios relacionados con las salidas familiares, diversiones, actividades planeadas con respecto a los ejercicios diarios, familia y grupo. Mejorar y mantener la salud como el fortalecimiento muscular, el fortalecimiento de los huesos, mejora del sistema cardiovascular evitando así las enfermedades del corazón, también contribuye a tener una buena capacidad mental, la memoria, la autonomía, rapidez, autopercepción y sentimiento de prosperidad, mejor reposo y mitiga la depresión. Según la OMS la actividad física aeróbica, en los adultos de 18-64 años de edad debe ser no menor a 150 minutos por semana o 75 minutos cada semana de actividad física aeróbica vigorosa. 2 o más veces.<sup>28</sup>

La alimentación es aquella que brinda la energía y los nutrientes necesarios por semana. Es la ingestión de alimentos de las personas para satisfacer sus necesidades dietéticas, aumenta nuestro rendimiento intelectual, asegura los requerimientos nutricionales y fortalece el sistema de defensa, previene y controla

las enfermedades, aumenta y fortalece nuestro crecimiento y desarrollo. Para que un ser humano esté sano, debe consumir aproximadamente 2000 calorías por día, que equivale al 10-15% proteínas (menestras, producto natural, productos lácteos, huevo). Carbohidratos 55-60% (productos orgánicos, tubérculos, avena, maca, yacón, quiwicha, camu-camu, quinoa, arracacha, aguaymanto). Grasas 25-30% (palta, nueces o girasol y aceite de oliva) son deseables sobre las grasas saturadas. Las grasas industriales de tipo trans no son una cierta porción de un régimen que coma sano. Es recomendable disminuir el consumo de sal a cinco gramos al día y consumir sal yodada. Además, restringir la utilización de azúcares libres a menos del 10% del consumo de calorías, que es de 50 gramos (o alrededor de 12 cucharaditas) <sup>29</sup>

El descanso y sueño son básicos para el bienestar y fundamentales para la vida. Sin ellos la capacidad de pensar, enjuiciar y realizar las labores cotidianas disminuye, mientras que nuestra irritabilidad aumenta. Al constante desvelo se le une la alteración progresiva al cerebro, la conducta irregular del sistema nervioso, lentitud al pensar, la irritabilidad y la psicosis. El descanso restablece tanto los niveles típicos de trabajo y la armonía entre varias partes del sistema nervioso central, es decir rehabilita la estabilidad natural entre los centros neuronales. Es recomendable descansar de 6 a 8 horas todos los días, en la noche. Es una condición donde se disminuyen las actividades mentales y físicas, lo que hace que el sujeto se sienta fresco, renovado y dispuesto para realizar con sus actividades diarias. Descansar no es solo inercia, requiere serenidad, relajarse sin tensiones emocionales y liberación de la ansiedad. Mientras la persona descansa, las células de su cuerpo se renuevan, los defensores contra las enfermedades tienen forma. El descanso es un fenómeno recurrente llamada ciclo de vigilia- sueño, un ritmo circadiano. Este ritmo maneja la variación de la temperatura del cuerpo, los latidos del corazón, la descarga hormonal y el estado anímico. <sup>30,31</sup>

Según Du Gas, El sueño es un momento de disminución de la disposición mental y la actividad física que es una parte del patrón diario rítmico de cada ser vivo. Esta es la razón, para lograr un óptimo funcionamiento físico y psicosocial; el individuo necesita un descanso satisfactorio, que fluctúa con los patrones de

desarrollo y el estado de bienestar. Independientemente de si un hombre se mantiene consciente o se duerma depende de la armonía entre las fuerzas motrices de la corteza cerebral (pensamientos) de los receptores sensoriales periféricos (por ejemplo, sonido o luz) y del sistema límbico (sentimientos). El sueño es una condición de cambio de la conciencia, que se repite ocasionalmente en un momento específico cuyo objetivo es restablecer la vitalidad y la salud del individuo.<sup>32,33</sup>

La responsabilidad en salud es el compromiso con el bienestar de los adultos maduros; actualmente se recomienda saber ver y optar por las mejores alternativas para vivir, en lugar de las que crean un peligro para su salud. La salud a la condición total de bienestar físico y social que tiene un hombre. Además, deben modificar su conducta y hacer ejercicios para mantener su bienestar físico y emocional (no consumiendo sustancias peligrosas, alcohol.)<sup>34</sup>

La condición de bienestar que cada individuo tiene dependerá, por así decirlo, del tipo de prácticas que éste realice. Se caracterizará la conducta como la representación de la relación continua de las personas con su entorno. La conducta de salud, es decir las actividades o métodos para actuar y responder influyen en el bienestar individual y grupal. El principal causante y que está en condiciones de alterar las conductas de riesgo (una actividad que condiciona más la aparición de enfermedades y accidentes, debilita tanto el bienestar individual como el de los demás y/o empeora la calidad del entorno) hacia prácticas saludables / positivas (una actividad que evita afecciones e incidentes, y avanza el desarrollo del bienestar individual como el de los demás y / o mejora la calidad del lugar que nos rodea) es el individuo y nadie más. Este es el que elige cómo tratarse y si desea mantener un estado de bienestar. La motivación es por fin inherente al individuo, es decir, proviene de uno mismo.<sup>35,36</sup>

No basta con conocer sobre prácticas saludables, sino también aplicar dichas prácticas. Lo esencial es llevar a cabo una actividad positiva de acción preventiva, que incorpore la garantía de hacer de los grandes momentos de bienestar una pieza fundamental de nuestras vidas. Para esto se necesita conocer el verdadero problema relacionado con el comportamiento de riesgo. El deber que tenemos con

respecto a nuestra salud tratar de mejorar nuestra practicas saludables cada uno según lo indicado por sus capacidades y circunstancias individuales. Cada una de las cosas que hacemos o incluso pensamos afecta nuestra vida poniendo en riesgo nuestros estilos de vida saludable.<sup>36</sup>

¿Cuál es el efecto de un Taller educativo sobre el estilo de vida en adultos mayores del Centro de Salud Materno Infantil El Milagro, Trujillo 2019?

Aporte Teórico: Los estilos de vida en la actualidad es un problema de salud pública, estos han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. En la carta de Ottawa para la promoción de la salud considera que los estilos de vida saludable son componentes importantes de la intervención para promover la salud; así mismo son considerados como factores de riesgo y/o factores protectores para el bienestar de la persona.<sup>27</sup>

Las principales causas de muerte en la actualidad son las enfermedades prevenibles por los estilos de vida, hábitos poco saludables y ya no tanto como las infecciosas. Así mismo otra de las causas de muerte en los últimos años es por las enfermedades degenerativas, también por los inadecuados estilos de vida, ya que son hábitos menos saludables. Es por ello se considera que la promoción y educación en salud es muy esencial para prevenir enfermedades. Se realiza la presente investigación con el fin de determinar el efecto de un Taller educativo sobre estilo de vida saludable en adultos mayores del Centro de Salud Materno Infantil Milagro, Trujillo 2019

Aporte Práctico: Desde la práctica de enfermería que tiene como principal objetivo el cuidado humanizado en las personas, dicha investigación nos permitirá tener una idea más clara de los factores que influyen a que los adultos mayores lleven estilo de vida saludable o no saludable.

Aporte Metodológico: La práctica de estilos de vida saludable en la población en general y de manera puntual en adultos mayores hoy en día constituye una de las principales estrategias para prevenir enfermedades tanto a nivel nacional como regional, motivo por el cual el presente estudio pretende proporcionar información a

los trabajadores del Centro de Salud el Milagro a tomar decisiones para solucionar el problema, también planificar, ejecutar intervenciones de salud integral y oportunas los mismos que podrían ser aplicados a otros contextos similares. Así mismo servirá como antecedente para futuros estudio

### **Hipótesis Alternativa**

H1: El taller educativo mejora significativamente el estilo de vida en los adultos mayores del Centro de Salud Materno Infantil El Milagro, Trujillo 2019.

### **Hipótesis Nula**

H0: El taller educativo no mejora significativamente el estilo de vida en los adultos mayores del Centro de Salud Materno Infantil El Milagro, Trujillo 2019.

### **Objetivos**

#### **A) Objetivo General**

Determinar el efecto de un Taller educativo sobre el estilo de vida en los adultos mayores del Centro de Salud Materno Infantil Milagro, Trujillo 2019

#### **B) Objetivos específicos**

- ❖ Determinar el estilo de vida según dimensiones: alimentación saludable, actividad física, descanso y sueño y responsabilidad de la salud en los adultos mayores del Centro de Salud Materno Infantil El Milagro Trujillo antes de la aplicación del taller educativo.
  
- ❖ Determinar el estilo de vida según dimensiones: alimentación saludable, actividad física, descanso y sueño y responsabilidad de la salud en los adultos mayores del Centro de Salud Materno Infantil El Milagro Trujillo después de la aplicación del taller educativo.



## II. MÉTODO

### 2.1 Diseño de investigación:

La presente investigación según su naturaleza es cuantitativa con diseño Pre experimental pre prueba, post prueba con un solo grupo.<sup>37</sup>

**El diseño es:**

G: O <sub>1</sub> X O <sub>2</sub>
------------------------------------

**Leyenda:**

G : Adultos Mayores.

O : Observación.

O<sub>1</sub> : pre test sobre estilos de vida

O<sub>2</sub> : post test sobre estilos de vida

X : taller educativo sobre estilos de vida en el adulto mayor

### 2.2 Variables

**Variable Independiente:** Taller educativo sobre estilos de vida saludable.

**Variable Dependiente:** Estilos de vida

### 2.3 Operacionalización de Variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDIDA
Taller educativo sobre estilos de vida	Los talleres son un método de participación en el cual hay un proceso de aprendizaje para transmitir información y adquirir capacidades, se caracteriza por ser un proceso dinámico y sistemático. <sup>24,25</sup>	El taller educativo fue medido a través de un cuestionario en el cual se identificó las dimensiones de estilos de vida antes y después de la ejecución del taller educativo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentación Saludable</li> <li>- Actividad Física</li> <li>- Descanso y Sueño</li> <li>- Responsabilidad en salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tuvo efecto</li> </ul> <p>Incremento de los resultados del post test en relación al pre test</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No tuvo efecto</li> </ul> <p>Igualdad o disminución de resultados del post test en relación al pre test</p>	<p>Cuantitativo</p> <p>Nominal</p>

Estilo de vida	Conjunto de comportamientos que una persona concreta practica de manera mantenida y consistente en su vida diaria, de tal modo que llega a mantener su bienestar o lo puede poner en situación de riesgo para enfermarse. <sup>38</sup>	El estilo de vida del adulto mayor fueron medidos mediante un cuestionario valido y confiable, en el cual de identifico las dimensiones antes y después de aplicar el taller.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Actividad física</li> <li>-Alimentación saludable</li> <li>-Descanso y Sueño</li> <li>-Responsabilidad en Salud</li> </ul>	- Nada Saludable (20 – 40 puntos)	Cuantitativo Ordinal
				- Saludable (41 – 60 puntos)	

#### **4. Población y muestra**

##### **Población:**

La población total del presente estudio de investigación estuvo conformada por 40 adultos mayores que acuden al programa del adulto mayor del Centro de Salud Materno Infantil Milagro en los meses de febrero - marzo

##### **Muestra:**

La muestra estuvo constituida por toda la población.

##### **Muestreo:**

No se usó técnica de muestreo

##### **Unidad de Análisis:**

Estuvo conformado por cada adulto mayor que forma parte de la muestra y cumple con los criterios de la investigación.

##### **Criterio de inclusión:**

- Adulto mayor que acuden al programa del adulto mayor del Centro de Salud Materno Infantil El Milagro, dispuestos a participar del taller educativo
- Adulto mayor Orientado en Tiempo Espacio y Persona.

##### **Criterios de exclusión:**

- Adulto mayor que no acuden al programa del adulto mayor y que no se atienden en el Centro de Salud Materno Infantil Milagro.

#### **2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

##### **Técnicas:**

Para obtener los datos se utilizó la observación y aplicación de un cuestionario a los adultos mayores del Centro de Salud Materno Infantil Milagro Trujillo 2019.

**Instrumentos:**

El cuestionario para evaluar estilo de vida en adultos mayores aplicado es de la autoría de García, adaptado por Capristan y Plasencia, considerando las dimensiones de Estilos de Vida Saludable. El cuestionario contiene 20 preguntas divididas por dimensiones: 5 son de la dimensión actividad física, 6 son de la dimensión alimentación, 4 son de la dimensión sueño y descanso, y 5 son de la dimensión responsabilidad en salud. Cada uno de estos ítems presenta tres opciones posibles de respuesta: nunca (1 punto), a veces (2 puntos), siempre (3 puntos) equivalente a 60 puntos, a excepción de la pregunta 6, 9, 10, 11, 13, 20 que es nunca (3 puntos), a veces (2 puntos), siempre (1 punto). La utilización del instrumento permite obtener una visión completa del estilo de vida a través de una puntuación global obtenida del sumatorio de todas las respuestas,

**Validez****Validez externa**

La validez del instrumento fue realizada por cuatro expertos que laboran en el área a investigar; quienes realizaron una revisión estricta del instrumento aportando comentarios y sugerencias para mejorar la calidad del instrumento.

**Validez interna**

Para realizar la validez interna se utilizó la prueba piloto, en la que se aplicó el cuestionario en una muestra similar a la población en estudio (10 adultos mayores).

**Confiabilidad**

Se obtuvo mediante la prueba de Cronbach (evalúa la seguridad de las encuestas o pruebas que se realicen para medir las variables en estudio) un valor de 0.811, el cual según los criterios de puntuación de dicha prueba es aceptable y confiable para poder realizar el trabajo de investigación.

## 2.5. Método de análisis de datos

Para el análisis de datos se tomó en cuenta los resultados obtenidos luego de la aplicación del cuestionario Estilos de vida Saludable en los adultos mayores, antes y después de la aplicación del taller.

Se realizó el análisis descriptivo a través de la elaboración de resultados estadísticos que muestran los encuestados según variables, luego para comprobar la hipótesis se analizó a través de la prueba estadística de Wilcoxon en el programa estadístico SPSS

## 2.6. Aspectos éticos

Consentimiento informado y honestidad. La presente investigación en salud, fue dada con el fin de que se realice de manera preventiva, diagnóstica y terapéutica, únicamente se ejecutó bajo consentimiento informado de los adultos mayores del Centro de Salud Materno Infantil El Milagro mediante una constancia.<sup>38</sup>

### ✓ **Privacidad:**

La privacidad de las personas en la información que recibimos debe respetarse, ante ello esta información no debe ser revelada. Privacidad y Confidencialidad. La privacidad y confidencialidad de los individuos en la información que facilite se respetó, ante ello esta información no se reveló y/o utilizó para fines distintos a la objetividad de la investigación así mismo, es parte de conformidad con el derecho internacional en particular con los derechos humanos.<sup>39</sup>

### ✓ **Justicia.**

En el marco de la atención de salud, se refiere generalmente a lo que los filósofos denominan "justicia distributiva", es decir, la distribución equitativa de bienes escasos en una comunidad. Justicia significa, a fin de cuentas, dar a cada quien lo suyo, lo merecido, lo propio, lo necesario, y este enunciado está evidentemente vinculado, en primera instancia, al proyecto social del modelo económico que impere en la sociedad que se analiza.<sup>39</sup>

### III. RESULTADOS

**TABLA 1**

Estilo de vida del adulto mayor antes y después de la aplicación del Taller Educativo del Centro de Salud Materno Infantil El Milagro, Trujillo 2019

ESTILOS DE VIDA	Pre test		Post test		Wilconson	Sig.
	N°	%	N°	%		
NADA SALUDABLE	22	55	0	0		
SALUDABLE	18	45	40	100	-5.54	0.00
Total	40	100	40	100		

Fuente: Cuestionario aplicado a los adultos mayores antes y después de la aplicación del taller educativo

**TABLA 2**

Estilo de vida del adulto mayor según dimensiones antes y después del taller educativo del Centro Materno Infantil El Milagro, Trujillo 2019

DIMENSIÓN	ANTES		DESPUES		Wilconson	Sig.
	Nº	%	Nº	%		
<b>ACTIVIDAD FISICA</b>						
NADA						
SALUDABLE	25	62.5	0	0	-5.54	0.00
SALUDABLE	15	37.5	40	100		
<b>ALIMENTACION SALUDABLE</b>						
NADA						
SALUDABLE	0	0	0	0		0.00
SALUDABLE	40	100	40	100		
<b>DESCANSO Y SUEÑO</b>						
NADA						
SALUDABLE	22	55	0	0	-5.46	0.00
SALUDABLE	18	45	40	100		
<b>RESPONSABILIDAD</b>						
NADA						
SALUDABLE	0	0	0	0		0.00
SALUDABLE	40	100	40	100		
Total	40	100	40	100		

Fuente: Cuestionario aplicado a los adultos mayores antes y después de la aplicación del taller educativo



#### IV. DISCUSIÓN:

En la tabla 1 sobre estilos de vida en adultos mayores del Centro Materno Infantil el Milagro 2019, se aprecia que antes de la aplicación del taller educativo el 45% de los adultos mayores tuvieron un estilo saludable y el 55% nada saludable, después de la aplicación del taller educativo los resultados cambiaron favorablemente logrando que el 100% de participantes practican estilos de vida saludable.

Probablemente, los resultados obtenidos se deben a que los adultos mostraron interés en los temas dados e iniciativa para mejorar su estado de salud. Así mismo los adultos mayores fueron quienes llegaron a crear su propio aprendizaje. Se utilizó una metodología adecuada, lenguaje fácil de comprender y un material didáctico apropiado a la población objetivo.

Estos resultados son similares a los encontrados por Roldán<sup>12</sup>, quien en su investigación sobre de estilos de vida de pacientes con síndrome metabólico encontró que durante el pre test en un 32% fueron inadecuados; mientras que luego del post test; en el 100% sus estilos de vida fueron adecuados; es decir todos los pacientes cambiaron sus estilos de vida luego del desarrollo del programa educativo. Asimismo, tienen similitud a los encontrados por Díaz<sup>18</sup>, en su investigación efectos de un taller educativo sobre estilos de vida saludable en adultos maduros, donde en el pre test el 15% de los adultos maduros tuvieron un estilo de vida bueno, 65% regular y 20% deficiente; después de la aplicación del taller educativo los resultados cambiaron favorablemente resultando 67,5% en estilo de vida bueno, 25% en regular y solo un 15% considerado como deficiente. También son parecidos a los reportados por Meza<sup>9</sup>, quien encontró que el nivel de conocimiento antes de aplicar el programa educativo “vida saludable” fue bajo con un 25.5% y se incrementó en un nivel alto de 74.5%, después de aplicar el taller educativo.

Por otro lado, son diferentes a los encontrados por Diaz<sup>7</sup>, quien menciona que luego de su investigación los adultos participantes presentaron un incremento en el estilo de vida saludable del 42% al 58%. Es decir, sus estilos de vida no cambiaron sustancialmente.

La promoción de salud ayuda a los adultos mayores a aumentar el control sobre su salud, además de evitar complicaciones y prevenir enfermedades; ello permite lograr un nivel adecuado de bienestar físico, mental y social. Tal como refiere Nola Pender quien afirma que la conducta está motivada en el deseo de alcanzar el potencial y el bienestar humano.<sup>20</sup>

En la tabla 2 estilos de vida según dimensiones durante el pre y post test en el adulto mayor del Centro Materno Infantil El Milagro, se encontró que en las dimensiones alimentación y responsabilidad en salud tuvieron un 100% antes y después de ambos test. Pero en la dimensión actividad física se obtuvo antes del pre test el 37.5 % de participantes tuvieron un estilo de vida saludable, mientras que el 62.5% fue nada saludable y en el post test el 100 % de estilos de vida saludable.

Al analizar dicha tabla se afirma que el taller educativo facilitó el aprendizaje y además mejoró sus estilos de vida de los participantes, pero en las dimensiones alimentación saludable y responsabilidad en salud los resultados muestran que en el 100% eran considerados como saludables antes y después del taller; ello probablemente debido a que acuden y participan frecuentemente en el programa del adulto mayor donde reciben sesiones educativas con respecto a las dimensiones mencionadas. En las dimensiones actividad física y reposo y sueño se logró obtener mejores resultados ya que luego del taller el 100% de participantes presenta estilos de vida saludables. Esto confirma que la promoción de la salud influye de manera positiva en el cambio de los estilos de vida, tal como refiere Nola Pender que la promoción de la salud se interpone en la modificación de los hábitos de las personas, sus acciones y motivaciones hacia el accionar que mejorara su salud.<sup>22</sup>

La promoción de salud es el proceso que permite a las personas aumentar el control de su salud para mejorar y favorecer una mejor salud en la población. Cabe recalcar que tiene aplicabilidad en la salud pública, ya que permite explicar y predecir aquellos estilos de vida favorecedores de la salud, definidos según la cultura.<sup>20</sup>

Entonces el taller educativo es ideal para desarrollar y mejorar hábitos, capacidades y habilidades que permiten al participante, al adulto mayor a obrar en conocimiento

y transformar el objeto, cambiarse a sí mismo, es decir facilita al participante ser el creador de su aprendizaje. Por lo tanto, el taller educativo ha sido efectivo porque logró obtener mejores resultados de estilos de vida en los adultos mayores del Centro de Salud Materno Infantil El Milagro en comparación con resultados antes de la aplicación del taller educativo.<sup>23</sup>

## **V. CONCLUSIONES**

1. El taller educativo tuvo efecto positivo aumentando los estilos de vida de 45% a 100% en los adultos mayores del Centro de Salud Materno Infantil El Milagro-Trujillo
2. Antes del desarrollo del taller educativo el estilo de vida en las dimensiones de alimentación saludable y responsabilidad en salud indican que el resultado es 100% saludable mientras que en las dimensiones de actividad física 37.5%, descanso y sueño 45% eran saludable
3. Después del taller educativo el 100% de participantes según dimensiones: actividad física, alimentación saludable, descanso y sueño y responsabilidad en salud presentan estilos de vida saludable.

## **VI. RECOMENDACIONES**

1. Socializar los resultados encontrados al personal de salud del Centro de salud Materno Infantil el Milagro para que, en base a este trabajo de investigación, se creen estrategias que ayuden a mejorar continuamente y favorecer el autocuidado del adulto mayor.
2. Al personal de Salud del Centro de Salud Materno Infantil el Milagro se recomienda que programen para desarrollar los talleres educativos con mayor participación de los adultos mayores.
3. La participación de los adultos mayores en los talleres educativos, la enfermera debe mantener la comunicación asertiva, permanente mediante vía telefónica, internet y el contacto directo con el adulto.
4. Los adultos mayores deben participar activamente en la elección de algún tema para el desarrollo del taller educativo.

## Referencias Bibliográficas:

1. ONU. Enfermedades relacionadas con el estilo de vida: una carga económica para los servicios de salud. Unchronicle.un.org [Artículo de internet].2015. [acceso el 24 de setiembre del 2018].Disponible en: <https://unchronicle.un.org/es/article/enfermedades-relacionadas-con-el-estilo-de-vida-una-carga-econ-mica-para-los-servicios>.
2. Turk. M. MDMAG medical EE.UU 2018 [artículo de internet]. 2018. mdmag.com[acceso el 28 de marzo del 2019]. Disponible en: <https://www.mdmag.com/medical-news/promoting-healthy-lifestyles-for-older-adults>
3. Ministerio de Salud, Análisis de situación de salud del Perú. Dge.gob.pe [artículo de internet].2015 [acceso 24 de setiembre del 2018]. Disponible en: <http://www.dge.gob.pe/portal/docs/intsan/asis2015.pdf>
4. García, J. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor en el distrito de Ahuac, 2015 [Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Ancash: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote [internet].2015. [acceso el 24 de setiembre del 2018]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/yonimh/estilo-de-vida-y-factores-biosocioculturales-del-adulto-mayor-en-el-distrito-de-ahuac-2015>
5. Care, U. The bristol assisted living EE. UU 2018 [artículo de internet]. The bristol.com [acceso el 28 de marzo del 2019]. Disponible en: <https://thebristol.com/blog/healthy-lifestyle-tips-for-older-adults/>
6. Cuadros, E. Análisis de Situación de salud la libertad 2015 [artículo de internet]. 2015. Diresalalibertad.gob.pe [acceso el 24 de setiembre del 2018]. Disponible: [http://www.diresalalibertad.gob.pe/epidemiologia/documentos-asis/2015/asis-la-libertad\\_2015.pdf](http://www.diresalalibertad.gob.pe/epidemiologia/documentos-asis/2015/asis-la-libertad_2015.pdf)

7. Rosas, S. Promoción de salud y estilos de vida saludables en jóvenes universitarios [Tesis para para obtener el título profesional de Licenciada en Educación]. Valdivia: Universidad Austral de Chile [internet].2012 [acceso 24 de 24 de setiembre del 2018]. Disponible en: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2014/ffr789p/doc/ffr789p.pdf>
8. Díaz, X. Eficacia de un programa de actividad física y alimentación saludable en adultos chilenos [Tesis para obtener el grado de magister]. Universidad del Bío-Bío. Chillán, Chile. 2013 [acceso24 de setiembre del 2018]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v20n1/v20n1a06.pdf>
9. Acuña Y. Cortes R. Promoción de Estilos de Vida Saludable área de Salud de Esparza [Tesis para obtener el título de maestría] Costa Rica: Instituto Centroamericano de Administración Pública [internet].2013. [acceso 29 de setiembre del 2018]. Disponible en: [http://biblioteca.icap.ac.cr/blivi/tesis/2013/acuna\\_castro\\_yessika\\_sa\\_2013.pdf](http://biblioteca.icap.ac.cr/blivi/tesis/2013/acuna_castro_yessika_sa_2013.pdf)
10. Neira, H. Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta en el AA.H.H Malacasi Piura, 2014 [Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Ancash: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote [internet].2014 [citado el 29 de setiembre del 2018]. Disponible en: <https://es.scribd.com/doc/99114943/estilo-de-vida-persona-adulta>
11. Meza, E. Taller educativo “Vida Saludable” según el conocimiento, sobre autocuidado en hipertensión arterial en adultos de 40 a 60 años de edad en una iglesia adventista en Huaycán, distrito de Ate – 2013 [Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Universidad Alas Peruanas, 2013 [acceso 29 de setiembre del 2018]. Disponible en: [http://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/uap/4151/1/meza\\_antayhua-resumen.pdf](http://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/uap/4151/1/meza_antayhua-resumen.pdf)
12. Roldan, N. Efectividad del programa educativo “Vida Saludable” en el cambio de estilos de vida de pacientes con síndrome metabólico. Hospital I cono sur Es Salud - Nuevo Chimbote 2015. [Tesis para obtener el grado de Magister en Ciencias de

- Enfermería]. Universidad Nacional del Santa [acceso 29 de setiembre del 2018].  
Disponible: en:  
<http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/uns/2876/42878.pdf?sequence=1>
13. Velásquez, N. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales en adultos maduros. Mercado 2 de Mayo-sección carnicería, Chimbote - 2015. [Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Ancash: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote [internet].2015 [citado el 29 de setiembre del 2018].  
Disponible en:  
[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/716/adulto  
maduroestilo\\_de\\_vida\\_nahomy\\_akamy\\_makarena\\_velasquez\\_alejos.pdf?sequen  
ce=1&isallowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/716/adulto%20maduroestilo_de_vida_nahomy_akamy_makarena_velasquez_alejos.pdf?sequence=1&isallowed=y).
14. Bustamante, N. Factores biosocioculturales y estilos de vida del adulto mayor del asentamiento humano Santo Toribio de Mogrovejo- Chachapoyas – 2015 [Tesis para obtener el título profesional de licenciada en enfermería].2015 [29 de setiembre del 2018]. Disponible en:  
[http://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/untrm/176/factores%20biosocio  
culturales%20y%20estilos%20de%20vida%20de%20adulto%20mayor%20del  
%20asentamiento%20humano%20santo%20toribio%20de%20mogrovejo-  
%20chachapoyas-%202015.pdf?sequence=1&isallowed=y](http://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/untrm/176/factores%20biosocio%20culturales%20y%20estilos%20de%20vida%20de%20adulto%20mayor%20del%20asentamiento%20humano%20santo%20toribio%20de%20mogrovejo-%20chachapoyas-%202015.pdf?sequence=1&isallowed=y)
15. Cribillero, M. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor, pueblo joven El Progreso, Chimbote, 2015. [Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Ancash: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote [internet].2015 [acceso 29 de setiembre del 2018].  
Disponible en:  
[http://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendosalud/article/viewfile/1010/  
790](http://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendosalud/article/viewfile/1010/790).
16. Lozada, J. Calidad de vida del adulto mayor: Efectos del programa estilos de vida para un envejecimiento activo-Es Salud, distrito la Esperanza, provincia de Trujillo en el año 2014; Trujillo, Perú 2014.



17. Ventura, M. Influencia de la motivación de los socios en la organización del círculo del adulto mayor-San Pedro de Lloc 2013; La Libertad-Trujillo 2014.
  
18. Díaz, J. Efectos del taller educativo estilos de vida saludable en el adulto maduro en Centro de Salud Liberación Social Trujillo 2017 La Libertad – Trujillo; 2017
  
19. Pender, N. Modelo de Promoción de Salud. Enfermeriavulare16 [internet]. 2016 [acceso 29 de setiembre del 2018]. Disponible en:<https://enfermeriavulare16.files.wordpress.com/2016/05/teorc3ada-nola-j-pender-modelo-de-la-promocic3b3n-de-la-salud.pdf>.
  
20. Pender, N. Modelo de Promoción a la Salud scielo.org [internet]. 2011 acceso 29 de setiembre del 2018]. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>.
  
21. Osorio, A la promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Scielo.org [internet]. 2010 [acceso 29 de setiembre del 2018]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n1/v15n1a09.pdf>.
  
22. Pender N. El cuidado. [artículo]. 2014 [acceso 24 de febrero del 2018]. Disponible en:<http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.pe/2014/06/nola-pender.html>
  
23. Organización Panamericana de la Salud. (OPS) Manual de capacitación para facilitadores. mejorando habilidades y destrezas de comunicación interpersonal para la orientación a adolescentes en salud sexual y reproductiva. Módulo 1. Lima 2014
  
24. Mendoza. A. Taller educativo: El plan educativo [internet]. 2013 [acceso 24 de febrero del 2018]. Disponible en:[https://www.google.com/search?q=taller+educativo&rlz=1C1CHZL\\_esPE816PE817&oq=ta&aqs=chrome.0.69i59j69i61j69i60l2j69i57j0.2948j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=taller+educativo&rlz=1C1CHZL_esPE816PE817&oq=ta&aqs=chrome.0.69i59j69i61j69i60l2j69i57j0.2948j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

25. Quispe, L. El concepto del taller. [internet]. 2013 [citado el 06 de junio del 2018]. Disponible en: <https://es.scribd.com/doc/59271172/concepto-taller>.
26. Bravo, N. El concepto del taller [internet]. 2013 [acceso 06 de junio del 2018]. Disponible en: [http://acreditacion.unillanos.edu.co/capdocentes/contenidos/nestor%20bravo/segunda%20sesion/concepto\\_taller.pdf](http://acreditacion.unillanos.edu.co/capdocentes/contenidos/nestor%20bravo/segunda%20sesion/concepto_taller.pdf).
27. Morales. Estilo de vida saludable: puntos de vista para una opción actual y necesaria [base de datos de internet]. 2007 [acceso 29 de setiembre del 2018]. Disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/>
28. Organización Mundial de la Salud. La actividad física en los adultos – World Health Organization [internet]. Perú: educar [acceso 24 de febrero del 2019]. Disponible en: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/)
29. Ministerio de salud, alimentación saludable [internet]. Perú: educar [acceso 24 de febrero del 2019]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf>
30. Águila, R. Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades Crónicas en el adulto mayor [internet]. 2012 [acceso 24 de febrero del 2017]. Disponible en: <http://www.paho.org/blogs/chile/?p=111>.
31. Mira.ired.unam.mx. Necesidad descanso y sueño. [internet]:2014 [acceso 24 de febrero del 2019] Disponible en: <http://mira.ired.unam.mx/enfermeria/wpcontent/uploads/2013/05/necesidades.pdf>
32. Du Gas, tratado de enfermería práctica, 4ª edición, ediciones Mc Graw-Hill. Interamericana, México; 1995.
33. Koziar B, Berman A, Snyder S, Erb G. Fundamentos de Enfermería Conceptos, proceso y prácticas 8º ed. Madrid: PEARSON-Prentice Hall, España; 2008.

34. Doktuz. Estilos de vida saludable. [internet]. Colombia 2018: [acceso 24 de febrero del 2019]. Disponible en: <https://doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
35. Lopategui E. La salud como responsabilidad individual. [internet]. 2013 [acceso 24 de febrero del 2019]. Disponible en: <http://www.saludmed.com/salud/cptsalud/cptsares.html>.
36. Ubaldo, G. La salud, la enfermedad, la responsabilidad y la calidad de vida Rev Cubana Salud Pública v.36 n.3 Ciudad de La Habana Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662010000300016](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662010000300016)
37. Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. Metodología de la Investigación. 3ra edición. México D.F.: Mc Graw Hill. 2010
38. Vera, O. El consentimiento informado del paciente en la actividad asistencial médica. [artículo de opinión]. 2016 [acceso 24 de febrero del 2019]. Disponible en: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s1726](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1726).
39. Gómez P. Principios básicos de bioética. Perú. [internet]. Unicef- 2014 [acceso 24 de febrero del 2017]. Disponible en: [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/ginecologia/vol55\\_n4/pdf/a03v55n4.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/ginecologia/vol55_n4/pdf/a03v55n4.pdf)

## I. ANEXOS

### ANEXO N° 01



#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, .....de manera voluntaria acepto participar en el presente estudio titulado “Efecto de un taller educativo sobre estilos de vida saludable en Adultos Mayores del Centro de Salud Materno Infantil Trujillo 2019”, señalo conocer el propósito de la Investigación. Mi participación consiste en responder con veracidad y de forma escrita a las preguntas planteadas. El investigador se compromete a guardar los datos de manera confidencial y anónima, los resultados se informarán de modo general, guardando en reserva la identidad de las personas entrevistadas. Por lo cual doy mi consentimiento firmando el presente documento.

#### FIRMA

.....

## ANEXO N°2



### CUESTIONARIO: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ADULTOS MAYORES

**Autor:** García. J (2012)

**Adaptado por:** Capristan. L; Plasencia. A (2019)

**INSTRUCCIONES:** Lea atentamente las siguientes preguntas y marque (N) si es nunca, (AV) si es a veces y (S) si es siempre. Se agradece completar de manera adecuada los datos teniendo en cuenta que los datos proporcionados serán de total confiabilidad. Responda con sinceridad. Gracias

Pregunta	N	AV	S
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>			
1. Realiza ejercicio, camina, trota o juega algún deporte (no incluye deportes mentales).			
2. Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión (gimnasio)			
3. Dedicar como mínimo 30 minutos diarios a la práctica de actividad física.			
4. Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.			
<b>ALIMENTACION SALUDABLE</b>			
5. Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día			
6. Consume alimentos salados			
7. Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y comida.			
8. Incluye entre sus comidas el consumo de carbohidratos, proteínas, frutas y verduras.			

9. Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, perro caliente)			
10. Limita su consumo de grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y salsas en general)			
11. Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana			
<b>DESCANSO Y SUEÑO</b>			
12. Duerme entre 6 a 8 horas diarias.			
13. Tiene problemas para conciliar el sueño.			
14. Consume fármacos que le ayuden a conciliar el sueño			
15. Toma infusiones o hierbas que le ayuden a conciliar el sueño			
<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>			
16. Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.			
17. Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.			
18. Toma medicamentos solo prescritos por el médico.			
19. Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.			
20. Consume sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas.			

**CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:**

NUNCA:	N = 1
A VECES:	V = 2
SIEMPRE :	S = 3

El ítem 6, 9, 10, 11, 13,20 el criterio de calificación el puntaje es al contrario

NUNCA:	N = 3
A VECES:	V = 2
SIEMPRE :	S = 1

PUNTAJE MÁXIMO: 60 puntos.

### **NIVELES A EVALUAR**

NADA SALUDABLE	0 - 40
SALUDABLE	41 - 60

**ANEXO N° 03**



**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

**ESCUELA DE ENFERMERIA**

**CONSTANCIA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO**

Yo,....., con el Grado Académico de:..... y trabajador de..... de constancia de haber realizado la validez del cuestionario Estilos De Vida Saludable en adultos mayores, como parte de la investigación titulada: “Efecto de un taller educativo sobre Estilos de Vida Saludable en adultos mayores del Centro de Salud Materno Infantil el Milagro Trujillo 2019” presentado por el estudiante Plasencia Ninatanta Anais y Capristan Anticona Lita.

Se expide la presente a solicitud del interesado para fines que estime conveniente.

Trujillo, de febrero, 2019

---



## **ANEXO N°4**

### **TALLER EDUCATIVO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

#### **Objetivo**

-Promover en los Adultos Mayores del Centro de Salud Materno Infantil el Milagro tener buenos estilos de vida saludable.

#### **Sesión educativa n° 1**

##### **I. DATOS GENERALES**

##### **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**

“SI COMES BIEN HOY, TU CUERPO TE LO AGRADECERÁ MAÑANA”

##### **TEMA:**

- “Alimentación Saludable”

##### **DIRIGIDO A:**

- Adultos Mayores del Centro de Salud Materno Infantil el Milagro

##### **DURACIÓN:**

- 45 minutos

##### **RESPONSABLE:**

- Capristan Anticona Lita.
- Plasencia Ninatanta Anais

##### **II. PROBLEMA**

Se ha presenciado que en Adultos Mayores existe malos hábitos con respecto a la alimentación, lo cual conlleva a tener un riesgo de adquirir enfermedades por el exceso o déficit de consumo alimentos no saludables , todo ello relacionado con el desconocimiento de buenos hábitos de consumo de alimentos saludables, de ahí que radica la importancia de la realización de esta sesión educativa que por medio de esta estrategia poder empoderar promover , sensibilizar a todos los Adultos Mayores acerca de cómo llevar una vida saludable sin tener que recurrir a alimentación no saludable.

### **III. COMPETENCIAS**

#### **3.1 CONTENIDOS:**

- Definición de Alimentación Saludable
- Importancia de la Alimentación Saludable
- Estructura de la pirámide alimenticia.
- Equilibrio y valor nutritivo en la alimentación
- Beneficios de una alimentación saludable
- Consecuencias de la mala alimentación

#### **3.2 CAPACIDADES:**

- Explica la definición de Alimentación saludable
- Explica la importancia de la alimentación saludable
- Analiza , identifica y explica la estructura de la pirámide alimenticia
- Analiza y explica equilibrio y valor nutritivo en la alimentación
- Explica los beneficios de la alimentación saludable
- Explica e identifica las consecuencias de la mala alimentación.

#### **3.2 ACTITUDES:**

Demuestran participación activa, reflexiva con la finalidad que se comprometan a tomar las medidas preventivas sobre los malos hábitos alimentación saludable, así evitar enfermedades y no tener consecuencias reversibles.

#### IV. ESTRATEGIA METODOLOGICA

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS	TIEMPO	INDICADORES DE LOGRO
<b>MOTIVACIÓN</b>	<p>Se iniciara la sesión educativa presentando un laminario, en el cual se concientizara a los Adultos mayores a no caer en las manos de los estilos alimenticios no saludables y así despertar interés en el tema a desarrollar.</p> <p>Los participantes tendrán que identificar el tema a tratar, seguidamente se realizará las siguientes preguntas motivadoras:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué observaron en LAMINARIO?</li> <li>2. ¿Cuál es el tema a tratar?</li> <li>3. ¿Esta misma situación que han observado han tenido la experiencia con algún familiar o algún conocido y/o vecino?</li> <li>4. ¿Cuáles creen que han sido las razones?</li> </ol>	<p>RECURSOS HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Facilitadores</li> <li>-Adultos mayores</li> </ul> <p>RECURSOS DIDACTICO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-La palabra</li> </ul> <p>RECURSOS LOGISTICO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Laminas</li> </ul>	5 minutos	<p>N° de los Adultos mayores que identifican el tema a tratar y muestran interés.</p> <p>N° de los Adultos mayores que responde a interrogantes en forma asertiva.</p> <p>N° de los Adultos mayores que prestan atención.</p>

	❖ Se realizará la declaración de las capacidades y actitudes.			
<b>BÁSICO</b>	<p>Se indagará sobre conocimientos previos respecto al tema mediante las siguientes técnicas:</p> <p>Se realizara el llenado del Pupiletras” con la participación de todos los adultos mayores , luego mediante el empleo de un rotafolio , se explicará a cerca la alimentación saludable: definición , importancia de la alimentación saludable , Estructura de la pirámide alimenticia, Equilibrio y valor nutritivo en la alimentación , Beneficios de una alimentación saludable, Consecuencias de la mala alimentación</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Palabra</li> <li>- Pupiletras</li> <li>-Papeles de colores</li> <li>- Hojas bon</li> <li>- Goma</li> <li>- Impresiones</li> </ul>	20 minuto	N° de los Adultos mayores que responde acertadamente a las interrogantes.

<p><b>PRÁCTICO</b></p>	<p>Se realizará la presentación de diversos alimentos en el cual cada adulto mayor identificara y separa en sus respectivos platos los alimentos saludable y no saludables</p> <p>Así mismo se le hará la presentación de alimentos saludables tales como las quinua, la avena, trigo, en sus diferentes formas de preparación, logrando así la identificación de sus componentes mediante el cual lograremos explicar las vitaminas de cada alimento e ingrediente que posee.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-La palabra</li> <li>-Adultos mayores</li> <li>- Facilitador</li> <li>-Alimentos</li> </ul>	<p>10 minutos</p>	<p>N° de los Adultos mayores que optan por mejorar su salud mediante los buenos hábitos alimenticios</p>
------------------------	--	--	-------------------	--

<b>EVALUACIÓN</b>	Se realizará la técnica “del dado”, en el cual cada adulto mayor tirara el dado y según el número que salga, contestara la pregunta formulada en la Cartilla, relacionado al tema a tratar.	Recursos humanos: -Estudiantes -Adultos mayores Recursos Logísticos Dado, hojas bong, tijera, goma, premios	7 minutos	N° de los Adultos mayores que responden todas las preguntas de acuerdo a las capacidades propuestas, teniendo en cuenta la técnica utilizada.
<b>EXTENSIÓN</b>	Se realizará la dinámica llamado “Rompiendo Cadenas”, donde cada adulto mayor debe decir un mal hábito alimentario, después se le pondrá una cadena y se irán engrampando sucesivamente a las personas. Después todos alzarán los brazos hacia arriba y realizarán el compromiso de ya no llevar a cabo este mal hábito, siendo así finalmente rompiendo las cadenas.	Recursos Humanos: -Facilitadoras. -Adultos mayores Recursos Logísticos Materiales Didácticos: -La palabra -Papeles de colores. -Tríptico	3 minutos	N° de los Adultos mayores que asumen los compromisos acordados en la sesión educativa para evitar las consecuencias de llevar una alimentación no saludable , mejorando así su calidad de vida

## **ALIMENTACION SALUDABLE**

Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Es una alimentación equilibrada que hace posible al individuo el mantenimiento de un buen estado de salud, a la vez que le permite la realización de las distintas actividades. Por lo general implica la ingesta de alimentos variados para recibir todo tipo de nutrientes: Proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

## **POR QUE ES IMPORTANTE UNA ALIMENTACION SALUDABLE**

La importancia de la alimentación viene determinada por dos aspectos:

- Es fundamental en el control de alteraciones en procesos metabólicos.
- Es una herramienta imprescindible en la prevención y tratamiento de las enfermedades.

### **Recomendaciones para una buena alimentación:**

1. Consumir diferentes tipos de alimentos
2. Aumentar frutas, verduras y legumbres (3 frutas y 2 verduras)
3. Uso de aceites vegetales y limita de origen animal
4. Preferir carnes de pescado, pavo o pollo.
5. Aumentar el consumo de leche de bajo contenido graso
6. Reducir sal
7. Reducir el consumo de azúcar

## **PIRAMIDE NUTRICIONAL**

En esta pirámide, los alimentos están distribuidos en grupos y ubicados según la proporción en que deben ingerirse. Se deben consumir en mayor cantidad los que aparecen en la base, y en menor cantidad los del nivel superior.

En la base se encuentran los ocho vasos de agua que se tienen que beber diariamente. Así, el organismo funcionará correctamente y evitará el estreñimiento.

El segundo grupo lo componen los cereales y los granos andinos como la quinua y la kiwicha. También están los tubérculos, como la papa, el pan preparado a base de cereales, la mashca, cañihua, soya y tarwi.

En el tercer nivel encontramos frutas y verduras como el plátano, manzana, granadilla, mango, zanahoria, tomate y lechuga, los cuales tienen vitaminas y minerales.

Representando a las proteínas, en el cuarto grupo encontramos la carne de pescado, el pollo y el chanco, así como el charqui, el huevo y las frutas secas. También están los lácteos como la leche, el yogur y el queso, los que aportan calcio.

Finalmente, en la punta de la pirámide están los alimentos que aportan grasa, como las galletas, chocolates, aceitunas y aceites

## **VALOR NUTRITIVO EN LOS DIFERENTES ALIMENTOS**

Ante la gran diversidad de alimentos que ofrece el mundo animal y el vegetal, además de los productos elaborados, los nutricionistas acostumbran a agrupar los alimentos por afinidades nutritivas.

Así, se pueden asociar los alimentos de acuerdo a su función primordial:

1. **Alimentos energéticos:** Contribuyen a proporcionar energía al organismo ya que son ricos en carbohidratos y grasas. Ej.: azúcar, dulces, pan, pastas, cereales y derivados, legumbres y derivados, frutas secas y desecadas, productos de panadería, pastelería, repostería y confitería, aceite, manteca, margarina.

2. **Alimentos plásticos:** Contribuyen a la formación de los tejidos, al crecimiento y desarrollo del organismo. Son ricos en proteínas. Ej.: leche, queso, huevo, carne.

3. **Alimentos reguladores:** Permiten que se realicen de manera correcta todas las funciones del organismo. Son ricos en vitaminas, minerales y agua. Ej.: frutas y verduras. Una dieta equilibrada es, por lo tanto, aquella que incluye en cada una de las comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y las colaciones (pequeñas comidas con la finalidad de reponer energía), alimentos de todos los grupos mencionados anteriormente y en forma variada, con el propósito de proporcionar al organismo todas las sustancias alimenticias que necesita.

## **EQUILIBRIO NUTRICIONAL**

Los requisitos necesarios para lograr un equilibrio nutritivo se pueden resumir en los siguientes puntos:



1. Establecer las necesidades diarias de energía adecuadas a cada individuo, según su edad, sexo, actividad y situación biológica (embarazo, lactancia, niños en crecimiento, ancianos).
2. Proporcionar cantidades suficientes de carbohidratos y lípidos (esencialmente para la función energética).
3. Cubrir las dosis proteicas óptimas.
4. Asegurar el aporte vitamínico recomendado.

### **BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE**

- Satisface nuestras necesidades nutricionales
- Mejora nuestra condición física y bienestar general
- Aumenta nuestro rendimiento intelectual
- Garantiza los requerimientos nutricionales y fortalece el sistema inmune
- Previene y controla las enfermedades
- AUMENTA y fortalece NUESTRO crecimiento y desarrollo

### **CONSECUENCIA DE UNA MALA ALIMENTACION:**

- Retardo en el crecimiento y desarrollo
- Bajo rendimiento cognitivo e intelectual
- Obesidad y sobrepeso, problemas cardiovasculares, osteomusculares, gastrointestinales, enfermedades metabólicas, predisposición al cáncer.
- Problemas de la salud mental

## Sesión Educativa n° 2

### I.DATOS GENERALES

#### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

“LA FALTA DE ACTIVIDAD DESTRUYE LA BUENA CONDICIÓN DE TODO HOMBRE, MIENTRAS QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA LO CONSERVA.”

#### TEMA:

- “Actividad física”

#### DIRIGIDO A:

- Adultos Mayores del Centro de Salud Materno Infantil el Milagro

#### DURACIÓN:

- 45 minutos

#### RESPONSABLE:

- Capristan Anticona Lita
- Plasencia Ninatanta Anais

### III. PROBLEMA

Se ha presenciado que en los Adultos Mayores existe malos hábitos con respecto a la actividad física, lo cual conlleva a tener un riesgo de adquirir enfermedades por no hacer ejercicio, todo ello relacionado con el desconocimiento de la importancia de realizar actividad física, de ahí que radica la importancia de la realización de esta sesión educativa que por medio de esta estrategia poder empoderar ,promover , sensibilizar a todos los Adultos Mayores acerca de cómo realizar una actividad física.

### III. COMPETENCIAS

#### 3.3 CONTENIDOS:

- Definición de actividad física.
- Importancia y tiempo de realizar actividad física.
- Beneficios de la actividad física.
- Consecuencias de no realizar actividad física.

### **3.3 CAPACIDADES:**

- Explica la definición de actividad física.
- Explica la importancia y tiempo de la actividad física.
- Explica los beneficios de la actividad física.
- Explica e identifica las consecuencias de no realizar actividad física.

### **3.4 ACTITUDES:**

- Demuestran participación activa, reflexiva con la finalidad que se comprometan a tomar las medidas preventivas sobre la actividad física., evitando enfermedades

#### IV. ESTRATEGIA METODOLOGICA

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS	TIEMPO	INDICADORES DE LOGRO
<b>MOTIVACIÓN</b>	Se realizará preguntas a los participantes logrando obtener una lluvia de ideas, y así se lograra identificar el tema de la sesión, logrando captar la atención de los adultos mayores.	- Lluvia de ideas, la palabra.	5 minutos	El 99% de los adultos mayores exponen sus ideas sobre el tema a tratar en la sesión educativa.
<b>BÁSICO</b>	Mediante el empleo de un rotafolio, se educará a los participantes sobre “actividad física”. Esto se realizará mediante la presentación de imágenes con sus respectivos títulos en cada lámina, para captar la atención de los adultos mayores y hacer que ellos participen de manera activa durante el desarrollo del contenido.	Rotafolio -Imágenes. -Cartulina. -Tijeras. -Papeles de color.	15 minutos	El 95% de los adultos mayores expresan sus ideas y opiniones con respecto al tema indicado y demuestran una actitud positiva y de escucha activa durante toda esta etapa.

<b>PRÁCTICO</b>	Se realizará una serie de ejercicio de estiramiento, relajación, donde los adultos mayores se sientan cómodos.	-La palabra. -Recurso humano.	15 minutos	El 95% de los adultos mayores demuestran una actitud colaboradora, positiva y consciente durante la realización de la técnica.
<b>EVALUACIÓN</b>	Se realizará la pelota del saber, en la cual cada uno de los adultos mayores responderá de manera asertiva y objetiva, a las preguntas que se van a otorgar.	-Pelota. -Papeles de colores. -Tijeras.	5 minutos	El 90% de los adultos mayores responde a las preguntas relacionadas al contenido con respeto y de forma reflexiva.
<b>EXTENSIÓN</b>	SE REALIZARÁ LA TÉCNICA “ROMPIENDO CADENAS”, en la cual cada uno de los adultos mayores va armar una cadena realizando su compromiso individual para fomentar su salud mental.	-La palabra. -Papeles de colores. -Tijeras. -Lapiceros, plumones.	5 minutos	El 98 % de los Adultos mayores reconocen el problema existente, conjuntamente se comprometen a cuidarse debidamente y llevar estos conocimientos al resto de personas.

## ACTIVIDAD FÍSICA

Según la OMS se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. El movimiento físico comprende ejercicios recreativos o de relajación, viajes (por ejemplo, pasear o andar en bicicleta), ejercicios relacionados con la palabra (es decir, el trabajo), recados de la unidad familiar, diversiones, actividades planeadas con respecto a los ejercicios diarios, familia y grupo. Mejorar y mantener la salud como el fortalecimiento muscular, el fortalecimiento de los huesos, mejora del sistema cardiovascular evitando así las enfermedades cardiovasculares, también contribuye a mejorar la capacidad mental, la memoria, la autonomía, rapidez, autopercepción y sentimiento de prosperidad (tener vitalidad), mejor reposo y mitiga la depresión.

Según la OMS la actividad física aeróbica, en los adultos de 18-64 años de edad debe ser no menor a 150 minutos por semana o 75 minutos cada semana de actividad física aeróbica vigorosa. 2 o más veces por semana, realizar actividades que fortalecen los músculos. Las formas de vida inactivas son una razón notable de mortalidad, horrenda e incapacidad, siendo una de las diez razones principales de mortalidad y desventaja en el planeta. La inercia física amplía las razones de la mortalidad, copia el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II y corpulencia. Así mismo, expande el peligro de enfermedades del colon y el tronco, HTA, sobrepeso, osteoporosis, dolor y nerviosismo.<sup>11</sup>

### **Importancia, beneficios y tiempo de realizar actividad física.**

Mejorar y mantener la salud como el fortalecimiento muscular, el fortalecimiento de los huesos, mejora del sistema cardiovascular evitando así las enfermedades cardiovasculares, también contribuye a mejorar la capacidad mental, la memoria, la autonomía, rapidez, autopercepción y sentimiento de prosperidad (tener vitalidad), mejor reposo y mitiga la depresión.

Según la OMS la actividad física aeróbica, en los adultos de 18-64 años de edad debe ser no menor a 150 minutos por semana o 75 minutos cada semana de actividad física aeróbica vigorosa. 2 o más veces por semana, realizar actividades que fortalecen los músculos.<sup>16</sup>

**Consecuencias de no realizar actividad física.**

1. Posibilidad de padecer diabetes y colesterol
2. Osteoporosis y dolor en las articulaciones
3. Bajo rendimiento físico
4. Disminuye la autoestima y acumulas estrés

## Sesión Educativa n° 3

### I.DATOS GENERALES

#### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

“CUANDO NO SE ENCUENTRA BIENESTAR EN UNO MISMO, ES INÚTIL BUSCARLO EN OTRA PARTE”

#### TEMA:

- “Responsabilidad en Salud, Descanso y Sueño”

#### DIRIGIDO A:

- Adultos Mayores del Centro de Salud Materno Infantil el Milagro

#### DURACIÓN:

- 45 minutos

#### RESPONSABLE:

- Plasencia Ninatanta Anais
- Capristan Anticona Lita

### III. PROBLEMA

Se ha evidenciado que en los Adultos Mayores no tiene responsabilidad en su salud, tienen trastornos del patrón del sueño, todo ello relacionado con el, sus trabajos, ruidos del ambiente, responsabilidades que tienen que cumplir y el desconocimiento de la importancia de cuidar su salud, de ahí que radica la importancia de la realización de esta sesión educativa que por medio de esta estrategia poder empoderar ,promover , sensibilizar a todos los Adultos Mayores acerca de cómo ser responsables con su salud.

### III. COMPETENCIAS

#### 3.5 CONTENIDOS:

- Definición de Responsabilidad en Salud, Descanso y Sueño
- Importancia de la Responsabilidad en Salud, Descanso y Sueño
- Beneficios de Responsabilidad en Salud, Descanso y Sueño



- Consecuencias de no tener Responsabilidad en Salud, Descanso y Sueño

### **3.4 CAPACIDADES:**

- Explica la definición de Responsabilidad en Salud, Descanso y Sueño
- Explica la importancia de Responsabilidad en Salud, Descanso y Sueño
- Explica los beneficios de la Responsabilidad en Salud, Descanso y Sueño
- Explica e identifica las consecuencias de no tener una Responsabilidad en Salud, Descanso y Sueño

### **3.6 ACTITUDES:**

- Demuestran participación activa, reflexiva con la finalidad que se comprometan a tomar las medidas preventivas sobre la Responsabilidad en Salud, Descanso y Sueño, evitando posibles enfermedades.

## ESTRATEGIA METODOLOGICA

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS	TIEMPO	INDICADORES DE LOGRO
<b>MOTIVACIÓN</b>	<p>Se iniciara la sesión presentando un video motivador en el cual se sensibilizara a los adultos mayores con la finalidad de generar y despertar interés en el tema a desarrollar.</p> <p>-Se planteara interrogantes sobre: ¿Cuál cree que es el tema a tratar?</p> <p>-Se realizara la declaración de las capacidades y actitudes.</p>	<p>-Facilitadores -La palabra -Video motivador</p>	<p>5 minutos</p>	<p>-N° de adultos mayores que identificaran el tema a tratar y muestran interés. -N° de adultos mayores que responden a las interrogantes y responden en forma asertiva.</p>
<b>BÁSICO</b>	<p>Se indagara sobre conocimientos previos respecto al tema mediante las siguientes técnicas.</p> <p>-Se aplicara la técnica de lluvias de ideas para la definición de descanso y sueño.</p> <p>-Se aplicara la técnica del taller conformando un grupo para identificar los beneficios de tener responsabilidad en Salud, y del descanso y sueño, utilizando un pupiletras.</p> <p>Se reforzara los conocimientos utilizado en el rotafolio.</p>	<p>- Pupiletras - Rotafolio - La palabra - Plumones - Cartulina - tijera</p>	<p>25 minutos</p>	<p>- N° de adultos mayores que responden acertadamente a las interrogantes.</p>

<b>PRÁCTICO</b>	<input type="checkbox"/> Se aplicara el juego de roles: para ello se pedirá el apoyo de dos adultos mayores para que realicen un socio drama titulado “yo me cuido ” donde se permita visualizar prácticas y actitudes que ayuden a mejorar nuestra actitud ante nuestra salud	<input type="checkbox"/> La palabra	<p style="text-align: center;">7 minutos</p>	<input type="checkbox"/> N° de adultos mayores que opta por ser un mejor modelo para cuidar su salud.
<b>EVALUACIÓN</b>	<input type="checkbox"/> Se llevará a cabo la técnica del sobre secreto que consiste en colocar sobres con unas preguntas, en cualquier parte de la sala y quien se encuentre más cerca a los sobres responderá luego se irá reforzando conocimientos.  <input type="checkbox"/> Y así sucesivamente	Facilitadores  Adultos mayores  Sobres  Tarjetas con las pregunta	<p style="text-align: center;">5 minutos.</p>	<input type="checkbox"/> N° de adultos mayores que responden todas las preguntas de acuerdo a las capacidades propuestas, teniendo en cuenta la técnica utilizada.
<b>EXTENSIÓN</b>	Se realizara la técnica “el baúl del olvido” identificando primero la reflexión de las actitudes negativas y eliminando estas con actitudes positivas.  <input type="checkbox"/> Se obsequiara tarjetas de compromisos, alusivos a la práctica de descanso y sueño	<input type="checkbox"/> Papeles de color <input type="checkbox"/> Plumones <input type="checkbox"/> Tijera	<p style="text-align: center;">3 minutos</p>	<input type="checkbox"/> N° de adultos mayores que asumen los compromisos acordados en la sesión educativa.

## DESCANSO Y SUEÑO

Son básicos para el bienestar y fundamentales para la vida. Sin ellos la capacidad de pensar, enjuiciar y realizar las labores cotidianas disminuye, mientras que nuestra irritabilidad aumenta. Al constante desvelo se le une la alteración progresiva al cerebro, la conducta irregular del sistema nervioso, lentitud al pensar, la irritabilidad y la psicosis. El descanso restablece tanto los niveles típicos de trabajo y la armonía entre varias partes del sistema nervioso central, es decir, rehabilita la estabilidad natural entre los centros neuronales. Es recomendable descansar de 6 a 8 horas todos los días, en la noche

El descanso es una condición donde se disminuyen las actividades mentales y físicas, lo que hace que el sujeto se sienta fresco, renovado y dispuesto para realizar con sus actividades diarias. Descansar no es solo inercia, requiere serenidad, relajarse sin tensiones emocionales y liberación de la ansiedad. La mente del individuo en reposo se encuentra relajada, libre de tensión y físicamente calmada. Mientras descansa, las células de su cuerpo se renuevan, los defensores contra las enfermedades tienen forma, etcétera. El descanso es un fenómeno recurrente llamada ciclo de vigilia- sueño, un ritmo circadiano. Este ritmo maneja la variación de la temperatura del cuerpo, los latidos del corazón, la descarga hormonal y, además, el estado anímico Según Dugass, el sueño es un momento de disminución de la disposición mental y la actividad física que es una parte del patrón diario rítmico de cada ser vivo. Esta es la razón, para lograr un óptimo funcionamiento físico y psicosocial; el individuo necesita un descanso satisfactorio, que fluctúa con los patrones de desarrollo y el estado de bienestar. Independientemente de si un hombre se mantiene consciente o se duerma depende de la armonía entre las fuerzas motrices de la corteza cerebral (pensamientos) de los receptores sensoriales periféricos (por ejemplo, sonido o luz) y del sistema límbico (sentimientos). El sueño es una condición de cambio de la conciencia, que se repite ocasionalmente en un momento específico cuyo objetivo es restablecer la vitalidad y la salud del individuo. Fordham; caracteriza el sueño de dos maneras: Una condición de disminución de la capacidad de reacción a impulsos externos a partir de los cuales un hombre puede desarrollarse; un ajuste modelado y continuo del nivel de conciencia.

Durante las diferentes fases de descanso, los tejidos del cuerpo crecen y se reparan, la hormona del crecimiento- responsable del crecimiento y desarrollo del cuerpo- se segrega, y la energía del cuerpo se restaura. Por ello, dormir lo suficiente es fundamental para la salud y bienestar.

Si duermes 8 horas diarias, la memoria mejora, el sistema inmune se fortalece, la presión sanguínea baja, la inflamación en el cuerpo se reduce, la concentración y capacidad mental mejora, y tendrás más energía y mejor humor. También ayuda a mantener un peso saludable, ya que la falta de descanso contribuye a la subida de peso. La parte del cerebro que controla el sueño, también es responsable del metabolismo, por ello, cuando no duermes lo suficiente, tu cuerpo segrega una hormona que incrementa el apetito, haciendo que comas más.

### **Responsabilidad en salud:**

Llamamos salud a la condición total de bienestar físico y social que tiene un hombre. La responsabilidad en salud es el compromiso con el bienestar de los adultos maduros; recomienda saber ver y optar por las mejores alternativas para vivir, en lugar de las que crean un peligro para su salud. Además deben modificar su conducta y hacer ejercicios para mantener su bienestar físico y emocional (no consumiendo sustancias peligrosas, alcohol, etc.)

La condición de bienestar que cada individuo tiene dependerá, por así decirlo, del tipo de prácticas que este realice. Podemos caracterizar la conducta como la representación de la relación continua de las personas con su entorno. Para esta situación, aludimos a la conducta de salud, es decir, actividades o métodos para actuar y responder que influyen en el bienestar individual y grupal. El principal causante y que está en condiciones de alterar las conductas de riesgo (una actividad que condiciona más la aparición de enfermedades y accidentes, debilita tanto el bienestar individual como el de los demás y/o empeora la calidad del entorno) hacia prácticas saludables / positivas (una actividad que evita afecciones e incidentes, y avanza el desarrollo del bienestar individual como el de los demás y / o mejora la calidad del lugar que nos rodea ) es el individuo y nadie más. Este es el que elige cómo tratarse y si desea mantener un estado de bienestar. La motivación es por fin inherente al individuo, es decir, proviene de uno mismo,

No es solo saber sobre prácticas saludables, sino también ir aplicando dichas prácticas. Lo más esencial es llevar a cabo una actividad positiva de acción preventiva. Este procedimiento de actividad preventiva incorpora la garantía de hacer de los grandes momentos de bienestar una pieza fundamental de nuestras vidas. Para esto se necesita que usted conozca y vea el verdadero problema relacionado con el comportamiento de riesgo 32, 34

El deber con respecto a nuestra salud es la libertad que desempeñamos para tratar con nosotros mismos de la mejor manera posible, cada uno según lo indicado por sus capacidades y

circunstancias individuales. Cada una de las cosas que hacemos o incluso pensamos afecta nuestra vida; esto implica que podemos actuar y tomar el control de nuestro bienestar, En el caso de que a cada actividad se una un resultado, solo debemos elegir las actividades que crean los resultados que necesitamos. Al echar un vistazo a nuestra vida actual, podemos evaluar los resultados, y en caso de que nos preocupemos por ellos, cambiar las actividades hasta el punto en que obtenemos los que necesitamos y repetir esas nuevas actividades hasta el momento en que se mueven hacia convertirse en hábitos. Además, nuestro "modo de ser" es generalmente una disposición de reacciones a los impulsos que se perforan tantas veces que han resultado ser hábitos programados, que se realizan sin una decisión siquiera consciente. Además, obviamente, se puede cambiar.