



**UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**  
**CARRERA DE ENFERMERÍA**



**PROGRAMA DE INTERNADO ROTATIVO DE ENFERMERIA**  
**DISPENSARIO EL BATÁN**

**CHARLA EDUCATIVA**

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR**

**INTEGRANTES:**

ANABEL ALEJANDRA PAREDES  
ANGELA NICOLE OSORIO CHICAIZA

**DOCENTES:**

LCDA. KATIA PAEZ  
LCDA. NARCIZA CUSI

**FECHA:**

23 DE SEPTIEMBRE DE 2019

QUITO-ECUADOR

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**  
**CARRERA DE ENFERMERIA**  
**PROGRAMA DEL INTERNADO ROTATIVO**  
**CHARLA EDUCATIVA**

- **TEMA:** Estilos de vida saludable en el adulto mayor
- **GRUPO O BENEFICIARIOS AL QUE VA DIRIGIDO:** usuarios y adultos mayores que asisten al dispensario El Batán
- **NÚMERO APROXIMADO DE BENEFICIARIOS:** 20 personas
- **LUGAR:** Sala de espera
- **FECHA:** 23 de septiembre **HORA:** 10: 00 **DURACIÓN:** 30 minutos
- **INTERNO/A ROTATIVO:** Osorio Nicole, Anabel Paredes
- **AUXILIARES AUDIOVISUALES:** Diapositivas
- **MATERIALES NECESARIOS:** Trabajo escrito y volantes
- **OBJETIVO GENERAL:** Promover y mejorar los estilos saludable en el adulto mayor mediante la ejecución de charlas educativos dirigidos a todos los usuarios de la institución, y así poder evitar riesgos modificables e incluso enfermedades.

<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>ACTIVIDAD/CONTENIDOS</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>ESTRATEGIA/ PARAMETRO DE EVALUACION</b>
Captar la atención de los pacientes	<b>MOTIVACION INICIAL</b>  <b>El teléfono descompuesto:</b> se da a los participantes información básica en una frase que será llevada de persona a persona y al final se observara la distorsión desde su fuente original hasta su destino final.	2 minutos	Participación de los asistentes
Determinar cuál es el nivel de conocimiento acerca del tema.	<b>EVALUACION INICIAL</b>  ¿Práctica usted estilos de vida saludable?  ¿Por qué es importante una vida saludable?	2 minuto	Realizar preguntas abiertas

Brindar información del tema.	<b>DESARROLLO DEL TEMA</b> <b>Desarrollo del tema:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Envejecer depende de factores</li> <li>• Actividades de la vida diaria</li> <li>• Participación social y recreación</li> <li>• Nutrición</li> <li>• Actividad física</li> <li>• Sueño</li> <li>• Sexualidad</li> <li>• Mente sana</li> <li>• Cuidados generales</li> </ul>	20 minutos	<b>Explicación con presentación</b>
Conocer si la información proporcionada fue captada por los pacientes	<b>EVALUACION FINAL</b> ¿En qué le ayuda realizar actividad física? ¿Cómo debe ser la nutrición diaria?	2 minutos	<b>Preguntas abiertas a los asistentes</b>
Profundizar el tema para que los pacientes capten la información.	<b>RETROALIMENTACIÓN</b> Los estilos de vida saludable son un estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud.	2 minutos	Plenaria Oral

## Bibliografía

1. Consejería de Salud del Gobierno de La Rioja. Guía del adulto mayor para profesionales de la salud.2015. [Internet]. [Citado 23 de septiembre de 2019]. Disponible en: [https://www.aeped.es/sites/default/files/8-quia\\_prof\\_la\\_rioja.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/8-quia_prof_la_rioja.pdf)
2. OMS. Temas de salud- Estilos de vida saludable .2019 [Internet]. [citado 23 de septiembre de 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>

**UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**  
**CARRERA DE ENFERMERIA**  
**PROGRAMA DEL INTERNADO ROTATIVO**

<b>UNIDAD OPERATIVA:</b> Consulta externa de Dispensario el Batán.
<b>ACTIVIDAD:</b> Charla Educativa
<b>TEMA:</b> Estilos de vida saludable en el adulto mayor
<b>FECHA:</b> 24/09/2019
<b>LUGAR:</b> Sala de Espera de Consulta Externa de Dispensario el Batán
<b>ANTECEDENTES:</b> Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo
<b>OBJETIVO:</b> Promover y mejorar estilos de vida saludable en el adulto mayor mediante la ejecución de charlas, trípticos, ejercicio, baile terapia para educar al usuario y para así poder prevenir factores de riesgo modificables e incluso enfermedades.
<b>Nº PARTICIPANTES:</b> Aproximadamente 20 pacientes
<b>AGENDA Y RESPONSABLES:</b> Osorio Nicole, Anabel Paredes
<b>DESARROLLO:</b> <p style="text-align: center;"><b>ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR</b></p> <p><b>Envejecer bien depende de muchos factores</b></p> <p>La capacidad funcional de una persona aumenta en los primeros años de vida, alcanza la cúspide al comienzo de la edad adulta y, naturalmente, más tarde empieza a declinar. El ritmo de esta declinación está determinado, por muchos factores relacionados en parte al comportamiento (estilo de vida) y los hábitos a los que se expone a lo largo de la vida; por ejemplo fumar, realizar actividad física, mantener una alimentación saludable, el estrés, entre otros.</p> <p>En el proceso de envejecimiento es importante, también, que usted incorpore estilos de vida saludables y controle los factores de riesgo modificables.</p>

## **Funcionalidad, actividades de la vida diaria**

La independencia funcional o funcionalidad es la capacidad de cumplir o realizar determinadas acciones, actividades o tareas requeridas en la vida diaria. La pérdida de funcionalidad se puede detectar clínicamente por la pérdida de autonomía y la aparición de dependencia que, de a poco, van a limitar la calidad de vida de los adultos mayores.

Inicialmente la pérdida de la independencia y autonomía afecta a las actividades complejas como desplazamientos fuera del hogar. Sin embargo, si se mantiene en el tiempo y no se actúa sobre ella, progresa y llega a afectar la independencia y autonomía para actividades básicas de la vida diaria: levantarse, higienizarse, vestirse, comer y desplazarse dentro del hogar.

El objetivo de mantener la funcionalidad no es aumentar la expectativa de vida, sino prolongar la vida libre de discapacidad y funcionalmente sana.

## **Participación social y recreación**

La recreación en la vejez trae muchos beneficios, ya que fortalece los vínculos sociales, aumenta la autoestima, hay mayor conexión con el cuerpo y disminuyen los niveles de dolencias y de medicación. La realización de actividades recreativas en la vejez brinda la oportunidad para retomar, iniciar, completar, profundizar y/o descubrir intereses, necesidades y deseos. Puede convertirse en un nuevo motor y organizador de la vida cotidiana, ayudando a atravesar un envejecimiento sano.

## **Nutrición**

Una buena nutrición es importante para el correcto funcionamiento de los órganos y para mantener el aporte de energía, el adulto mayor necesita de tres comidas principales y dos colaciones.

- Coma por lo menos cinco raciones de frutas y verduras por día.
- Evite el consumo excesivo de sal: úsela menos en las comidas que prepara en casa y reduzca el consumo de aquellos alimentos que la contienen; por ejemplo: conservas, enlatados, embutidos, panificados.
- Evite el consumo excesivo de azúcares.
- En algunas oportunidades debido a los cambios en el gusto, puede haber dificultad para diferenciar y/o sentir los sabores.
- La falta de piezas dentarias o el uso de prótesis defectuosas nos hace elegir alimentos blandos, esto puede alterar la calidad de la alimentación.
- Tome abundante líquido, 2 litros de agua por día, aunque no tenga sed.
- Coma variado, lento y mastique bien.
- Consuma alimentos con fibras: espinaca, lechuga, acelga, brócoli, porotos, espárragos, lentejas, manzana, etc.
- Trate de elegir alimentos naturales y frescos ya que conservan su valor nutritivo y vitaminas. Recuerde lavar bien los alimentos.
- Evite las frituras y el consumo excesivo de grasas, especialmente las de origen animal.
- No coma en exceso y trate de desechar los alimentos que le hacen mal.

## **Actividad física**

La actividad física contribuye a mejorar su salud y a mejorar la calidad de vida. El ejercicio físico es la medicina más barata, con más indicaciones y menos efectos secundarios.

### **¿Por qué es bueno realizar actividad física?**

- Para mantener la capacidad de hacer cosas.
- Produce la liberación de unas hormonas llamadas endorfinas, generando sensación de bienestar y satisfacción.
- Para promover el bienestar psicológico.
- Para facilitar las relaciones sociales.
- Para aumentar la fuerza muscular y la coordinación de los movimientos (menor incidencia de caídas y fracturas óseas).
- Previene enfermedades tales como: diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, depresión, obesidad, algunos tipos de cánceres, mejora los valores de colesterol, osteoporosis, etc.

Particularmente, los adultos mayores necesitan hacer dos tipos de actividad física cada semana: actividad aeróbica y de fortalecimiento muscular. Varias actividades se adaptan a personas mayores como senderismo y ciclismo, marcha nórdica, natación, gimnasia suave, lenguaje corporal, relajación, yoga, aqua-gym, Pilates, etc. Como se destaca a continuación, algunos de ellos están mezclando estimulación cognitivas y físicas.

### **Algunos consejos:**

- Realizar un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física moderada 5 veces por semana o bien no menos de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa.
- Realizar la actividad aeróbica en sesiones de 10 minutos como mínimo.
- Si tiene dificultades de movilidad debería dedicar tres o más días a la semana a realizar actividades físicas que permitan mejorar su equilibrio y evitar las caídas.
- Intente realizar actividades de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más veces a la semana.

## **Sueño**

El sueño es vital para mantener un estado de salud favorable. El sueño es necesario para que el organismo descanse y recupere energía. El sueño reparador es importante ya que ayuda a hacer frente a las actividades de un nuevo día y produce un estado de ánimo más positivo y enérgico.

A medida que avanzan los años disminuye la calidad del sueño, volviéndose más liviano y de duración reducida.

**Evite:**

- Ver televisión o usar la PC hasta altas horas de la noche. Las pantallas de noche no le permiten sentir sueño. ¿Por qué no tratas de leer un libro o escuchar música relajante en lugar de ver la televisión?
- Tener cenas copiosas y tarde. Dormir con el estómago lleno puede reducir la calidad del sueño y hacer que se sienta pesado e incómodo.
- Ir a la cama todos los días en un momento diferente. Los tiempos de sueño irregulares no permiten que su cuerpo tenga una rutina.

**Sexualidad**

La sexualidad constituye una parte importante de la salud emocional y física. ¡El placer no tiene edad!

La actividad sexual permite crear intimidad y expresar sus sentimientos hacia el otro. Constituye un beneficio para su salud física al reducir el estrés y aumentar su sensación de bienestar.

Debemos tener en cuenta:

- Si no tiene pareja estable, use preservativos para prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS).
- En las mujeres puede haber sequedad debido a la disminución de las secreciones vaginales, si lo necesita use lubricantes.
- En los hombres, no se preocupe si la erección lleva más tiempo, si tiene orgasmo sin eyaculación o si disminuye la cantidad de semen eyaculado.
- La masturbación es una práctica normal.

**Mente sana**

Mantener una mente sana conforme envejecemos es esencial para realizar las tareas diarias de forma normal.

Tener una mente sana significa:

- Agilidad en hablar y leer.
- Interacción de mejora con el medio ambiente.
- Facilidad para recoger nuevos conocimientos.
- Buena capacidad para la retención de memoria.
- Menor probabilidad de sufrir depresión y ansiedad.
- Capacidad mejorada para conocer gente.

La buena salud mental se logra a través del entrenamiento continuo. Realizar actividades creativas como leer, escribir, dibujar, etc. ayuda a la mente a permanecer activa, reduciendo la pérdida neuronal.

Hay muchos beneficios con respecto a una mente sana: una mejora en el estado de ánimo, una mejor comprensión del mundo que nos rodea, una mayor socialización, una mayor autoestima, el mantenimiento de la independencia, entre muchos otros.

### **Cuidados generales**

- La piel es el órgano más grande del cuerpo y el más visible. Con el avance del tiempo pierde elasticidad, se vuelve más seca, más frágil y menos sensible. Por eso, hay más predisposición a lastimarse e infectarse, a sangrar. Además, al volverse más delgada, pierde parte de su función para regular la temperatura. Tome un baño diario, seque todas las áreas sobre todo en los pliegues, es importante aplicar cremas hidratantes.
- Camine por lugares que estén bien iluminados y con cuidado en aquellos que no lo estén.
- Evite obstáculos en el piso que puedan ocasionarle caídas (alfombras, cables, objetos que puedan estar en el suelo).
- No se coloque gotas oftálmicas que no le fueron indicadas por profesionales.
- No se introduzca objetos para limpiarse los oídos.
- Mantenga una buena higiene bucal: lávese los dientes y/o prótesis después de cada comida.
- Vacuna contra la gripe: se recomienda una dosis anual para los adultos con factores de riesgo con indicación médica.

### **CONCLUSIÓN**

Promover un estilo de vida saludable en todos sus aspectos (participación, social, recreación, nutrición, sexualidad, etc) permite llevar a la persona a un envejecimiento libre de enfermedades incapacitantes o mortales que pueden darse a largo plazo, además de mejorar la actividad mental y social.

### **ACUERDOS Y COMPROMISOS:**

- Los usuarios del Hospital del día El Batán que no forman parte de grupo de adultos mayores se comprometen a llevar la información brindada a sus familiares y conocidos que se encuentran en dicha fase de vida.

**RESPONSABLE:** Osorio Nicole, Anabel Paredes

**TÉCNICO ADMINISTRATIVO:** Osorio Nicole, Anabel Paredes

**ANEXOS:**



INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL  
C.C.Q.A. HOSPITAL DEL DÍA EL BATÁN

PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Institución C.C.Q.A. Hospital del día el Batán  
Tema Estilos de vida saludables en adultos Mayores  
Conferencista Nancy Ocaña, Anabel Paredes  
Lugar Sala de Espera Fecha 26/09/2019

Nº	NOMBRE	C. IDENTIDAD	FIRMA
1	Viviana Zaldívar	1718532615	
2	Yusma Shada	171357608-8	
3	Doris Moreno	1708769474	
4	Miguel Domínguez	1724273642	
5	Elena Correa	1105084949	
6	Maria Fajardo	171507053	
7	MARLENE MAZA	171003670-6	
8	Jenny Caizo	172335001-1	
9	Yolanda Aguilar	1405245615	
10	Yusma Sepúlveda	170011099911	
11	Ana Zepherín	1321007967	
12	José Paredes P.	1700471315	
13	Patricia Caroll V.	0501333785	
14	Alba Lucía Román	1718076832	



INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL  
C.C.Q.A. HOSPITAL DEL DÍA EL BATÁN

PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Institución C.C. Q.A. Hospital del día El Batán  
Tema Estilos de vida saludables en el adulto Mayor  
Conferencista Nicole Dorno, Andrea Parada  
Lugar Sala de Espera Fecha 26.10.2019

N°	NOMBRE	C. IDENTIDAD	FIRMA
1	Tatiz Díaz	172081150-2	
2	Cristina Guzmán	1717009809	
3	Fabian Suárez	174417423	
4	Emilia Tobar	100351562-2	
5	Tania Ibarra	1716980170	
6	Johand Wonal	170924162-2	
7	Carlos Román	1706581236	
8	Cherilisa Wilson	171481555-0	
9	Lucía Jena	1723183374	
10	María Gabriela López	1712829371	
11	Carman Guzman	1103723084	
12			
13			



### ASPECTOS QUE AFECTAN LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA

- CONSUMO DE SUSTANCIAS TÓXICAS: TABACO, ALCOHOL, Y OTRAS DRUGAS
- SEDENTARISMO, FALTA DE EJERCICIO
- ESTRES
- FALTA DE HIGIENE PERSONAL
- CONTAMINACIÓN AMBIENTAL
- NO REALIZA ACTIVIDADES DE OJO O MÚSCULOS
- BIEN DESBALANZADA
- FALTA DE RELACIONES INTERPERSONALES

Dokuz

UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
CARRERA DE ENFERMERIA



Estilos de vida saludable



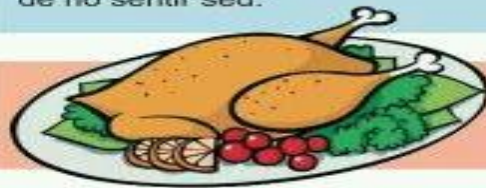
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

## ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR



Una buena nutrición empieza por la boca, para las personas adultas mayores se recomienda que los alimentos sean suaves, en trozos pequeños para ayudar a su buena masticación. Es importante que los alimentos sean atractivos a la vista.

Recuerde que la hidratación es muy importante tome de 6 a 8 vasos de agua pura al día a pesar de no sentir sed.



Consuma proteína (pescado, pollo, res) en su dieta, la cual ayuda a proteger al organismo de todo tipo de enfermedades.

La fibra de las verduras ayuda a mantener una buena digestión y aporta vitaminas y minerales.

Los carbohidratos como el arroz, pastas integrales, cereales, tortillas nos aportan energía pero hay que consumirlos con moderación



