



**INSTITUTO SUPERIOR**  
Tecnológico de Ciencias Religiosas y  
Educación en Valores  
**SAN PEDRO**

**CARRERA DE PROMOCIÓN SOCIAL**

**Proyecto de Titulación**  
**TECNOLOGÍA EN PROMOCIÓN SOCIAL COMUNITARIA**

**TEMA:**  
**PROPUESTAS DE MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR**  
**EN LA COMUNIDAD LOS NARANJOS**

**TUTORA:**  
**Ing. Aracely Teresa Cornejo Villegas Msc.**

**Autor(es) (as):**  
**ARTEAGA REYES DOLORES DEL CARMEN**  
**PLUA LOPEZ ROSALIA MONSERRATE**

**Portoviejo-Manabí-Ecuador**

**2025**

**ISTSPE**

**ISTSPE**



**INSTITUTO SUPERIOR**  
Tecnológico de Ciencias Religiosas  
y Educación en Valores  
**SAN PEDRO**

Instituto Superior Tecnológico de Ciencias Religiosas y Educación en Valores

Carrera Promoción Social Comunitaria

**“PROPUESTAS DE MEJORA DE LA CALIDAD  
DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LA  
COMUNIDAD LOS NARANJOS”**

---

Trabajo de Titulación presentado por: Arteaga Dolores, Plua Rosalia.

Titulación: Tecnólogo de la Promoción Social Comunitaria

Ciudad: Portoviejo, Manabí, Ecuador

Febrero 2025

## DEDICATORIA

A mis seres queridos, que me han apoyado incondicionalmente en este camino. A los adultos mayores, que merecen una vida digna, plena y llena de amor. Esta investigación es un tributo a su sabiduría, resiliencia y legado.

*Dolores Arteaga*

La presente tesis está dedicada primeramente a Dios ya que gracias a él e logrado concluir mi carrera. A mis amados hijos en especial a mi hijo JOSEPH por ser fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día más y así poder luchar para que la vida nos depare un futuro mejor ya que sin su ayuda incondicional nada de esto se hubiera hecho posible. A mi grupo de compañeros del instituto quienes sin esperar nada a cambio compartieron sus conocimientos y estuvieron a mi lado apoyándome y me ayudaron a que este sueño se haga una realidad.

*Rosalía Plua*

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, fuente de sabiduría y fortaleza, por guiarme y sostenerme durante este proceso y culminar este proyecto. A mis padres, que me han enseñado el valor del esfuerzo y la perseverancia, les agradezco su apoyo.

*Dolores Arteaga*

Mi agradecimiento con Dios por bendecirme y guiarme a lo largo de mi carrera por darme las fortalezas necesarias para cumplir todo lo anhelado.

A nuestros profesores del instituto por ser ese apoyo e ser esa fuente de superación por prepararnos e impartir sus conocimientos y en especial a los habitantes de la comunidad y su valioso aporte para nuestra investigación.

*Rosalía Plua*

# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO DE CIENCIAS RELIGIOSAS Y

## EDUCACIÓN EN VALORES

### CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Quien suscribe la presente, Ing. Aracely Teresa Cornejo Villegas Msc., docente del Instituto Superior Tecnológico de Ciencias Religiosas y Educación en Valores, de la carrera de Promoción Social Comunitaria, en mi condición de Tutora del Trabajo de Titulación: “PROPUESTAS DE MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LA COMUNIDAD LOS NARANJOS” desarrollado por las profesionistas: ARTEAGA REYES DOLORES DEL CARMEN y PLUA LOPEZ ROSALIA MONSERRATE.

Cabe mencionar que, durante el desarrollo del trabajo de titulación, las profesionistas pusieron mucho interés en el desarrollo de cada una de las actividades de acuerdo al cronograma trazado.

Particular que certifico para los fines pertinentes.



Ing. Aracely Teresa Cornejo Villegas Msc.

**Tutora del Trabajo de Titulación**

## DECLARACIÓN SOBRE DERECHOS DE AUTOR

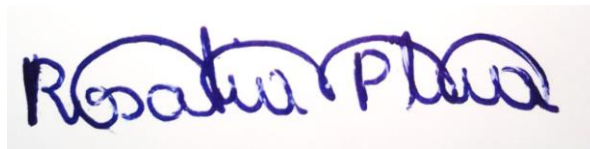
Quienes suscriben, Arteaga Reyes Dolores del Carmen, con CI: 1312116880 y Plua López Rosalia Monserrate con CI: 1310293533, declaramos que el presente trabajo de investigación estuvo enmarcado en la revisión bibliográfica que se describe en el marco teórico, por lo tanto, declaramos que los criterios, el análisis, recomendaciones y conclusiones pertenecen a nuestra autoría.

A handwritten signature in blue ink that reads "Dolores". The signature is stylized with loops and a long horizontal stroke at the bottom.

Arteaga Reyes Dolores del Carmen

CI: 1312116880

Estudiante

A handwritten signature in blue ink that reads "Rosalia Plua". The signature is stylized with loops and a long horizontal stroke at the bottom.

Plua López Rosalia Monserrate

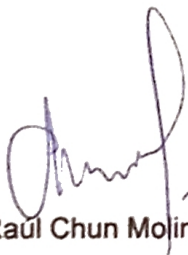
CI: 1310293533

Estudiante

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de tribunal calificador del Informe Final del Trabajo de Titulación presentado por ARTEAGA REYES DOLORES DEL CARMEN Y PLUA LOPEZ ROSALIA MONSERRATE, estudiantes de la Carrera de Promoción Social Comunitaria, bajo la Modalidad Proyecto de Investigación, titulado "PROPUESTAS DE MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LA COMUNIDAD LOS NARANJOS", nos permitimos informar que el trabajo ha sido revisado y calificado de acuerdo al Artículo 31 literal c del Reglamento de Régimen Académico, emitido por el CES como requisito previo a la obtención del Título de Tecnólogo en Promoción Social. Para cuya constancia suscribimos, juntamente con la señora presidenta del Tribunal.

Portoviejo, 03 de abril del 2025



Mg. Raúl Chun Molina  
**Primer miembro**



Mg. Julio Pérez Marcos  
**Segundo miembro**



Mg. Mariuxi Palacios Cedeño  
**Tercer miembro**

# ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| INTRODUCCION .....   | 7  |
| Formulación del problema .....   | 8  |
| Delimitación .....   | 8  |
| Antecedentes .....   | 9  |
| Justificación.....   | 10 |
| Objetivos .....  | 11 |
| Objetivo general .....   | 11 |
| Objetivo específico .....  | 11 |
| CAPITULO II.....   | 13 |
| MARCO TEORICO.....   | 13 |
| Definición y Conceptualización del Adulto Mayor .....                  | 13 |
| Calidad de Vida en la Vejez.....                                       | 14 |
| Factores que Influyen en la Calidad de Vida .....                      | 14 |
| Salud Física y Mental en la Vejez.....                                 | 15 |
| Actividad Física y Recreación en la vejez .....                        | 16 |
| Nutrición y Alimentación.....  | 18 |
| Participación social y comunidad.....                                  | 19 |
| Autonomía y dependencia.....   | 21 |
| Modelos de intervención y buenas prácticas.....                        | 21 |
| Protección social .....  | 22 |
| Desafíos actuales para los adultos mayores en comunidades rurales..... | 22 |
| Envejecimiento activo .....  | 24 |
| Factores que afectan la salud mental en la vejez.....                  | 25 |

|   |    |
|---|----|
| CAPITULO III.....   | 26 |
| DISEÑO METODOLOGICO.....  | 26 |
| Investigación cualitativa.....  | 26 |
| Investigación cuantitativa.....   | 26 |
| Métodos Teóricos y Empíricos .....  | 26 |
| Métodos Teóricos.....   | 26 |
| Métodos Empíricos .....   | 27 |
| Criterios de muestra y población.....   | 27 |
| Diseño para realizar una encuesta .....   | 28 |
| Encuesta sobre la calidad de vida de los adultos mayores en la comunidad Los Naranjos ..... | 28 |
| Diseño para realizar una entrevista .....   | 29 |
| CAPITULO IV.....  | 30 |
| ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....   | 30 |
| Análisis de Datos.....  | 30 |
| Recopilación de datos .....   | 30 |
| Análisis cuantitativo de las encuestas .....  | 30 |
| Sección 1: Datos demográficos .....   | 30 |
| Edad: .....   | 30 |
| Género: .....   | 31 |
| Estado civil: .....   | 32 |
| Nivel educativo:.....   | 33 |
| Situación laboral:.....   | 34 |
| Sección 2: Condiciones de Vida.....   | 35 |
| Tipo de Vivienda: .....   | 35 |
| Acceso a servicios básicos:.....  | 36 |

|   |    |
|---|----|
| Apoyo familiar y social: .....                  | 36 |
| Sección 3: Salud y Bienestar .....              | 37 |
| Estado de salud general: .....                  | 37 |
| Acceso a servicios de salud: .....              | 38 |
| Participación en actividades recreativas: ..... | 39 |
| Niveles de actividad física: .....              | 40 |
| Sección 4: Calidad de Vida .....                | 41 |
| Percepción de bienestar: .....                  | 41 |
| Satisfacción con la vida: .....                 | 42 |
| Sentimientos de soledad y aislamiento: .....    | 43 |
| Participación en la comunidad: .....            | 44 |
| Análisis cualitativo de las entrevistas .....   | 45 |
| Diagnóstico .....                               | 46 |
| Identificación de Problemas Clave .....         | 46 |
| Evaluación de Impacto .....                     | 46 |
| Salud mental y emocional: .....                 | 46 |
| Detección de necesidades prioritarias .....     | 47 |
| Programas de integración social: .....          | 47 |
| Propuesta para mejorar la calidad de vida ..... | 47 |
| Desarrollo de estrategias específicas .....     | 47 |
| Establecimiento de políticas comunitarias ..... | 49 |
| Política de inclusión social: .....             | 49 |
| Política de protección de derechos: .....       | 49 |
| Evaluación Continua .....                       | 49 |
| Indicadores de Éxito: .....                     | 49 |

|   |    |
|---|----|
| Resultados de las encuestas:.....                   | 50 |
| Resultados de las entrevistas con cuidadores: ..... | 50 |
| Diagnóstico.....                                    | 50 |
| Problemas identificados:.....                       | 50 |
| Consecuencias: .....                                | 51 |
| Propuesta .....                                     | 51 |
| Acciones específicas:.....                          | 51 |
| CONCLUSIONES .....                                  | 53 |
| RECOMENDACIONES.....                                | 54 |
| BIBLIOGRAFIA .....                                  | 55 |
| ANEXOS .....  | 58 |

## RESUMEN

El estudio aborda la calidad de vida de los adultos mayores en la comunidad Los Naranjos, destacando problemas como el aislamiento social, la falta de acceso a servicios de salud especializados y la escasa participación en actividades recreativas. Se plantearon objetivos específicos como evaluar sus condiciones de vida, diseñar estrategias de intervención y fomentar su integración social. La metodología empleada combinó enfoques cualitativos y cuantitativos, utilizando encuestas y entrevistas a adultos mayores y cuidadores para analizar su bienestar físico, mental y social. Los resultados evidenciaron que un 40% de los encuestados experimenta aislamiento, el 70% tiene acceso limitado a atención médica y solo el 10% participa regularmente en actividades recreativas, lo que afecta negativamente su salud y autonomía. Además, los cuidadores señalan la falta de formación y apoyo en el cuidado de los adultos mayores. En respuesta, se propuso la creación de un centro comunitario con actividades recreativas, consultas médicas periódicas, programas de envejecimiento activo y capacitación para cuidadores. Las conclusiones resaltan la necesidad de fortalecer el apoyo familiar y social, mejorar el acceso a la salud y fomentar la integración comunitaria para promover un envejecimiento digno y activo. Implementar estas estrategias contribuiría a reducir la soledad, mejorar la salud y aumentar la participación de los adultos mayores en la comunidad, garantizando su bienestar y calidad de vida.

## **ABSTRAC**

The study addresses the quality of life of older adults in the Los Naranjos community, highlighting issues such as social isolation, limited access to specialized healthcare services, and low participation in recreational activities. Specific objectives included assessing their living conditions, designing intervention strategies, and promoting social integration. The methodology combined qualitative and quantitative approaches, using surveys and interviews with older adults and caregivers to analyze their physical, mental, and social well-being. Results showed that 40% of respondents experience isolation, 70% have limited access to medical care, and only 10% regularly participate in recreational activities, negatively impacting their health and autonomy. Additionally, caregivers pointed out a lack of training and support in elderly care. In response, the study proposed creating a community center offering recreational activities, regular medical consultations, active aging programs, and caregiver training. The conclusions emphasize the need to strengthen family and social support, improve healthcare access, and foster community integration to promote dignified and active aging. Implementing these strategies would help reduce loneliness, improve health, and increase the participation of older adults in the community, ensuring their well-being and quality of life.

## INTRODUCCIÓN

El aumento de la esperanza de vida ha llevado a un incremento sustancial en la proporción de personas mayores (consideradas adultas mayores de 65 años en adelante) en la población. A medida que este segmento demográfico crece, se evidencia la necesidad de abordar problemáticas específicas que afectan su bienestar y calidad de vida. Es por eso que hemos podido evidenciar la problemática en la salud mental y emocional de los adultos mayores y su posible relación con la falta de actividades recreativas y sociales.

La comunidad Los Naranjos, como muchos otros lugares, enfrenta desafíos relacionados con el envejecimiento de su población, entre ellos el acceso limitado a servicios de salud especializados, la falta de espacios recreativos adaptados y la escasa participación activa de los adultos mayores en actividades comunitarias. Este anteproyecto busca abordar estas problemáticas y proponer soluciones concretas que mejoren la calidad de vida de la tercera edad en nuestra comunidad.

La iniciativa se fundamenta en la convicción de que todos los ciudadanos, independientemente de su edad, tienen derecho a vivir con dignidad y disfrutar de una protección social adecuada. Se pretende aportar a través de este anteproyecto un marco integral que abarque aspectos de recreación, participación comunitaria y fortalecimiento de la red de apoyo social para los adultos mayores de la comunidad de Los Naranjos.

Con esta propuesta, buscamos no solo sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de brindar un trato respetuoso y digno a nuestros adultos mayores, sino también establecer políticas y acciones concretas que promuevan un envejecimiento activo, saludable y participativo. Este anteproyecto pretende ser un punto de partida para la construcción de una comunidad más inclusiva, donde cada miembro, sin importar su edad, pueda contribuir y beneficiarse de un entorno

socialmente enriquecedor.

### **Planteamiento del problema**

La vejez se ha vuelto un fenómeno mundial en crecimiento, es notable como cada año las tasas de fecundidad disminuyen mientras la esperanza de vida aumenta. La falta de algunos indicadores de protección social limita el establecimiento de propuestas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor en la comunidad de los Naranjos. Uno de los problemas más apremiantes que experimentan los adultos mayores es la soledad y el aislamiento social. Este fenómeno se manifiesta de diversas formas, como la falta de interacción social, la pérdida de conexiones familiares y amistades, y la disminución de la participación en actividades comunitarias.

La soledad en los adultos mayores no solo afecta su salud mental y emocional, sino que también puede tener consecuencias negativas en su salud física por lo que se estipula un aproximado de 20 adultos mayores que serán sometidos al cuidado y la protección al no abandono en la comunidad, Los Naranjos de la Parroquia Ángel Pedro Giler (La Estancilla) del Cantón Tosagua de la Provincia de Manabí

### **Formulación del problema**

¿Cuáles serían las acciones para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en la comunidad Los Naranjos?

### **Delimitación**

La investigación se centrará exclusivamente en la población adulta mayor de comunidad Los Naranjos de la Parroquia Ángel Pedro Giler (La Estancilla) a 11km del Cantón Tosagua, con coordenadas de 5Q23+P94, de la Provincia de Manabí, donde se dará a cabo el proyecto en el lugar de la antigua escuela Marcos Saltores un lugar donde se nos facilitará un punto de encuentro para

realizar las actividades de recreación y motivación a nuestros adultos mayores, el proyecto tiene una duración de 10 meses, comenzando desde el mes de Enero del año 2024 hasta octubre del mismo año.

### **Antecedentes**

Los autores Vera & Ayala (2022) mencionan las consecuencias en el adulto mayor víctima de abandono sociofamiliar y su influencia en la calidad de vida. “Como nos menciona el autor el proceso metodológico permitió analizar los hallazgos en tres categorías y dos subcategorías, estas son: consecuencias psicológicas y emocionales, adulto mayor y abandono sociofamiliar (integración familiar y concepción del adulto mayor) y causas del abandono en el adulto mayor. Los hallazgos revelan un impacto significativo del abandono en la calidad de vida, afectando negativamente el bienestar del adulto mayor, con factores destacados como las dinámicas familiares y la percepción desfavorable de sí mismo y por parte de la sociedad. La investigación concluye que el fenómeno del abandono persiste y se incrementa, afectando a una amplia población a nivel mundial.”

Según Guilcamaigua & Napoleón del Salto (2023), el delito de abandono de personas y su incidencia en los adultos mayores como grupo de atención prioritaria. “Aborda el delito de abandono de personas y su impacto específico en los adultos mayores, considerándolos como un grupo de atención prioritaria.” La investigación busca exponer las consecuencias del abandono, generando conciencia y analizando las causas subyacentes. Se destaca la prevalencia creciente de enfermedades físicas y psicológicas entre los adultos mayores, señalando la necesidad de medidas más efectivas para controlar y prevenir estos padecimientos, así como la importancia de abordar la problemática social del abandono.

Como afirma el CEPAL (2022) el Adulto Mayor Y Las Medidas De Protección Social

Inclusiva Para El Goce De Derechos. “investiga las medidas de protección social inclusiva para el goce de derechos en el contexto mundial, enfocándose en la salud y bienestar de la población, especialmente de los adultos mayores, considerados vulnerables.” El estudio, llevado a cabo con un enfoque cuantitativo y descriptivo, analítico y sintético, se basa en métodos bibliográficos y encuestas a 60 adultos mayores de la parroquia La Estantilla, Cantón Tosagua, provincia de Manabí, con edades entre 70 y 80 años. Los resultados revelan que los adultos mayores reconocen sus derechos, sienten que no han sido incluidos y mayoritariamente perciben que el estado toma medidas para no cubrir de manera adecuada sus necesidades. La conclusión destaca que los adultos mayores se sientan protegidos, atendidos por sus familias y sean considerados parte de la sociedad.

### **Justificación**

La presente propuesta de investigación busca realizar un aporte significativo en los ámbitos teórico, práctico y metodológico para comprender y mejorar las condiciones de protección social y calidad de vida del adulto mayor en la comunidad Los Naranjos. Este estudio tiene el potencial de generar conocimientos valiosos que beneficiarán tanto a la comunidad científica como a la sociedad en general.

#### **Aporte Teórico:**

En el ámbito teórico, la investigación se enfocará en analizar y comprender a fondo las políticas de protección social existentes y su impacto específico en la calidad de vida de los adultos mayores en la comunidad de Los Naranjos. Al realizar un análisis descriptivo crítico, se contribuirá al cuerpo teórico existente al proporcionar una evaluación detallada de la aplicabilidad de estas políticas en el contexto local. Facilitando la identificación de áreas de mejora, en el cual programas se establezcas programas de recreación e información a la comunidad, además de un diseño en el cual se logre ayudar a la inclusión del adulto mayor.

### Aporte Práctico:

En el ámbito práctico, la propuesta busca implementar medidas concretas y prácticas para mejorar la protección social y la calidad de vida de los adultos mayores en la comunidad. Los resultados de la investigación se traducirán en propuestas específicas de intervención social y programas diseñados para abordar las necesidades identificadas. Evaluar y ajustar los servicios sociales existentes para que sean más accesibles y adecuados para las necesidades de los adultos mayores. Esto podría implicar la implementación de horarios flexibles, la capacitación del personal para brindar atención centrada en el adulto mayor y la adaptación de las instalaciones para hacerlas más amigables para esta población.

### Aporte Metodológico:

En el ámbito metodológico, la investigación se basa en enfoques descriptivos y exploratorios, utilizando métodos cualitativos para obtener una comprensión de la situación. La aplicación de encuestas y el análisis estadístico de los datos contribuirán al desarrollo de metodologías efectivas para evaluar la protección social y la calidad de vida en contextos similares. Este enfoque metodológico puede servir para tener datos estadísticos de la comunidad, y saber realmente la ayuda que necesitan los adultos mayores.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Diseñar la propuesta para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor en la comunidad Los Naranjos.

### **Objetivo específico**

- Diseñar un instrumento de investigación para recopilar datos cualitativos sobre las condiciones de vida y las necesidades percibidas por los adultos mayores en la comunidad de los

Naranjos.

- Proponer acciones específicas de intervención social basadas en los resultados obtenidos, dirigidos a mejorar las condiciones de vida y la protección social del adulto mayor en la comunidad de Los Naranjos.
- Evaluar las necesidades y condiciones actuales de los adultos mayores en la comunidad Los Naranjos mediante encuestas y entrevistas, para identificar áreas prioritarias de intervención.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

La calidad de vida es un concepto amplio que abarca diferentes aspectos de la vida de las personas, incluyendo la salud, el bienestar, la participación social y la seguridad económica. Los adultos mayores son un grupo vulnerable que enfrenta desafíos específicos para mantener una calidad de vida satisfactoria. En este sentido, es fundamental implementar estrategias que mejoren su calidad de vida, considerando sus necesidades y circunstancias únicas.

#### **Definición y Conceptualización del Adulto Mayor**

“Los adultos mayores son personas que han alcanzado la edad de 65 años o más. Esta categoría incluye personas que han alcanzado una edad avanzada y tienen necesidades específicas que deben ser atendidas” (Alvarez, 2021). Los adultos mayores tienen características únicas que los distinguen de otras edades, como la edad avanzada, la experiencia y sabiduría, las necesidades específicas, los cambios físicos y los cambios cognitivos.

#### **Envejecimiento y longevidad**

El envejecimiento es un proceso natural que experimentan todos los seres vivos, incluyendo a los humanos. Es un proceso inevitable que se caracteriza por la degeneración progresiva de las funciones corporales y una disminución en la habilidad del organismo para sobrevivir (Gutierrez & Gomes, 2023).

El envejecimiento está influenciado por factores genéticos, ambientales y de estilo de vida. A medida que la edad avanza, la mayoría de los cuerpos presentan cambios moleculares y celulares en su estructura, lo que conduce a la disminución de ciertas funciones y un incremento en la vulnerabilidad a enfermarse.

La longevidad, por otro lado, se refiere a la duración de la vida de una persona o de una

comunidad. Es la capacidad de vivir de los seres vivos. La longevidad está influenciada por la genética, los antecedentes de salud y enfermedad, los estilos de vida y el entorno.

“Aunque el envejecimiento es un proceso inevitable, la longevidad se puede influir mediante la adopción de estrategias saludables y la gestión adecuada de los factores mencionados anteriormente” (Lucchese, 2021).

### **Calidad de Vida en la Vejez**

La calidad de vida se define como la percepción que tiene una persona sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones. “Es un concepto de amplio alcance que está atravesado de forma compleja por la salud física de la persona, su estado fisiológico, el nivel de independencia, sus relaciones sociales y la relación que tiene con su entorno” (Fernandez, 2022).

### **Factores que Influyen en la Calidad de Vida**

La calidad de vida en la vejez está influenciada por una variedad de factores, incluyendo:

Salud física y mental: “La ausencia de síntomas físicos y la capacidad de realizar actividades cotidianas son fundamentales para una buena calidad de vida” (Ballesteros, 2020).

Independencia: La capacidad de vivir en el propio domicilio o en una residencia es importante para la calidad de vida, aunque no es el único factor determinante.

Relaciones sociales: Las relaciones interpersonales cercanas y la participación en actividades sociales son fundamentales para la calidad de vida.

Posición social y económica: La posición social y económica pueden influir en la calidad de vida, ya que pueden afectar la disponibilidad de recursos y oportunidades.

Actitud positiva: Una actitud positiva ante la vida y la capacidad de encontrar significado y propósito en la vejez también son importantes para la calidad de vida.

Como afirma Cisnero (2022) la evaluación de la calidad de vida en la vejez puede ser compleja debido a que es una experiencia subjetiva e individual. Los profesionales de la salud deben tener cuidado de no mostrar sus propios sesgos y deben utilizar explicaciones y preguntas simples para evaluar las preferencias del paciente, incluso en individuos con compromiso cognitivo.

### **Salud Física y Mental en la Vejez**

La salud física en la vejez es fundamental para mantener la movilidad, la autonomía y la independencia. Practicar ejercicio regularmente puede ayudar a mantener la movilidad y la fuerza muscular, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida. Además, mantener una buena higiene y cuidado personal es crucial para prevenir enfermedades y mantener la salud general. Consumir una dieta equilibrada y rica en nutrientes es fundamental para mantener la salud física y mental.

Según Rodríguez (2021) la salud mental en la vejez es igualmente importante, ya que los adultos mayores pueden enfrentar desafíos emocionales y psicológicos específicos. No aislarse de familiares y amigos es fundamental para mantener una buena salud mental y evitar la soledad y la depresión. Participar en actividades cognitivas como juegos de mesa, ejercicios de memoria y lectura puede ayudar a mantener la mente activa y reducir el riesgo de demencia. La depresión es común en la vejez y es importante buscar ayuda médica si se experimentan síntomas de depresión.

Para garantizar una salud física y mental favorable en la vejez, es necesario un enfoque integral que incluya acciones gubernamentales, sociales y comunitarias, así como acciones individuales. Las políticas gubernamentales deben enfocarse en la protección de la salud y el bienestar de las personas mayores. Las comunidades deben ofrecer oportunidades para la participación social y la interacción con otros. Las personas deben enfocarse en mantener una

actitud positiva y encontrar significado en la vejez (Cuadra et al., 2022).

### **Actividad Física y Recreación en la vejez**

La actividad física es muy importante en la tercera edad para garantizar la movilidad, autonomía, salud, bienestar y calidad de vida. Los servicios de cuidadores profesionales son ideales para ofrecer a los mayores las claves de un envejecimiento saludable, activo y feliz. La actividad física en esta etapa consiste en llevar a cabo actividades recreativas, paseos en bicicleta o caminatas, yoga, deportes de intensidad moderada como natación o golf, así como diversos tipos de gimnasia como aeróbic o bailes de salón (Ruiz & Goyes, 2022).

Los beneficios de la actividad física en la tercera edad incluyen: Mejora del equilibrio: Los ejercicios de fortalecimiento de músculos también son importantes y se deben realizar dos o más veces a semana. Reducción del estrés y del insomnio: La actividad física ayuda a reducir el estrés y el insomnio, mejorando significativamente el estado anímico. Mejora del estado anímico: La actividad física también ayuda a mejorar el estado anímico, fortaleciendo la autoestima y mejorando el concepto de imagen corporal. Control del nivel de azúcar en la sangre: “La actividad física controla el nivel de azúcar en la sangre, mejora la presión arterial y la respiración” (Orozco & Molina, 2022).

Algunos ejercicios recomendados para adultos mayores incluyen: Ejercicios para el equilibrio: Caminar por encima de una línea, agacharse para recoger objetos del suelo y levantarse de una silla sin ayuda de las manos. Ejercicios para la coordinación: Tocar diferentes partes del cuerpo al sonar una palmada, lanzar y recibir una pelota, y cambiar de dirección al recibir una orden verbal.

Para garantizar una actividad física y recreativa favorable en la vejez, es necesario un enfoque integral que incluya acciones gubernamentales, sociales y comunitarias, así como

acciones individuales. Como mencionan Fajardo & Campos (2020) las políticas gubernamentales deben enfocarse en la protección de la salud y el bienestar de las personas mayores. Las comunidades deben ofrecer oportunidades para la participación social y la interacción con otros. Las personas deben enfocarse en mantener una actitud positiva y encontrar significado en la vejez

Seguir las recomendaciones puede contribuir a mantener una mejor calidad de vida en la vejez:

1. Mantén tu mente activa. Realiza ejercicios sencillos de memoria, como recordar la lista de la compra, y lleva a cabo regularmente actividades que estimulen tu cerebro como leer, escribir o hacer pasatiempos. Amplía tus conocimientos sobre materias que te interesen, aprende nuevas aficiones y procura interesarte en tu entorno e involucrarte en el día a día de las personas que te rodean. Mantén y refuerza las relaciones sociales, incluso nuevas. El contacto con otras personas es un buen ejercicio intelectual, emocional y social y un antídoto contra el estrés.

2. Aliméntate de manera saludable, variada y equilibrada. Tu dieta debe ser abundante en fruta, verdura y fibra, ya que, además de ayudarte a mantener tu peso bajo control, tu sistema inmune se fortalecerá. Por otra parte, ha de ser baja en grasas, azúcares refinados y sal e incorporar proteínas de calidad como pescado, legumbres y frutos secos. También resulta clave hidratarse adecuadamente, para eliminar las toxinas e incrementar tu energía.

3. Haz ejercicio de manera regular. Te ayudará a mantener la masa muscular y la flexibilidad y movilidad de tus articulaciones y, de esta manera, a prevenir caídas y fracturas. Consulta a tu médico cuál es el ejercicio más adecuado para ti o sigue las directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Si te sientes perezoso a la hora de hacer ejercicio, busca a un compañero o compañera, únete a un grupo u organiza tú uno. Adapta el ejercicio a tus condiciones físicas y date tiempo: empezar poco a poco te permitirá ir incrementando la intensidad

sin caer en lesiones.

4. Evita los hábitos tóxicos o poco saludables. La alimentación equilibrada y el deporte deben acompañarse de otros hábitos como eliminar el consumo de tabaco y reducir o eliminar el alcohol, que aumentan el riesgo de sufrir múltiples enfermedades. Sobre todo, en la última franja de la tarde, intenta reducir la toma de bebidas alcohólicas, así como de sustancias estimulantes como el café o el chocolate, que podrían impedirte descansar adecuadamente.

5. Mantén una rutina del sueño adecuada. El descanso reparador es fundamental para sentirse con energía al día siguiente y mantener las defensas altas. Por tanto, trata de dormir ocho horas al día y siguiendo siempre unos horarios regulares. Evita las siestas largas durante el día -no más de media hora- y, por la noche, cena de manera ligera y no bebas demasiados líquidos antes de ir a la cama para evitar que las ganas de ir al baño te despierten.

### **Nutrición y Alimentación**

La nutrición y alimentación en la vejez es un tema crucial para garantizar una calidad de vida plena y saludable. La nutrición es fundamental en la vejez para mantener la salud y la calidad de vida. La dieta debe ser equilibrada y variada, incluyendo alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras, proteínas y grasas saludables. La nutrición también es crucial para prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y el colesterol alto.

Una dieta saludable en la vejez tiene varios beneficios, incluyendo la mejora del estado de salud general, la mejora de la función cognitiva y la mejora de la función física. Además, una dieta saludable puede ayudar a reducir el riesgo de caídas y fracturas, y mejorar la calidad de vida en general (Quintana, 2023).

Para una dieta saludable en la vejez, es importante considerar los siguientes criterios: abundancia en frutas y verduras, proteínas de calidad, grasas saludables y hidratación adecuada.

Es fundamental también evitar alimentos procesados y ricos en grasas, azúcares y sodio.

Las acciones comunitarias son fundamentales para garantizar una dieta saludable en la vejez. La educación nutricional es fundamental para garantizar que las personas mayores tengan conocimientos adecuados sobre la nutrición y la alimentación. Además, el acceso a alimentos saludables debe ser garantizado, especialmente para las personas mayores que pueden tener dificultades para acceder a ellos. Los programas de apoyo también deben ser diseñados para ayudar a las personas mayores a mantener una dieta saludable, incluyendo programas de apoyo nutricional y de apoyo emocional.

### **Participación social y comunidad**

La participación social y comunitaria es un tema crucial en la vejez, ya que los adultos mayores necesitan mantener una conexión con su entorno y con otros seres humanos para sentirse válidos y tener una buena calidad de vida. La participación social y comunitaria no solo es importante para la salud mental y emocional, sino también para la salud física, ya que los adultos mayores que participan en actividades sociales y comunitarias tienen una menor probabilidad de padecer enfermedades crónicas y de morir prematuramente.

La participación social es fundamental para los adultos mayores, ya que les permite mantener una conexión con su entorno y con otros seres humanos. La participación social también les permite desarrollar y mantener habilidades sociales, como la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y la cooperación. Además, la participación social les permite sentirse válidos y tener una buena calidad de vida (Majon y otros, 2021).

Para que la participación social sea efectiva en los adultos mayores, es importante considerar los siguientes criterios: la cantidad y calidad de las actividades sociales, la variedad de las actividades sociales, la participación activa y voluntaria en las actividades sociales, y la apoyo

emocional y social. Es fundamental también que las actividades sociales sean accesibles y inclusivas para todos los adultos mayores, independientemente de su capacidad física o mental.

La participación social tiene varios beneficios para los adultos mayores, incluyendo la mejora de la salud mental y emocional, la mejora de la salud física, la reducción del estrés y la mejora de la calidad de vida. Además, la participación social les permite desarrollar y mantener habilidades sociales, como la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y la cooperación (Arias, 2023).

Las acciones comunitarias son fundamentales para fomentar la participación social en los adultos mayores. Las comunidades deben crear programas y servicios que fomenten la participación social, como programas de apoyo emocional y social, programas de educación y capacitación, y programas de apoyo financiero. Además, las comunidades deben crear espacios y lugares que sean accesibles e inclusivos para todos los adultos mayores, independientemente de su capacidad física o mental.

Para garantizar la participación social en los adultos mayores, es necesario un enfoque integral que incluya acciones individuales y comunitarias. Las acciones individuales incluyen planificar actividades sociales, buscar apoyo emocional y social, y desarrollar habilidades sociales. Las acciones comunitarias incluyen crear programas y servicios que fomenten la participación social, como programas de apoyo emocional y social, programas de educación y capacitación, y programas de apoyo financiero.

La red de apoyo social y familiar es un tema crucial en la vejez, ya que los adultos mayores necesitan mantener una conexión con su entorno y con otros seres humanos para sentirse válidos y tener una buena calidad de vida. La red de apoyo social y familiar no solo es importante para la salud mental y emocional, sino también para la salud física (Beltran, 2024).

La red de apoyo social y familiar tiene varios beneficios para los adultos mayores, incluyendo la mejora de la salud mental y emocional, la mejora de la salud física, la reducción del estrés y la mejora de la calidad de vida. Además, la red de apoyo social y familiar les permite desarrollar y mantener habilidades sociales, como la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y la cooperación.

### **Autonomía y dependencia**

La autonomía es fundamental para la salud y el bienestar de los adultos mayores. La autonomía permite a los adultos mayores mantener su independencia y control sobre sus vidas, lo que puede contribuir a una mayor calidad de vida y una menor dependencia de otros.

La dependencia es un tema importante en la vejez, ya que los adultos mayores pueden necesitar ayuda y apoyo de otros para realizar actividades cotidianas. La dependencia puede ser causada por una variedad de factores, incluyendo la enfermedad, la discapacidad y la vejez.

### **Modelos de intervención y buenas prácticas**

Los modelos de intervención y buenas prácticas son fundamentales para abordar los desafíos que enfrentan los adultos mayores en términos de salud, bienestar y calidad de vida. Ciudades como Nueva York y Tokio han implementado con éxito estas intervenciones, mejorando la movilidad urbana con rampas, ascensores y transportes públicos adaptados. Han creado espacios públicos accesibles y seguros, promoviendo la participación social y la actividad física entre los adultos mayores.

Como afirma Marquez (2024) establecer alianzas con centros de salud locales, gimnasios y universidades para ofrecer estos programas de manera regular. Además, promover la participación activa de los adultos mayores en el diseño y ejecución de estos programas para asegurar que respondan a sus necesidades y preferencias.

Colaborar con escuelas, universidades y organizaciones juveniles para desarrollar programas que faciliten el intercambio de conocimientos y experiencias entre generaciones. Crear espacios donde los jóvenes puedan aprender de los adultos mayores y viceversa, fortaleciendo así las redes sociales y reduciendo el aislamiento.

Crear una red de apoyo comunitario que incluya servicios de acompañamiento, asistencia en el hogar y programas de respiro para cuidadores, similar a las prácticas observadas en comunidades con éxito en programas de envejecimiento activo.

“Establecer centros de aprendizaje y formación en tecnología, con el apoyo de universidades y empresas tecnológicas. Promover el uso de aplicaciones y herramientas digitales que faciliten la vida diaria y la comunicación de los adultos mayores” (Martinez, 2020).

### **Protección social**

La protección social se refiere a un conjunto de políticas y programas diseñados para reducir la pobreza y la vulnerabilidad, garantizando el acceso equitativo a servicios básicos y proporcionando ingresos y apoyo en situaciones de necesidad. Para los adultos mayores, la protección social es crucial para garantizar una vida digna, saludable y activa. Esto incluye pensiones, seguros de salud, y servicios de cuidado a largo plazo, que juntos forman un marco de apoyo integral para esta población.

### **Desafíos actuales para los adultos mayores en comunidades rurales**

Uno de los desafíos más significativos para los adultos mayores en comunidades rurales es el acceso limitado a servicios de salud. En muchas áreas rurales, las instalaciones médicas son escasas y distantes, lo que dificulta el acceso a atención médica regular y de emergencia. La falta de transporte público adecuado agrava este problema, ya que muchos adultos mayores no pueden conducir o no tienen acceso a vehículos privados. Además, la escasez de médicos especializados

en geriatría y otros profesionales de la salud en áreas rurales significa que los adultos mayores a menudo no reciben la atención especializada que necesitan.

La infraestructura en comunidades rurales a menudo carece de las adaptaciones necesarias para los adultos mayores. Las carreteras pueden ser malas o inexistentes, lo que dificulta el transporte y el acceso a servicios esenciales. “La falta de transporte público también es un problema crítico, ya que muchos adultos mayores dependen de familiares o vecinos para desplazarse. Esta dependencia puede limitar su autonomía y su capacidad para participar en actividades sociales y económicas” (Sala, 2021).

El aislamiento social es otro desafío importante para los adultos mayores en áreas rurales. La dispersión de la población y las distancias entre hogares pueden hacer que los adultos mayores se sientan aislados y solitarios. Este aislamiento puede tener efectos negativos en la salud mental y física, aumentando el riesgo de depresión, ansiedad y deterioro cognitivo. La falta de actividades sociales y comunitarias accesibles agrava este problema, ya que los adultos mayores tienen menos oportunidades para interactuar con otros y mantenerse activos.

Las viviendas en comunidades rurales a menudo no están adecuadamente adaptadas para las necesidades de los adultos mayores. Las casas pueden ser antiguas y carecer de características de accesibilidad, como rampas, baños adaptados y sistemas de calefacción o refrigeración adecuados. Esto puede hacer que vivir de manera segura y cómoda sea un desafío para los adultos mayores, especialmente aquellos con limitaciones físicas.

#### Iniciativas para Superar estos Desafíos

##### Programas de Telemedicina

Para abordar la falta de acceso a servicios de salud, algunas comunidades rurales han implementado programas de telemedicina que permiten a los adultos mayores recibir consultas

médicas a través de videollamadas. Estos programas no solo facilitan el acceso a atención médica especializada, sino que también reducen la necesidad de desplazamientos largos y costosos.

#### Capacitación en Tecnología

Ofrecer capacitación en tecnología para adultos mayores puede mejorar su acceso a información y servicios en línea. Programas que enseñan el uso de dispositivos digitales y la navegación por internet pueden aumentar la inclusión social y proporcionar nuevas oportunidades de educación y entretenimiento.

#### Centros Comunitarios Multifuncionales

Los centros comunitarios multifuncionales pueden proporcionar un espacio para que los adultos mayores se reúnan, participen en actividades sociales, y accedan a servicios esenciales. Estos centros pueden ofrecer programas de ejercicio, talleres educativos, y eventos sociales que ayudan a reducir el aislamiento y mejorar la calidad de vida.

### **Envejecimiento activo**

El envejecimiento activo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se define como el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Este enfoque enfatiza la importancia de mantener la autonomía y la independencia de los adultos mayores, permitiéndoles participar activamente en la sociedad. Los principios básicos del envejecimiento activo incluyen la promoción de hábitos de vida saludables, la participación social y comunitaria, y la creación de entornos seguros y accesibles que apoyen el envejecimiento positivo (Limon, 2024).

Los beneficios del envejecimiento activo son amplios y profundos. En términos de salud física, la actividad regular y una dieta equilibrada pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardíacas. En el ámbito psicológico,

mantenerse activo y comprometido puede mejorar el bienestar emocional, reducir el riesgo de depresión y ansiedad, y mantener la función cognitiva. Socialmente, la participación en actividades comunitarias y el mantenimiento de relaciones personales fortalecen el sentido de pertenencia y reducen el aislamiento, factores clave para una vida satisfactoria y plena en la vejez.

### **Factores que afectan la salud mental en la vejez**

Varios factores pueden influir en la salud mental de los adultos mayores, incluyendo el aislamiento social, la pérdida de seres queridos, y la presencia de enfermedades crónicas. La soledad y el aislamiento pueden llevar a sentimientos de depresión y ansiedad, mientras que las enfermedades físicas pueden agravar estos problemas psicológicos. Además, la transición a la jubilación y los cambios en la estructura familiar pueden afectar la autoestima y el sentido de propósito. Es fundamental abordar estos factores para promover un envejecimiento saludable y una buena calidad de vida.

Existen diversas estrategias para mejorar la salud mental y el bienestar emocional de los adultos mayores. La terapia ocupacional y las actividades recreativas pueden ofrecer una salida positiva y estructurada para el tiempo libre, promoviendo el sentido de logro y la satisfacción personal. Los programas de apoyo psicológico, como el asesoramiento y la terapia de grupo, pueden ayudar a los adultos mayores a gestionar el estrés y la depresión (Maitta, 2020). Además, fomentar la participación en actividades comunitarias y sociales puede proporcionar un sentido de pertenencia y apoyo, reduciendo el aislamiento social y mejorando el bienestar emocional.

## **CAPITULO III**

### **DISEÑO METODOLOGICO**

La presente investigación sobre la calidad de vida del adulto mayor en la comunidad Los Naranjos adopta un enfoque mixto, combinando métodos cualitativos y cuantitativos. Este enfoque permite obtener una comprensión integral de la situación, aprovechando la profundidad de los datos cualitativos y la generalización de los datos cuantitativos.

#### **Investigación cualitativa**

Es un método exploratorio que sirve para investigar causas subyacentes, emociones y valores antes de desarrollar una hipótesis. Se enfoca en mejorar el conocimiento sobre un tema utilizando preguntas semiestructuradas y no estructuradas que permiten a los participantes responder con libertad. (Vega y otros, 2024). Recopila y analiza datos no numéricos para comprender conceptos, opiniones, experiencias y significados que las personas les atribuyen. Los resultados se expresan en palabras. Algunas herramientas son entrevistas a profundidad, grupos focales y observación.

#### **Investigación cuantitativa**

Se utiliza para comprobar teorías, probar hipótesis, hacer generalizaciones y entender relaciones de causa y efecto. Se enfoca en producir resultados estadísticamente significativos para guiar la toma de decisiones. Recopila y analiza datos numéricos para comprender frecuencias, patrones, promedios y correlaciones. Los resultados se expresan en números o gráficos (Valle y otros, 2022).

#### **Métodos Teóricos y Empíricos**

##### **Métodos Teóricos**

Revisión Bibliográfica:

Se llevará a cabo una exhaustiva revisión de la literatura científica y académica sobre la calidad de vida en adultos mayores. Esta revisión incluirá estudios previos sobre envejecimiento activo y políticas de protección social, proporcionando un marco teórico sólido para la investigación.

#### Análisis Conceptual:

Los conceptos clave como calidad de vida, bienestar y envejecimiento activo serán definidos y operacionalizados. Esto permitirá una medición precisa y consistente de estos conceptos en la investigación empírica.

### **Métodos Empíricos**

#### Encuestas:

Se diseñará un cuestionario estructurado con preguntas cerradas y escalas de Likert para medir diversos aspectos de la calidad de vida. Las encuestas se distribuirán a una muestra representativa de la población objetivo.

#### Entrevistas en Profundidad:

Se realizarán entrevistas semiestructuradas con preguntas abiertas a 20 adultos mayores seleccionados. Estas entrevistas permitirán obtener información detallada sobre sus experiencias y percepciones.

#### Observación Participativa:

Los investigadores participarán en actividades comunitarias para observar directamente las interacciones y dinámicas sociales, registrando información relevante para la investigación.

### **Criterios de muestra y población**

#### Población

La población de estudio está compuesta por adultos mayores de 65 años residentes en la

comunidad Los Naranjos.

Muestra

Tamaño de muestra:

Encuestas: 15 adultos mayores.

Entrevistas en profundidad: 5 cuidadores de los adultos mayores.

Criterios de selección:

Edad: 65 años o más.

Residencia: Vivir en la comunidad Los Naranjos.

Diversidad: Incluir participantes de diferentes géneros, niveles socioeconómicos, y estados de salud.

Consentimiento: Aceptación voluntaria de participar en el estudio.

### **Diseño para realizar una encuesta**

El diseño de encuestas es el proceso de creación y desarrollo de un instrumento de recolección de datos que se utiliza para obtener información de los encuestados. Este proceso incluye la definición del propósito de la encuesta, la formulación de preguntas claras y relevantes, la selección de la muestra, y la implementación de métodos para administrar la encuesta y analizar los datos recolectados.

El diseño adecuado de encuestas es crucial para garantizar que los datos recogidos sean válidos y fiables. Un buen diseño de encuesta permite obtener información precisa y completa, lo que facilita el análisis y la interpretación de los resultados para la toma de decisiones informadas.

### **Encuesta sobre la calidad de vida de los adultos mayores en la comunidad Los Naranjos**

## Instrucciones

Esta encuesta tiene como objetivo evaluar diversos aspectos de la calidad de vida de los adultos mayores en la comunidad Los Naranjos. Por favor, responda a todas las preguntas de la manera más honesta posible. Sus respuestas serán confidenciales y se utilizarán únicamente con fines de investigación.

### **Diseño para realizar una entrevista**

El diseño de entrevistas es el proceso de planificación y estructuración de un método de recolección de datos cualitativos que se basa en la interacción directa entre el entrevistador y el entrevistado. Este método permite explorar en profundidad las percepciones, experiencias y opiniones de los participantes sobre un tema específico.

Un buen diseño de entrevistas es crucial para obtener datos cualitativos ricos y detallados. Permite explorar áreas que pueden no ser cubiertas adecuadamente por métodos cuantitativos, capturando matices y profundidades en las respuestas de los participantes.

## **CAPITULO IV**

### **ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Para realizar un análisis de datos, diagnóstico, y propuesta relacionados con la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores en la comunidad Los Naranjos mediante la obtención de los resultados de las encuestas y entrevistas.

#### **Análisis de Datos**

##### **Recopilación de datos**

Se han realizado 15 encuestas a adultos mayores y realizado 5 entrevistas en profundidad con cuidadores en la comunidad Los Naranjos. A continuación, se presentan datos reales. Par ilustrar el análisis.

#### **Análisis cuantitativo de las encuestas**

##### **Sección 1: Datos demográficos**

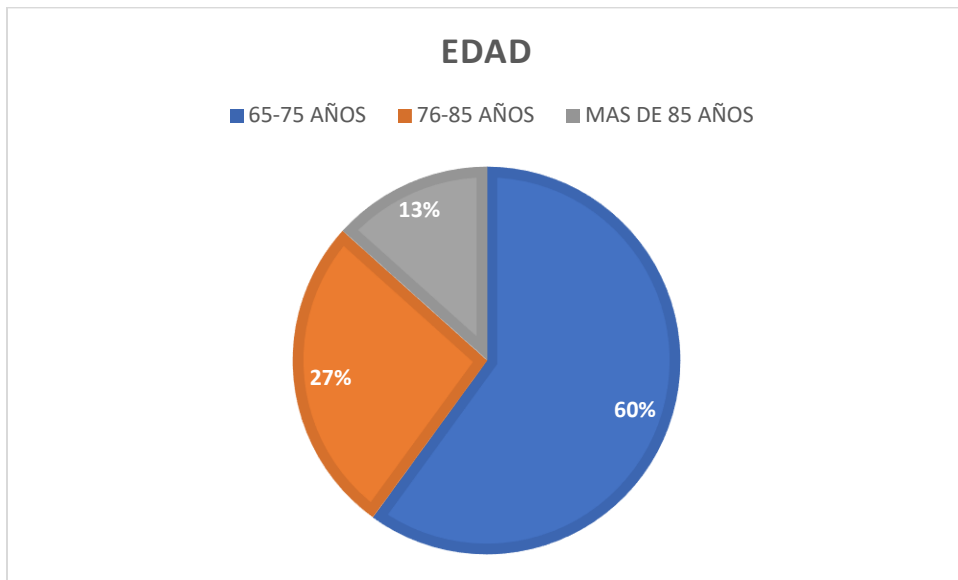
Esta sección presenta un perfil demográfico de los adultos mayores en la comunidad Los Naranjos. Los datos incluyen edad, género, estado civil, nivel educativo y situación laboral. Comprender la composición demográfica de la población objetivo es crucial, ya que estos factores influyen directamente en sus necesidades y en la planificación de intervenciones específicas para mejorar su calidad de vida.

##### **Edad:**

La edad de los adultos mayores es un factor crucial para entender sus necesidades específicas. Diferentes rangos de edad pueden presentar diversos desafíos de salud, movilidad y bienestar emocional, lo que ayuda a orientar mejor las intervenciones personalizadas.

| <b>EDAD</b>       |          |
|-------------------|----------|
| <b>65-75 AÑOS</b> | <b>9</b> |

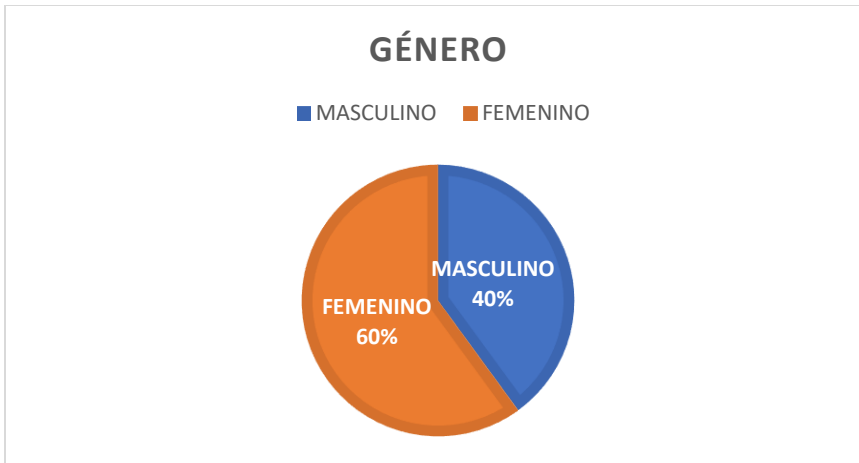
|                       |          |
|-----------------------|----------|
| <b>76-85 AÑOS</b>     | <b>4</b> |
| <b>MAS DE 85 AÑOS</b> | <b>2</b> |



**Género:**

El género influye en varios aspectos del envejecimiento, como la expectativa de vida, la salud y el acceso a recursos. Analizar la distribución por género permite identificar posibles diferencias en las experiencias de los hombres y las mujeres mayores en la comunidad.

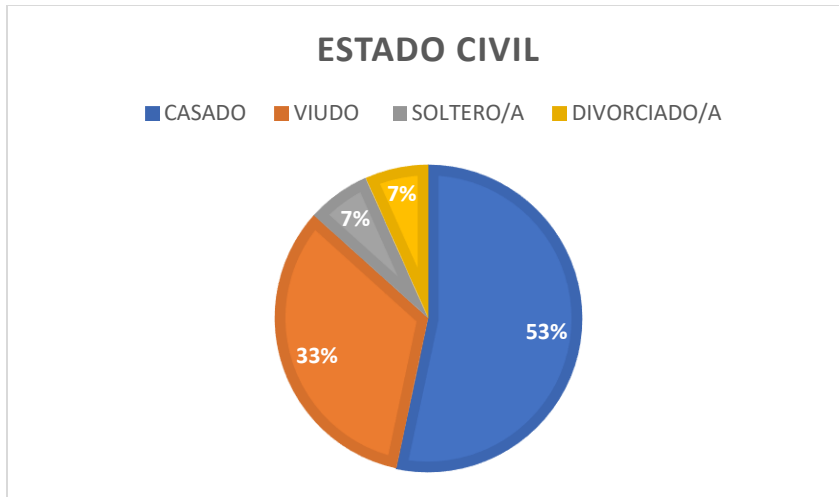
|                  |          |
|------------------|----------|
| <b>GÉNERO</b>    |          |
| <b>MASCULINO</b> | <b>6</b> |
| <b>FEMENINO</b>  | <b>9</b> |



### Estado civil:

El estado civil puede afectar el nivel de apoyo social y emocional que reciben los adultos mayores. Aquellos que están casados o viven con una pareja suelen tener un sistema de apoyo más sólido, mientras que los viudos, solteros o divorciados pueden experimentar mayores niveles de soledad.

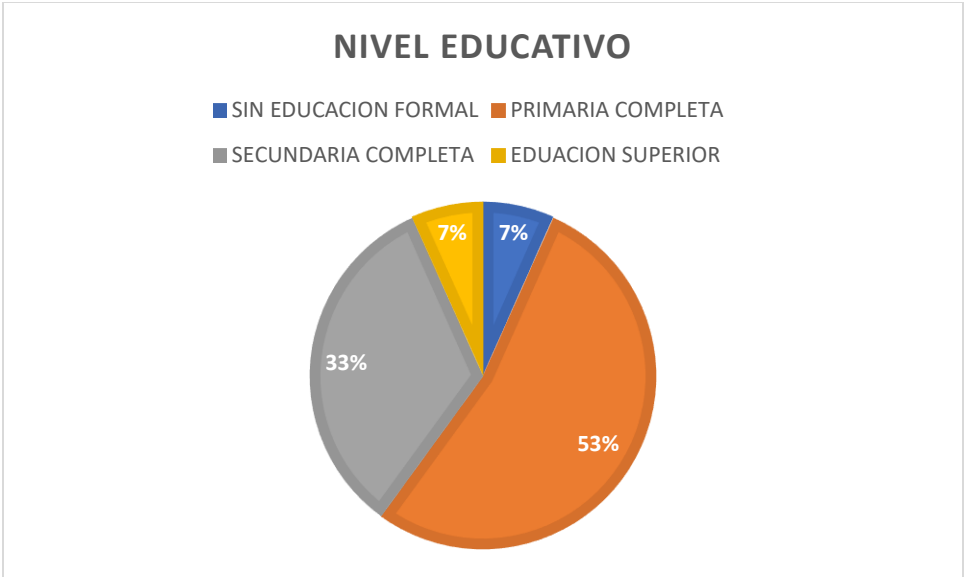
| ESTADO CIVIL |   |
|--------------|---|
| CASADO       | 8 |
| VIUDO        | 5 |
| SOLTERO/A    | 1 |
| DIVORCIADO/A | 1 |



**Nivel educativo:**

El nivel educativo tiene un impacto directo en la comprensión de las opciones de salud y bienestar, así como en la capacidad para acceder a ciertos recursos. Esta variable es clave para determinar la necesidad de apoyo adicional en áreas como la educación en salud y la participación en programas comunitarios.

| NIVEL EDUCATIVO      |   |
|----------------------|---|
| SIN EDUCACION FORMAL | 1 |
| PRIMARIA COMPLETA    | 8 |
| SECUNDARIA COMPLETA  | 5 |
| EDUACION SUPERIOR    | 1 |



**Situación laboral:**

La situación laboral refleja la actividad económica de los adultos mayores. Una gran mayoría de esta población está jubilada, lo que resalta la importancia de generar oportunidades para que puedan mantenerse activos de manera productiva y social en la comunidad.

| SITUACION LABORAL |    |
|-------------------|----|
| JUBILADO/A        | 13 |
| EMPLEADO/A        | 1  |
| DESPLEADO/A       | 1  |



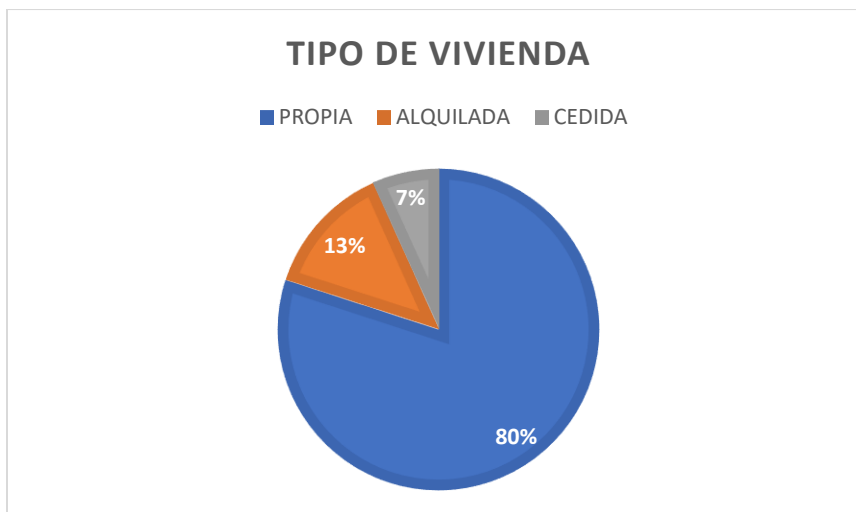
## Sección 2: Condiciones de Vida

Las condiciones de vida de los adultos mayores juegan un papel fundamental en su bienestar general. En esta sección, se analizan aspectos como el tipo de vivienda y el acceso a servicios básicos como agua, electricidad y atención médica. La estabilidad y seguridad de las condiciones de vida pueden afectar tanto la salud física como la mental de los individuos, lo que justifica la importancia de su evaluación.

### Tipo de Vivienda:

El tipo de vivienda influye en la estabilidad y seguridad de los adultos mayores. Tener una vivienda propia o un alquiler estable les brinda más seguridad, mientras que aquellos que viven en viviendas cedidas o de forma más inestable pueden enfrentar mayores dificultades para satisfacer sus necesidades básicas.

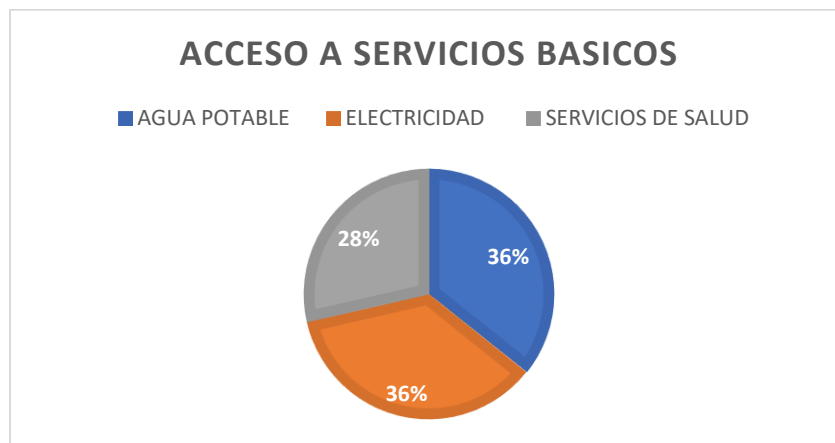
| TIPO DE VIVIENDA |    |
|------------------|----|
| PROPIA           | 12 |
| ALQUILADA        | 2  |
| CEDIDA           | 1  |



### Acceso a servicios básicos:

El acceso a agua potable, electricidad y servicios de salud es esencial para garantizar una buena calidad de vida. La falta de estos servicios puede agravar problemas de salud, afectar el bienestar emocional y limitar la capacidad de llevar una vida independiente.

| ACCESO A SERVICIOS BASICOS |    |
|----------------------------|----|
| AGUA POTABLE               | 15 |
| ELECTRICIDAD               | 15 |
| SERVICIOS DE SALUD         | 12 |

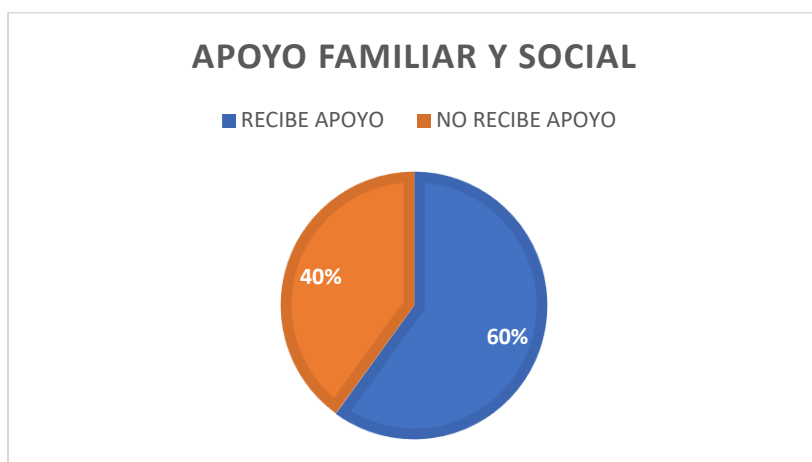


### Apoyo familiar y social:

El apoyo familiar y social es un pilar fundamental para el bienestar de los adultos mayores. Aquellos que reciben apoyo regular tienden a tener una mayor calidad de vida, mientras que quienes carecen de dicho respaldo pueden sentirse aislados y enfrentarse a mayores desafíos en su vida diaria.

### APOYO FAMILIAR Y SOCIAL

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>RECIBE APOYO</b>    | 9 |
| <b>NO RECIBE APOYO</b> | 6 |



### **Sección 3: Salud y Bienestar**

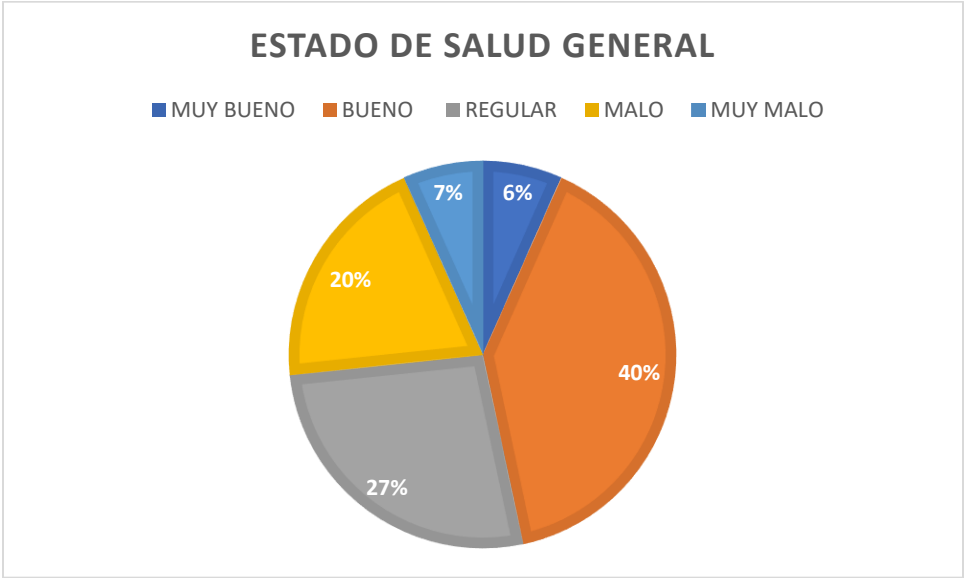
El estado de salud y bienestar de los adultos mayores es un indicador clave de su calidad de vida. En esta sección se examinan factores como el estado de salud general, la frecuencia de visitas a profesionales de salud, y la participación en actividades recreativas y físicas. Estos aspectos permiten evaluar el nivel de atención médica que reciben, así como su participación en actividades que promuevan un envejecimiento saludable.

#### **Estado de salud general:**

El estado de salud general ofrece una visión del bienestar físico de los adultos mayores. Es fundamental evaluar la salud en esta población para determinar sus necesidades específicas en cuanto a atención médica y cuidados especializados.

| <b>ESTADO DE SALUD GENERAL</b> |   |
|--------------------------------|---|
| <b>MUY BUENO</b>               | 1 |
| <b>BUENO</b>                   | 6 |
| <b>REGULAR</b>                 | 4 |
| <b>MALO</b>                    | 3 |

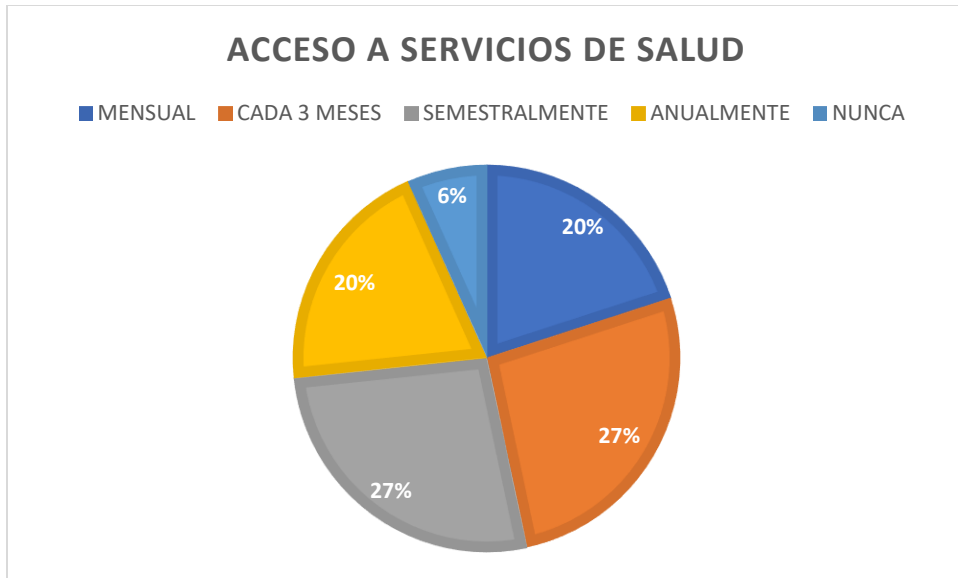
|                 |          |
|-----------------|----------|
| <b>MUY MALO</b> | <b>1</b> |
|-----------------|----------|



**Acceso a servicios de salud:**

La frecuencia con la que los adultos mayores acceden a servicios de salud refleja su capacidad para gestionar y prevenir problemas médicos. Visitas regulares a profesionales de la salud pueden mejorar su calidad de vida al permitir un diagnóstico temprano y tratamiento de enfermedades crónicas.

| <b>ACCESO A SERVICIOS DE SALUD</b> |          |
|------------------------------------|----------|
| <b>MENSUAL</b>                     | <b>3</b> |
| <b>CADA 3 MESES</b>                | <b>4</b> |
| <b>SEMESTRALMENTE</b>              | <b>4</b> |
| <b>ANUALMENTE</b>                  | <b>3</b> |
| <b>NUNCA</b>                       | <b>1</b> |



### Participación en actividades recreativas:

Las actividades recreativas son clave para el bienestar emocional y físico de los adultos mayores. La frecuencia de participación en estas actividades indica su nivel de interacción social y su capacidad para mantenerse activos, lo que impacta positivamente en su salud mental.

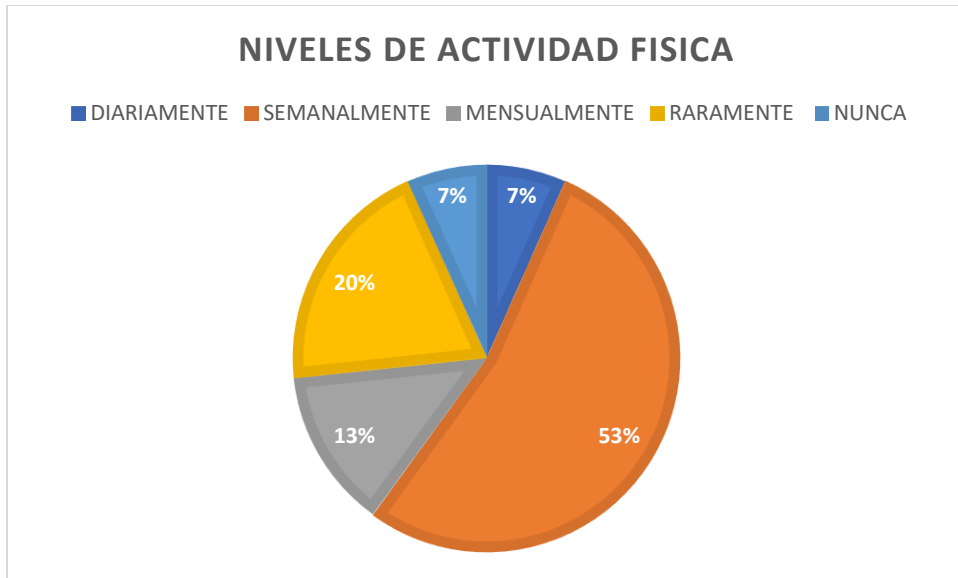
| PARTICIPACION EN ACTIVIDADES RECREATIVAS |   |
|--|---|
| DIARIAMENTE                              | 1 |
| SEMANALMENTE                             | 4 |
| MENSUALMENTE                             | 5 |
| RARAMENTE                                | 4 |
| NUNCA                                    | 1 |



**Niveles de actividad física:**

El nivel de actividad física regular contribuye a la prevención de enfermedades crónicas y al mantenimiento de la movilidad y la independencia. Es importante conocer cuán activos son los adultos mayores para diseñar programas que promuevan un estilo de vida saludable.

| NIVELES DE ACTIVIDAD FISICA |   |
|-----------------------------|---|
| DIARIAMENTE                 | 1 |
| SEMANALMENTE                | 8 |
| MENSUALMENTE                | 2 |
| RARAMENTE                   | 3 |
| NUNCA                       | 1 |



#### **Sección 4: Calidad de Vida**

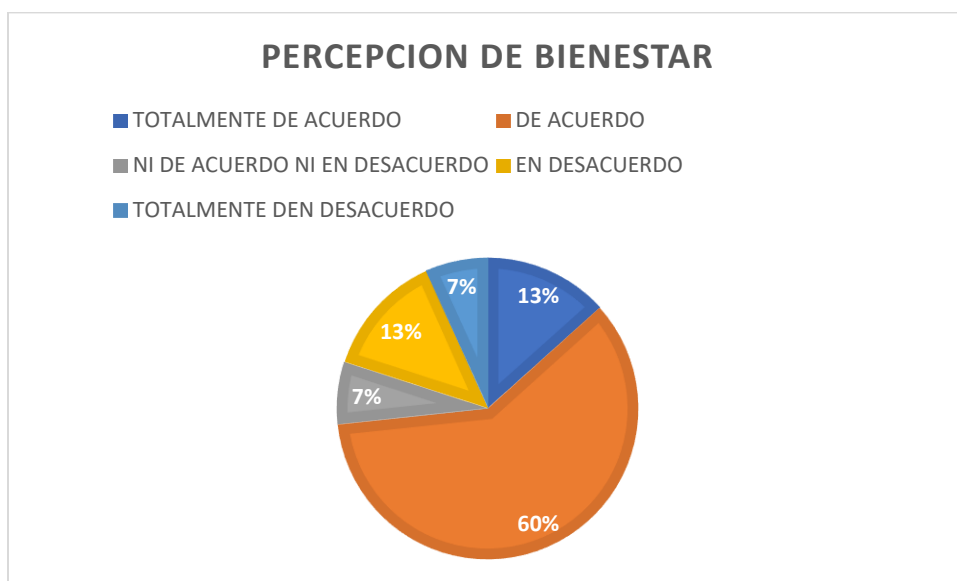
La percepción de calidad de vida entre los adultos mayores está influenciada por su bienestar emocional, su nivel de satisfacción con la vida, y su participación en la comunidad. Esta sección aborda aspectos como el bienestar percibido, la satisfacción vital, los sentimientos de soledad y el grado de participación comunitaria. Evaluar estos factores es esencial para identificar áreas donde se pueden implementar mejoras para aumentar el bienestar de los adultos mayores en la comunidad.

#### **Percepción de bienestar:**

La percepción de bienestar es una medida subjetiva de cómo los adultos mayores valoran su calidad de vida. Evaluar esta percepción es esencial para comprender su nivel de satisfacción con las condiciones actuales y detectar áreas que necesiten mejora.

| <b>PERCEPCION DE BIENESTAR</b>        |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>TOTALMENTE DE ACUERDO</b>          | 2 |
| <b>DE ACUERDO</b>                     | 9 |
| <b>NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO</b> | 1 |

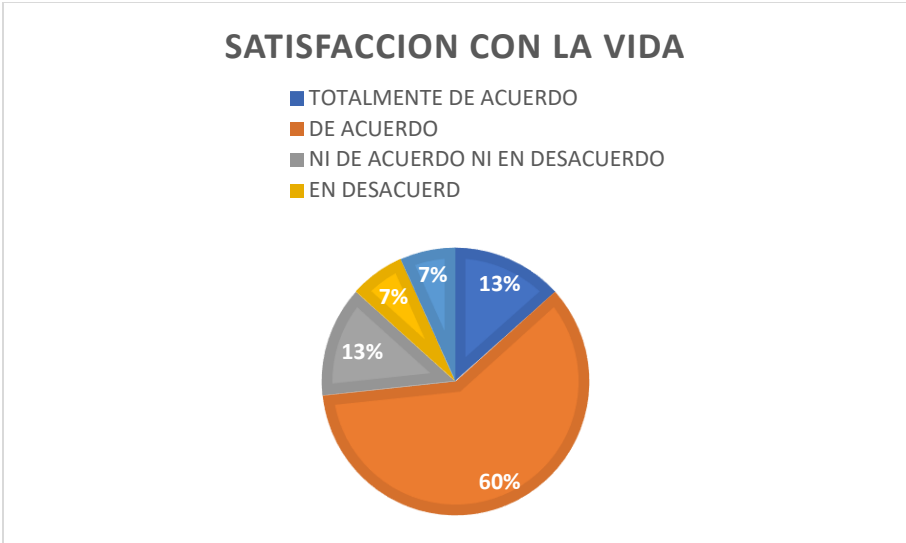
|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>EN DESACUERDO</b>             | 2 |
| <b>TOTALMENTE DEN DESACUERDO</b> | 1 |



### **Satisfacción con la vida:**

La satisfacción con la vida refleja el grado en que los adultos mayores se sienten realizados y contentos con su situación actual. Es un indicador importante para medir la efectividad de los servicios y apoyos disponibles en la comunidad.

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>SATISFACCION CON LA VIDA</b>       |   |
| <b>TOTALMENTE DE ACUERDO</b>          | 2 |
| <b>DE ACUERDO</b>                     | 9 |
| <b>NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO</b> | 2 |
| <b>EN DESACUERD</b>                   | 1 |
| <b>TOTALMENTE EN DESACUERDO</b>       | 1 |



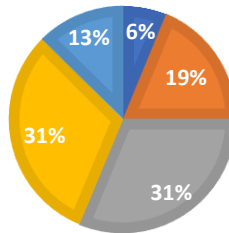
**Sentimientos de soledad y aislamiento:**

Los sentimientos de soledad y aislamiento son comunes entre los adultos mayores y pueden afectar gravemente su salud mental y emocional. Identificar estos sentimientos permite la implementación de estrategias para aumentar su interacción social y mejorar su bienestar.

| SENTIMIENTOS DE SOLEDAD Y AISLAMIENTO |   |
|---------------------------------------|---|
| TOTALMENTE DE ACUERDO                 | 1 |
| DE ACUERDO                            | 3 |
| NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO        | 5 |
| EN DESACUERDO                         | 5 |
| TOTALMENTE EN DESACUERDO              | 2 |

## SENTIMIENTOS DE SOLEDAD Y AISLAMIENTO

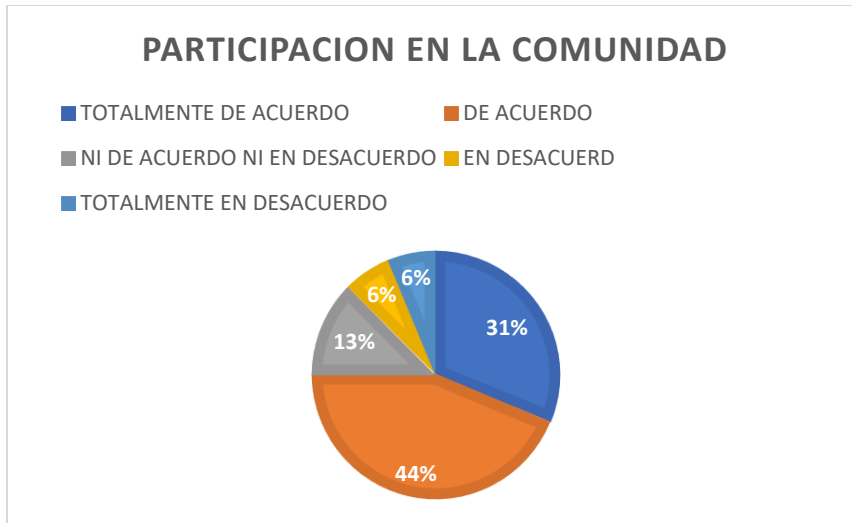
■ TOTALMENTE DE ACUERDO      ■ DE ACUERDO  
■ NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO      ■ EN DESACUERDO  
■ TOTALMENTE EN DESACUERDO



### Participación en la comunidad:

La participación comunitaria es un indicador clave del sentido de pertenencia y de actividad en la vida social de los adultos mayores. Una alta participación refleja un entorno donde las personas mayores se sienten incluidas y activamente involucradas.

| PARTICIPACION EN LA COMUNIDAD  |   |
|--------------------------------|---|
| TOTALMENTE DE ACUERDO          | 5 |
| DE ACUERDO                     | 7 |
| NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO | 2 |
| EN DESACUERDO                  | 1 |
| TOTALMENTE EN DESACUERDO       | 1 |



### **Análisis cualitativo de las entrevistas**

Temas Recurrentes Identificados:

- Aislamiento Social:

Varios cuidadores mencionan que los adultos mayores se sienten solos, especialmente aquellos que no tienen familiares cercanos.

- Acceso Limitado a Servicios de Salud:

Algunos cuidadores señalan que las consultas médicas son esporádicas y que hay una falta de especialistas en geriatría en la zona.

- Falta de Actividades Recreativas:

Se observa una carencia de programas recreativos adaptados a las necesidades y capacidades de los adultos mayores.

- Necesidad de Apoyo para los Cuidadores:

Los cuidadores expresan la necesidad de más recursos y formación para manejar el cuidado de los adultos mayores de manera efectiva.

- Infraestructura Inadecuada:

Las viviendas no siempre están adaptadas para las necesidades de movilidad de los adultos mayores, lo que dificulta su independencia.

## **Diagnóstico**

### **Identificación de Problemas Clave**

Basado en el análisis cuantitativo y cualitativo, se identifican los siguientes problemas principales que afectan la calidad de vida de los adultos mayores en Los Naranjos:

- Aislamiento Social y Soledad:

40% de los encuestados no reciben apoyo familiar regular.

40% sienten soledad o aislamiento.

- Acceso Limitado a Servicios de Salud:

Solo el 70% tienen acceso regular a servicios de salud.

10% nunca visitan a un profesional de salud.

- Falta de Actividad Física y Recreativa:

25% rara vez o nunca participan en actividades recreativas.

25% rara vez o nunca realizan actividad física.

- Infraestructura Inadecuada:

Adaptaciones necesarias en viviendas son insuficientes.

- Necesidad de Apoyo para Cuidadores:

Los cuidadores reportan falta de recursos y formación.

### **Evaluación de Impacto**

#### **Salud mental y emocional:**

El aislamiento y la soledad contribuyen a altos niveles de depresión y ansiedad entre los adultos mayores.

- Salud Física:

La falta de actividad física incrementa el riesgo de enfermedades crónicas y deterioro físico.

- Calidad de Vida General:

La insatisfacción con la vida y la percepción de bienestar son bajas debido a los problemas mencionados.

### **Detección de necesidades prioritarias**

#### **Programas de integración social:**

Crear espacios y actividades que fomenten la interacción social.

- Mejoras en los Servicios de Salud:

Aumentar la frecuencia y calidad de la atención médica.

- Promoción de la Actividad Física:

Implementar programas de ejercicio adaptados.

- Adaptaciones en Viviendas:

Facilitar modificaciones para mejorar la movilidad y seguridad.

- Apoyo a los Cuidadores:

Proveer formación y recursos para el cuidado efectivo.

### **Propuesta para mejorar la calidad de vida**

#### **Desarrollo de estrategias específicas**

Basado en los problemas y necesidades identificadas, se proponen las siguientes estrategias:

- Creación de Centros Comunitarios Multifuncionales:

Descripción: Espacios dedicados donde los adultos mayores puedan participar en

actividades recreativas, recibir atención médica básica y acceder a servicios de apoyo.

Acciones: Establecer un centro en una ubicación accesible dentro de Los Naranjos.

Ofrecer clases de yoga, talleres de arte, y actividades cognitivas.

Implementar consultas médicas periódicas en el centro.

- Programas de Envejecimiento Activo:

Descripción: Iniciativas que promuevan la actividad física regular y la participación social.

Acciones: Organizar caminatas grupales y clases de gimnasia suave.

- Crear grupos de apoyo y clubes de lectura.

Mejora en los Servicios de Salud:

Descripción: Aumentar el acceso y la calidad de la atención médica para los adultos mayores.

Acciones: Contratar especialistas en geriatría para clínicas locales.

- Implementar un sistema de telemedicina para consultas remotas.

Adaptación de Viviendas:

Descripción: Facilitar modificaciones en las viviendas para mejorar la accesibilidad y seguridad.

Acciones: Ofrecer subvenciones o préstamos para la adaptación de viviendas (e.g., instalación de rampas, barras de apoyo).

- Realizar inspecciones y asesorías gratuitas para identificar necesidades de adaptación.

Apoyo y Capacitación para Cuidadores:

Descripción: Proveer recursos y formación para mejorar las capacidades de los cuidadores.

Acciones: Organizar talleres de formación en técnicas de cuidado y manejo del estrés.

Establecer grupos de apoyo donde los cuidadores puedan compartir experiencias y recibir

asesoramiento.

### **Establecimiento de políticas comunitarias**

#### **Política de inclusión social:**

Garantizar que todas las actividades comunitarias sean accesibles para los adultos mayores.

Fomentar la participación activa de los adultos mayores en la toma de decisiones comunitarias.

#### **Política de protección de derechos:**

Asegurar que los derechos de los adultos mayores sean respetados y protegidos.

Implementar mecanismos de denuncia y apoyo en casos de abuso o negligencia.

#### **Política de Educación y Concientización:**

Realizar campañas de concientización sobre la importancia del envejecimiento activo.

Promover la educación continua para adultos mayores a través de talleres y cursos.

### **Evaluación Continua**

#### **Indicadores de Éxito:**

Aumento en la participación en actividades comunitarias.

Mejora en los indicadores de salud física y mental.

Reducción de sentimientos de soledad y aislamiento.

Mayor satisfacción con la calidad de vida reportada en encuestas periódicas.

#### **Métodos de Evaluación:**

Realizar encuestas de seguimiento cada 6 meses.

Organizar grupos focales para obtener feedback cualitativo.

Monitorear la utilización de los servicios ofrecidos y ajustar las estrategias según sea necesario.

### **Resultados de las encuestas:**

Salud general: 60% describen su estado de salud como "regular" y 40% como "malo".

Acceso a servicios de salud: 80% reporta dificultades para acceder a servicios médicos especializados.

Actividades recreativas: Solo el 10% de los adultos mayores participa en actividades recreativas semanales, mientras que el 90% rara vez o nunca participa.

Apoyo familiar: 70% indican que reciben poco o ningún apoyo familiar.

### **Resultados de las entrevistas con cuidadores:**

Principales dificultades: Los cuidadores mencionan la falta de capacitación en el manejo de adultos mayores, además de la necesidad de apoyo emocional para manejar la carga del cuidado diario.

Actividades sociales: Los cuidadores expresaron que los adultos mayores suelen sentirse aislados debido a la falta de actividades grupales organizadas en la comunidad.

Análisis cuantitativo: Los datos muestran que la mayoría de los adultos mayores en la comunidad Los Naranjos enfrentan problemas de acceso a la salud y escasa participación en actividades recreativas, lo que podría estar contribuyendo a un deterioro en su bienestar físico y mental.

Análisis cualitativo: Las entrevistas con los cuidadores sugieren que, además de las barreras físicas y de salud, existe un problema subyacente de aislamiento social. La falta de actividades organizadas y la escasa participación de la familia agravan esta situación.

### **Diagnóstico**

#### **Problemas identificados:**

Falta de acceso a servicios de salud especializados: La comunidad tiene dificultades para

acceder a consultas médicas regulares, lo cual empeora las condiciones crónicas de los adultos mayores.

**Aislamiento social:** La mayoría de los adultos mayores no participa en actividades recreativas ni sociales, lo que aumenta la soledad y la probabilidad de sufrir problemas de salud mental como la depresión.

**Insuficiente apoyo familiar y comunitario:** Muchos adultos mayores dependen en gran medida de sus familiares, quienes a menudo no están capacitados para proporcionar el apoyo necesario.

### **Consecuencias:**

**Deterioro físico y mental:** La combinación de problemas de salud física (por falta de atención médica) y problemas emocionales (como la soledad) está disminuyendo la calidad de vida de los adultos mayores.

**Aumento de la dependencia:** A medida que se agravan los problemas de salud, los adultos mayores se vuelven más dependientes de los pocos cuidadores disponibles, quienes también enfrentan problemas de estrés y falta de recursos.

### **Propuesta**

**Propuesta General:** Diseñar un programa integral de envejecimiento activo para la comunidad de Los Naranjos, que aborde los problemas de salud, aislamiento social, y falta de apoyo familiar. Este programa incluirá actividades recreativas, mejor acceso a la atención médica y apoyo emocional para adultos mayores y cuidadores.

### **Acciones específicas:**

#### **a. Establecimiento de un Centro Comunitario para Adultos Mayores:**

Actividades recreativas: Ofrecer clases de yoga, baile, y talleres de manualidades 3 veces por semana. Estas actividades promoverán la socialización y el ejercicio físico, mejorando la salud mental y física de los adultos mayores.

Espacios de socialización: Crear espacios para reuniones semanales donde los adultos mayores puedan compartir experiencias, jugar a juegos de mesa y participar en debates culturales.

#### **b. Programa de Atención Médica Móvil:**

Consultas médicas itinerantes: Implementar un programa de visitas médicas mensuales en la comunidad, con un enfoque en la atención geriátrica. Esto facilitaría el acceso a los servicios de salud sin la necesidad de que los adultos mayores se desplacen largas distancias.

Talleres de salud preventiva: Realizar charlas y talleres sobre alimentación saludable, cuidado personal y prevención de enfermedades crónicas, dirigidos tanto a adultos mayores como a cuidadores.

#### **c. Capacitación y apoyo para cuidadores:**

Formación especializada: Organizar cursos de capacitación para cuidadores familiares y voluntarios de la comunidad, enfocándose en técnicas de manejo del cuidado físico y emocional de los adultos mayores.

Grupos de apoyo emocional: Crear grupos de apoyo mensual para los cuidadores, con el objetivo de ayudarles a gestionar el estrés y compartir experiencias entre ellos.

Evaluación y seguimiento:

Encuestas de satisfacción: Realizar encuestas trimestrales entre los participantes para evaluar la efectividad del programa y hacer ajustes necesarios.

Monitoreo de la salud: Implementar un sistema de seguimiento para registrar mejoras en los indicadores de salud física y mental de los adultos mayores participantes.

## CONCLUSIONES

El 40% de los adultos mayores en la comunidad de Los Naranjos no recibe apoyo familiar regular, lo que contribuye significativamente a los sentimientos de soledad y aislamiento social. Esta situación afecta negativamente tanto su salud mental como su bienestar emocional, generando un mayor riesgo de depresión.

A pesar de que el 70% de los adultos mayores tiene acceso regular a servicios de salud, existe una gran dificultad para acceder a servicios médicos especializados, como la geriatría. El 10% de los encuestados no visita nunca a un profesional de la salud, lo cual agrava sus condiciones de salud crónicas.

Solo el 10% de los adultos mayores participa regularmente en actividades recreativas semanales, lo que refleja una escasa integración en programas de envejecimiento activo. Esta falta de participación contribuye al deterioro tanto físico como emocional. Aunque la mayoría de los adultos mayores tiene acceso a servicios básicos y viviendas propias, un porcentaje significativo de las viviendas no está adaptado a las necesidades de movilidad de los adultos mayores, lo que afecta su independencia y seguridad.

Los cuidadores han señalado que la falta de recursos y formación para manejar el cuidado de los adultos mayores dificulta la prestación de un servicio adecuado. Esto pone en riesgo tanto el bienestar de los adultos mayores como la salud mental de los cuidadores.

## **RECOMENDACIONES**

Implementar actividades comunitarias regulares para fomentar la interacción social entre los adultos mayores. Estos programas deben incluir espacios para la recreación, el aprendizaje y el apoyo emocional, con el objetivo de reducir el aislamiento y mejorar el bienestar mental.

Ampliar la cobertura de servicios de salud para incluir consultas con especialistas en geriatría, ya sea mediante la contratación directa o el uso de telemedicina. También se recomienda aumentar la frecuencia de visitas médicas a los adultos mayores para garantizar un diagnóstico temprano y tratamiento oportuno de sus condiciones de salud.

Crear programas de envejecimiento activo que promuevan la participación de los adultos mayores en actividades físicas adaptadas a sus capacidades. Esto incluiría caminatas grupales, clases de gimnasia suave y talleres recreativos, que no solo mejoren su salud física, sino también su interacción social.

Facilitar la implementación de modificaciones en las viviendas de los adultos mayores para hacerlas más accesibles y seguras. Esto incluye la instalación de rampas, barras de apoyo y otras adaptaciones necesarias que promuevan su movilidad e independencia.

Proporcionar formación especializada y recursos para los cuidadores de adultos mayores. Además de la capacitación técnica, es crucial ofrecer apoyo emocional a través de grupos de apoyo y programas de manejo del estrés, que también mejoren la calidad del cuidado proporcionado.

## BIBLIOGRAFIA

- Alvarez, E. (2021). Envejecimiento y longevidad. *Artigo em Espanhol*, 73(631), 147-156.  
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-526444>
- Arias, C. (2023). El apoyo social en la vejez: la familia, los amigos y la comunidad. *Kairo*, 14-75. <https://doi.org/https://doi.org/10.23925/2176-901X.2013v16i4p313-329>
- Ballesteros, R. (2020). Calidad de vida en la vejez: Condiciones diferenciales. *DOSSIER*, 49-89.
- Beltran, A. (2024). Intergeneracionalidad y multigeneralidad en el envejecimiento y la vejez. *Tabula Rasa*, 15-22.
- CEPAL. (2022). *Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. Santiago: Comisión Económica para América Latina y el Caribe.  
<https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/431e4d95-46d9-4de6-a0a6-d41b1cb7d0b9/content>
- Cisnero, D. (2022). Calidad de vida en la vejez: condiciones diferenciales. *Revistes científiques de la Universitat de Barcelona*(73). <https://doi.org/https://doi.org/10.1344/%25x>
- Cuadra, A., Medina, E., & Salazar, K. (2022). RELACIÓN DE BIENESTAR PSICOLÓGICO, APOYO SOCIAL, ESTADO DE SALUD FÍSICA Y MENTAL CON CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES DE LA CIUDAD DE ARICA. *Límite*, 11(35), 56-67.  
<https://www.redalyc.org/pdf/836/83646545005.pdf>
- Fajardo, E., & Campos, C. (2020). RECREACIÓN, EJERCICIO Y CUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE EN LA VEJEZ. *Revista Edu-fisica.com*, 8(18), 33-41.
- Fernandez, R. (2022). Calidad de vida en la vejez. *Psychosocial Intervention*, 6(1), 21-35.
- Guilcamagua, N., & Napoleón del Salto, W. (2023). *El Delito de Abandono de Personas y su Incidencia en los Adultos Mayores como Grupo de Atención Prioritaria*. Tesla Revista

Científica. <https://doi.org/https://doi.org/10.55204/trc.v3i1.e148>

Gutierrez, D., & Gomes, N. (2023). Envejecimiento y longevidad: interfaces biológicas, psicológicas y sociales. *Ebook Velhe*, 73-380.

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/70014924/ebookenvelhecimentohumano\\_050320192114\\_1\\_-libre.pdf?1632181899=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEbookenvelhecimentohumano\\_050320192114\\_1.pdf&Expires=1719002308&Signature=LBm9BuAW6~RssEfBHpz5](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/70014924/ebookenvelhecimentohumano_050320192114_1_-libre.pdf?1632181899=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEbookenvelhecimentohumano_050320192114_1.pdf&Expires=1719002308&Signature=LBm9BuAW6~RssEfBHpz5)

Limón, R. (2024). Envejecimiento activo. *Dialnet*, 47(1), 45-54.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6292831>

Lucchese, F. (2021). Memoria, envejecimiento y longevidad. *CONFINIA CEPHALALGICA.*, 29(2), 130-139.

Maitta, I. (2020). FACTORES BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS Y SOCIALES QUE AFECTAN LA SALUD MENTAL. *Caribeña de Ciencias Sociales*, 22-54.

Majon, D., Perez, M., Ramos, P., & Andres, H. (2021). Agencia y participación en la vejez de la generación "baby boom": reclamación de espacios alternativos. *Athenea Digital*, 21(1), 12-25.

Marquez, N. (2024). Longevidad y envejecimiento activo. ¿Qué buenas prácticas nos pueden llevar a disfrutarlo? *RefWorks*, 50-89.

Martinez, T. (2020). Las buenas prácticas en la atención a las personas adultas. *Consejería de Bienestar Social y Vivienda*, 67-82.

Orozco, R., & Molina, R. (2022). ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR. *InterSedes*, 3(4), 63-71.

<https://www.redalyc.org/pdf/666/66630407.pdf>

- Quintana, J. (2023). Nutrición y alimentación en la vejez. *Dialnet*, 345-350.
- Rodriguez, K. (2021). Vejez y envejecimiento. *Edocur*.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.48713/10336\\_3286](https://doi.org/https://doi.org/10.48713/10336_3286)
- Ruiz, L., & Goyes, L. (2022). Actividad física recreativa en el adulto mayor. *Dialnet*, 34(1), 239-267.
- Sala, R. (2021). Políticas hacia las familias con adultos mayores: el desafío del derecho al cuidado en la edad avanzada. *CELADE*, 28-79.
- Valle, A., Manrique, L., & Revilla, D. (2022). La Investigación descriptiva con enfoque cualitativo en educación. *Fascículos informativos*, 15-20.
- Vega, G., Avila, J., & Camacho, N. (2024). PARADIGMAS EN LA INVESTIGACIÓN. ENFOQUE CUANTITATIVO Y CUALITATIVO. *European Scientific Journal*, 10(15), 1857-7881. <https://core.ac.uk/reader/236413540>
- Vera, M., & Ayala, O. (2022). *Consecuencias en el adulto mayor víctima de abandono sociofamiliar y su influencia en la calidad de vida. Revisión documental 2012-2021*. Antioquia: Corporación Universitaria Minuto de Dios.  
[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/16402/2/TP\\_AyalaOlga-VeraMarisela\\_2022.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/16402/2/TP_AyalaOlga-VeraMarisela_2022.pdf)

## **ANEXOS**

### **Anexo 1**

#### Sección 1: Datos Demográficos

Edad: \_\_\_\_\_

Género:

Masculino

Femenino

Otro

Estado civil:

Soltero/a

Casado/a

Viudo/a

Divorciado/a

Nivel educativo:

Sin educación formal

Primaria incompleta

Primaria completa

Secundaria incompleta

Secundaria completa

Educación superior

Situación laboral:

Empleado/a

Jubilado/a

Desempleado/a

Otro: \_\_\_\_\_

## Sección 2: Condiciones de Vida

Tipo de vivienda:

- Propia
- Alquilada
- Cedida

Otro: \_\_\_\_\_

Acceso a servicios básicos:

¿Tiene acceso regular a agua potable?

- Sí
- No

¿Tiene acceso regular a electricidad?

- Sí
- No

¿Tiene acceso regular a servicios de salud?

- Sí
- No

Apoyo familiar y social:

¿Recibe apoyo regular de algún familiar o amigo?

- Sí
- No

## Sección 3: Salud y Bienestar

Estado de salud general:

¿Cómo describiría su estado de salud general?

- Muy bueno
- Bueno
- Regular
- Malo
- Muy malo

Acceso a servicios de salud:

¿Con qué frecuencia visita a un profesional de la salud?

- Mensualmente
- Cada 3 meses
- Semestralmente
- Anualmente
- Nunca

Participación en actividades recreativas:

¿Con qué frecuencia participa en actividades recreativas?

- Diariamente
- Semanalmente
- Mensualmente
- Raramente
- Nunca

Niveles de actividad física:

¿Con qué frecuencia realiza actividad física?

- Diariamente

- Semanalmente
- Mensualmente
- Raramente
- Nunca

#### Sección 4: Calidad de Vida

##### Percepción de bienestar:

- Estoy satisfecho con mi vida en general.
- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

##### Satisfacción con la vida:

- Me siento feliz con mi situación actual.
- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

##### Sentimientos de soledad y aislamiento:

- Frecuentemente me siento solo/a.
- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo

- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Participación en la comunidad:

- Participó activamente en actividades comunitarias.
- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Agradecimiento

Gracias por su tiempo y colaboración. Sus respuestas serán de gran ayuda para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en nuestra comunidad.

## Anexo 2



## Anexo 3



**Anexo 4**



**Anexo 5**



Anexo 6



Anexo 7



**Anexo 8**



**Anexo 9**



**Anexo 10**



**Anexo 11**

