



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

CARRERA DE PROMOCIÓN SOCIAL COMUNITARIA

PROYECTO DE TITULACIÓN

Previo a la obtención del título de
TECNÓLOGO EN PROMOCIÓN SOCIAL COMUNITARIA

MODALIDAD: PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TEMA:

Estrategias para la atención integral del adulto mayor en el recinto "El Retiro"

AUTORAS:

Celeste Katherine Cervantes Vélez
Sanye Yelena Cedeño Salvatierra

DOCENTE TUTOR

Tnlgo. José Luis Mieles Moreira

Portoviejo-Manabí-Ecuador

2023

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Quien suscribe, **Tecnólogo José Luis Mieles Moreira** docente de la carrera de Promoción Social Comunitaria del Instituto Superior Tecnológico en Ciencias Religiosas y Educación en Valores "San Pedro", en calidad de tutor del trabajo de titulación con el tema **Estrategias para la atención integral del adulto mayor en el recinto "El Retiro"**, desarrollado por las estudiantes: **Celeste Katherine Cervantes Vélez** y **Sanye Yelena Cedeño Salvatierra** cumple con los requisitos establecidos, a la vez que doy fe de:

- La verificación de que el trabajo desarrollado por los estudiantes cumple con el diseño metodológico y rigor científico según la modalidad escogida por los/las autores/as.
- Asesoramiento oportuno a los estudiantes en el desarrollo del trabajo de titulación.
- Confirmación de la Originalidad del Trabajo

Portoviejo, 02 de febrero 2023

Tnlgo. José Luis Mieles Moreira

DOCENTE ISTSPE

AUTORÍA

El presente Proyecto de investigación titulado: **Estrategias para la atención integral del adulto mayor en el recinto “El Retiro”**, es absolutamente original, auténtico y personal. En tal virtud, el contenido, efectos legales y académicos que se desprenden del mismo son de exclusiva responsabilidad del autor.

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de tribunal calificador del Informe Final del Trabajo de Titulación presentado por las señoritas: **Celeste Katherine Cervantes Vélez** y **Sanye Yelena Cedeño Salvatierra**, estudiantes de la Carrera de Promoción Social Comunitaria, bajo la Modalidad Proyecto de Investigación, titulado: **Estrategias para la atención integral del adulto mayor en el recinto "El Retiro"**, 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, 22 de marzo de 2023



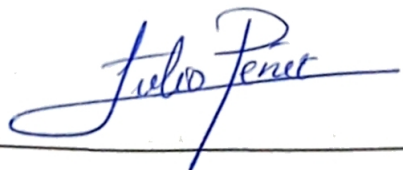
Mg. Fanny del Rocío Miranda Flores de Valgas

Presidente



Dra. Yanelis Ramos Alfonso

**Primer miembro
(Revisor)**



Mg. Julio Pérez Marcos

Segundo miembro



Mg. Mariuxi Maricela Palacios Cedeño


Tercer miembro

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo al Instituto Superior Tecnológico de Ciencias Religiosas y Educación en Valores "San Pedro", para que haga uso de este Trabajo de Titulación como un documento disponible para la lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos de mi trabajo de Titulación a favor del Instituto Superior Tecnológico de Ciencias Religiosas y Educación en Valores "San Pedro", con fines de difusión pública. Además, autorizo su reproducción total o parcial dentro de las regulaciones de la institución.

Portoviejo, 20 de febrero de 2023



Celeste Katherine Cervantes Vélez



Sanye Yelena Cedeño Salvatierra

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación va dedicado principalmente a Dios por habernos permitido continuar y llegar hasta este momento tan importante de nuestras vidas, a pesar de todas las dificultades que se nos presentaron en el camino y a lo largo de este proceso académico.

Dedicamos este trabajo con amor y gratitud a nuestros padres, que jamás han dejado de apoyarnos y nos han entregado su amor incondicional, impulsándonos a seguir adelante y culminar con éxito cada una de nuestras metas y a cada uno de nuestros familiares y amigos que nos han ayudado de una u otra manera, y han formado parte de este proceso.

Celeste Katherine Cervantes Vélez

Sanye Yelena Cedeño Salvatierra

AGRADECIMIENTO

Expresamos nuestra gratitud primeramente a Dios por brindarnos sabiduría y habernos permitido llegar con éxito hasta este momento tan importante de nuestra vida profesional y a cada uno de nuestros familiares, quienes han estado presente en cada momento de nuestras vidas y nos han apoyado de manera incondicional a lo largo de nuestra existencia.

El alcance de este trabajo es el resultado de una ardua labor en conjunto con nuestro tutor de tesis el Tnlgo. José Luis Mieles Moreira, a quien le debemos gran parte de nuestro aprendizaje y aporte en esta investigación, y le agradecemos infinitamente por la paciencia, el tiempo y el conocimiento brindado durante este proceso investigativo.

Agradecemos al Instituto Superior Tecnológico “San Pedro” por habernos brindado la oportunidad de educarnos y formarnos como personas profesionales; a cada uno de los docentes por las enseñanzas recibidas, a nuestra familia que nos han inculcado valores y principios y han estado de forma incondicional a lo largo de nuestra carrera; finalmente, a cada uno de nuestros compañeros por estar prestos a colaborarnos cuando lo requeríamos.

Celeste Katherine Cervantes Vélez

Sanye Yelena Cedeño Salvatierra

ÍNDICE DE CONTENIDO

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR.....	I
AUTORÍA.....	II
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	III
DERECHOS DE AUTOR.....	IV
DEDICATORIA.....	V
AGRADECIMIENTO.....	VI
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPITULO I.....	12
Planteamiento del Problema.....	12
Formulación del Problema.....	13
Delimitación Geográfica.....	13
Antecedentes.....	13
Justificación.....	15
Objetivos.....	16
Objetivo General.....	16
Objetivos Específicos.....	16
Hipótesis.....	16
CAPITULO II. MARCO TEORICO.....	16
Marco Legal / Reglamentario.....	23
CAPITULO III. METODOLOGIA.....	28
Tipo de Investigación.....	28
Técnicas y recursos de recolección de datos.....	29

CAPITULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	30
Resultados de la Investigación	40
Discusión	41
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	44
Conclusiones:.....	44
Recomendaciones	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	45
ANEXOS	47
Anexo 1.....	53
Anexo 2.....	57
Anexo 3.....	58
Anexo 4.....	59
Anexo 5.....	60

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Subdivisión de las personas mayores a 60 años	20
Tabla 2. Pregunta 2 de la Encuesta.....	31
Tabla 3. Pregunta 3 de la Encuesta.....	31
Tabla 4. Pregunta 4 de la Encuesta.....	33
Tabla 5. Pregunta 5 de la Encuesta.....	33
Tabla 6. Pregunta 6 de la Encuesta.....	34
Tabla 7. Pregunta 7 de la Encuesta.....	36
Tabla 8. Pregunta 8 de la Encuesta.....	36
Tabla 9. Pregunta 9 de la Encuesta.....	38
Tabla 10. Pregunta 10 de la Encuesta.....	38
Tabla 11. Cronograma de actividades	42

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Pregunta 2 de la Encuesta	31
Gráfico 2. Pregunta 3 de la Encuesta	32
Gráfico 3. Pregunta 4 de la Encuesta	33
Gráfico 4. Pregunta 5 de la Encuesta	34
Gráfico 5. Pregunta 6 de la Encuesta	35
Gráfico 6. Pregunta 7 de la Encuesta	36
Gráfico 7. Pregunta 8 de la Encuesta	37
Gráfico 8. Pregunta 9 de la Encuesta	38
Gráfico 9. Pregunta 10 de la Encuesta	39

INTRODUCCIÓN

La decadencia de la población mundial, es una etapa que marcará el siglo en el que estamos. A nivel mundial, cada segundo 2 individuos cumplen 60 años y actualmente tenemos alrededor de 80 millones de personas identificadas como adultos mayores. (ONU, 2019)

Según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censo en el Ecuador existen 1.049.824 personas mayores de 65 años aproximadamente correspondiente al 6,5% de la población total. En este ciclo de vida, existen grandes restricciones para acceder a recursos de pensiones económicas y aumentan las necesidades de atención prioritaria al adulto mayor. (INEC, 2018)

El presente trabajo de investigación tiene como principal objetivo proponer estrategias para la atención integral del adulto mayor en el recinto “El Retiro”. La importancia de analizar este tema radica en identificar factores beneficiosos o agravantes, que permitan hacer un estudio acerca de la atención integral al adulto mayor, las situaciones que se presentan en la etapa del envejecimiento, como es el cuidado al adulto mayor y qué función cumple la familia en el cuidado del adulto mayor. A partir de estas argumentaciones se plantearon estrategias que permitan mejorar la condición de vida del adulto mayor en el recinto “El Retiro”.

La metodología aplicada en esta investigación es descriptiva porque se elaboraron fichas de observación, diagnósticos y análisis; es de carácter mixto, por la naturaleza de los datos: cuantitativos y cualitativos. A partir de un método hipotético – deductivo se desarrolló la investigación, planteando una hipótesis, donde se logró establecer las conclusiones y los resultados finales. La encuesta fue elaborada en base a un cuestionario, con 10 preguntas, aplicado a 20 adultos mayores para verificar sus condiciones de vida. Por consiguiente, la observación de campo permitió determinar el nivel de conocimiento referente al cuidado integral del adulto mayor en el recinto El Retiro.

De acuerdo a los resultados obtenidos se logró evidenciar la necesidad de implementar estrategias para mejorar el cuidado integral de los adultos mayores y fortalecer el conocimiento de quienes están a su cargo. A partir de la problemática planteada y como solución a la misma se trabajaron con actividades dirigidas al adulto mayor y a quienes están al frente de su cuidado, entre ellas se compartieron materiales audiovisuales sobre el cuidado y la nutrición que requiere el adulto mayor y se desarrollaron actividades que permitirían mejorar su condición de vida.

CAPITULO I

Planteamiento del Problema

Los países de América Latina y el Caribe atraviesan un proceso de aceleración del envejecimiento. En relación a las estadísticas de población actual el aumento de adultos mayores, sumado a los altos índices de pobreza y escasos proyectos de protección social, ubican a gran parte de la población ecuatoriana en una compleja situación que puede acentuar las situaciones de debilidad y la discriminación social de los grupos de adultos mayores (SINAIN, 2022)

Bajo este contexto la presente investigación surge ante la necesidad de desarrollar estrategias para conocer a profundidad las inquietudes y problemáticas que enfrenta el adulto mayor y fortalecer el conocimiento sobre el cuidado y la atención que requiere el adulto mayor para mejorar su condición de vida.

Este trabajo fue desarrollado a través de una metodología mixta, para poder comprender las percepciones, subjetividades, significados y explicaciones atribuidas por sus propios actores sociales a estas realidades. En concreto, empleamos dos técnicas clave: la encuesta para determinar la condición actual y la observación de campo que permitió determinar el nivel de conocimiento sobre la atención al adulto mayor en el recinto “El Retiro” ubicada en el Cantón Olmedo correspondiente a la zona Rural de la provincia de Manabí.

El cantón Olmedo cuenta con un aproximado de 9.500 habitantes, de los cuales 930 tienen una edad mayor o igual a 65 años, de acuerdo con los datos del último censo desarrollado por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). Esta situación fue necesaria analizarla en los diferentes ámbitos que se pueden presentar como: las condiciones de vivienda, el estado de salud- psicológico- emocional, el acompañamiento de sus familiares o cuidadores entre otros factores que pueden influir consideradamente en el desarrollo pleno del adulto mayor.

Formulación del Problema

¿Cómo contribuir a la atención integral del adulto mayor en el recinto “El Retiro”?

Delimitación Geográfica

Macro localización: El presente trabajo investigativo se desarrolló dentro del territorio ecuatoriano, en la provincia de Manabí, cantón Olmedo.

Micro localización: Específicamente este proyecto se llevó a cabo en el recinto “El Retiro”, situada en la vía Santa Ana-Olmedo a una altitud de 582481 y longitud 9848341. Para el desarrollo de esta investigación se considera como grupo objetivo a las familias en cuyos integrantes se encuentra un adulto mayor.

Antecedentes

Para el desarrollo de la presente investigación se tomaron como referencia las siguientes investigaciones:

PROYECTO DE ANÁLISIS DE PROGRAMAS DE ATENCIÓN A PERSONAS ADULTAS MAYORES A NIVEL INTERNACIONAL (Bonilla et al., 2020), miembros de la dirección de estudios y análisis del Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES), en el cual se presenta una caracterización de la población adulta mayor en el Ecuador dimensionada a través de tres enfoques: biológico, psicológico y social, y se detalla la política

de protección social que se efectúa actualmente en beneficio de la población adulta mayor, a través servicios de atención y cuidado y programas de aseguramiento no contributivo.

Según los análisis realizados en este trabajo concluye que:

En la mayoría de todos los países analizados se destaca la importancia de contar con un órgano rector que se encargue exclusivamente de la coordinación y articulación de la política pública en favor de las personas adultas mayores y este sentido es fundamental crear soluciones sistémicas para garantizar la cobertura de las necesidades de atención social y cuidado de este grupo. (Bonilla et al., 2020 p. 32)

INVESTIGACION SOBRE PROGRAMA DE ATENCIÓN INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES DE LA FUNDACIÓN DE COTTOLENGO MANTA, elaborado por Vasquez (2019), el cual fue elaborado para fortalecer la calidad de atención mediante valoraciones medicas periódicas al adulto mayor y permitió conformar el club del adulto mayor en el cual participaron familiares y personal de la institución, por lo que se permitió brindar un servicio eficiente con calidad y calidez. Las actividades de este proyecto permitieron el mejoramiento de la calidad de vida de los usuarios de la Fundación y aquí se concluyó que “el adulto mayor puede tener una mejor condición de vida desarrollando un programa donde se les proporcione una atención integral”. (Vasquez, 2019, p. 11)

CUIDADO Y AUTOCUIDADO DEL ADULTO MAYOR EN RELACIÓN A LA PROBLEMÁTICA DEL ENVEJECIMIENTO, elaborado por Cedeño (2019). Este trabajo de investigación estuvo enfocado en el cuidado y autocuidado del adulto mayor en relación a la problemática del envejecimiento déficit de cultura que tienen los adultos mayores, aquí el autor expone que la Calidad de vida del adulto mayor es el resultado de la socialización entre las diferentes características de la población (vivienda, vestimenta, nutrición, formación educativa y independencia humana); las cuales contribuyen de manera diferente para brindar

un adecuado estado de supervivencia, teniendo en cuenta el ciclo del envejecimiento en el ser humano (Cedeño, 2019).

Justificación

Según la OMS (2021), la pauta de envejecimiento de la población es mucho más rápida que en el pasado. El mundo se enfrenta a interesantes desafíos para garantizar que sus sistemas sociales y de salud sean óptimos para enfrentar los cambios estadísticos. De esta forma, es fundamental esta investigación para determinar la situación actual del adulto mayor en el recinto “El Retiro”, para desarrollar estrategias y mejorar su condición de vida.

La importancia en la que se justifica el siguiente trabajo de tesis, está enfocada en el aporte social para conocer las condiciones de vida del adulto mayor de dicha comunidad, sus expectativas y perspectivas, y a través de esta investigación fortalecer los conocimientos de quienes están a su cuidado, promoviendo de esta forma que el adulto mayor tenga una participación efectiva dentro de la sociedad. También es importante mencionar que las actividades que se desarrollaron como estrategias en este proyecto para el cuidado al adulto mayor son una gran opción para mejorar su estado de salud física y mental.

Este proyecto también servirá de guía para que las autoridades de esta comunidad desarrollen programas que refuercen las capacidades del adulto mayor y será un recurso para el desarrollo de ambientes sanos, para la creación de una infraestructura que sirva de apoyo a los miembros de la familia del adulto mayor, y de esta forma desarrollar más alternativas comunitarias para las prestaciones institucionales y la promoción de programas intergeneracionales, garantizando una vida digna y con oportunidades para el adulto mayor.

Desde el punto de vista social este proyecto contribuye significativamente a la comunidad en general, porque ha logrado la participación activa tanto de los adultos mayores y familiares, especialmente en la adquisición de conocimientos para su cuidado y autocuidado.

Objetivos

Objetivo General

Proponer estrategias para la atención integral del adulto mayor en el recinto “El Retiro”.

Objetivos Específicos

- Caracterizar situación actual sobre las condiciones de vida del adulto mayor en el recinto “El Retiro”.
- Identificar el nivel de conocimiento en el recinto “El Retiro” referente al cuidado integral del adulto mayor.
- Plantear acciones para la mejora de la atención del adulto mayor en el recinto “El Retiro”.

Hipótesis

La implementación de estrategias para la atención integral del adulto mayor mejorará las condiciones de vida del adulto mayor en el recinto “El Retiro”.

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

Contextualización del tema

El presente capítulo responde a definiciones y argumentaciones que permitirán conocer y entender la importancia de la implementación de estrategias en la atención de los adultos mayores en el recinto “El Retiro”.

Teorías sobre el envejecimiento

La OMS (2021) define que el envejecimiento o senescencia es el conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos, lo cual significa que es una disminución del funcionamiento de cada uno de los órganos, aparatos y sistemas, así como de la capacidad de responder a los agentes dañinos, que inciden en el individuo. Es una etapa en el ser humano que se la

considera normal y no como alguna enfermedad. Cabe destacar que el envejecimiento es un ciclo de vida ya que son cambios que no se pueden evitar e intervienen dos características que es la diversidad; es decir que no todo individuo envejece por igual y la segunda característica es determinar las causas que originan estos episodios (OMS, 2021)

Actualmente, el envejecimiento en la población es uno de los problemas estadísticos con más relevancia. Para el estado ecuatoriano es considerada una prioridad la protección a las personas adultas mayores y las estrategias de salud para el mejorar su calidad de vida.

Analizando desde el origen biológico, la decadencia en el ser humano es el resultado de la acumulación de diferentes daños celular y molecular con el transcurso de los años, lo cual provoca deterioro en las capacidades físicas y mentales, problemas en la salud y, en los últimos de los casos hasta la muerte. Estos cambios no son directos ni tampoco iguales en todas las personas, y su relación con la edad de un adulto mayor es más bien algo relativo. Los cambios durante la vejez no son cosas del azar, sino que están vinculados al cuidado y los hábitos que ha venido teniendo. A diferencia de los cambios biológicos, el envejecimiento en el ser humano puedes estar ligado a otras transiciones vitales, como la jubilación, el cambio a viviendas más cómodas y la pérdida de amigos, parejas y familiares (OMS, 2021)

El envejecimiento está considerado como una etapa del ciclo vital que empieza cuando un individuo llega a los 65 años y culmina con la muerte. El envejecimiento según Harman (2018) podría definirse como la agrupación creciente de diversos cambios a través de los años que provocan problemas de salud y trae como consecuencia la muerte de una persona.

Otro autor: Strheler (2018) nos da cuatro características que matizan el concepto:

- Es una etapa en el ciclo de vida de todo ser humano.
- Causa cambios internos y externos en el individuo.
- Es un fenómeno que actúa de forma progresiva.

- Es un fenómeno decadente, que provoca alteraciones en el cuerpo humano.

De cualquier manera, que se estudie el envejecimiento, se determinaran las características importantes mencionadas anteriormente, las cuales se evidencian en tres niveles:

- La Estructura: que interviene en los cambios anatómicos, la estatura, la posición del cuerpo, el desarrollo de los huesos, etc.
- La Función: significa que provocan cambios en el organismo y en el comportamiento. Ejemplo: cuando camina, estado de ánimo, etc.
- Substrato: transformaciones celulares. Ejemplo: glucemia.

A partir de estas teorías podemos definir que el envejecimiento afecta prácticamente a todas las especies existentes en el mundo, y a pesar de los temores e incertidumbres asociados al envejecimiento, siendo una fase a la que todo individuo desea llegar. Algunos filósofos desde tiempos remotos han estudiado el envejecimiento en diferentes dimensiones, y sin embargo, la única rama que ha establecido teorías específicas y acertadas ha sido la Biología. Teniendo como referencia diversas teorías de algunos autores, en esta investigación se define el envejecimiento como un proceso sistemático y de deterioro de las funciones vitales, para alcanzar la madurez y finaliza con la etapa de muerte.

Los cambios sucesivos que se van almacenando a través de los años aumentan la posibilidad de que se desarrollen ciertas enfermedades, o bien, la muerte de una persona. Dentro de este grupo de enfermedades encontramos trastornos musculoesqueléticos, insuficiencia renal, reducción de la ventilación alveolar, incapacidad de digerir o absorber lactosa asociada con la edad, sordera, ceguera, pérdida de memoria y descoordinación, motora, así como enfermedades degenerativas. En la actualidad las enfermedades más frecuentes debido a la edad son: Alzheimer, Parkinson y aterosclerosis. Con el paso del tiempo el sistema inmune no funciona igual que antes y provoca un aumento de trastornos

autoinmunitario y un mayor riesgo a infecciones. Por esta razón, influye el incremento de cáncer en los adultos mayores.

Considerando estos patrones se puede determinar cómo es que la decadencia en los seres humanos influye en su bienestar y supervivencia, en lo cual influye mucho como el estilo de vida, los hábitos alimenticios, actividad física, el género y la diversidad étnica, entre otros factores.

Según Reyes (2018) actualmente, aunque parece que el concepto suena lógico, seguimos sin poder entender o definir realmente que significa para nosotros la palabra adulto mayor. Muchas personas en su gran mayoría jóvenes, podrá relacionar la pregunta inmediatamente y en su cabeza podrán viajar conceptos desubicados y discriminatorios tales como: viejos, personas de la antigüedad, veteranos, achacosos, decadentes, anticuados entre otros, estas percepciones las adquieren desde temprana edad de acuerdo a su entorno y costumbres que no son corregidas a tiempo, debido al poco conocimiento y la falta de educación sobre el tema, razón por la cual estos conceptos se han ido normalizando y en ciertas situaciones no lo consideran despectivo (Reyes, 2018)

El concepto de adulto mayor en diversas partes del mundo y sobre todo en nuestra sociedad no ha logrado ser percibida desde un punto de vista adecuado y completo o desde una esfera con enfoque participativo de salud y enfermedad. En el Ecuador, aún se carece de una ciencia suficiente e inclusiva que permita considerar a los adultos mayores como individuos activos en nuestra sociedad, que solo tienen necesidades diferentes en esta etapa de vida sin poder determinar realmente la definición real del envejecimiento con sus pertinentes experiencias y quebrantos (Reyes, 2018)

De acuerdo a los criterios de la OMS (2021) se considera que a una persona como adulto mayor o anciano a partir de los sesentas años en adelante, distribuidos de la siguiente manera:

Tabla 1. Subdivisión de las personas mayores a 60 años

AVANZADA EDAD	sesenta – setenta y cuatro AÑOS
VIEJO O ANCIANO	Setenta y cinco – ochenta y nueve AÑOS
GRANDES VIEJOS - LONGEVOS	noventa – noventa y nueve AÑOS
CENTENARIOS	más de cien AÑOS

Fuente: (OMS, 2021)

¿Cuál es la atención que debe recibir el adulto mayor?

La atención integral es un proceso de gran importancia por su carácter funcional, no obstante, abarca el estado físico, estado psicológico, emocional y espiritual lo cual lleva a cabo una educación indispensable que les contribuya a reconocer su valor como persona en la sociedad y el valor de tener una atención integral para mejorar su calidad de vida. Compartir gustos creando un entorno de motivación, revivir sus anécdotas y vivencias, y conocer sus tradiciones, así como volver a la sociedad a la que ellos forman parte, cada una de las partes de un todo posibilita mejorar la calidad de vida de los adultos mayores lo cual sigue siendo un reto desde la mitad del siglo XX (Iresha et al., 2019)

Según (Iresha et al., 2019) los adultos mayores son parte integrante e indivisible de la sociedad moderna. Los adultos mayores deben seguir de manera activa su vida, receptando y contribuyendo grandemente a la sociedad, de tal manera que contribuyan a una supervivencia armoniosa de la misma (Iresha, Saez, Gomez, & Santi, 2019). A partir de este trabajo de investigación se deben establecer resoluciones que permitan el desarrollo de las capacidades y habilidades del adulto mayor en base a sus necesidades. La atención en el estado cultural se sostiene sobre los siguientes presupuestos:

- Satisfacción de las necesidades socio-culturales (incluyendo las relacionadas con el estado económico, saludable, la estabilidad espiritual) de los adultos mayores con el objetivo de mantenerse autónomos y funcionales.
- Convertir al adulto mayor en agente desarrollador y vocero de la cultura para la decadencia de sus descendientes, con predisposición a nuevos cambios y eliminar de

esta manera las ficciones y cualidades sociales negativas en relación con esta etapa de la vida.

- Redimensionamiento de la participación social de los adultos mayores hasta alcanzar un papel de guía a los jóvenes.
- La lucha por conseguir un mundo de paz, equilibrio ecológico ambiental, valores éticos, imprescindibles para el desarrollo de los seres humano.

Según Iresha (2018) en el proceso de envejecimiento es básico superar lo físico, adaptarse al deterioro biológico, a tener el pelo blanco, a las rugosidades o arrugas, a los constantes cambios y, a partir de esto, promover el desarrollo social y espiritual con la experiencia obtenida. Es lo cual orienta a los adultos mayores a superar dificultades empezando por el principal obstáculo que les dificulta lograr y establecer una existencia a plenitud y llena de felicidad, o si se desea, la condición necesaria para lograr una vida estropeada, enferma o pésima, consiste en adoptar una actitud de negación de no querer seguir viviendo, de aborrecerla, llenarse de miedo y autodestruirse, lo que en ocasiones muchos se provocan sin estar conscientes de lo que hacen, cuando no logran su proyecto de vida y orientaciones propuestas, para mantenerse en buenas condiciones y en pleno funcionamiento (Iresha et al., 2019)

La situación básica, indispensable, para tener un óptimo funcionamiento y mantenerse en forma en cualquier edad, consiste en asumir una buena actitud de decirle sí a la vida, de amar, unirse, integrarse. La atención físico-recreativa a pesar de sus funciones desde el ámbito psicológico y social trae situaciones efectivas a lo físico de los adultos mayores, en comparación con los que son menos activos, hombres y mujeres. Es decir, las personas mayores físicamente activas:

- Presentan menores probabilidades de morir por cualquiera de estas causas: problemas cardiacos, hipertensiones, problemas cerebrales, de glucosa, por algún tipo de cáncer hasta por la misma depresión, y puede contribuir a un mejor funcionamiento de sus sistema respiratorio y muscular, mejorando su masa y composición corporal.

- Poseen un perfil de biomarcadores más favorables para prevenir enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y el mejoramiento de la salud ósea.
- Brindan una buena salud funcional, disminuye el riesgo de caídas, presenta unas funciones cognitivas mejor conservadas, y reduce el riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves.

Al igual que la atención psicológica que está direccionada a aquellos adultos mayores haciéndole realizar las actividades y a las múltiples necesidades desarrolladas por enfermedades físicas y psíquicas que se relacionan con el diario vivir con la finalidad de rehabilitar a los adultos mayores, lo cual incrementa el estado de ánimo de ellos, la motivación de vivir y realizar diferentes acciones que contribuya paulatinamente a incrementar el nivel de educación con el que se puede orientar y seguir aprendiendo para su uso frecuente en su vida diaria (Iresha et al., 2019)

Envejecimiento saludable

Una gran parte de los adultos mayores viven sanamente y tienen vidas activas. Pero es imposible evitar envejecer, porque el cuerpo y la mente cambia. Es importante saber los escenarios que se van a presentar. Algunos cambios de los que se presentan son normales al envejecer, mientras que otros pueden ser una señal de tener un problema de salud. Es importante identificar la diferencia y buscar un médico experto en cuidados de salud para poder aclarar alguna duda.

Un estilo de vida saludable puede ayudar al adulto mayor afrontar las situaciones que se presentan normalmente al envejecer y deleitar de una vida plenamente. Esto incluye alimentarse sanamente, hacer actividad física periódicamente y hacer de la salud mental una prioridad en su vida.

La OPS (2018) menciona que los adultos mayores sanos y autónomos general cierta tranquilidad y estabilidad en la familia y en la comunidad y forman una ficción al mostrarlas como portadoras de carácter pasivo de los servicios sociales y relacionados a la salud. Sin

embargo, actualmente, el número de adultos mayores aumenta exponencialmente en situaciones sociales y económicas que son confusas e inseguras y solo la participación adecuada permitirán desarrollar el potencial que tiene este grupo para contribuir al desarrollo de la sociedad y evitar que se convierta en un componente de dificultad en el área de la salud y la seguridad social de la nación (OPS, 2018)

El envejecimiento sano es un proceso continuo que permite optimizar las oportunidades para conservar y optimizar la salud físicamente y mentalmente, la autonomía y el bienestar en el resto de vida. Por todo lo expuesto en esta investigación es importante que las estrategias para la atención integral del adulto mayor sean bien estructuradas para optimizar su salud y mejorar su calidad de vida.

Marco Legal / Reglamentario

Según un documento legal de la ONU (2019) La Asamblea General de las Naciones Unidas declaró durante el año 2021 - 2030 como la Década del Envejecimiento Saludable y solicitó a la OMS que fuera el encargado de cumplir esta propuesta. Esto se convirtió en un proyecto de asistencia a escala global que busca reunir los esfuerzos de los estados, la sociedad civil, las organizaciones internacionales, las personas profesionales, el área educativa, los canales de información y parte privada para ejercer una acción acordada, catalizadora y colaboradora lo largo de diez años inclinada a promover una vida más larga y saludable (ONU, 2019)

En Ecuador viven 1,3 millones de personas adultas mayores (que sobrepasan los 65 años), según los datos estadísticos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2018) El cincuenta y tres por ciento son mujeres y el cuarenta y siete por ciento son varones.

Este grupo de adultos mayores representa en la actualidad el 7,9 % de la población ecuatoriana. Aunque según las recopilaciones realizadas por el Ministerio de Inclusión

Económica y Social (MIES, 2020) establecen que para el 2030, se alcanzaría el 20% en su totalidad del grupo económicamente inactivo de los adultos mayores.

Para respaldar y fortalecer los derechos y beneficios para este grupo prioritario, ya sean del Ecuador o Extranjeros que viven en el territorio ecuatoriano, la Asamblea Nacional aprobó, en julio de 2018, la Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores. Sin embargo, recién fue publicada en el Registro Oficial en mayo de 2019 (ANRE, 2019)

El reglamento, que sustituyó a la Ley del Anciano que estuvo vigente desde 1991, incluye beneficios, derechos, eliminaciones en servicios y tributos; algunos de estos ya están establecidos en la normativa anterior.

También en esta ley se menciona que, los adultos mayores ecuatorianos que viven fuera del país tienen el amparo y la asistencia de las misiones diplomática para beneficiarse de esta normativa y disponen de oficinas consulares del Ecuador (ANRE, 2019)

Derechos del Adulto Mayor

Entre los derechos más importantes que recoge ANRE (2019) están los siguientes:

- Derecho a una vida digna. Respalda el cuidado integral que el Estado, la sociedad y la familia deben brindar a este grupo de atención prioritaria, con la finalidad de que ellos gocen de todos sus derechos, cumplan con sus deberes y también asuman sus responsabilidades como tal; ellos también tienen derecho de acceder a diferentes a la gozar de la diversidad de recursos y oportunidades laborales, económicas, políticas, educativas, culturales, espirituales y recreativas.
- Derecho al trabajo. Los adultos mayores también pueden acceder de manera voluntaria a un puesto laboral digno y con igual de remuneración y condiciones, y a no ser excluidas o discriminadas en las prácticas relacionadas al empleo, de esta forma se garantiza la igualdad de género e interculturalidad. Ellos tendrán las mismas garantías, los mismos

beneficios, derechos laborales y los establecidos en los sindicatos, remuneración aplicable a todos los trabajadores frente a iguales tareas y responsabilidades. También es importante recalcar que de acuerdo a la ley, el trabajo que le asignen a un adulto mayor debe estar de acuerdo a las limitaciones que tenga, a sus capacidad, potencialidad y talento que tenga , de esta forma se está garantizando un trabajo accesible.

- Derecho a una vivienda. Los adultos mayores tienen derecho a disfrutar de una vivienda propia por el tiempo que considere necesario; sin que nadie pueda limitar su derecho. La institución o autoridad encargada de vivienda y los Gobiernos autónomos descentralizados deben garantizar de forma prioritario la accesibilidad a una vivienda las personas adultas mayores a aquellos proyectos que son diseñados o implementados para adquirir vivienda.
- Derecho a una pensión por alimentos. Aquellos adultos mayores que no tengan los suficientes recursos económicos para subsistir, cuando debido a su estado físico o condición mental no puedan salir adelante por si solos, ellos tendrán el derecho a tener una pensión alimenticia por sus familiares que les contribuyan mejorar sus condiciones de vida y a cubrir sus necesidades económica. Esta pensión debe ser establecida ante un Juez competente de la mujer, niñez y adolescencia según como lo establece la normativa en vigencia.
- Derecho a una salud integral. De acuerdo a la normativa acerca de los derechos del adulto mayor en la constitución, el Estado debe garantizar que ellos gocen sus derechos y lleven una vida sin discriminación, exclusión, que pueda afectar a su salud física y mental, para asegurar de esta forma un ambiente accesible con cuidados y atenciones prioritarias.

Según ANRE (2019) en la Ley al Adulto Mayor también se determina de forma directa la responsabilidad absoluta a la familia de aquel integrante mayor de 65 años. Establece que aquellos familiares deben cubrir todas las necesidades relacionadas a la buena alimentación y sobre todo al cuidado integral del adulto mayor. (ANRE, 2019)

Según Zambrano (2021) la sociedad está obligada a promover y respetar los derechos de este grupo prioritario y brindarle un cuidado preferente y especial. A pesar de los índices de adultos mayores cada día incrementan en nuestro país y aun teniendo leyes establecidas para garantizar una vida a plenitud y en buenas condiciones la situación de la mayoría de ellos no es la más óptima. Analizando de forma general la mayoría de adultos mayores viven desprotegidos, no tienen acceso al seguro social y están fuera de proyectos que brindan protección para ellos. Es importante reconocer que actualmente en la ley se le brindan cierto tipo de exoneraciones y se le devuelve el impuesto al valor agregado, por así mismo solo se beneficia una parte y no su totalidad, ya que el gobierno no cuenta con los recursos necesarios para atender este tipo de situaciones.

Plan de Protección para Adultos Mayores en Ecuador

El MIES (2020), como una institución encargada para proteger de forma integral a los grupos prioritarios cuenta con cuatro formas de protección social que favorecen a los adultos mayores en especial a aquellos que viven en precarias condiciones de pobreza (MIES, 2020)

Esas modalidades prestan servicio de atención a domicilio y han desarrollado espacios para socializar con ellos; dentro de este programa los centros para adultos mayores a larga distancia y a mediana distancia. Al mes de agosto de 2021 (MIES, 2020)

Estos programas actúan conforme lo establecido en la ley. Mediante el MIES también se otorgan rubros económicos a través de un programa llamado Mis Mejores Años dirigida a adultos mayores en extrema situación de pobreza, cuyo monto corresponde a cien dólares mensuales; y también existe la pensión no contributiva Adulto Mayor de cincuenta dólares. Según datos del Mies (2020) 367.055 personas, a junio del 2020, recibían este tipo de ayuda (MIES, 2020)

Pero estos rubros no son suficientes: Lo adultos mayores, especialmente aquellos que no reciben pensión del seguro social, están sentenciados a morir en la extrema pobreza y sin esperanzas de recibir algún tipo de ayuda del gobierno o alguna organización. (MIES, 2020)

El MIES (2020) en colaboración con algunas autoridades y de representantes de aproximadamente veinticinco instituciones del Estado Ecuatoriano han recalcado su compromiso para seguir accionando mayormente a través del Sistema Nacional Especializado de Protección Integral de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, mediante la promoción de mesas técnicas que trabajaran para mejorar las condiciones de vida y el cumplimiento de los derechos de este grupo prioritario (MIES, 2020)

Atención Integral al Adulto Mayor en el recinto “El Retiro”

El Gad Municipal de Olmedo realiza continuos trabajos con los adultos mayores del cantón, en coordinación con Gestión Social y apoyo del MIES, en el cual ejecutan visitas técnicas con equipo multidisciplinario de: Medicina, Fisioterapia, Psicología, para garantizar de cierta manera la salud física y emocional de cada uno de ellos, complementado este trabajo con entregas de kits alimenticios y de higiene, pero no de forma frecuente ni en todas las comunidades del Cantón.

En el recinto “El Retiro” no desarrollan con tanta frecuencia programas que promuevan la integración y la atención prioritaria al adulto mayor. Sus cuidadores o familiares no tienen los conocimientos suficientes que les permita brindarle la atención correcta que requiere cada adulto mayor.

Estrategias para la atención al adulto Mayor

En cuanto a las estrategias para la atención a los adultos mayores en el hogar, es importante iniciar por reconocer que ellos presentan un sinnúmero de cambios a nivel biológico y psico-social, sumando el estado emocional, espiritual y cultural donde ellos no

pueden desvincularse de estos cambios con ningún tratamiento y deben aprender a aceptarlos y buscar una manera óptima de supervivencia.

Una estrategia es la promoción de la salud a través de información, sensibilización, la comunicación y la educación. El desarrollo de este trabajo tiene como finalidad mejorar la calidad de vida (considerando el concepto ideográfico y nomotético) de las personas adultas mayores en los espacios donde ellas viven, construir comunidades saludables, construcción de entornos físicos y sociales saludables, participación comunitaria y social articulada para el mantenimiento de la vida, la salud y el bienestar y la participación activa de las personas mayores en el desarrollo de la promoción y el mantenimiento de la salud y bienestar en todas las edades.

CAPITULO III. METODOLOGÍA

Tipo de Investigación

En este trabajo el tipo de investigación que se asumió fue de carácter descriptivo porque permitió establecer características, causas y efectos de la problemática de este proyecto de investigación. También se utilizaron enfoques cualitativos y cuantitativos. Cuantitativos porque se utilizaron técnicas para recolectar información cuantificable y cualitativo porque por medio de encuestas y observación de campo se analizó el criterio y las ideas de un determinado grupo de personas entre ellos adultos mayores y de esta forma se lograron determinar las características subjetivas del problema de estudio y plantear soluciones a esta problemática.

Su modalidad es básica porque se han observado las características del objeto de estudio sin necesidad de intervenir y es aplicada porque se la ejecutó en el campo educativo.

Método de Investigación

El método que se asumió en el desarrollo de esta investigación es el Hipotético–Deductivo, el cual permitió trabajar desde el planteamiento de una hipótesis basada en la solución del problema para determinar si las estrategias implementadas en este proyecto mejoraran la atención integral al adulto mayor del recinto “El Retiro”, y permitió un mayor estudio de la problemática para establecer mediante las conclusiones su efectividad.

Técnicas y recursos de recolección de datos

Para la elaboración de este proyecto utilizamos técnicas y recursos, que permitieron recolectar información importante y con total veracidad.

Técnicas de Investigación

Análisis-síntesis: Se reunieron las partes o elementos para analizar, dentro de un todo, su naturaleza y comportamiento con el propósito de identificar las características del objeto de estudio como es la atención integral del adulto mayor en el recinto “El Retiro”.

Encuesta: Es una técnica dentro de los diseños de una investigación descriptiva, donde se pueden recopilar información a través de un formulario de preguntas, sin cambiar el ambiente ni el objeto de estudio, la misma que permitió reunir información para entregarla en forma de tríptico, gráfica o tabla. Esta encuesta fue aplicada a 22 adultos mayores en el recinto “El Retiro”, la cual permitió analizar la situación actual de ellos.

Revisión Bibliográfica: Se exploraron diferentes tipos de bibliotecas virtuales, libros, manuales y proyectos de otras autorías para argumentar nuestro tema de investigación.

Observación de campo: Fue el elemento fundamental del proceso de la presente investigación. Es importante mencionar que gran parte de conocimientos que constituye la ciencia ha sido lograda mediante la observación.

Estadística Descriptiva: Permitted sustituir y reunir cierta cantidad de datos obtenidos por un pequeño número de valores descriptivos.

Recursos de Recolección

Humanos:

- Autoras del proyecto
- Habitantes del recinto “El Retiro”.
- Tutor del trabajo de titulación

Materiales:

- Libros
- Revistas
- Manuales
- Afiches

Tecnológicos

- Computadora
- Impresora
- Cámara
- Pen Drive

Financieros

El valor invertido en este proyecto de investigación fue de \$360,00; el mismo que permitió el cumplimiento de los objetivos propuestos, y fue asumido por las autoras del proyecto.

CAPITULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el presente capítulo se analizaron los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a 22 adultos mayores del recinto “El Retiro”, se utilizaron tablas y representaciones graficas para la valoración de los resultados y determinar criterios que permitan plantear estrategias de trabajo. De los adultos mayores que participaron en la encuesta 16 son hombres y 6

mujeres con edad de entre 65 y 85 años. A continuación, las preguntas formuladas en la encuesta:

¿Con quién vive?

Tabla 2. Pregunta 2 de la Encuesta

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Solo	3	14%
Conviviente	2	9%
Familia	15	68%
Amigo	2	9%
	22	100%

Elaborado por: Celeste Katherine Cervantes Vélez y Sanye Yelena Cedeño Salvatierra

Gráfico 1. Pregunta 2 de la Encuesta



Elaborado por: Celeste Katherine Cervantes Vélez y Sanye Yelena Cedeño Salvatierra

e de los 22 adultos

mayores que participaron en la encuesta 3 correspondientes al 14% viven solos, 2 adultos mayores es decir el 9% viven con su conviviente, 15 adultos mayores que equivalen al 68% viven con algún familiar y dos adultos ósea el 9% viven con personas que no son familiares o amigos.

Análisis: Se logró determinar que la mayor parte de los adultos mayores están al cuidado de algún familiar, aunque el Estado debe adelantar las gestiones necesarias para materializar la protección especial que requieren los adultos mayores, sus familiares tienen un papel determinante en su atención y cuidado.

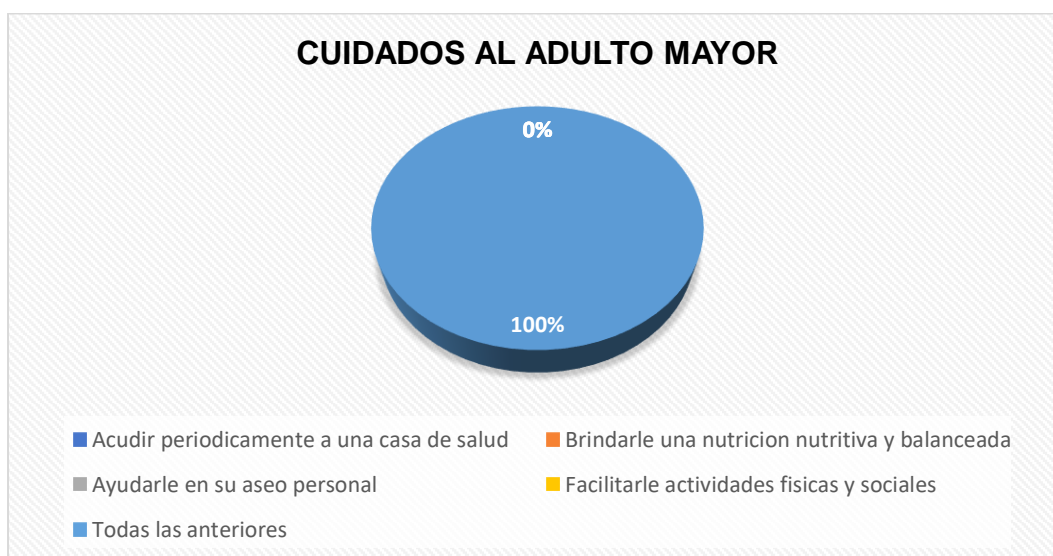
Del siguiente listado ¿Cuáles cree que son Cuidados al adulto mayor?

Tabla 3. Pregunta 3 de la Encuesta

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Acudir periódicamente a una casa de salud	0	0%
Brindarle una nutrición nutritiva y balanceada	0	0%
Ayudarle con su aseo personal	0	0%
Facilitarle actividades físicas y sociales	0	0%
Todas las anteriores	22	100%
	22	100%

Elaborado por: Celeste Katherine Cervantes Vélez y Sanye Yelena Cedeño Salvatierra

Gráfico 2. Pregunta 3 de la Encuesta



Elaborado por: Celeste Katherine Cervantes Vélez y Sanye Yelena Cedeño Salvatierra

Interpretación: En esta graficación se puede visualizar que los 22 adultos mayores, es decir el 100% de las personas que participaron en la encuesta consideran que los cuidados que deben recibir deben estar relacionados a la salud, nutrición, aseo personal, y a realizar actividades físicas y sociales.

Análisis: La atención integral a los adultos mayores debe estar enfocada principalmente en la salud y el cuidado, sin embargo, la mayoría no reciben este tipo de cuidado y otros aún deben valerse por sí mismo.

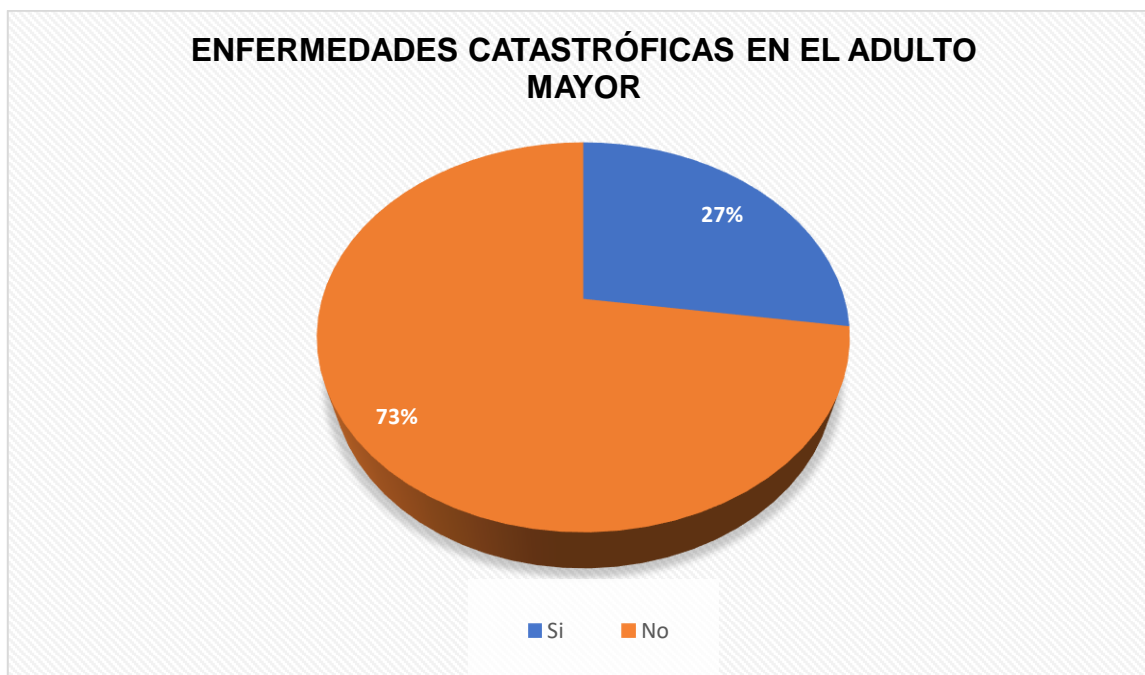
¿Padece alguna enfermedad catastrófica?

Tabla 4. Pregunta 4 de la Encuesta

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	6	27%
No	16	73%
	22	100%
¿Cual?	Cáncer, Alzheimer	

Elaborado por: Celeste Katherine Cervantes Vélez y Sanye Yelena Cedeño Salvatierra.

Gráfico 3. Pregunta 4 de la Encuesta



Elaborado por: Celeste Katherine Cervantes Vélez y Sanye Yelena Cedeño Salvatierra.

Interpretación: Según los datos graficados logramos evidenciar que de los 22 adultos mayores que participaron en la encuesta el 27% correspondiente a 6 personas padecen de alguna enfermedad catastrófica como cáncer y Alzheimer, y el 73% equivalente 16 adultos mayores no tienen alguna enfermedad terminal.

Análisis: En la actualidad la población ha presentado un aumento significativo de adultos mayores, y se ha logrado visualizar que la salud de ellos depende de diversos factores físico, mental y familiar, por esta razón algunos en una determinada edad adquieren enfermedades por no tener controles de salud a tiempo y el cuidado debido.

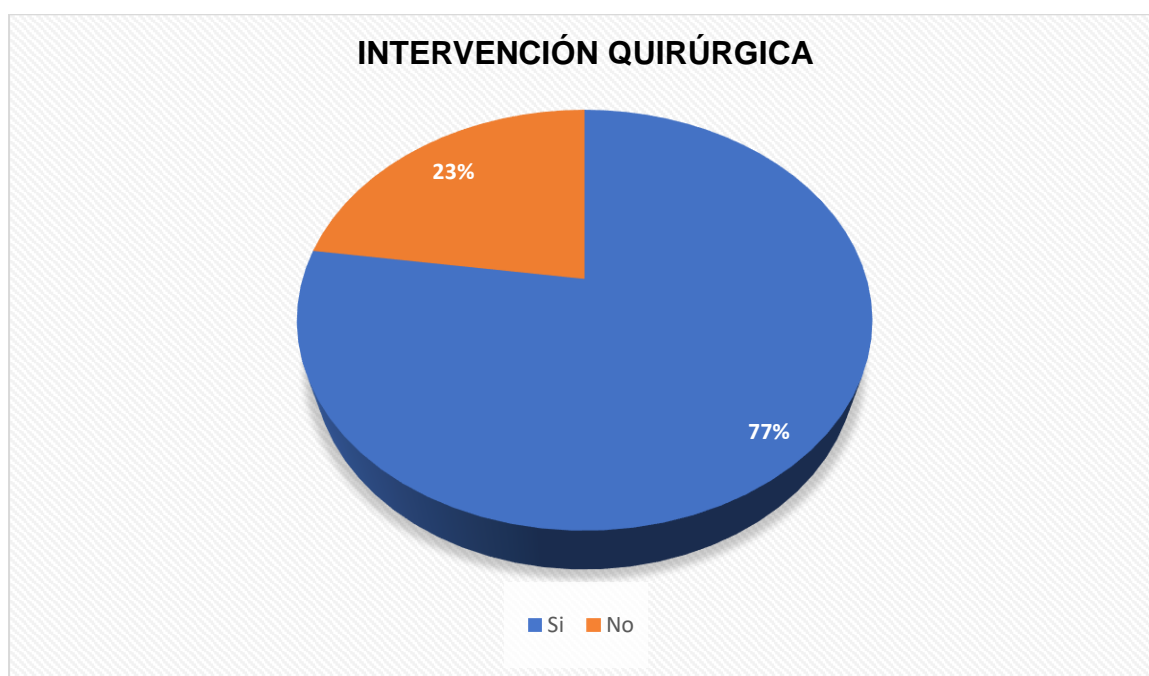
¿Ha sufrido alguna intervención quirúrgica en los últimos 3 años?

Tabla 5. Pregunta 5 de la Encuesta

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	17	23%
No	5	77%
	22	100%

Elaborado por: Celeste Katherine Cervantes Vélez y Sanye Yelena Cedeño Salvatierra.

Gráfico 4. Pregunta 5 de la Encuesta



Elaborado por: Celeste Katherine Cervantes Vélez y Sanye Yelena Cedeño Salvatierra.

Interpretación: Los resultados de la encuesta nos permiten observar en el gráfico propuesto que 17 adultos mayores de 22 que participaron si han tenido alguna intervención quirúrgica en los últimos 3 años, es decir el 77% de la población.

Análisis: Aquí se puede evidenciar que la salud debe ser primordial en la atención integral de los adultos mayores, para evitar de cierta manera afectaciones graves o en este caso intervenciones quirúrgicas que generan riesgos en su salud.

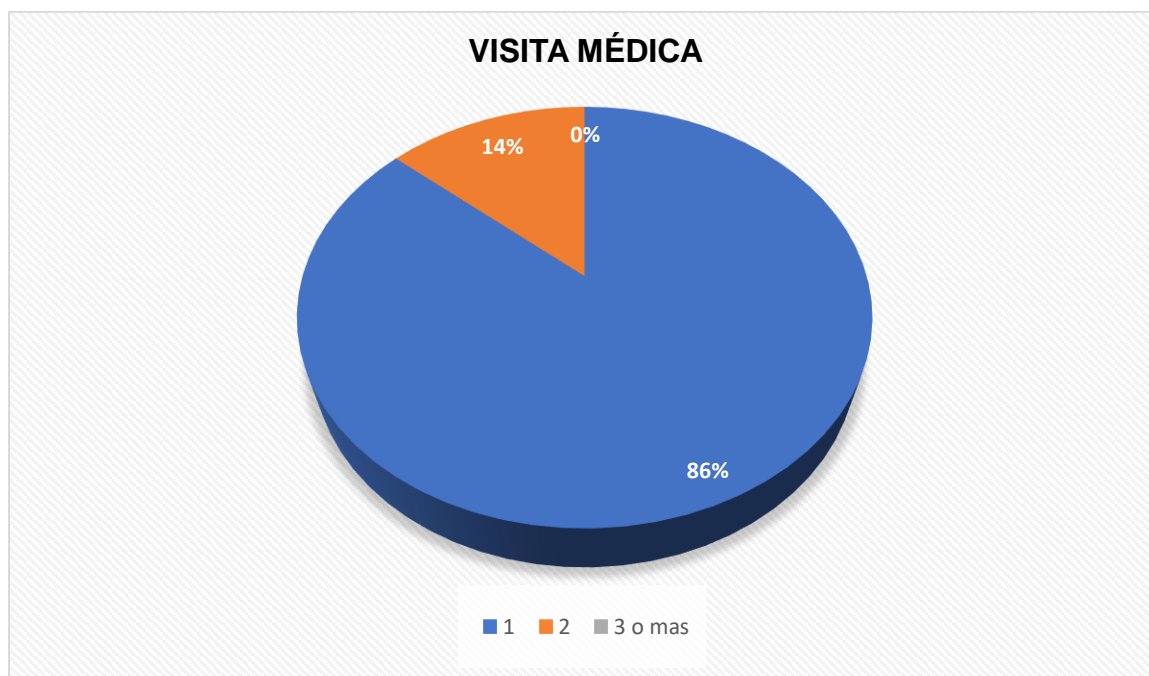
¿Cuántas veces al mes acude a una casa de salud?

Tabla 6. Pregunta 6 de la Encuesta

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	19	86%
2	3	14%
3 o mas	0	0%
	22	100%

Elaborado por: Celeste Katherine Cervantes Vélez y Sanye Yelena Cedeño Salvatierra.

Gráfico 5. Pregunta 6 de la Encuesta



Elaborado por: Celeste Katherine Cervantes Vélez y Sanye Yelena Cedeño Salvatierra.

Interpretación: En esta representación gráfica se logró observar que el 86% de los adultos mayores que participaron en la encuesta es decir 19 personas asisten solo una vez al mes a una casa médica, y el 14% es decir 3 personas van dos veces al mes.

Análisis: La atención médica en los adultos mayores debe ser primordial y frecuente, lo más recomendable es tener dos o más chequeos al mes para poder controlar su presión arterial u otras patologías que suelen padecer.

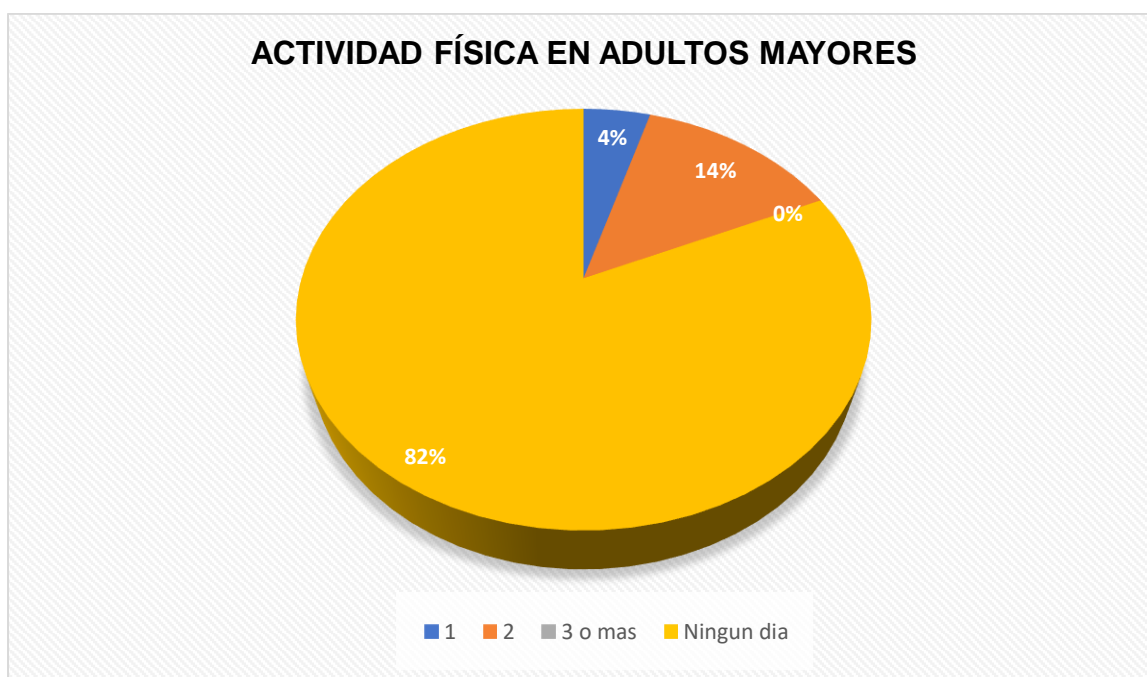
¿Cuántos días a la semana realiza actividad física?

Tabla 7. Pregunta 7 de la Encuesta

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	1	4%
2	3	14%
3 o mas	0	0%
Ningún día	18	82%
	22	100%

Elaborado por: Celeste Katherine Cervantes Vélez y Sanye Yelena Cedeño Salvatierra.

Gráfico 6. Pregunta 7 de la Encuesta



Elaborado por: Celeste Katherine Cervantes Vélez y Sanye Yelena Cedeño Salvatierra.

Interpretación: El gráfico evidencia que de las personas que participaron en la encuesta 1 adulto mayor que equivale al 4% hace actividad física un día a la semana, 3 realizan dos veces a la semana y el restante de los adultos mayores es decir 18 correspondiente al 82% no realizan ninguna actividad física a la semana

Análisis: La actividad física es vital para casi todas las personas, incluyendo los adultos mayores. Independientemente de su salud y sus capacidades físicas, según los

resultados de la encuesta la mayor parte de los adultos mayores en el recinto “El Retiro” del cantón Olmedo no realiza actividad física lo que le afecta su estado físico y emocional.

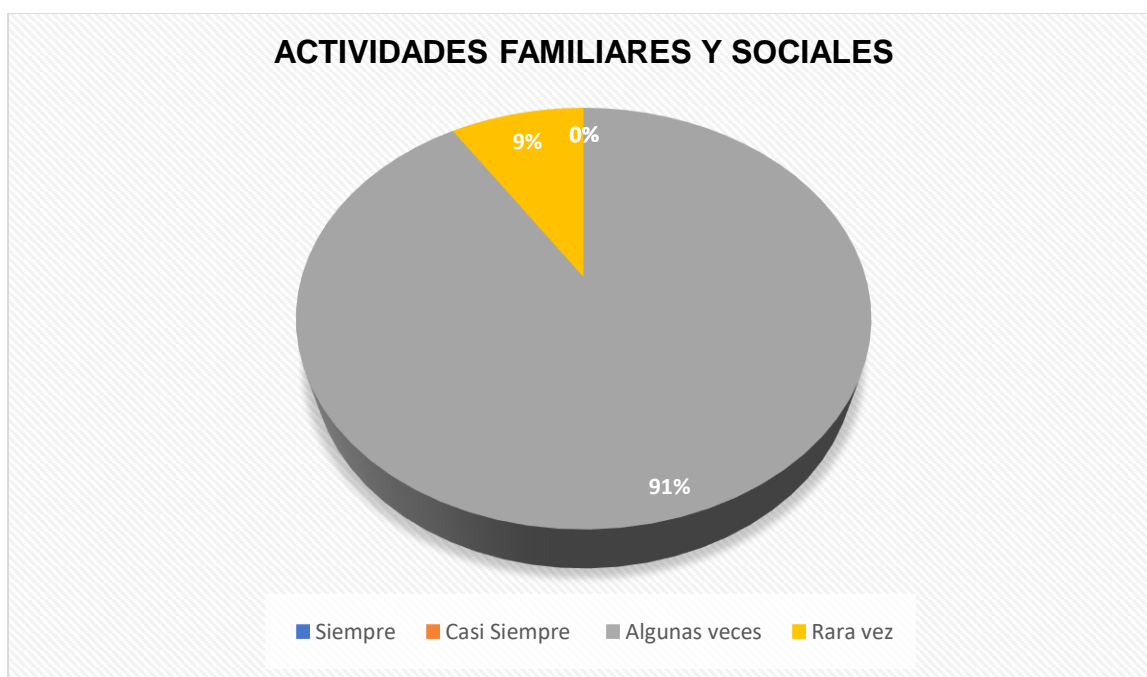
Siente que forma parte de las actividades familiares y/o sociales

Tabla 8. Pregunta 8 de la Encuesta

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	0	0%
Casi siempre	0	0%
Algunas veces	2	9%
Rara vez	20	91%
	22	100%

Elaborado por: Celeste Katherine Cervantes Vélez y Sanye Yelena Cedeño Salvatierra.

Gráfico 7. Pregunta 8 de la Encuesta



Elaborado por: Celeste Katherine Cervantes Vélez y Sanye Yelena Cedeño Salvatierra.

Interpretación: Según la graficación de datos el 91% correspondiente a 20 adultos mayores siente que rara vez se lo integra a las actividades familiares y sociales y el 9% equivalente a 2 adultos mayores considera que algunas veces.

Análisis: La integración de los adultos mayores a las actividades familiares y sociales contribuyen al aumento de su autoestima, el aprovechamiento del tiempo libre, valorar su vida

actual, que se sienta importante y útil, por eso es importante desarrollar estrategias para promover la integración del adulto mayor dentro y fuera de la comunidad.

De las siguientes actividades ¿Cuáles se les dificulta realizar?

Tabla 9. Pregunta 9 de la Encuesta

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Subir-bajar escaleras	19	86%
Arreglar mi dormitorio	0	0%
Cuidar mi aseo personal	0	0%
Degustar los alimentos	3	14%
Otro	0	0
	22	100%

Elaborado por: Celeste Katherine Cervantes Vélez y Sanye Yelena Cedeño Salvatierra.

Gráfico 8. Pregunta 9 de la Encuesta



Elaborado por: Celeste Katherine Cervantes Vélez y Sanye Yelena Cedeño Salvatierra.

Interpretación: La representación gráfica nos indica que el 86% equivalente a 19 adultos mayores tiene como mayor dificultad subir y bajar escaleras, mientras que el 14% correspondiente a 3 adultos mayores se le dificulta degustar los alimentos.

Análisis: La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La disminución de la movilidad, en conjunto con la lentitud y la pérdida de masa muscular en reposo, incluido otros factores, provocan que los adultos mayores pierdan la coordinación y en ocasiones la estabilidad, esto dificulta a los adultos mayores realizar ciertas actividades que son comunes en la vida cotidiana de todo ser humano.

¿Cree que se deben capacitar a los habitantes de “El Retiro” acerca de los cuidados para el adulto mayor?

Tabla 10. Pregunta 10 de la Encuesta

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	22	100%
No	0	0%
	22	100%

Elaborado por: Celeste Katherine Cervantes Vélez y Sanye Yelena Cedeño Salvatierra.

Gráfico 9. Pregunta 10 de la Encuesta



Elaborado por: Celeste Katherine Cervantes Vélez y Sanye Yelena Cedeño Salvatierra.

Interpretación: En el gráfico se logró visualizar que los 22 adultos mayores que participaron en la encuesta es decir el 100% considera que se debe capacitar a los habitantes de “El Retiro” sobre los cuidados para el adulto mayor.

Análisis: Los adultos mayores tienen derecho a una vida digna con las mismas oportunidades que las demás personas, por eso es importante capacitar a quienes están al cuidado de ellos para mejorar sus condiciones de vida e involucrarlos en las actividades familiares y sociales.

Resultados de la Investigación

Las técnicas de investigación utilizadas en el desarrollo de este proyecto permitieron el alcance de los objetivos. Mediante la encuesta realizada a los adultos mayores en el recinto “El Retiro” para verificar su situación actual se obtuvieron los siguientes resultados:

- La mayor parte de los adultos mayores están al cuidado de un familiar, pero existe un cierto número no mayor que viven solos, situación que genera cierta preocupación y fue considerada en la elaboración de la estrategia que se va a implementar.
- Existe una minoría de adultos mayores que presenta alguna enfermedad catastrófica pero la mayor parte si ha pasado por el proceso de cirugía en los últimos tres años. Es decir, se debe trabajar no solo en la atención integral sino en la salud integral del adulto mayor para mejorar sus condiciones de vida.
- Los adultos mayores no se sienten integrados en las actividades familiares y sociales, y la mayor parte no realiza actividades físicas lo que genera molestias en su salud y dificultad para realizar ciertas acciones en su diario vivir.
- Los adultos mayores consideran importante que quienes están al cuidado de ellos deben ser capacitados para fortalecer sus conocimientos en torno al cuidado que deben recibir.
- Existe una deficiente atención médica a los adultos mayores, lo cual debe ser primordial para el cuidado de su salud.

También se realizó una observación de campo para verificar el cuidado y el nivel de conocimiento que tienen los cuidadores sobre la atención integral a los adultos mayores, aquí se obtuvieron los siguientes resultados:

- Las condiciones de vivienda y la alimentación no es la más óptima para ellos.
- No existe preocupación por involucrar a los adultos mayores en actividades físicas y sociales.
- Las autoridades realizan muy pocos programas para la atención integral al adulto mayor y no les brindan ningún tipo de ayuda como lo señala La Ley Orgánica, de cierta manera sus derechos han sido vulnerados.
- La comunidad no dispone de espacios accesibles para los adultos mayores y no reciben la debida atención medica que a su edad necesitan para evitar que su salud se deteriore.

Discusión

A partir de los resultados obtenidos se hace necesario la elaboración de estrategias que incluyan soluciones a todas las falencias encontradas en el proceso de investigación para mejorar de cierta manera las condiciones de vida del adulto mayor y disminuir factores de riesgos en su salud.

Según la (Constitucion de la Republica del Ecuador, 2018) las personas adultas mayores, deben recibir y tener acceso a la atención integral y prioritaria en el área privada y sobre todo en la pública, correspondiendo al Estado prestar especial protección a las personas que estuvieren en condición de doble vulnerabilidad, por eso es necesario involucrar a las autoridades correspondientes en este tipo de proyectos para que se familiaricen con esta problemática y desarrollen programas que mejoren la atención integral al adulto mayor.

Con base en estos antecedentes y a fin de garantizar la calidad de vida de la población adulta mayor se elaboraron estrategias que permitieron desarrollar actividades para trabajar en el estado emocional, físico, social, psicológico y cultural de los adultos mayores en las

cuales se involucraron a los cuidadores formando un trabajo en equipo con resultados positivos.

Cronograma de actividades

Tabla 11. Cronograma de actividades

ESTRATEGIAS PARA LA ATENCION INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR		
Provincia: Manabí	Cantón: Olmedo	Comunidad: "El Retiro"
Estado emocional		
	Actividades	Duración
Dia 1	Reconocer el tipo de risa que posee.	15 minutos
	Mirarse al espejo y sonreír cada día al levantarse.	15 minutos
	Imaginar situaciones graciosas.	30 minutos
	Comprometerse a reírse por lo menos 30 veces al día.	5 minutos
Recomendación:	Relacionarse con gente que le genere emociones positivas.	
Estado Físico		
	Actividades	Duración
Dia 2	Realizar actividad física	15 minutos
	Capacitación sobre Dieta saludable	20 minutos
	Revisión de presión, peso y temperatura corporal.	30 minutos
	Actividad física en grupo	15 minutos
	Juego recreativo	10 minutos
Recomendación:	Realizar ejercicios de estiramiento 10 minutos todos los días al levantarse.	
Estado Psicológico		

	Actividades	Duración
Día 3	Realizar un juego mental.	15 minutos
	Escuchar música clásica mientras comparten un refrigerio saludable.	15 minutos
	Elaborar un mapa mental de los proyectos de cada uno.	30 minutos
Día 4	Realizar una lectura entretenida	15 minutos
	Actividad de dibujo y pintura	20 minutos
	Escribir un poema o algún pensamiento.	20 minutos
Recomendación:	Realizar actividades de lectura, escritura, pintura o escuchar música clásica al menos 10 minutos al día.	
Estado Social		
	Actividades	Duración
Día 5	Aprender a pedir y decir las cosas que requiera.	15 minutos
	Hablar sobre la familia	25 minutos
Recomendación:	Mantener comunicación con sus familiares constantemente.	
Estado Cultural		
	Actividades	Duración
Día 6	Hablar sobre las tradiciones y creencias familiares.	20 minutos
	Hacer grupos y recrear amorfinos	20 minutos
Recomendación:	Renovar las tradiciones de la familia.	
Actividades con los cuidadores		
	Actividades	Duración
	Realizar una actividad física entre el cuidador y el adulto mayor.	15 minutos

Día 7	Capacitación sobre los cuidados que se le deben brindar al adulto mayor.	20 minutos
Día 8	Socializar sobre los intereses y las necesidades del cuidador y el adulto mayor.	20 minutos
	Capacitación sobre la alimentación y asistencia medica del adulto mayor.	20 minutos
Día 9	Actividad con la comunidad en general para integral al adulto mayor.	2 horas
Observación:	Involucrar a los adultos mayores en las actividades familiares y sociales.	

Elaborado por: Celeste Katherine Cervantes Vélez y Sanye Yelena Cedeño Salvatierra.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones:

En función de los resultados obtenidos se determinaron las siguientes conclusiones:

- En el transcurso de la investigación se determinó que los adultos mayores que formaron parte del desarrollo de este proyecto no viven en las mejores condiciones debido al factor económico y en algunos casos porque no tienen la atención requerida.
- Se logró determinar que quienes están al cuidado de los adultos mayores no tienen los suficientes conocimientos para brindarles el cuidado debido a ellos, por esta razón también se desarrollaron actividades para mejorar la atención y por ende las condiciones de vida.
- Ante la falta de estrategias para el cuidado integral a los adultos mayores se plantearon actividades para fortalecer su bienestar físico, emocional, social, psicológico y cultural para mejorar sus condiciones de vida e integrarlo a las actividades que se desarrollen la comunidad.

Recomendaciones

En base al estudio realizado se recomienda lo siguiente:

- Crear espacios accesibles que permitan al adulto mayor sentirse incluido y desarrollar actividades físicas que involucren a sus cuidadores para crear un ambiente saludable y de integración.
- Facilitar el acceso de los adultos mayores a instalaciones públicas y desarrollar campañas médicas para que los adultos mayores puedan tener un control en su salud con mayor frecuencia.
- Gestionar con el GAD Municipal del cantón Olmedo el desarrollo de programas sociales que involucren al adulto mayor en las actividades de la comunidad y tomar como guía este trabajo para futuros proyectos que permitan mejorar sus condiciones de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANRE. (9 de Mayo de 2019). Default. Obtenido de Asamblea Nacional de la Republica del

Ecuador: <https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2019->

06/Documento_%20LEY%20ORGANICA%20DE%20LAS%20PERSONAS%20ADU

LTAS%20MAYORES.pdf

Bonilla, I., Flores, S., Chalela, L., & Sanchez, P. (2020). MIES. Recuperado 2022, de

Ministerio de Inclusion Economica y Social:

https://info.inclusion.gob.ec/phocadownloadpap/estudios/atencion_intergeneracional/

2020/ analisis_de_programas_de_atencion_a_personas_adultas_mayores_a_nivel_i

nternacional.pdf

Cedeño, B. (Abril de 24 de 2019). Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabi. Recuperado el

1 de Noviembre de 2022, de ULEAM:

<https://repositorio.uleam.edu.ec/handle/123456789/2588>

- Constitucion de la Republica del Ecuador. (20 de Octubre de 2018). Obtenido de https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
- Harman. (2018). Medigraphic. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2018/im183l.pdf>
- INEC. (2018). Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Obtenido de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/home/>
- Iresha, G., Saez, A., Gomez, A., & Santi, D. (Marzo de 2019). Ef Deportes. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd190/atencion-integral-del-adulto-mayor.htm>
- MIES. (15 de Julio de 2020). MIES. Obtenido de <https://www.inclusion.gob.ec/servicios-de-atencion-al-adulto-mayor-deben-registrarse/>
- OMS. (16 de Octubre de 2021). Canitas. Obtenido de Organizacion Mundial de Salud: <https://canitas.mx/guias/adulto-mayor-oms/>
- ONU. (2019). Naciones Unidas. Obtenido de <https://www.un.org/es/global-issues/ageing>
- Reyes, R. (20 de Abril de 2018). Adulto Mayor significado. Adulto Mayor Inteligente.
- SINAIN. (2022). Consejo Nacional para la Igualdad Intergeneracional. Obtenido de <https://www.igualdad.gob.ec/estado-de-situacion-de-las-personas-adultas-mayores/>
- Streheler. (2018). Tribuna del Investigador. Obtenido de <https://www.tribunadelinvestigador.com/ediciones/2010/1-2/art-13/>
- Vasquez, D. (2019). Universidad Tecnica de Loja. Recuperado el 09 de Octubre de 2022, de <http://dspace.utpl.edu.ec/handle/123456789/11858>
- Zambrano, R. (1 de Octubre de 2021). El Universo. Obtenido de <https://www.eluniverso.com/noticias/informes/llego-a-la-tercera-edad-conozca-los->

derechos-de-las-personas-de-mas-de-65-anos-y-los-beneficios-a-los-que-pueden-
acceder-en-ecuador-nota/

ANEXOS

Estrategias para el cuidado del adulto mayor

Recinto "El Retiro" Cantón Olmedo



Autoras:

Celeste Katherine Cervantes Vélez

Sanye Yelena Cedeño Salvatierra

Introducción

Es importante conocer que los adultos mayores pasan por múltiples variaciones de carácter biológico, psicológico y social, a este criterio le sumamos el emocional, cultural y espiritual donde ninguno puede apartarse o puede negarse ya que es una etapa por la que todo ser humano debe pasar, indistintamente de la edad, sexo, condición social, entre otros.

Las actividades llevadas a cabo en la implementación de estas estrategias para la atención integral al adulto mayor en el recinto “El Retiro” del cantón Olmedo tienen como finalidad fomentar su integración y fortalecer los conocimientos para quienes son responsables de su cuidado, para mejorar de esta manera sus condiciones de vida.

ESTRATEGIA PARA LA CONDICIÓN EMOCIONAL

Es importante realizar actividades que generen risa y promueva el buen humor como una condición de vida, ya que son caracterizados como una medicina gratis. Esta actividad ayudara mejorar el funcionamiento de los órganos especialmente del cerebro y contribuirá a tener un buen equilibrio en el sistema inmune, Ayudara a reducir el estrés, la tensión corporal y le brindara relajación al cuerpo y al sistema nervioso.

1. Actividades a desarrollar:
2. Reconocer el tipo de risa que posee.
3. Mirarse al espejo y sonreír cada día al levantarse
4. Imaginar situaciones graciosas.
5. Comprometerse a reírse por lo menos 30 veces al día.
6. Relacionarse con gente que le genere emociones positivas.

ESTRATEGIA PARA EL ESTADO FÍSICO

Un buen envejecer se logra teniendo en cuenta la productividad, la creatividad y un estilo de vida saludable realizando actividad física, manteniendo una alimentación sana y equilibrada, en unión familiar y lo más importante tratando de mantener un buen humor, tener una buena autoestima y la fortaleza de seguir adelante.

Actividades a desarrollar:

1. Ejercitarse por lo menos 30 minutos al día.

2. Tener una dieta saludable.
3. Estirarse al levantarse.
4. Revisar continuamente tu peso corporal.
5. Compartir actividad física con más personas.
6. Realizar actividades recreativas.

ESTRATEGIA PARA EL ESTADO PSICOLOGICO

Los procesos cognitivos en el adulto mayor se caracterizan por su flexibilidad neuronal, porque nosotros acumulamos episodios que podrían aparecer en el envejecimiento en nuestro organismo y debe prevenirse a tiempo o tratar de controlar de cierta manera.

Actividades a desarrollar

1. Realizar actividades o juegos mentales.
2. Escuchar música clásica.
3. Elaborar un mapa mental de sus proyectos.
4. Desarrollar el hábito de lectura (en caso de no saber leer usar material audio visual).
5. Dibujar o pintar.
6. Escribir un libro (poemas, recetas, memorias...)

ESTRATEGIA PARA EL ESTADO SOCIAL

La interacción humana forma parte indispensable en el desarrollo social de una persona. Por esta razón es necesario establecer una claridad en la comunicación con los adultos mayores.

Actividades a desarrollar

1. Aprender formas de pedir y decir las cosas.
2. Fortalecer y mantener buenas relaciones con la familia y la comunidad.
3. Mantener comunicación constantemente con la familia y amistades.

ESTRATEGIA PARA EL ESTADO CULTURAL

Los adultos mayores son mensajeros de las tradiciones familiar y comunitarias, en algunos hogares ellos son portavoces de tradiciones y cultura ancestrales. El adulto mayor dentro del núcleo familiar es un miembro significativo porque es portador de reseñas culturales y tradicionales.

Actividades a desarrollar:

1. Escribir o hablar sobre las tradiciones y creencias familiares.
2. Renovar las tradiciones de la familia.
3. Conversar con otros adultos mayores (crear grupos).

ESTRATEGIA PARA LOS CUIDADORES

Llega un momento en la vida que todos hemos sido cuidador de una persona y esto se convierte en un servicio personal.

1. Buscar la integración familiar.
2. Desarrollar un plan de cuidado al adulto mayor.
3. Practicar con el adulto mayor actividades del gusto de cada uno.
4. Compartir sus necesidades e intereses.
5. Comprender que ambos tienen necesidades personales.
6. Intercambiar con otro familiar los cuidados del adulto mayor.

7. Si el adulto mayor es autónomo se lo debe involucrar en las actividades del hogar (doblar las prendas de vestir, organizar la ropa, enumerar o clasificar objetos, cortar legumbres u hortalizas entre otros).

Anexo 1.

Instituto Superior Tecnológico De Ciencias Religiosas Y Educación En Valores
-San Pedro-
Carrera De Promoción Social Comunitaria
ENCUESTA SOBRE LOS CUIDADOS DEL ADULTO MAYOR

1. Datos Generales. -

Género: Masculino ___ Femenino ___ Otro ___
 Edad: Menos de 60 años ___ Mayor de 61 años ___

2. ¿Con quién vive?

___ Solo/a
 ___ Conviviente
 ___ Familia
 ___ Amigos

3. Del siguiente listado ¿Cuáles cree que son Cuidados al adulto mayor?

___ Acudir periódicamente a una casa de salud
 ___ Brindarle una alimentación nutritiva y balanceada
 ___ Brindarle afecto, atención y detalles
 ___ Ayudarle con su aseo personal
 ___ Facilitar actividad física y sociales
 ___ Otra.....

4. ¿Padece alguna enfermedad catastrófica?

Si ___ No ___ Cual.....

5. ¿Ha sufrido alguna intervención quirúrgica en los últimos 3 años?

Si ___ No ___

6. ¿Cuántas veces al mes acude a una casa de salud?

1 ___ 2 ___ 3 o mas ___

7. ¿Cuántos días a la semana realiza actividad física?

1 ___ 2 ___ 3 o más ___ Ningún día ___

8. Siente que forma parte de las actividades familiares y/o sociales

___ Siempre ___ Casi siempre ___ Algunas veces ___
 Rara vez

9. De las siguientes actividades ¿Cuáles se les dificulta realizar?

- Subir- bajar escaleras
- Arreglar mi dormitorio
- Cuidar mi aseo personal (bañarme-cambiarme de ropa-necesidades biológicas)
- Degustar de los alimentos
- Otra.....

10. ¿Cree que se deben capacitar a los habitantes del Retiro acerca de los cuidados para el adulto mayor?

Si___ No___

MUCHAS GRACIAS POR PARTICIPAR

Anexo 2.

OBSERVACIÓN DE CAMPO				
INDICADORES	CONDICIONES			
	BUENA	REGULAR	MALA	
Vivienda				
Accesibilidad dentro de la vivienda				
Alimentación				
Trato del cuidador o familiar hacia el adulto mayor				
Estado de salud del adulto mayor				
INDICADORES	NIVEL DE CONOCIMIENTO DEL CUIDADOR			
	SI	NO		
Cuidado de adulto mayor				
Actividades Físicas para el adulto mayor				
Nutrición del adulto mayor				
Integración del adulto mayor a las actividades familiares				
Capacitación para mejorar la atención al adulto mayor				
INDICADORES	ATENCION AL ADULTO MAYOR DENTRO DE LA COMUNIDAD			
	SIEMPRE	A VECES	RARA VEZ	NUNCA
Participación en actividades sociales				
Ayuda social por parte de las autoridades				
Campañas medicas				
Programas para la atención integral a los adultos mayores				
Espacios accesibles para los adultos mayores				

Elaborado por: Celeste Katherine Cervantes Vélez y Sanye Yelena Cedeño Salvatierra.

Anexo 3.

FICHA DE EVALUACIÓN				
INDICADORES	NIVEL			
	EXCELENTE	BUENA	REGULAR	MALO
Participación de los adultos mayores				
Participación del cuidador o familiar del adulto mayor				
Capacitación sobre los derechos del adulto mayor				
Capacitación sobre la alimentación del adulto mayor				
Exposición sobre los cuidados al adulto mayor				
Desarrollo de la actividad 1				
Desarrollo de la actividad 2				
Desarrollo de la actividad 3				
Desarrollo de la actividad 4				
OBSERVACIONES:				

Elaborado por: Celeste Katherine Cervantes Vélez y Sanye Yelena Cedeño Salvatierra.

Anexo 4.

CRONOGRAMA DE LA ELABORACION DEL PROYECTO																
ACTIVIDAD	Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Introducción																
Título del proyecto																
Problema de investigación																
Objetivos																
Justificación																
Desarrollo de marco teórico																
Metodología de investigación																
Análisis e interpretación de resultados																
Conclusiones y recomendaciones																
Bibliografía																
Anexos																
Sustentación																

Elaborado por: Celeste Katherine Cervantes Vélez y Sanye Yelena Cedeño Salvatierra.

Anexo 5.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL PROYECTO																	
ACTIVIDADES	MES	AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
	SEMANA	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Presentación del proyecto con los adultos mayores y familiares o cuidador, en el recinto “El Retiro” del cantón Olmedo.																	
Aplicación de la Encuesta																	
Observación de Campo																	
Socialización de las actividades del proyecto																	
Realización de talleres y actividades de entretenimiento																	
Capacitación mediante material audiovisual sobre el cuidado integral al adulto mayor.																	
Evaluación para determinar la eficacia del proyecto																	

Elaborado por: Celeste Katherine Cervantes Vélez y Sanye Yelena Cedeño Salvatierra.

Anexo 6. Evidencias Fotográficas



Fig. 1.- Observación de campo (Recolección de información)



Fig. 2.- Recolección de datos de los participantes.



Fig. 3 y 4.- Observación de campo en el recinto “El Retiro” del cantón el campo



Fig. 5 y 6.- Desarrollo de actividades manuales para fortalecer su estado psicológico



Fig. 7.- Encuesta sobre el desarrollo del proyecto