



GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO
SEDE TULANCINGO



**“PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL ADULTO
MAYOR”**

ANA YOSARET CRUZ SAMPAYO

TULANCINGO DE BRAVO, HGO.FEBRERO 2026.



GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO
SEDE TULANCINGO
UNIDAD UPN 131



PROYECTO DE INTERVENCIÓN

**“PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL ADULTO
MAYOR”**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA

PRESENTA:

ANA YOSARET CRUZ SAMPAYO

TULANCINGO DE BRAVO, HGO.

FEBRERO 2026



IHE
INSTITUTO HIDALGUENSE
DE EDUCACIÓN



UPN/DT/Of. No. 098/2026-I
DICTAMEN DE TRABAJO

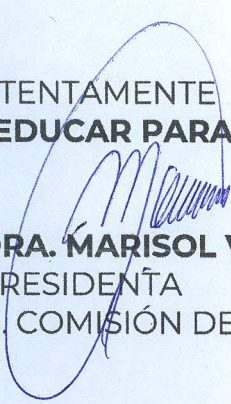
Pachuca de Soto, Hgo., 19 de febrero de 2026.

C. ANA YOSARET CRUZ SAMPAYO
PRESENTE.

En mi calidad de Presidenta de la Comisión de Titulación de esta Unidad, me permito informarle que, como resultado del análisis realizado al **PROYECTO DE INTERVENCIÓN** intitulado: **“PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL ADULTO MAYOR”**, presentada por su tutora **MTRA. MARÍA GEORGINA ISLAS GUERRERO**, ha sido **DICTAMINADO** para obtener el título de Licenciada en Intervención Educativa, al haber reunido los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

Con base en lo anterior, tengo a bien informarle que puede ser presentado ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su examen profesional.

ATENTAMENTE
“EDUCAR PARA TRANSFORMAR”


DRA. MARISOL VITE VARGAS PRESIDENTA
H. COMISIÓN DE TITULACIÓN



C.c.p.- Depto. de Titulación. - Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo.
Documento válido por 60 días a partir de la fecha de expedición.

MVV/JMVC/jahm*

ÍNDICE

Introducción.....	4
CAPÍTULO I EL PROBLEMA DE LA INTERVENCIÓN.....	7
1.1 La vejez como etapa de crecimiento y desarrollo: Una mirada integral.....	7
1.1.1 Importancia de la integridad física en el adulto mayor.....	10
1.2 Metodología del diagnóstico.....	12
1.2.1 Plan de diagnóstico.....	15
1.3 Resultados del diagnóstico.....	16
1.3.1 Resultados de pilotaje de la entrevista.....	16
1.3.2 Resultados del diagnóstico de la preocupación temática.....	17
1.4 Identificación del problema.....	23
1.5 Planteamiento del problema.....	25
1.6 Objetivos.....	26
1.7 Ámbito de intervención.....	27
1.7.1 Espacio o contexto de intervención.....	29
CAPÍTULO II MARCO DE REFERENCIA.....	31
2.1 Características biológicas en el adulto mayor.....	31
2.1.1. Impacto de la alimentación saludable en la calidad de vida de los adultos mayores.....	33
2.1.2 Malnutrición.....	35
2.2 Introducción a la prevención de riesgos en el adulto mayor.....	36
2.2.1 Estadísticas actuales.....	38
2.3 Tipos de riesgos en el adulto mayor.....	40
2.3.1 Riesgos físicos.....	40
2.3.2 Riesgos en la salud.....	41
2.3.3 Riesgos sociales en el adulto mayor.....	43
2.4 La importancia de la prevención de riesgos en la vida de los adultos mayores.....	46
2.4.1 Autonomía y dependencia.....	47

2.4.2 Costos en la salud en el adulto mayor	48
2.4.3 Vida social y relaciones	50
CAPÍTULO III ESTRATEGIA DE LA INTERVENCIÓN	52
3.1 La estrategia: Sesiones informativas sobre la prevención de riesgos como estrategia de intervención.....	52
3.2 Justificación de la estrategia	53
3.3 Especificaciones operacionales de las actividades.....	55
3.4 Organización general de las actividades	58
3.5 Desarrollo de las actividades	59
CAPÍTULO IV EVALUACIÓN Y RESULTADO	80
4.1 Importancia de la evaluación del proyecto de intervención.....	80
4.2 Método de evaluación.....	81
4.3 Técnicas de evaluación e instrumentos.....	82
4.4 criterios e indicadores de evaluación	83
Conclusiones	
Referencias	
Anexos	

Introducción

El envejecimiento de la población es un fenómeno que plantea importantes desafíos en materia de salud y bienestar. En este contexto, la prevención de riesgos en el adulto mayor se ha convertido en un tema prioritario para garantizar un envejecimiento activo y saludable. Los adultos mayores son una población vulnerable a diversas situaciones de riesgo, como caídas, lesiones, enfermedades crónicas y deterioro cognitivo, que pueden afectar su calidad de vida y autonomía.

Ante esta realidad, el presente proyecto de intervención se centra en el diseño de estrategias preventivas dirigidas a promover la seguridad y el bienestar de los adultos mayores. A través de un enfoque integral y participativo, se busca fomentar la conciencia sobre los riesgos asociados al envejecimiento y brindar herramientas prácticas para prevenir y mitigar dichos riesgos.

Mediante la creación e implementación de este proyecto de intervención, se pretende generar un impacto positivo en la vida de los adultos mayores, sus familias y la comunidad en general, promoviendo la prevención, la educación y la sensibilización en torno a la importancia de cuidar y proteger a quienes han dedicado años de experiencia y sabiduría a nuestra sociedad.

Por lo que el trabajo que se presenta tiene una estructura de cuatro capítulos, al que se le dio por título “**Promoción de la salud y prevención de riesgos en el adulto mayor**”.

El **primer capítulo** lleva por nombre “El problema de la intervención ” en el que se expone sobre la vejez viéndola desde una mirada integral, se centra en la importancia de la integridad física en el adulto mayor, así mismo, se detalla la metodología del diagnóstico empleada, se describe el enfoque metodológico utilizado para realizar el diagnóstico así como, la formulación

de un plan de acción, se presenta de manera detallada los resultados obtenidos a través del diagnóstico, se plasman los resultados obtenidos durante la fase piloto de las entrevistas realizadas, con el fin de validar la efectividad de la metodología empleada y por último, se define de manera clara y concisa el problema a abordar, se establecen los objetivos general como específicos que orientan el desarrollo de la intervención propuesta.

El **segundo capítulo**, se tratan temas como las características biológicas y cambios fisiológicos en el adulto mayor que se presentan en el proceso de envejecimiento de esta población, asimismo, se examina la importancia de una alimentación saludable y la calidad de vida de los adultos mayores. Otro tema es la introducción a la prevención de riesgos en el adulto mayor donde se define la prevención de riesgos, se explica la relevancia y se presentan estadísticas. Asimismo, se plantea el tema, la autonomía, dependencia y costos en la salud. Los actores que impactan en la calidad de vida y el bienestar de esta población y otros aspectos a considerar. Finalmente se trata el tema de vida social y relaciones en la tercera edad, en donde se describe la importancia de la vida social y las relaciones interpersonales en el bienestar emocionales y psicológicos.

El **capítulo tercero** aborda la estrategia de intervención seleccionada, la cual consiste en una ludoteca diseñada para llevar a cabo sesiones informativas sobre la prevención de riesgos dirigidas a la población del adulto mayor. Así mismo, se detallan las especificaciones operacionales de las actividades durante dichas sesiones informativas, incluyendo la planificación de contenidos, la metodología de trabajo y los recursos necesarios entre otros elementos. En este capítulo también se presenta la organización general de las actividades y se describe el desarrollo de las mismas.

Finalmente, en el **cuarto capítulo** se analiza la evaluación y los resultados, abordando la importancia de evaluar el proyecto intervención. De igual manera, se exponen las técnicas e

instrumentos de evaluación, describiendo el método utilizado para medir los resultados y estableciendo los criterios e indicadores de evaluación.

El documento concluye con un apartado de conclusiones, seguido de la sección de referencias y anexos correspondientes.

CAPÍTULO I EL PROBLEMA DE LA INTERVENCIÓN

1.1 La vejez como etapa de crecimiento y desarrollo: Una mirada integral

En la actualidad el índice de personas adultas va incrementando de manera progresiva, en vista de ello, es importante orientar a la población en general de la importancia que representan para la sociedad los adultos mayores, dado que, son testigos de sucesos históricos y están dotados de experiencias acumuladas a lo largo de su vida, lo que les permite brindar sabiduría y consejos a las generaciones más jóvenes. Su experiencia puede ser invaluable para orientar a las personas en la toma de decisiones y ayudar a resolver problemas, además que desempeñan un papel importante en la trasmisión de tradiciones y valores culturales, se pueden ver como guardianes de valores familiares y son una fuente de apoyo emocional.

En una mirada integral, la vejez puede ser vista como una oportunidad para reflexionar sobre la vida, aprender de las experiencias pasadas encontrando así un sentido de propósito y significado.

La vejez es una de las etapas de la vida: la última, donde el ser humano ha alcanzado su máxima expresión de relación con el mundo; ha llegado a la madurez total a través de una gran cantidad de experiencias adquiridas durante los momentos e instantes disfrutados. (Alvarado y Salazar, 2014, p.59)

En otras palabras, la vejez es una fase que todas las personas van a experimentar de manera diferente, debido a que, cada una de ellas la adecua o adapta conforme al entorno en el que se desarrolla, y ésta siempre estará a la vista de la sociedad en vista de que no se puede

ocultar por los cambios físicos como la pérdida de estatura, elasticidad en la piel, deterioro de la vista y debilitamiento de los huesos, entre otros.

Es por ello, que hablar de vejez, va más allá de conocer cómo las personas viven esta etapa natural de la vida, la cual todos los seres humanos experimentarían inevitablemente. Se trata de un periodo, en el que las personas alcanzan una edad avanzada y manifiestan cambios físicos emocionales y sociales.

Debido a la complejidad de esta etapa de la vida, no existe un concepto único que la describa de manera definitiva; por ello, suele presentarse una confusión terminológica al considerar que vejez, envejecimiento o tercera edad son conceptos equivalentes, cuando en realidad poseen matices distintos, por lo que:

La llamada tercera edad es una etapa evolutiva del ser humano que tiene varias dimensiones. Es un fenómeno biológico porque afecta a la salud física y mental, y tiene una parte sociológica y económica porque se han alargado las posibilidades de vida y se debe mantener a esas personas. Es también un fenómeno psicológico, ya que se producen cambios en el funcionamiento cognitivo y emocional (Alvarado y Salazar, 2014, p.60).

A partir de esto puede decirse que, interpretar la adultez y/o envejecimiento es difícil, muchos adultos al llegar a esta fase le dan el significado final de la vida, dentro de ella la interpretación del entorno en el que se desarrolla puede cambiar, ya que, al decir que está asociada al evento de jubilación, suena más a que pueden descansar y dejar las preocupaciones de un sustento económico, pero no para todos los adultos es igual, no todos tuvieron la oportunidad de prepararse académicamente y encontrar un trabajo que sustente a la familia cuando ya no se puede trabajar, no todos los adultos son apoyados por la familia, algunos son olvidados en casas de día para el adulto mayor, así como lugares que brindan cuidado especial

a los adultos que pueden tener impedimentos en la movilidad, la salud, tomando en cuenta que en esta etapa el adulto debe sentirse amado, y creer que no está solo, es por ello que cada adulto vive su vejez de manera muy diferente.

Esto significa que en efecto a medida que se va envejeciendo el cuerpo y la mente experimentan cambios que pueden afectar la salud y el funcionamiento, de tal manera que no se puede determinar a qué edad o en que etapa se puede considerar que inicia la vejez, si no que a medida que pasan los años el cuerpo opta por nuevas formas para sobrevivir.

El envejecimiento es considerado como un proceso continuo, heterogéneo, universal e irreversible que determina una pérdida de la capacidad de adaptación de forma progresiva, cargado de afectos y sentimientos que se construyen durante el ciclo vital y están permeados por la cultura y las relaciones sociales de tal manera que no es claro precisar el estadio de la vida en el cual se ingresa a la vejez y cada vez la concepción de ésta se encuentra más alejada de la edad cronológica y tiene mayor estructuración desde lo individual y lo social (Alvarado y Salazar, 2014, p.60).

Es importante cuestionar los estereotipos negativos asociados al envejecimiento y reconocer que este proceso ocurre de manera singular en cada individuo. Lo cual significa que la vejez se manifiesta a través de transformaciones graduales que, en ocasiones, son señaladas por el entorno social mediante juicios sobre la apariencia física como el decir “ya tienes arrugas” ante estos cambios, se presentan desafíos que requieren de una capacidad de adaptación continua y una gestión resiliente por parte del adulto mayor sino también una transformación social que priorice la autonomía y la dignidad de las nuevas realidades sociales.

1.1.1 Importancia de la integridad física en el adulto mayor.

La integridad física constituye un pilar fundamental en todas las etapas de la vida, especialmente en el adulto mayor, a medida que los seres humanos pasan por diferentes etapas, el envejecimiento es una de ellas, donde se presentan cambios aumentando la vulnerabilidad, volviéndose más propenso a lesiones o adquisición de enfermedades crónicas, por eso, es crucial mantener una óptima capacidad funcional para asegurar una vejez digna y garantizar una buena calidad de vida.

Por lo que el Instituto Nacional de Personas Adultas Mayores considera que “El ejercicio físico en las personas mayores ayuda a prevenir enfermedades y contribuye a mantener la independencia motora, así como obtener beneficios sociales, efectivos y económicos” (INAPAM, 2019).

Por eso es importante realizar ejercicios físicos, no tan pesados, que ayuden agilizar el cuerpo, como una caminata de 10 minutos aproximadamente, movimiento de manos, cuello, pies, cadera y estiramiento que el adulto puede realizar, actividades de baja intensidad que favorezcan la agilidad corporal, siempre tomando en cuenta el estado de salud de la persona; debido a que el avance de la edad conlleva un declive fisiológico natural que incrementa el riesgo de fracturas, resulta indispensable que el ejercicio se ajuste a las capacidades individuales y al ritmo propio de cada persona, evitando sobreesfuerzo que comprometan su integridad.

De acuerdo con el modelo de Cultura Física para Personas de Edad Avanzada del INAPAM mantener la capacidad física y cognitiva trae consigo importantes beneficios como el aumento en la capacidad y la ventilación pulmonar, la óptima oxigenación de la sangre; refuerza la actividad cerebral y mejora la resistencia al esfuerzo así como, al aumentar el metabolismo se neutraliza la descalcificación y se reduce el nivel de grasa en la sangre (colesterol), generador

de enfermedades cardio metabólicas, también, favorece la flexibilidad y el libre movimiento articular al fortalecer la resistencia de ligamentos y tendones y Disminuye el sobrepeso y la obesidad, además de aumentar la masa muscular. (INAPAM,2019).

La integridad física se posiciona como un pilar esencial para el bienestar integral de las personas mayores. El mantenimiento de un estilo de vida activo no solo actúa como una barrera ante diversas enfermedades, sino que potencia la autonomía personal.

Dentro de esto podemos mencionar que la preocupación temática surge debido a varios factores. Uno de los principales es el envejecimiento de la población. Con el aumento de la esperanza de vida, cada vez más personas llegan a la tercera edad, lo que significa que hay más adultos mayores en la sociedad que necesitan atención adecuada, apta, y de calidad; A medida que las personas envejecen, su cuerpo y su mente puede volverse más vulnerable a ciertos riesgos y enfermedades.

Por ello, como lo afirma Barraza (2010):

La preocupación temática puede ser conceptualizada como aquella área-problema que se presenta con evidencia ambigua ante el interventor educativo y que le indica la existencia de una situación problemática que no ha sido resuelta satisfactoriamente mediante la práctica cotidiana; esta situación constituye una preocupación para el propio agente educativo, en su carácter de interventor (p.36)

La preocupación por la prevención de riesgos en los adultos mayores también se debe a la importancia de garantizar su calidad de vida y bienestar. Se reconoce que los adultos tienen derecho a vivir de una manera segura y saludable. Especialmente porque son vulnerables en diversos riesgos como caídas, enfermedades crónicas, maltrato, abuso y se presenta en algunos casos el deterioro cognitivo, que pueden afectar de alguna manera su calidad de vida, así como también es importante rescatar que los beneficios a largo plazo que se pueden obtener si es

considerada la prevención en los adultos mayores, la reducción de costos en la atención médica, el aumento en la autonomía y la independencia en el adulto mayor, buscando así que la sociedad vea de diferente manera a la población de adultos mayores y se vuelva más solidaria y se interese por esta población.

Durante la recogida de información por medio de las entrevistas queda como generadora de supuestos por ello, Arturo Barraza (2010) afirma que “cuando el interventor educativo no ha realizado análisis previos que le ofrezcan de manera implícita algunas posibles suposiciones con respecto al problema” (p.38).

A partir de esto, se puede entre ver que, el interventor debe realizar un análisis exhaustivo sobre las creencias o estereotipos que tienen las personas sobre la población de adultos mayores ya que, las circunstancias pueden ser cambiantes y deben conocerse para su posible intervención.

1.2 Metodología del diagnóstico

El presente proyecto se sustenta bajo la realización de un diagnóstico el cual es una herramienta valiosa para comprender y abordar problemas de manera efectiva, nos ayuda a saber cómo actuar y conocer cuál es la magnitud del problema, que radica en algún entorno, comunidad o con un sujeto en específico, así como la identificación de este.

Teniendo en cuenta a Rodríguez (2007) deduce que:

El diagnóstico es un estudio previo a toda planificación o proyecto y que consiste en la recopilación de información, su ordenamiento, su interpretación y la obtención de conclusiones e hipótesis. Consiste en analizar un sistema y comprender su funcionamiento, de tal manera de poder proponer cambios en el mismo y cuyos resultados sean previsibles (p.2)

Por lo tanto, el diagnóstico es una etapa fundamental antes de comenzar cualquier planificación, ya que, este proporciona una base sólida de información sobre la situación que se va a abordar determinando así las necesidades, lo que implica la recopilación, ordenamiento y sentido, lo que permite comprender el funcionamiento, de manera que, el objetivo de diagnóstico es **“Indagar los conocimientos que tiene el adulto mayor sobre su salud en actividades de su vida diaria”**. Es decir, que el diagnóstico es de tipo socioeducativo el cual permite conocer la situación actual de los adultos mayores, en términos de como previenen los riesgos a los que se enfrentan día a día durante sus actividades cotidianas.

Dicho con palabras de Pérez (2009) indica que:

Por diagnóstico socioeducativo se entiende como una fase del proceso de intervención que permite conocer y comprender la esencia del ámbito de esa realidad en el que se va a llevar a cabo una transformación, tomando la realidad en un momento y espacio determinado, con ciertas situaciones conflictivas, a una realidad armónica y en equilibrio para todos los actores que existen en ella y que desempeñan una labor específica o que cumplen con un rol que les ha sido asignado. (p.132)

Dentro de este marco de ideas, el diagnóstico socioeducativo es una herramienta fundamental en el proceso de intervención con el fin de conocer y comprender la realidad en la que se lleva a cabo una transformación. Busca recopilar información relevante sobre los diversos aspectos que influyen en la situación, como el contexto socioeconómico, cultural y educativo. También busca identificar las necesidades, de los individuos y grupos involucrados.

En este caso, para la elaboración del diagnóstico se hace uso de una metodología de corte cualitativo, En el que afirma Watson (1982), La Investigación Cualitativa consiste en descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones y comportamientos

que son observables. Además, incorpora lo que los participantes dicen, sus experiencias, actitudes, creencias, pensamientos y reflexiones, tal y como son expresadas por ellos mismos” (p.102), es decir, busca comprender y explorar fenómenos sociales desde una perspectiva individual, concentrándose en las experiencias de los individuos involucrados, basándose en la descripción detallada de las situaciones y comportamientos observables.

Así mismo, se considera pertinente la utilización de la técnica de entrevista, esta es de gran utilidad para recabar datos, que adopta la forma de un diálogo, como lo declara Hernández (2014) “se define como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados)” (p.403). esto es que la entrevista puede tener un propósito determinado, en la que se establece una conversación y se intercambia información entre el entrevistador y entrevistado en el que ambas partes tienen la oportunidad de expresar sus ideas, opiniones y experiencias.

Mediante la técnica de entrevista con el adulto mayor posibilitará saber el conocimiento que tienen sobre el cómo cuidar su salud en caso de sufrir algún accidente, así como, que recursos de apoyo tiene disponibles, a quien recurre en caso de sufrir alguna emergencia, al igual, cuáles son los hábitos que realiza actualmente para cuidar su salud, que actividades realiza con mayor frecuencia y cuáles son las que se le dificultan, también es importante saber si se hace revisiones médicas regularmente para mantener un buen estado de salud, y en este caso qué circunstancias pueden provocarle descontrol en sus niveles de presión como maneja sus emociones. Estas se reflejarán en el guion de entrevista (Ver anexo 1). de la cual se obtiene información de primera mano y existe una mayor flexibilidad en las preguntas y respuestas por parte del informante clave y el investigador.

Por otro lado, la entrevista es una técnica viable, a través de ella se puede obtener información directa de los adultos mayores sobre sus necesidades, preocupaciones y posibles riesgos a los que están expuestos, esto permitirá realizar una evaluación individualizada de cada

adulto mayor ya que, al conocer sus respuestas dará cuenta de los factores de riesgo a los que ha estado expuesto. De acuerdo con Hernández (2014) “Las entrevistas, como herramientas para recolectar datos cualitativos, se emplean cuando el problema de estudio no se puede observar o es muy difícil por ética o complejidad” (p.403). en este caso, las observaciones no son posibles ya que, durante las actividades de los adultos mayores implican una variedad de factores, como la salud física, el entorno social, estilo de vida y los factores psicológicos. Estos factores pueden ser difíciles de observar directamente y pueden requerir de un análisis más profundo y mayormente contextualizado.

1.2.1 Plan de diagnóstico

Para la realización de éste, es necesaria la elaboración de un plan diagnóstico el cuál es una herramienta que se utiliza para identificar y analizar de manera sistemática los problemas, necesidades o situaciones que requieran de atención y/o intervención. Es una etapa fundamental en cualquier proceso de toma de decisiones.

Dicho con palabras de Astorga y Bijil (1991) “En este paso corresponde preparar las actividades y los recursos para investigar el problema. La preparación parte de una discusión amplia sobre lo que queremos lograr en el diagnóstico. Es decir, discutimos los resultados u objetivos que perseguimos” (p.143).

En este mismo sentido, el enfoque principal consiste en la planeación de actividades para cumplir con el diagnóstico de “indagar los conocimientos que tienen los adultos mayores sobre su salud en actividades de su vida cotidiana”, en este contexto, se tiene previsto realizar 10 entrevistas en la casa de Cultura “Ricardo Garibay” para analizar la afluencia de este sector poblacional. Se determino que los viernes son los días mas adecuados para la recolección de datos, debido a que el crecimiento de visitantes que buscan un espacio de esparcimiento familiar facilita la aplicación de las entrevistas. Asimismo, este día coincide con el horario asignado por la

universidad para el servicio social, lo que permite un mayor margen de observación e interacción con los adultos mayores.

1.3 Resultados del diagnóstico

Los resultados del diagnóstico son datos cruciales para comprender la situación actual y sirva de orientación para la planificación de acciones futuras. Es por ello, que el análisis de los datos obtenidos permitió identificar las necesidades prioritarias realizando así la selección de las estrategias más adecuadas y la asignación eficiente de recursos.

1.3.1 Resultados de pilotaje de la entrevista

Los resultados de pilotaje de la entrevista que se realizó a los adultos mayores sobre la prevención de riesgos ofrecen una visión inicial de las percepciones, experiencias y conocimientos de este grupo de población.

Dentro de esto, (Mayorga et al. ,2020) afirma que “el objetivo de una Prueba Piloto como simulacro previo a la investigación final, es contribuir a disminuir los posibles sesgos y errores en la obtención de los datos que pueden orientar a mejorar la metodología previamente planteada” (p.69)

El pilotaje permitió detectar preguntas que generaron confusión y malinterpretación por parte de los adultos mayores, algunas palabras que estructuraban las preguntas como lo son **“frecuencia” y “circunstancia”** se le dificultaron a los adultos mayores para la comprensión de estas. Así como, no diferenciaban los recursos de apoyo, con las medidas de prevención ya que, para ambas preguntas respondían lo mismo, la identificación de estas por parte del adulto mayor permitió que se vuelvan a modificar para que sean manejables y cómodas para su fácil comprensión.

Como todo instrumento puesto en marcha, es de gran relevancia que se sustente, de esta manera, se pilotearon 16 preguntas con adultos mayores, en el que se pudo percatar que las tres

primeras preguntas con las cuales se busca generar confianza son **¿Cómo se relaciona con más amigos?, ¿Qué actividades realiza durante su tiempo libre? Y ¿Cómo es la relación con su familia?** No proporcionaron información relevante relacionada con el tema de investigación ya que, estas buscaban generar confianza para que el adulto mayor pudiera expresarse de manera más abierta.

Sin embargo, las preguntas **¿Qué actividades realiza con mayor frecuencia? Y ¿Cuáles son las actividades que realiza para cuidar su salud?** Proporcionaron información relevante que se relaciona con el tema de investigación, ya que, se están obteniendo variedad de respuestas al tema relacionado, las preguntas de **¿A quién acude cuando surge alguna emergencia? Y ¿Toma algún medicamento? ¿Como lo administra?** Las respuestas por parte de la mayoría de adultos mayores resulto en contestaciones cortas al solo responder si y no, y como tal la información se muestra incompleta siendo necesaria la aplicación nuevamente de las preguntas con el objetivo de recabar una respuesta más completa y los adultos logren proporcionar más información que ayude a complementar la investigación, sin embargo, la pregunta **¿Considera que es importante estar informado sobre cómo prevenir una situación riesgosa? ¿Por qué?** La información proporcionada por los adultos mayores es enriquecedora ya que, se relaciona con el tema de investigación y las respuestas son variadas.

1.3.2 Resultados del diagnóstico de la preocupación temática

Una vez obtenida toda la información que se recabo por medio de las entrevistas se pasa al análisis de estas con ayuda de la sábana analítica, dicho con palabras de Lopera et al. (2010) Afirman que una sábana analítica es:

Una herramienta que se utiliza en la investigación para organizar y analizar la información cualitativa es una tabla que se utiliza para registrar, analizar y clasificar información en diferentes categorías. Estas categorías pueden ser definidas por el investigador o pueden surgir de los datos mismos (p.324).

Es decir, que toda la información recabada, por medio de esta herramienta ayuda al investigador a organizarla de manera que se estructure y se pueda analizar de manera más efectiva.

Para la confección de la sábana analítica, se partió de los datos obtenidos, organizándose la información que se recopiló a través de las entrevistas aplicadas a los adultos mayores en Casa de Cultura “Ricardo Garibay”. Estas respuestas constituyeron el primer documento etnográfico, en el cual se identifican datos recurrentes ya que, permite comprender las prácticas culturales y sociales de los adultos mayores, proporcionando así una visión más profunda y detallada de las experiencias y perspectivas de los adultos, así como revelar “patrones emergentes”.

Estos patrones son los fenómenos que surgen de manera natural a partir de elementos o datos individuales, que se revelan a medida que se recopila y analiza los datos, en este caso, los patrones fueron el fundamento para la identificación de categorías de análisis, las cuales abarcaron el mayor número de patrones emergentes, en este contexto, se realizó la codificación de datos, es decir, implicó leer y revisar los datos para identificar las ideas, patrones o temas recurrentes, para así etiquetarlos con códigos descriptivos que capturan su contenido o su significado, Dando origen a las categorías, Dicho por palabras de Galeano (2004) establece que

Las categorías se entienden como ordenadores epistemológicos, campos de agrupación temática, supuestos implícitos en el problema y recursos analíticos como unidades significativas dan sentido a los datos y permiten reducirlos, compararlos y relacionarlos. Categorizar es poner juntas las cosas que van juntas. Es agrupar datos de significados similares. Es clasificar la información por categorías de acuerdo a criterios temáticos referidos a la búsqueda de significados. Es conceptuar con un término o expresión que sea claro o inequívoco, el contenido de cada unidad temática con el fin de clasificar contrastar interpretar analizar y teorizar. (p.38)

Para Torres (1998) “categorizar consiste en ponerle nombre, definir un término o expresión clara del contenido de cada unidad analítica. Dentro de cada categoría habrá que definir tipos específicos o subcategorías” (p.173)

Siendo así, que el ejercicio de la categorización es mayormente realizado desde una perspectiva, que proviene de la interpretación del investigador siendo así que el mismo le da la forma de clasificarla o codificarla de forma clara y no se preste para confusiones, sin embargo, no todas surgieron de la misma forma; en este contexto se realiza una codificación de datos dando origen a las categorías encontradas que son:

- I. **Formas de cuidado de la salud**
- II. **Hábitos de higiene, alimentación, actividad física que tiene el adulto mayor**
- III. **Medidas preventivas utilizadas por el adulto mayor.**

Las categorías previas surgen, de las guías de entrevista; en estas, las interrogantes constituyen el eje fundamental y posee un sentido expícito que orienta a su interpretación. Las categorías que se presentan a continuación se construyen a partir de la información recabada de las entrevistas que se derivaron de las respuestas que se llevaron a cabo entre los meses de octubre y noviembre. Dicho proceso involucro a diez personas mayores, con edades comprendidas entre los 60 y 72 años, en la Casa de Cultura “Ricardo Garibay” en Tulancingo Hgo, (Ver anexo 2).

Categoría 1: Formas de cuidado de la salud

En la búsqueda constante de opciones para mejorar la calidad de vida, los adultos mayores han optado por cuidar su salud de diferente manera, es por ello que, respecto a esta categoría formas **de cuidado de la salud**, se puede entender desde el punto de vista del Instituto Nacional de Personas Adultas Mayores (2024) como:

Los cuidados son el conjunto de actividades y empleo de recursos dirigidos al bienestar físico, psicológico y social de las personas, a fin de que puedan ejercer sus derechos, principalmente a la vida y la salud. En las personas adultas mayores, los cuidados son necesarios cuando éstas presentan algún grado de dependencia y cobran relevancia para la realización de actividades básicas e instrumentales de la vida diaria (p.1)

Se identifica que los adultos mayores recurren a diversas practicas para mejorar su salud durante el proceso de envejecimiento. Bajo esta perspectiva, el adulto mayor aplica los conocimientos adquiridos sobre el autocuidado. Lo anterior se ve reflejado en los resultados con respecto a ¿cómo cuidar su salud y bienestar en general que fue adquiriendo a lo largo de la vida?, tal es el caso de una respuesta que se obtuvo por medio de las entrevistas, dentro del cual comparte que actividades pone en práctica para el cuidado de su salud (por las siguientes siglas se comprenderá que) E2/27OCT23 “Tomo mi medicamento, cuido mi alimentación, no consumo nada de carne” otra de las respuestas que es similar al cuidado de la alimentación es E5/1OCT23 “tener cuidado de la alimentación y la actividad física, y un poco de distracción para la mente”

En este contexto, resulta fundamental que el adulto mayor posea conocimientos solidos sobre como preservar su bienestar, ya que estar informado le permite optimizar las estrategias y hábitos con los que cuida su salud de manera integral.

Categoría 2: Hábitos de higiene, alimentación, actividad física que tiene el adulto mayor

La tercera edad es un proceso natural que conlleva ciertos cambios en la salud que requieren de cuidados que pueden influir significativamente en el bienestar y calidad de vida, en este contexto, es importantes que los hábitos que tiene el adulto mayor sean parte de su estilo de vida saludable es por ello que, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2022) afirma que:

Mantener hábitos de vida saludables a lo largo de la vida, en particular seguir una dieta equilibrada, realizar actividad física con regularidad y abstenerse de consumo de tabaco, contribuye a reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, mejorar la capacidad física y mental y retrasar la dependencia de los cuidados (s/p).

Considerando los datos recabados sobre los hábitos adoptados por el adulto mayor, indica que el uso es diverso y condicionado por diversos factores, tales como el estado de salud y las posibilidades que tienen. Se identifica que el adulto mayor utiliza diferentes hábitos que se enfocan en los hábitos saludables como una alimentación balanceada, la práctica regular de ejercicio físico y el descanso adecuado, que son fundamentales para la prevención de enfermedades crónicas, el fortalecimiento del sistema inmunológico y el mantenimiento de una buena salud física.

Es crucial destacar que la frecuencia del uso de diversos ámbitos varía significativamente entre los adultos mayores tal es el caso de un adulto mayor, que manifiesta que "Mas que nada alimentarse de una manera correcta, consumir grasas en menor cantidad, evitar las carnes rojas, también tener muy buena higiene, tomar los medicamentos que te receto el doctor, ponerme bloqueador, no consumir tabaco.", E3/27OCT23. Las respuestas arrojadas son las respuestas más completas que se obtuvieron por medio de las entrevistas a los adultos mayores, es posible que cada pregunta tenga diferente respuesta, ya que, los adultos mayores están conscientes de que deben de cuidar su salud y tener diferentes hábitos, solo que lo saben, pero no lo ponen en práctica, o solo lo hacen en la alimentación y descuidan otras áreas en donde también es importante que mantengan estos hábitos para su bienestar en general.

Categoría 3: Medidas preventivas utilizadas por el adulto mayor

La implementación de las medidas preventivas en el adulto mayor es fundamental para preservar la salud, prevenir enfermedades y promover un envejecimiento activo y saludable.

En los adultos mayores, la prevención se enfoca sobre todo en prevenir enfermedades, la fragilidad, los accidentes (es decir lesiones no intencionales), y los problemas psicosociales y el mantenimiento de la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria (Lenartowicz, 2023)

Este enfoque busca que el adulto mayor adopte hábitos que optimicen su estado de salud integral. Al analizar las percepciones de los participantes, se identificó un énfasis predominante en la seguridad física dentro del hogar, en este caso es indispensable que el adulto mayor adapte hábitos y medidas preventivas que promuevan un estado óptimo de salud en esta etapa de la vida.

En este caso, se obtuvieron diversas respuestas tales como E4/27OCT23 “Cuidar las escaleras, prevenir de toques de electricidad, barandales de apoyo, tapetes antiderrapantes y otras cosas que hagan falta como no tener cosas a la vista ” en general las respuestas obtenidas muestran una tendencia a priorizar el entorno doméstico, sin considerar medidas preventivas que refieran a las acciones o procedimientos que se toman con anticipación para evitar que ocurra un problema, riesgo o enfermedad, en diversos contextos, como la salud, la seguridad, el medio ambiente o la tecnología, es por ello, que las medidas preventivas son fundamentales para garantizar la protección y el bienestar de las personas adultas mayores.

1.4 Identificación del problema

La identificación del problema es fundamental, ya que, permite comprender la naturaleza de las causas, que son la raíz del problema, al identificar correctamente éste podemos enfocar nuestros esfuerzos en encontrar la solución más adecuada, ya que, sin una identificación precisa se corre el riesgo de tratar los síntomas en lugar de abordar las causas subyacentes del problema lo que puede llevar a soluciones ineficaces y temporales, además la identificación del problema nos ayuda a establecer metas claras y medibles a tomar decisiones informadas y asignar los recursos adecuados para resolver el problema de manera eficiente.

Dicho con palabras de Fernández (2002) afirma que:

La identificación de los problemas sociales tiene como finalidad analizar la situación que define el área y el objetivo de una eventual intervención. Implica responder a las preguntas siguientes ¿Qué sucede? ¿A quién le sucede? ¿Por qué sucede? y ¿Cómo se va a solucionar?, supone trabajar en torno a la idea de lo que se requiere y/o se puede y/o se debe hacer; procesar dicha idea sistematizarla recabara un conjunto de información pertinente que permita, un primer momento, caracterizar la situación en donde se va a intervenir; seguidamente, analizar la conveniencia de hacerlo (p.30).

En este sentido, nos indica que para abordar un problema social es necesario comprender a detalle ¿qué ocurre? ¿Quiénes están siendo afectados?, ¿cuáles son las causas subyacentes? ¿cómo se puede encontrar una solución?

Para la identificación de estas se hizo uso del árbol de problemas que ayuda con la identificación de este, dentro del cual se debe de saber si realmente es el correcto o existen otras problemáticas que no se están contemplando ni tengan relación con este.

Martínez y Fernández (2008) afirman.

Que es una técnica participativa que ayuda a desarrollar ideas creativas para identificar el problema y organizar la información recolectada, generando un modelo de relaciones causales que lo explican. Esta técnica facilita la identificación y organización de las causas y consecuencias de un problema. Por tanto, Es complementaria, y no sustituye, a la información de base (p. 20)

A partir de esto se puede decir que, el árbol de problemas es un análisis de estrategia que ayuda a la identificación y al análisis que existe entre problemas central, saber si es el correcto y la identificación de causas y consecuencias, cuya técnica tiene como propósito analizar y buscar soluciones.

Desde el punto de vista desde Hernández y Garnica (2015) afirma que:

Un árbol de problema consiste en desarrollar ideas creativas para identificar las posibles causas del conflicto, generando de forma organizada un modelo que explique las razones y consecuencias del problema. En similitud a un árbol, el problema principal representa el tronco, las raíces son las causas y las ramas los efectos, reflejando una interrelación entre todo el elemento (p. 40).

En efecto, el árbol de problemas ya lleva un orden y este ayuda a comprender y visualizar la raíz, es decir, las categorías identificadas quedan como los principales problemas con respecto al adulto mayor y ya después como primer paso se debe identificar claramente el problema principal de manera concisa y específica, en este caso con ayuda de las tres categorías identificadas se formuló el problema central que arrojó a **¿Cómo informar al adulto mayor sobre el cuidado de la salud y medidas para la prevención de riesgos?** que corresponde al tronco del árbol, siendo así que se identificaron las causas, teniendo como resultado tres, las cuales son: **Malnutrición, Accidentes y lesiones, depresión y soledad.**

Los efectos que surgen corresponden a cada una de las causas que son: **Mayor probabilidad de sufrir enfermedades crónicas, disminución de la calidad de vida e impacto negativo en la calidad de vida.**

Dentro del árbol de problemas las relaciones causales se establecen para mostrar cómo las diferentes causas están relacionadas con este, estas relaciones ayudan a comprender cómo cada causa contribuye al problema y cómo se conectan entre sí teniendo en cuenta que éstos pueden variar según el grado de influencia en el problema, una vez definidas las causas, acto seguido se elabora el esquema que muestra las relaciones de lo identificado. Finalmente se debe verificar y revisar su lógica. Ya que, como tal el árbol de problemas es una herramienta flexible que se puede adaptar según las necesidades y se pueden agregar las ramas necesarias para la comprensión de este. (Ver anexo 3)

1.5 Planteamiento del problema

Una vez estructurado el árbol de problemas, se logró delimitar con precisión el problema central de la investigación, permitiendo un desglose detallado de sus causas, y efectos. Este análisis es fundamental para formular un planteamiento del problema operativo y ejecutable. En este contexto, se identifica el desconocimiento por parte del adulto mayor en medidas preventivas y prevención de riesgos, es un tema de creciente importancia en la sociedad actual, ante el acelerado envejecimiento demográfico, resulta importante garantizar que este sector poblacional tenga acceso a información adaptada a sus necesidades. Es necesario considerar que el proceso natural de envejecimiento suele acarrear limitaciones cognitivas, sensoriales y físicas que, de no ser atendidas, merman la autonomía del individuo para comprender y adoptar protocolos de seguridad. Esta brecha informativa es un factor que profundiza la vulnerabilidad de los adultos mayores, exponiéndolos a peligros que podrían ser evitados con una comunicación efectiva.

Es por ello que, la justificación de esta investigación radica en la urgencia de mitigar las consecuencias multidimensionales derivadas de dicha información. ya que, el desconocimiento

de medidas preventivas y prevención de riesgos tiene consecuencias negativas tanto a nivel individual como social. Un adulto mayor que no sabe identificar riesgos en su entorno puede experimentar un deterioro de su salud física y mental, así como una disminución de su calidad de vida, además, la falta de atención a esta población vulnerable puede generar un impacto económico significativo en el sistema de salud y en la sociedad en general, tomando en cuenta que la implementación de estrategias, el acompañamiento y la capacitación, adaptación del entorno y comunicación efectiva es la vía indispensable para transformar el desconocimiento en una cultura de autocuidado, garantizando así un envejecimiento digno, seguro y saludable.

1.6 Objetivos

La elaboración de los objetivos es un aspecto fundamental, ya que, proporciona una guía clara y concisa lo que se pretende lograr, y son fundamentales para el éxito y efectividad de lo que se busca lograr.

Es así como los objetivos son esenciales en un proyecto porque proporcionan dirección, claridad y medición del progreso, definen el propósito del proyecto, definirlos con claridad es crucial para asegurar que el proyecto se enfoque en los resultados deseados, eso proporciona un enfoque claro, evitando así la confusión o desviación, es por eso, que son fundamentales para el éxito y cumplimiento de los resultados.

Dentro de esto una vez planteado el problema, el objetivo general se construye a partir de éste quedando el enunciado de la siguiente manera **“Orientar al adulto mayor sobre la salud a partir de conocimientos en medidas preventivas y la prevención de riesgos que promuevan un estilo de vida saludable.”**

Una vez planteado el objetivo general a partir de este se establece y delimitan los objetivos específicos, deben ser más concretos, pero estos deben de llevar al alcance de lo establecido en el general, dichos objetivos específicos son:

- ✓ **Promover hábitos de alimentación saludables que favorezcan la salud del adulto mayor**
- ✓ **Promover medidas preventivas para el bienestar del adulto mayor mediante sesiones informativas a cerca de la actividad física**
- ✓ **Informar al adulto mayor acerca de la importancia de la salud emocional y psicológica como elemento para su bienestar personal y social.**

1.7 Ámbito de intervención

Al ser estudiante de la Universidad pedagógica Nacional, insertada en el marco de la Licenciatura en Intervención Educativa y llevar la línea específica que esta ofrece, existen otras líneas específicas teniendo en cuenta que **EPJA** está enfocada en trabajar en la **Educación de Jóvenes y Adultos**, y al estar adquiriendo conocimientos, surgió la idea de llevar a cabo un proyecto en donde la población de personas adultas mayores sean las protagonistas, ya que, se les puede ver como la población más vulnerable y desatendida en la sociedad, al trabajar con ellos, se busca un espacio donde se sientan a gusto y puedan interactuar.

Por ello, es importante denominar el ámbito en el que se trabaja, de acuerdo a Castillo (2011) se entiende por ámbito de intervención educativa “A todos aquellos colectivos, personas, lugares, o contextos en los que, dadas sus características, son susceptibles de que se desarrolle alguna intervención socioeducativa” (p.3)

En este el ámbito de intervención se centra en la población de personas adultas mayores. Reconociendo que este grupo tiene necesidades y características únicas. Para (De La Torre, 2001, como se citó en Castillo, 2011) la animación sociocultural incluye a destinatarios que son “Todas aquellas personas de una comunidad, población o territorio interesadas en desarrollar habilidades personales o sociales fuera del sistema educativo formal, por medio de una metodología de intervención basada en la participación y en la comunidad” (p.129).

Siendo así que, al estar insertada en el Centro Cultural Ricardo Garibay, en donde en conjunto con otras compañeras de la misma línea, se puso en práctica una ludoteca, dirigida especialmente a la población de adultos mayores, con la cual se busca proporcionarles un espacio seguro y enriquecedor donde puedan participar en actividades significativas que fomente la recreación en el aprendizaje y la socialización.

Dentro de esto, las áreas de actuación de este ámbito es que al trabajar con adultos se estará aprovechando su tiempo libre, ya que, estos ámbitos surgen para dar respuesta a nuevas necesidades educativas que no son satisfechas por el actual sistema educativo, y como interventores, siempre se trabaja con la modalidad de educación no formal, ya que, al utilizar el espacio de casa de cultura situado en el centro de Tulancingo, se está proporcionando a los adultos mayores un lugar donde les permitan mantenerse activos física y mentalmente. Así como al estar situadas en casa de Cultura puede ser un medio efectivo para fomentar la socialización entre los adultos, al realizar actividades grupales y colaborativas que les brinda la oportunidad de interactuar, compartir experiencias, establecer nuevas amistades y fortalecer los lazos sociales, ayudando así, a prevenir el aislamiento social y promover un sentido de comunidad y pertenencia. Contribuyendo así a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, con actividades que esta ofrece.

1.7.1 Espacio o contexto de intervención

Casa de Cultura “Ricardo Garibay” se fundó el 1 de enero de 1985, es uno de los centros culturales más importantes de Tulancingo. Se encuentra en el Ayuntamiento de Tulancingo de bravo Hidalgo, Jardín del Arte s/n, Centro, con CP 43600, es un centro cultural que ofrece una variedad de actividades culturales y artísticas para la comunidad. (Ver anexo 4)

Los recursos humanos con los que cuenta son el personal que se encuentra laborando ahí, que es el director de Cultura, su asistente personal encargada de la organización y seguimiento de eventos importantes, también cuenta con personal encargada de recepción, y personal que labora dentro de la misma, que son los profesores de los diferentes talleres que se ofertan.

Dentro de los recursos materiales, se cuenta con el espacio de casa de Cultura, en planta baja se encuentran dos galerías en donde se exhiben pinturas, cuadros y fotografías. De igual forma hay un recibidor o también conocido como recepción, en donde se encuentra un televisor, a espaldas de este, se encuentra una oficina general en donde se lleva el monitoreo de Casa de Cultura, material de papelería como lo son impresora, proyectores, bocina, dentro de esta misma oficina cuenta con un baño en donde también se guardan productos relacionados con la limpieza del lugar, cuenta con más de 50 sillas y mesas que son utilizadas para los eventos, en planta alta se pueden encontrar los sanitarios, específicamente para mujeres y hombres, y 4 espacios acondicionados para los talleres que ofrece esta. Por otro lado, sus recursos son financiados Por Presidencia Municipal de Tulancingo de Bravo, la cual el material es entregado en especie y este se gestiona por medio de un oficio para solicitar material faltante.

El Centro de Cultura Ricardo Garibay tiene una importante dimensión social y una estrecha relación con la sociedad de Tulancingo. A través de sus actividades y programas

culturales, el centro busca promover la participación ciudadana, fomentar la inclusión y fortalecer el tejido social. Este se dedica a promover y difundir la cultura local de Tulancingo en donde organiza exposiciones de arte conciertos obras de teatro proyecciones de cine y otras actividades culturales que destacan la riqueza artística y cultural de la región, esto permite a la comunidad disfrutar y valorar su patrimonio cultural. Así como se convierte en un espacio de encuentro para la comunidad, las personas pueden asistir a eventos y actividades interactuando con otros miembros de la sociedad y compartir experiencias esto fomenta la convivencia y el intercambio de ideas entre diferentes grupos sociales.

El centro de Cultura Ricardo Garibay ofrece talleres y cursos de formación artística en diversas disciplinas como pintura, música, danza, teatro, aunado a esto se encuentran los talleres para piano, guitarra, dibujo, violín, danza folklórica y que se imparten en diferentes días y horarios, las inscripciones para estos talleres de disciplina artística, los promueve la administración presidida por Jorge Márquez Alvarado a través de la secretaria de Cultura, Educación, Deporte y juventud. Estas actividades brindan a los participantes la oportunidad de desarrollar sus habilidades creativas expresarse artísticamente y fortalecer su identidad cultural.

Así mismo, es generadora de oportunidades económicas para la comunidad ya que, al hacer organizar eventos y actividades culturales puede impulsar la economía al atraer visitantes generando ingresos para los comercios cercanos, además la Casa de Cultura puede emplear a personal especializado en diferentes disciplinas artísticas lo que contribuye a la generación del empleo en el municipio, tal ejemplo esta con los profesores que las imparten.

CAPÍTULO II MARCO DE REFERENCIA

2.1 Características biológicas en el adulto mayor

Los cambios fisiológicos en el adulto mayor son parte natural del proceso de envejecimiento. Estos cambios se refieren a las alteraciones en el funcionamiento del sistema inmunológico; a medida que se envejece, estas se pueden presentar en tres diferentes fases. que se pueden enmarcar como lo afirma Torrez (2017) La prevejez que va de los 55 a 65 años, después esta la vejez de los 65 a 79 años de edad y la ancianidad que va de los 80 años en adelante” (s/p).

Dentro de esto se puede destacar, que dichos cambios se presentan de manera menos constante en los adultos que durante su juventud lograron adaptarse a una “vida saludable” mediante revisiones constantes, la práctica de actividades físicas, alimentación moderada, horas de descanso completas, así como suplementos vitamínicos para el reforzamiento del cuerpo. No obstante, se observa que no todos los adultos mayores cuentan con los recursos o se encuentran en situaciones factibles para ello, ya que en distintos casos las oportunidades son escasas durante la juventud y no se presentan de la misma forma para todos.

De acuerdo a lo anterior, la vejez se considera dentro de los 65 a 79 años de edad, en esta etapa ocurren ciertos cambios en el adulto, entre los cuales se mencionan algunos de acuerdo a la página de Mayo Clínic (2023) dedicada a brindar información sobre la salud a la población en general.

- **Cambios en el sistema cardiovascular:** El corazón puede volverse menos eficiente en el bombeo de sangre, lo que puede llevar a la disminución en la capacidad de ejercicio, estos cambios aumentan el riesgo de presión arterial alta (hipertensión).

- **Cambios en el sistema musculoesquelético:** Con la edad, los huesos tienden a encogerse en tamaño y densidad, debilitándose y haciéndose más susceptibles a las fracturas. Puede volverse más bajo. Los músculos generalmente pierden fuerza, resistencia y flexibilidad, factores que pueden afectar tu coordinación, estabilidad y equilibrio
- **Cambios en el aparato digestivo:** Con la edad pueden provocar más estreñimiento y ciertas afecciones medicas como la diabetes, lo que influye es la falta de ejercicio, no tomar suficientes líquidos y una dieta baja en fibra.
- **Cambios en el sistema urinario:** La vejiga puede volverse menos elástica a medida que pasan los años, lo que provoca la necesidad de orinar con más frecuencia. El debilitamiento de los músculos de la vejiga y del suelo pélvico puede dificultar el vaciado completo o hacer que se pierda el control de la vejiga (incontinencia urinaria). En los hombres, si la próstata está agrandada o inflamada también puede causar dificultad para vaciar la vejiga y la incontinencia.
- **Cambios en el sistema respiratorio:** La capacidad pulmonar puede disminuir, lo que puede hacer la respiración sea más difícil y aumente el riesgo de enfermedades respiratorias,
- **Cambios en el sistema sensorial:** A medida que se envejece, el cerebro experimenta cambios que pueden tener efectos menores en la memoria o en las habilidades de pensamiento. Por ejemplo, los adultos mayores sanos pueden olvidar nombres o palabras familiares, o pueden tener más dificultades para realizar varias tareas a la vez
- **Ojos y oídos:** Con la edad, es posible que se tengan dificultad para enfocar objetos que están cerca. Uno se vuelve más sensible y tener problemas para adaptarse a los diferentes niveles de luz. El envejecimiento también puede afectar el cristalino del ojo, y esto causa visión nublada (cataratas).
- **Cambios en la piel:** Con la edad, la piel se vuelve más fina, menos elástica y más frágil, y disminuye el tejido graso debajo de la piel. Es posible que sean visibles moretones con mayor

facilidad. La disminución en la producción de aceites naturales podría resecar la piel. Se vuelven más comunes las arrugas, las manchas de la edad y pequeños crecimientos llamados papilomas cutáneos.

- **Cambios en el peso:** La forma en que el cuerpo quema calorías (metabolismo) disminuye a medida que pasa el tiempo. Si disminuye las actividades a medida que pasan los años. Para mantener un peso saludable, mantente activo y come sano.
- **Cambios en la sexualidad:** Con la edad, las necesidades sexuales y el desempeño pueden cambiar. La enfermedad o los medicamentos pueden afectar su habilidad de disfrutar el sexo. Para las mujeres, la sequedad vaginal puede hacer que el sexo sea incómodo. Para los hombres, la impotencia puede convertirse en una preocupación. Podría tomar más tiempo lograr una erección, y las erecciones podrían no ser tan firmes como solían ser.

Es fundamental considerar que cada individuo es único y experimenta procesos de transformación de forma particular. Estos cambios se manifiestan a la misma edad en todos los adultos; sin embargo, es común observar variaciones en aspectos como la textura de la piel el peso corporal, entre otros.

2.1.1. Impacto de la alimentación saludable en la calidad de vida de los adultos mayores

La alimentación saludable juega un papel fundamental en la calidad de vida de los adultos mayores ya que, la nutrición adecuada es esencial para mantener la salud física, mental y emocional en esta etapa de la vida. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento saludable como “el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. La capacidad funcional consiste en tener los atributos que permiten a todas las personas ser y hacer lo que para ellas es importante” (OMS, 2020).

En este hilo de ideas, el envejecimiento saludable impacta directamente en la calidad de vida de los adultos mayores, consolidándose como un tema de creciente relevancia ante el aumento global de la longevidad. Que busca promover el bienestar físico, mental y social de las personas a medida que envejecen, con el objetivo de permitirles vivir una vida plena y activa en la edad avanzada. A través de la adopción de hábitos de vida saludables, como una alimentación equilibrada, la práctica regular de ejercicio, el mantenimiento de relaciones sociales significativas y el cuidado de la salud mental, es posible fomentar un envejecimiento activo y satisfactorio.

En este contexto, comprender los factores que contribuyen al envejecimiento saludable y promover estrategias para mejorar la calidad de vida de las personas mayores se vuelve fundamental en la promoción de la salud y el bienestar a lo largo de toda la vida.

A medida que las personas mayores envejecen, sus necesidades nutricionales cambian, por ello, es importante seguir una dieta equilibrada y nutritiva, se vuelve más crucial para prevenir enfermedades crónicas y promover el bienestar en general.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (2022) afirma que:

Una alimentación saludable y balanceada permite a los adultos mayores prevenir enfermedades como sarcopenia, obesidad, desnutrición, síndrome de fragilidad y trastorno gastrointestinales, a las que están expuestos debido a los cambios en el metabolismo que se dan a partir de los 60 años, afirmaron especialistas en nutrición del Instituto del Seguro Social (IMSS).

En este contexto, es imperativo comprender el impacto positivo que una alimentación saludable puede tener en la vida de los adultos mayores, ya que, no solo influye en su salud física, sino también en su calidad de vida en términos de energía, vitalidad y bienestar emocional.

2.1.2 Malnutrición

Para un envejecimiento activo y saludable se debe de considerar y tener en cuenta el adecuado estado nutricional de las personas mayores, la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad se han relacionado con mayor presencia de enfermedades.

De acuerdo a Pinzón (2023) hace mención que La Malnutrición

Es una condición muy prevalente en los adultos mayores que implica una carga para los sistemas de salud y la sociedad en general a su vez está asociada con un aumento de la vulnerabilidad dada por el deterioro fisiológico relacionado con la edad, el exceso reducido a los alimentos de calidad nutricional, la seguridad alimentaria, las comorbilidades propias de la vejez entre múltiples factores (p.1).

La malnutrición en el adulto mayor es un problema de salud significativo que afecta a una parte importante de la población en esta etapa de la vida. A medida que las personas envejecen, pueden enfrentar diversos factores que contribuyen a la malnutrición, como cambios fisiológicos, disminución del apetito, dificultades para masticar o tragar, enfermedades crónicas y factores socioeconómicos.

Tomando en cuenta que el estado nutricional del adulto mayor está condicionado principalmente por los hábitos alimenticios mantenidos a lo largo de su vida, es fundamental entender la nutrición como un proceso acumulativo. No obstante, debe de complementarse con una atención activa a las necesidades del organismo, asegurando una ingesta adecuada de proteínas y micronutrientes para contrarrestar el desgaste fisiológico natural y promover un envejecimiento saludable y digno.

No dejando de lado que la malnutrición puede traer múltiples consecuencias por el cuidado inconsciente del adulto mayor es por ello que de acuerdo a Canitas (2021) Cuando el adulto mayor presenta malnutrición pueden aparecer consecuencias tales como:

Alteraciones en los huesos, se vuelve más frágil y facilita la aparición de osteoporosis, las infecciones se hacen recurrentes debido a la disminución del sistema inmunitario, existen alteraciones cardíacas, lo que predispone al adulto mayor a padecer insuficiencia cardíaca pérdida de masa muscular, que puede propiciar pérdida de capacidades funcionales.

2.2 Introducción a la prevención de riesgos en el adulto mayor

La prevención de riesgos en el adulto mayor es un tema de gran importancia debido al aumento de la población envejecida en nuestra sociedad. A medida que las personas envejecen, se enfrentan a una serie de riesgos que pueden afectar su calidad de vida y su bienestar físico, mental y emocional.

Hoy en día hablar de la prevención de riesgos para el adulto mayor es importante ya que, como familia se busca la estabilidad y seguridad de nuestros adultos mayores, es donde se tiene más cuidado con su salud y todo lo que se relaciona como su alimentación, sus gustos, que no pase mucho tiempo frente al televisor, el abrigarse cuando hace frío, el consumo de bebidas calientitas, el no salir cuando llueve por temor a caerse, el salir con sombrilla cuando hace mucho calor, el tomar sus medicamentos adecuados en la hora exacta, entre otras acciones que se tienden hacer para el cuidado de la integridad del adulto mayor.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (25 de octubre) “la prevención de riesgos en el contexto del adulto mayor se refiere a tomar medidas y acciones para evitar o reducir los riesgos y peligros que pueden afectar la salud y el bienestar de las personas mayores” (s/p).

Cabe destacar, que la prevención de riesgos en el adulto mayor es de suma relevancia debido a varios factores. En primer lugar, el envejecimiento conlleva cambios físicos y cognitivos que aumentan la vulnerabilidad de las personas mayores y es más probable que puedan sufrir

accidentes o alguna lesión durante sus actividades diarias. Por lo tanto, es relevante que la mayor parte de la población conozca que al poner en práctica diferentes acciones puede mejorar su calidad de vida, la reducción de costos en atención médica, y lo más importante fortalecer la seguridad en esta etapa de su vida.

Estos riesgos se pueden manifestar de varias formas, como en la salud los adultos pueden enfrentar una serie de riesgos para la salud, como enfermedades crónicas, fragilidad física, estos riesgos pueden afectar su calidad de vida y requerir de mayor manera atención médica. Estos riesgos también se pueden presentar en las caídas, es importante tenerlas en cuenta ya que, en los adultos mayores pueden resultar lesiones graves como fractura de huesos. Los factores de riesgo de las caídas presentan la debilidad muscular, el equilibrio deficiente, los problemas de visión y los obstáculos en el entorno durante la realización de sus actividades diarias aparte de que afectan su piel con alguna herida abierta.

Cabe destacar, que no solo pueden padecer de riesgos físicos sino también de riesgos emocionales y sociales. Es decir como el aislamiento, cuando ellos deciden hacerlo, también se presenta aislamiento social, cuando un grupo en general no los integra o forma parte de las actividades esto influye mucho en el adulto mayor, así como la depresión y la pérdida de algún ser querido. Todos estos riesgos pueden tener un impacto significativo en su bienestar emocional y mental, ya que, los adultos mayores demuestran con mayor facilidad sus sentimientos y se notan el cambio en sus emociones.

Dentro de todo esto es importante que la familia o las personas que rodean a los adultos estén conscientes de los riesgos y tomen medidas para aminorarlos y no dejar que esto influya en su vida, sino al contrario, para mantener un estilo de vida saludable tomar precauciones para prevenir caídas, mantener conexiones sociales, buscar apoyo emocional y que los adultos se sientan plenos y seguros.

2.2.1 Estadísticas actuales

Según las estadísticas actuales, la prevención de riesgos en el adulto mayor es de vital importancia para mejorar su calidad de vida. Por lo que revelan que los adultos mayores son más propensos a sufrir caídas, enfermedades crónicas, deterioro cognitivo y problemas de movilidad. Es por ello, que tomando en cuenta todos estos puntos es importante que los adultos mayores reciban información de como poder prevenirlos, Además, se ha observado que los riesgos aumentan con la edad y la presencia de condiciones médicas que se van dando con el paso de los años.

Según datos de la OMS, las caídas son la segunda causa mundial de muerte por lesiones accidentales o no intencionales, de ahí la importancia de la prevención. Aproximadamente un 30% de las personas mayores de 65 años y un 50% de las mayores de 80 años que viven en la comunidad se caen al menos una vez al año. Las mujeres tienen un mayor riesgo de caídas que los varones, con un mayor porcentaje de fracturas de cadera (OMS como se citó en Actividades preventivas en los mayores. Actualización PAPPS 2018,).

Esto significa que, es de gran importancia que se tenga cuidado de los adultos mayores, ya que, al no prevenir y ellos al no estar informados se tienen un gran índice de personas lesionadas por este factor, es cierto que si en la población es muy frecuente que suceda esto que aún tienen como esa condición física y las fuerzas, los adultos son los más vulnerables a sufrirlas.

En términos de prevención, se ha demostrado que las intervenciones enfocadas en la promoción de la actividad física, una alimentación saludable y el control de enfermedades crónicas son eficaces para reducir los riesgos en los adultos mayores. Además, es fundamental implementar estrategias de prevención en el entorno del hogar y en las instituciones de atención a los adultos mayores como hospitales, casas de día, centros de recreación y ocio etc. Así como,

la implementación de medidas de seguridad en el hogar y la capacitación de la familia para detectar y abordar los riesgos de una manera correcta.

Cabe destacar, que existen otros factores que pueden ocasionar problemas en la salud del adulto mayor como:

El riesgo de desarrollar demencia, discapacidad y fragilidad podría reducirse o retrasarse mediante cambios saludables en el estilo de vida y mejor acceso a la educación; la probabilidad de reducir el riesgo es mayor cuanto antes se integren estos cambios en la rutina diaria. Algunos riesgos no podrán modificarse, como la edad, que es el factor de riesgo más importante para demencia, o las alteraciones genéticas relacionadas con algunos tipos de demencia. Sin embargo, alrededor del 35-48% de la demencia puede atribuirse a una combinación de factores de riesgo modificables asociados también a discapacidad y fragilidad: educación (nivel bajo o medio de escolarización), aislamiento social, pérdida de audición, depresión en 65 años, inactividad física, tabaquismo, diabetes, hipertensión y obesidad en mediana edad. En personas mayores, por el contrario, la asociación de alguno de estos factores es inversa, de modo que la hipotensión y el bajo peso pueden suponer mayor riesgo.

Estas estadísticas también destacan la importancia de la educación y concientización sobre los riesgos en el adulto mayor, tanto para los propios adultos mayores como para sus cuidadores y familiares. La detección temprana de los factores de riesgo, como la fragilidad física, la depresión y el aislamiento social, es crucial para prevenir complicaciones y promover un envejecimiento saludable.

En resumen, las estadísticas actuales evidencian la necesidad de enfocarse en la prevención de riesgos en el adulto mayor. La implementación de estrategias de prevención efectivas y la promoción de un entorno seguro y saludable son fundamentales para mejorar la

calidad de vida de esta población vulnerable, tomando en cuenta que, debido a su gran incremento, la sociedad actual se encuentra rodeada de adultos mayores.

2.3 Tipos de riesgos en el adulto mayor

El adulto mayor presenta una mayor susceptibilidad a sufrir accidentes físicos, tales como caídas, quemaduras o diversas lesiones que comprometen su integridad corporal. Debido a esta vulnerabilidad, se vuelve fundamental el acompañamiento y la supervisión constante en el desarrollo de sus actividades cotidianas. No obstante, existe un factor psicosocial relevante, en la actualidad hay adultos que manifiestan incomodidad ante el ofrecimiento de ayuda externa. Este rechazo suele derivar el deseo de preservar su autonomía, evitar sentimientos de vulnerabilidad de ser una carga para el núcleo familiar.

2.3.1 Riesgos físicos

El proceso de envejecimiento conlleva una serie de transformaciones biológicas que aumentan la vulnerabilidad del individuo ante su entorno. En el adulto mayor, los riesgos físicos no solo representan una amenaza a su integridad corporal, pueden ser más propensos a caídas y lesiones debido a la disminución de la fuerza muscular, la pérdida de equilibrio y disminución de la movilidad.

Las caídas pueden ser más frecuentes, ya que, en diversos estudios se reporta que el 30 % de las personas de 65 años y el 50 por ciento de más de 80 años se han caído, aunque sea una vez al año y que con frecuencia es más de la mitad de estas personas se han caído repentinamente durante sus actividades diarias, como repercusiones pueden llevar a fatales consecuencias y son causa de: fracturas, aumento de ayuda en actividades cotidianas y el síndrome de poscaída (Vega et al.2014 s/p).

También suelen ocurrir fracturas en cadera. Generalmente suelen provocarse por una caída, aunque también puede desarrollarse de manera espontánea. Puede producir grandes

problemas en los adultos, ya que, se suele ver perjudicado gravemente el fémur y de esta forma, se va perdiendo movilidad con el tiempo, produciendo grandes dolores. En este tipo de fracturas se requiere normalmente de hospitalización en centros geriátricos e incluso en algunos casos, de cirugía. Dentro de estas caídas, también se encuentran las de columna estas suceden cuando existen traumatismos en los huesos, ya sea por una caída o por los efectos secundarios de ciertas enfermedades como el cáncer o la osteoporosis.

El principal síntoma que se produce es el dolor intenso de la cintura hasta el cuello. Es recomendable hacerse una radiografía para identificar el problema en cuestión y la gravedad que puede provocar. Una forma de aliviar el dolor de cuello es con una almohada que se adapte para dar una sensación de confort y relajación. De esta forma se puede disminuir la intensidad de los síntomas sufridos. Cabe destacar, que en las extremidades superiores también se puede tener este problema, una de las más comunes son las fracturas humerales ocasionadas directamente por traumatismos o por caídas. También suelen producirse en el radio o el cúbito. Los efectos son dolores importantes, deformación, tumefacción del hombro e hinchazón y pérdida de movilidad en dicha parte del cuerpo. (la cama geriátrica s/f)

2.3.2 Riesgos en la salud

Es importante tratar los riesgos en la salud en los adultos mayores porque a medida que envejecen son más propensos a desarrollar enfermedades crónicas y experimentar un deterioro en la salud física y mental. Los adultos mayores suelen enfrentar una serie de desafíos en términos de salud como son las enfermedades cardíacas diabetes artritis y problemas cognitivos tratar los riesgos en la salud en los adultos mayores si es fundamental por varias razones en primer lugar ayuda a prevenir complicaciones y a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores al abordar los riesgos de manera temprana se puede evitar o controlar enfermedades crónicas lo que reduce la probabilidad de hospitalizaciones y discapacidades además tratar los riesgos en la salud de los adultos mayores promueve la independencia y la autonomía al

mantener un buena salud los adultos mayores pueden mantenerse activos realizar sus actividades diarias sin dificultad y disfrutar de una vida plena.

Hipertensión en el adulto mayor.

La hipertensión es uno de los riesgos más comunes que enfrentan los adultos mayores. Es una condición en la cual la presión arterial es constantemente alta, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y daño a los órganos vitales.

Diabetes.

La diabetes en el adulto mayor es un tema importante tener en cuenta debido a los desafíos y riesgos adicionales que pueden enfrentar.

La Diabetes es causada por la secreción anormal de insulina y a las variaciones de la resistencia del cuerpo a la misma. Esto produce hiperglucemia, es decir, valores elevados de azúcar en la sangre. Se consideran valores normales en la sangre cuando se encuentran entre 70 – 100 mg/dl en ayunas y menor a 140 mg/dl dos horas después de ingerir alimentos. Además de la hiperglucemia como principal síntoma de diabetes, los primeros síntomas en aparecer son necesidad constante de tomar agua, aumento en el apetito, orinar más de lo normal y visión borrosa. Existen dos categorías principales de Diabetes: tipo 1 y tipo 2. En la Diabetes tipo 1 el sistema inmune destruye las células que liberan insulina, llegando a eliminar la producción de insulina en el cuerpo lo que provoca niveles elevados de azúcar en sangre. En cambio, en la Diabetes tipo 2, se caracteriza por la resistencia a la insulina, pues el cuerpo no puede utilizar adecuadamente la insulina producida por el cuerpo, provocando altos niveles de azúcar en la sangre. (Canitas, 2023)

Los adultos mayores con diabetes tienen un mayor riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas en su salud. La diabetes presenta desafíos adicionales debido a los cambios

asociados con el envejecimiento sin embargo con un adecuado manejo y cuidado es posible mantener un buen control de la diabetes y prevenir complicaciones a largo plazo.

2.3.3 Riesgos sociales en el adulto mayor

Los riesgos sociales en el adulto mayor también son de gran importancia que sean abordados. Esto implica examinar los desafíos y obstáculos que enfrentan los adultos mayores en términos de participación social, inclusión y relaciones interpersonales. Algunos de los riesgos sociales que pueden afectar a los adultos mayores incluyen la soledad, el aislamiento social, la discriminación y el abuso.

La soledad es una condición que en alguna etapa de la vida los individuos tienen contacto con ella, en el adulto mayor esta vivencia de soledad no es gratificante, se hace necesario profundizar en este tema en la sociedad actual por las repercusiones negativas que puede ocasionar a este grupo etario. Trujillo et.al (2021)

La soledad es una vivencia desfavorable, relacionada con la sensación de tristeza, que afecta la cotidianidad de la persona, el adulto mayor es más propenso a tener sentimientos de soledad debido a la falta de interacción con amigos, la enfermedad, la viudez o el deterioro cognitivo. El objetivo de este estudio fue integrar los hallazgos sobre la soledad en el adulto mayor e identificar los aspectos que influyen en la misma.

La soledad y el aislamiento social son problemas comunes entre los adultos mayores, especialmente aquellos que viven solos o que tienen una red social limitada. La falta de interacciones sociales puede tener un impacto negativo en la salud mental y emocional de los adultos mayores, aumentando el riesgo de depresión, ansiedad y deterioro cognitivo.

Esto significa que poseer una vida social activa influye de manera significativa en diversos ámbitos de la vida. Relacionarse con diferentes personas permite visualizar un ambiente más agradable y brinda la oportunidad de compartir diversas opiniones y experiencias. Dicha

interacción fomenta la inspiración y proporciona la motivación necesaria para buscar el bienestar general.

Es decir, uno de los principales problemas generados por la falta de interacción social es el aislamiento de los adultos mayores por parte de la sociedad. Esto representa un impacto significativo, dado que la interacción constituye la principal fuente de desarrollo humana. Asimismo, se observa que los jóvenes mantienen un distanciamiento con los adultos, ya que, durante la realización de Actividades, se percibe una falta de iniciativa para entablar conversaciones con ellos. Por eso es importante fomentar la participación social ya que es un pilar fundamental del envejecimiento activo, el cual busca optimizar las oportunidades de bienestar físico, social y mental a medida que las personas envejecen.

Cabe resaltar que Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI,2015), en México había 10,9 millones de habitantes mayores de 60 años, lo que representa más del 9.3% de la población total, datos que se deben tomar en cuenta pues son de interés para la salud pública. Es decir que es una cifra muy grande en donde los adultos mayores no presentan o no dan a conocer todos esos factores que influyen en ellos como la depresión el aislamiento el deterioro por enfermedades, el abono familiar, el tener que trabajar para poder comer, tomando en cuenta que la población de adultos mayores incrementa de manera progresiva.

Dentro este hilo de ideas, la soledad puede ser una condición de malestar a nivel emocional, producto de un sentimiento de incompreensión y rechazo de parte de los otros, de la falta de compañía para la realización de actividades o el logro de intimidad emocional. Así, la soledad es una sensación de carencia del afecto deseado, que produce sufrimiento, desolación, insatisfacción y angustia, nunca es una situación buscada (Garza et al.,2020; Rodríguez, Martín,2009). esto significa que, así como la soledad afecta la integridad del adulto mayor el aislamiento social puede tener un impacto significativo en la salud física y mental del adulto

mayor. La falta de interacción social y el sentimiento de soledad pueden llevar a una serie de problemas de salud, incluyendo:

1. Problemas de salud física: El aislamiento social puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes y enfermedades neurodegenerativas. Además, la falta de actividad social puede llevar a un estilo de vida sedentario, lo que puede contribuir a la pérdida de fuerza muscular y deterioro de la salud física en general.
2. Problemas de salud mental: El aislamiento social puede aumentar el riesgo de depresión, ansiedad y deterioro cognitivo en los adultos mayores. La falta de interacción social y el sentimiento de soledad pueden afectar negativamente el estado de ánimo y la salud mental en general. Además, la falta de estímulo social puede contribuir al deterioro cognitivo y aumentar el riesgo de demencia.
3. Mayor vulnerabilidad: El aislamiento social puede hacer que los adultos mayores sean más vulnerables a situaciones de abuso y negligencia. La falta de interacción social puede dificultar la detección de abusos y puede llevar a un mayor aislamiento y dependencia de otras personas.

Para abordar estos problemas, es importante promover la interacción social y evitar el aislamiento en los adultos mayores. Esto puede incluir la participación en actividades comunitarias, el fomento de las relaciones familiares y amistades, y la promoción de programas de apoyo social. Además, es fundamental educar a la sociedad sobre los efectos negativos del aislamiento social en la salud de los adultos mayores y trabajar en la creación de entornos inclusivos y accesibles para las personas de la tercera edad.

La discriminación también puede ser un riesgo social importante para los adultos mayores. A medida que envejecen, pueden enfrentar actitudes y estereotipos negativos basados

en la edad, lo que puede limitar sus oportunidades de empleo, acceso a servicios y participación en la comunidad.

El abuso en todas sus formas (físico, emocional, financiero) también representa un riesgo social para los adultos mayores. Pueden ser víctimas de abuso por parte de familiares, cuidadores o incluso extraños. Este tipo de abuso puede tener graves consecuencias para la salud física y mental de los adultos mayores, así como para su calidad de vida en general.

2.4 La importancia de la prevención de riesgos en la vida de los adultos mayores

La prevención de riesgos en los adultos mayores es de vital importancia para mejorar su calidad de vida. A medida que las personas envejecen, se vuelven más vulnerables a diversas enfermedades, lesiones y condiciones de salud. Estos riesgos pueden tener un impacto significativo en su bienestar físico, emocional y social.

La prevención de riesgos se enfoca en identificar y abordar los factores que pueden aumentar la probabilidad de que los adultos mayores sufran lesiones o enfermedades. Esto incluye evaluar y minimizar los riesgos en el entorno físico, como caídas, accidentes domésticos y exposición a sustancias tóxicas. También implica fomentar estilos de vida saludables, como una alimentación equilibrada, ejercicio regular y evitar comportamientos de riesgo, como fumar o beber en exceso.

Al prevenir los riesgos, se puede reducir la incidencia de enfermedades crónicas, discapacidades y limitaciones funcionales en los adultos mayores. Esto les permite mantener su independencia, participar activamente en la sociedad y disfrutar de una vida plena y satisfactoria.

Además, la prevención de riesgos también tiene un impacto en la salud mental y emocional de los adultos mayores. Al reducir la probabilidad de sufrir lesiones o enfermedades,

se disminuye el estrés, la ansiedad y la preocupación relacionada con la salud. Esto contribuye a una mejor salud mental y a una mayor sensación de bienestar en general.

La prevención de riesgos en los adultos mayores es esencial para mejorar su calidad de vida. Al abordar los factores que pueden aumentar la probabilidad de lesiones o enfermedades, se puede promover su bienestar físico, emocional y social, permitiéndoles disfrutar de una vida plena y satisfactoria.

2.4.1 Autonomía y dependencia

El proceso de envejecimiento conlleva una serie de transformaciones que redefinen la relación del adulto mayor con su entorno. Entre los conceptos más críticos se encuentra la autonomía y la dependencia.

La autonomía en el adulto mayor constituye un principio ético y un componente esencial de la calidad de vida, a diferencia de la independencia física, la cual hace referencia a la capacidad funcional para realizar tareas, es por ello, que se puede entender como:

“Es la capacidad de controlar, afrontar y tomar, por iniciativa propia, decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias, así como de desarrollar las actividades básicas de la vida diaria “(ILERNA, 2021)

En este hilo de ideas, la autonomía en el adulto mayor no debe de entenderse como la ausencia de limitaciones, sino como el derecho y la capacidad de la persona para gobernar su propia vida. Es vital comprender que la autonomía no es un estado estático, sino que lleva su proceso influenciado por el entorno. El diseño de espacios accesibles y el uso de tecnologías de apoyo permiten que un adulto mayor con limitaciones funcionales mantenga su autonomía decisional y su calidad de vida.

No obstante, entra en juego el término de “autonomía decisional”, se entiende como la gestión de sus dependencias. Por lo general, una persona dependiente puede ser autónomo decisional o no, en función al tipo de discapacidad que disponga.

Por ejemplo, una persona autista con un grado no mayor es dependiente y no es capaz de autogobernarse por sí mismo, atendiendo a la “autonomía decisional”, por lo que necesita de figuras legales “familia” que están más al pendiente de la situación.

Lo mismo ocurre con una persona mayor que padezca la enfermedad de Parkinson, por ejemplo, Justamente la independencia hace alusión a la capacidad de resolver situaciones cotidianas por una persona misma, por lo que la independencia en personas mayores tiene mucho que ver con la movilidad y la realización de sus funciones, lo que se conoce como “independencia funcional”.

Se trata de un concepto que el Consejo de Europa (1997) lo define como “la necesidad de aquellas personas que, por razones ligadas a la falta o pérdida de capacidad física, psíquica o intelectual, requieren de asistencia y/o ayuda importante para la realización de las actividades de la vida diaria”.

En este sentido, se entiende la independencia en personas mayores como la posibilidad de contar con los recursos adecuados para realizar las tareas diarias. Es decir, contar con un andador para recuperar la movilidad, o con un audífono para escuchar y relacionarse.

La independencia funcional es, por tanto, la capacidad para mantener la independencia frente a los problemas y necesidades de la vida diaria. Un indicador claro de mejora de calidad de vida en las personas mayores.

2.4.2 Costos en la salud en el adulto mayor

Los costos en la salud en el adulto mayor, es un tema de gran relevancia, ya que, a medida que envejecen, es común que enfrenten gastos relacionados con su salud. Esto se debe por

varios factores, como el aumento de enfermedades crónicas, la necesidad de medicamentos y tratamientos y la más frecuente es la visita al médico.

Uno de los pilares del gasto en esta etapa de la vida corresponde a la atención médica directa con la salud del adulto mayor. Esto incluye consultas con médicos especialistas, exámenes de laboratorio, estudios diagnósticos y procedimientos médicos. Estos gastos pueden sumar rápidamente y representando una carga financiera considerable tanto para el adulto mayor como para su núcleo familiar. Además de los gastos médicos directos, existen costos indirectos y complementarios que impactan la economía, especialmente si se necesita tomar varios medicamentos diferentes suplementos nutricionales indicados clínicamente. Durante la realización de sus actividades cotidianas deben de considerarse los costos asociados a la asistencia funcional, tales como la adquisición de dispositivos de apoyo para caminar o sillas de ruedas y en muchos casos, los servicios de cuidado a largo plazo o asistencia domiciliaria.

Es importante tener en cuenta que los costos en la salud en el adulto mayor pueden variar según el país y el sistema de salud en el que se encuentren. Algunos países tienen sistemas de salud más accesibles y subsidiados, mientras que en otros los costos pueden ser más altos y dependen en gran medida de los recursos financieros individuales. En este caso, tomando a consideración lo vivido del virus llamado COVID-19 en México

Durante 2021 el incremento fue aún mayor (15.7% A/A) debido al alza de casos graves por la segunda ola de COVID-19, y conforme se retomaron las actividades aumentó el número de visitas y procedimientos no relacionados con COVID que quedaron pendientes durante el confinamiento. Al cierre de diciembre de 2021, se reportaron 44,785 casos de personas con seguro de Gastos Médicos infectados por COVID-19, con un costo promedio por atención hospitalaria de \$514,094. (hacienda, 2022., p.3)

2.4.3 Vida social y relaciones

Los adultos mayores, experimentan una serie de cambios en la vida social y en sus relaciones a medida que envejecen. Es importante destacar que cada persona es única y eso hace que tengan experiencias diferentes, por lo general, hay ciertos aspectos comunes que se observan durante su interacción con las demás personas, durante nuestras actividades cotidianas, nos encontramos con adultos, que te comparten sus experiencias de vida, se quedan a conversar, y tratan de pasar su tiempo libre agradable, tienden a tener muchos conocidos ya que, se familiarizan muy rápido en el entorno.

Empleando las palabras de Valdés (2015) indica que:

La vida social se considera de vital importancia, ya que, cubre tres necesidades fundamentales en el ser humano: a) la necesidad de inclusión, que aparece como una tendencia de buscar la comunicación y el contacto; representa la necesidad arcaica de existir a los ojos de los demás a través de la atención y la relación que se deriva; b) la necesidad de control, que surge de la necesidad de seguridad y de poder sobre otro (estas necesidades aparecen al interiorizar las normas para alcanzar la autonomía) y, c) la necesidad de afecto, que emerge a través de los vínculos de apego (p.102)

Esto significa, que la vida social resulta ser un complemento para la vida, puesto que todos los individuos muestran la necesidad de relacionarse e interactuar con diversas personas, esto debido a que solo de esta forma permite el desarrollo de sí mismo.

La vida social se fundamenta en las relaciones establecidas con el conjunto de personas, familiares, vecinos, amigos, compañeros de trabajo y otras personas a las que el sujeto se siente vinculado en algún sentido. A través de las relaciones significativas, los individuos intercambian información, afecto, asistencia, recursos

o consejos, y a cambio demandan respeto, retribución o lealtad (Gil y Schmidt,2002).

Esto significa, que las relaciones familiares al ser muy significativas para los adultos mayores. Pueden depender más de sus hijos, nietos u otros miembros de la familia para recibir apoyo emocional y físico. Así como las relaciones significativas pueden ser aquellas especialmente valiosas, ya que, permiten el intercambio de experiencias y conocimientos entre diferentes generaciones.

La participación en actividades sociales como de recreación y ocio que pueden ofrecer las instancias para el adulto mayor son productivas y de tiempo libre que ayuda a que no se sientan solos, es decir, que se sientan competentes de realizar lo que les gusta y lo pongan en práctica, también es significativo motivarles por sus pequeños logros, así ellos cuidaran y disfrutaran de su bienestar personal.

Los adultos mayores que tienen una vida social activa mediante las relaciones sociales (familiares, vecinales o comunales) o mediante su participan en actividades como deporte, arte, cultura, turismo y recreación, a través de las cuales se proporcionan una buena salud física y mental y cuentan con mejores armas para hacer frente a situaciones que en otra condición los haría enfermarse o caer en depresión. Por el contrario, aquellas personas que evitan la integración social se muestran frustradas y molestas. (Luna, 1999).

CAPÍTULO III ESTRATEGIA DE LA INTERVENCIÓN

3.1 La estrategia: Sesiones informativas sobre la prevención de riesgos como estrategia de intervención.

Para la elaboración de este proyecto de intervención, fue necesario el diseño y elaboración de una estrategia de intervención en este sentido, la intervención puede adoptar diferentes formas según el contexto y los objetivos que se persigan, es por ello que,

De acuerdo Robertis (2006) y a Rozas (2001), la intervención nos remite a un querer actuar en determinada situación o contexto, donde el actuar es visto como una acción que se desarrolla para determinado grupo poblacional con el fin de atender y dar respuesta a situaciones que afectan el entorno y por ende el bienestar. (S/P)

Es decir, es la acción o acciones planificadas a modificar, mejorar o resolver una situación específica de un individuo, grupo o contexto determinado; por ello, se identificaron las causas y diversos factores que contribuyen a un problema o situación desfavorable que, en este caso, atiende a una necesidad a partir de la identificación en el diagnóstico llevado a cabo.

De esta forma, puede comprenderse que, Rodríguez (2010), define estrategia de intervención como “El conjunto coherente de recursos utilizados por un equipo profesional disciplinario o multidisciplinario, con el propósito de desplegar en un determinado espacio social y socio-cultural con el propósito de producir determinados cambios” (S/P), es decir, consiste en la planificación y ejecución de acciones específicas con el objetivo de lograr un cambio positivo en una determinada situación.

Para el diseño de este proyecto, el tipo de estrategia a utilizar es una ludoteca, en la que Dinello (2007), la define como “un espacio de expresión lúdica creativa de niños, jóvenes y adultos. Tienen la principal y global finalidad de favorecer el desarrollo integral de las personas en una dinámica de interacción lúdica” (p.13). Es decir, se utiliza con la iniciativa de estimular a las personas adultas mayores a desarrollar sus capacidades cognitivas, psicológicas y sociales a través de la práctica de una serie de juegos especialmente adecuados a sus capacidades y habilidades.

Cabe resaltar, que la Estrategia de sesiones informativas se pretende aplicar en Casa de Cultura “Ricardo Garibay” en el centro de Tulancingo. Esta ubicación no solo representa una oportunidad única para enriquecer la oferta cultural y creativa, sino que también brinda un espacio inclusivo y enriquecedor de interacción para nuestra comunidad de adultos mayores. y al ser un entorno de animación sociocultural, su objetivo es proporcionar un espacio interactivo donde el juego sea el medio de aprendizaje, promoviendo así el desarrollo de habilidades cognitivas, sociales, emocionales, físicas y creativas.

3.2 Justificación de la estrategia

Este diseño de estrategia de intervención, ofrece la oportunidad de informar a los adultos mayores sobre la prevención de riesgos en diversas situaciones. Por ello, como se mencionó anteriormente, la estrategia elegida es la ludoteca para adultos mayores; está organizada en ocho áreas específicas tienen como fin facilitar la socialización, la interacción y el intercambio de experiencias entre participantes.

Al llevarse en conjunto con 7 compañeras de la Licenciatura en Intervención Educativa, para la atención de las necesidades y problemáticas de la población adulta, dentro de la cual podemos encontrar “Plantas medicinales una alternativa para la salud”, “prevención de riesgos”, “Uso de dispositivos móviles”, “cine de oro mexicano”, “Estimulación cognitiva”, “baile”, “actividad

física” “ artes” y en particular, que surge como parte del diseño metodológico y forma parte del desarrollo de este proyecto de intervención, con la presentación de sesiones informativas.

Estas se pueden definir como:

Una forma de discurso en la que se proporciona información específica a una audiencia con el propósito de informar, busca transmitir conocimientos, datos y detalles sobre un tema en particular, con el objetivo de que la audiencia comprenda y adquiera nuevos conocimientos” (s/p).

En este contexto las sesiones informativas se convierten en una herramienta poderosa para abordar temas referentes a la prevención de riesgos, siendo así que la elección de las sesiones informativas Para adultos mayores representa una estrategia fundamental para promover el bienestar, la autonomía y enriquecimiento personal de este grupo de la población; estas sesiones tienen como objetivo principal brindar información relevante, actualizada y útil que contribuye al desarrollo integral de los adultos mayores y les permita tomar decisiones informadas sobre su salud, bienestar y calidad de vida.

Las sesiones informativas se presentan como una oportunidad invaluable para empoderar a los adultos mayores, proporcionándoles conocimientos, herramientas y recursos que les permitan mantenerse informados, actualizados y capacitados en diversos aspectos de su vida cotidiana. A través de estas sesiones informativas, se busca fomentar la autonomía, la autoestima y la independencia de los adultos mayores, promoviendo su participación activa en la toma de decisiones que afectan su bienestar y calidad de vida.

Además, constituyen un espacio de aprendizaje continuo y de interacción social en el que los adultos mayores pueden compartir experiencias, conocimientos y perspectivas, fortaleciendo así su sentido de comunidad pertenencia y conexión con los demás. Estas sesiones no sólo

ofrecen información práctica y relevante, sino que también fomentan la socialización, el intercambio de ideas y la construcción de red de apoyo entre participantes.

Las actividades que se plantean en este proyecto son determinantes, para contrarrestar la problemática detectada tomando en cuenta los resultados de la investigación y las respuestas que arrojaron en la aplicación de los distintos instrumentos.

3.3 Especificaciones operacionales de las actividades

A partir de la estrategia de intervención que se ubica como parte de este diseño de un plan de alternativas, que integra el objetivo general, los objetivos específicos y de este se desglosan los contenidos a atender; con lo que se pretende obtener el bienestar en general el cuidado del adulto mayor, es por ello que, el objetivo general es ***“Orientar al adulto mayor sobre la salud a partir de conocimientos en medidas preventivas y la prevención de riesgos que promuevan un estilo de vida saludable”***.

En primer lugar, el primer objetivo específico se enuncia como ***“Promover hábitos de alimentación saludables que favorezcan la salud del adulto mayor”***, por lo tanto, el contenido que toma en cuenta es la alimentación saludable que desde el punto de vista de Rechy (2024)

Una alimentación saludable es crucial para mantener una calidad de vida en los adultos mayores. Proporciona los nutrientes necesarios para fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades crónicas (S/P).

A partir de esto, a medida que se envejece, el cuerpo experimenta cambios en el metabolismo y en la absorción de nutrientes, una alimentación saludable proporciona los nutrientes necesarios para mantener la salud física, influye en la salud mental y cognitiva de los adultos mayores, así como proporciona la energía necesaria para realizar las actividades diarias y mantener un estilo de vida activo y energético. Puede ayudar a prevenir enfermedades relacionadas con la edad y a mantener la salud a largo plazo.

En este caso, las actividades son las siguientes: Los cambios nutricionales que ocurren en el envejecimiento. Frutas y verduras, la importancia de una dieta equilibrada, calcio, vitamina D y B12 como se pueden obtener a través de la alimentación y recomendaciones para una hidratación adecuada.

El segundo objetivo específico es ***“Promover medidas preventivas para el bienestar del adulto mayor mediante sesiones informativas a cerca de la actividad física”*** este desarrolla tres contenidos que van enfocados en la actividad física, prevención de enfermedades y prevención de accidentes. El primer contenido es la actividad física en el adulto mayor siendo así que el Instituto de Nacional de las personas Adultas mayores (2019) define “El ejercicio físico en la tercera edad ayuda a prevenir enfermedades y contribuye a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales efectivos y económicos” (s/p). Con la intención que el adulto mayor conozca los beneficios de la actividad física y las formas diferentes de ponerlo en práctica, así como también los diferentes tipos de ejercicios para el fortalecimiento muscular.

Como segundo contenido de este objetivo se presenta la prevención de enfermedades, en el adulto mayor, en el que Lenartowicz (2023) afirma que

La prevención de la enfermedad es el tratamiento destinado a prevenir la aparición o el agravamiento de una enfermedad. Las medidas de prevención de la enfermedad benefician a las personas mayores independientes con enfermedad crónica mínima o nula y a las personas mayores con varias enfermedades no curables pero tratables. (s/p).

Es por ello que algunas de las habilidades a desarrollar de este contenido son: Las enfermedades crónicas más comunes en la población adulta, el adulto mayor al conocer las enfermedades puede tomar medidas preventivas para reducir el riesgo de desarrollarlas, así como adoptar hábitos de vida saludables, como una dieta equilibrada y ejercicios regulares.

También tratar el tema de las enfermedades respiratorias y el mantenimiento de una buena salud cardiovascular.

Como tercer contenido de este objetivo, es la prevención de accidentes;

Las actividades son temas referentes a las medidas que el adulto mayor puede emplear para prevenir caídas, para la seguridad vial y en el hogar, así como la prevención de incendios y quemaduras.

Como tercero y último objetivo específico es ***“Informar al adulto mayor acerca de la importancia de la salud emocional y psicológica como elementos para su bienestar personal y social”*** de este se desprenden el contenido de cuidado de la salud mental, por lo que el Instituto Nacional de las personas Mayores (2019) indica que “La salud mental es un fenómeno complejo determinado por múltiples factores sociales ambientales, biológicos y psicológicos” (S/P). Donde las actividades son: la importancia de la salud mental en la tercera edad, así como el manejo del estrés y la ansiedad, la prevención de la depresión y la importancia de la estimulación cognitiva, así como el manejo de las emociones y la adaptación en el cambio de la tercera edad.

3.4 Organización general de las actividades

La estructura se presenta de manera más organizada para su visualización, en la que se establece un objetivo general y tres específicos, además de los objetivos, la tabla de esta estrategia de intervención, incluye los contenidos y las actividades de cada sesión a desarrollar en el siguiente apartado.

Objetivo General: Orientar al adulto mayor sobre la salud a partir de conocimientos en medidas preventivas y la prevención de riesgos que promuevan un estilo de vida saludable		
Objetivos Específicos	Contenidos	Actividades (Sesiones Informativas)
Promover hábitos de alimentación saludables que favorezcan la salud del adulto mayor	1.Alimentación saludable	<ol style="list-style-type: none"> 1. Importancia de una dieta equilibrada. 2. Alimentos procesados VS. Alimentos frescos. 3. Calcio, Vitamina D y B12 como se pueden obtener a través de la alimentación. 4. Cambios nutricionales que ocurren en el envejecimiento. 5. Beneficios del consumo de frutas y verduras 6. Recomendaciones para la hidratación adecuada
Promover medidas preventivas para el bienestar del adulto mayor mediante sesiones informativas acerca de la actividad física.	1.Actividad física	<ol style="list-style-type: none"> 7. Beneficios de la actividad física 8. Formas de ejercicio adecuadas 9. seguridad y prevención de lesiones. 10. planificación de rutinas de ejercicios
	2.Prevencción de enfermedades	<ol style="list-style-type: none"> 11.Enfermedades crónicas más comunes en la población adulta 12. Prevención de enfermedades respiratorias 13. Mantenimiento de una buena salud cardiovascular
	3.Prevencción de accidentes	<ol style="list-style-type: none"> 14. Medidas para prevenir caídas 15. Seguridad en el hogar 16. Seguridad vial 17. Prevención de incendios y quemaduras
Informar al adulto mayor acerca de la importancia de la salud emocional y psicológica como elementos para su bienestar personal y social.	1.Cuidado de la salud mental	<ol style="list-style-type: none"> 18. Salud mental en la tercera edad 19. Actividades para estimular la mente 20. Prevención de la depresión 21. Manejo de las emociones 22. Adaptación a los cambios en la tercera edad.

3.5 Desarrollo de las actividades

1. Importancia de una dieta equilibrada	
Propósito	Comprende la importancia de seguir una dieta equilibrada para mantener una buena salud y bienestar mediante una sesión informativa.
Recursos y medios	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación PowerPoint sobre los beneficios de una dieta equilibrada. • Video informativo sobre la información saludable. Consultado en: Alimentación equilibrada: Qué es y cómo realizarla (revista-airelibre.com)
Tiempo	60 minutos
Responsable	LIE. Ana Yosaret Cruz Sampayo
Secuencia de trabajo	
Inicio: (15 minutos)	
<p>1. Se da la bienvenida a los adultos mayores y se presenta el tema de la sesión.</p> <p>2. Se hace una breve introducción sobre la importancia de una dieta equilibrada para la salud. (ver anexo 5)</p> <p>“Una dieta equilibrada es aquella que proporciona todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo, incluyendo vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas saludables”</p> <p>“una alimentación equilibrada es fundamental para mantener un peso saludable ya que, ayuda a controlar el consumo de calorías y evita el exceso de grasas y azúcares, finalmente la alimentación equilibrada proporciona la energía necesaria para realizar actividades diarias, mejorar el rendimiento físico y mental promoviendo así un buen estado de ánimo”.</p> <p>Consultado en: Alimentación equilibrada: Qué es y cómo realizarla (revista-airelibre.com)</p> <p>3. Se invita a ver la presentación PowerPoint del tema una dieta equilibrada</p> <p>4. Una vez concluida la presentación PowerPoint se plantean las siguientes preguntas a los adultos mayores:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué cree que significa tener una dieta equilibrada? ✓ ¿Cuáles son los beneficios de una alimentación saludable? ✓ ¿Sabe que es una caloría? ✓ ¿Sabe que es un carbohidrato? ✓ ¿Sabe que es la proteína? 	
Desarrollo: (30 minutos)	
<p>5. Se muestran ejemplos de comidas equilibradas y se les explica cómo se pueden combinar los diferentes alimentos. (ver anexo 6)</p> <p>6. Se les muestra un video con los beneficios de una dieta equilibrada.</p> <p>(10) Adulto mayor: una alimentación saludable – YouTube</p> <p>(10) Alimentación Saludable - YouTube</p> <p>7. Una vez vistos los videos, se les pedirá que, con la información vista, imaginen como prepararían su desayuno, colación, comida y cena.</p>	

Cierre: (10 minutos)

8. Para finalizar la sesión se fomenta la participación activa preguntando lo siguiente:

¿Cuál es su comida favorita y cómo la podría cambiar?

¿Qué aspectos de una dieta equilibrada le resultó más interesante?

Que le parecieron los platos presentados.

¿Para qué le serviría una dieta equilibrada?

Sistema de evaluación**Indicadores de observación:**

- ✓ Ideas expresadas sobre la dieta equilibrada
- ✓ Identifica las maneras de combinar los alimentos
- ✓ Menciona los beneficios de una dieta equilibrada

2. “Del Huerto a la mesa: Alimentos procesados VS Alimentos frescos”

Propósito	Informar sobre la diferencia entre los elementos procesados y alimentos frescos, destacando los beneficios de estos para su salud.
Recursos y medios	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación PowerPoint sobre alimentos procesados VS alimentos frescos. • 12 tarjetas con imágenes de alimentos procesados y alimentos frescos Consultado en: https://cookio.es/alimentos-procesados-vs-frescos/
Tiempo	1 hora
Responsable	LIE Ana Yosaret Cruz Sampayo

Secuencia de trabajo**Inicio: (15 minutos)**

1. Se da la bienvenida a los adultos mayores y se realiza la presentación de diapositivas PowerPoint sobre la diferencia entre los alimentos procesados y alimentos frescos. (ver anexo 7)

“Alimentos procesados son aquellos que han sido alterados de alguna manera desde su forma natural. En el sentido más estricto, procesar es cualquier alimento fresco para crear otros productos alimenticios, como lo son adición de conservantes para prolongar su vida útil, el calentamiento, la fermentación, la congelación, y la mayoría de los empaques”

Consultado en: <https://cookio.es/alimentos-procesados-vs-frescos/>

“Los alimentos frescos son aquellos que se encuentran en su estado natural sin haber sido procesados en exceso. Estos alimentos son ricos en nutrientes, vitaminas, minerales y fibra, proporcionan beneficios para la salud a largo plazo”

“es importante mencionar que, aunque algunos alimentos procesados pueden tener valor nutricional reducido, no todos son perjudiciales, algunos pueden ser una opción conveniente y saludables siempre y cuando se consuman con moderación y como parte de una dieta equilibrada”.

Desarrollo: (30 minutos)

2. Actividad de clasificación: Los participantes recibirán tarjetas con imágenes de diferentes alimentos. Deberán clasificarlas en dos grupos: alimentos procesados y alimentos frescos. (Ver anexo 8)

Una vez clasificados, mostrarán su clasificación a los demás compañeros.

3. Terminando se les pregunta lo siguiente:

- ✓ ¿Qué tipo de alimentos procesados conoce?
- ✓ ¿Cómo identifica los alimentos frescos en el supermercado?
- ✓ ¿Qué tipo de alimentos consume más?
- ✓ Mencione la diferencia de un alimento fresco y un procesado

Cierre: (15 minutos)

4. Para finalizar los adultos compartirán, que fue lo que desayunaron y comieron, y a qué tipo de alimento corresponde. Se les da las gracias por su participación.

Sistema de evaluación**Indicadores de observación:**

- ✓ **Clasifica de manera correcta los alimentos frescos y procesados**
- ✓ **Identifica de manera clara los alimentos y su clasificación**
- ✓ **Influencia de los alimentos en la salud**
- ✓ **Impacto y consecuencia de los alimentos en la salud**

3. "Nutrientes Esenciales: Calcio, Vitamina D y B12 en Nuestra Dieta"

Propósito	Informar a los adultos mayores sobre la importancia del calcio, la vitamina D y la vitamina B12 en su salud, y cómo pueden obtener este nutriente promoviendo así una dieta sana y equilibrada.
Recursos y medios	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación PowerPoint sobre la importancia del calcio, vitamina D y B12 Consultado en: Calcio, qué es, funciones y fuentes alimentarias - Dieta y Nutrición (webconsultas.com) • Tarjetas con imágenes de alimentos ricos en calcio, vitamina D y B12.
Tiempo	60 minutos
Responsable	LIE. Ana Yosaret Cruz Sampayo

Secuencia de trabajo**Inicio: (20 minutos)**

1. Se realiza la presentación de la sesión, se comienza con una breve charla sobre la importancia del calcio, la vitamina D y la vitamina B12 en nuestra salud utilizando la presentación de diapositivas PowerPoint. (ver anexo 9) (La importancia del calcio, la vitamina D y la vitamina B12 en los adultos mayores es crucial para mantener una buena salud son nutrientes esenciales El calcio es esencial para la salud ósea y ayuda a prevenir la osteoporosis en los adultos mayores. Junto con la vitamina D, promueve el funcionamiento saludable de los músculos y el sistema inmunológico, lo que ayuda a mantener el equilibrio y reducir el riesgo de caídas y fracturas)

El calcio (Ca) es un macromineral que cumple una importante función estructural en nuestro organismo al ser parte integrante de huesos y dientes. Sin embargo, para la fijación del calcio en el sistema óseo es necesaria la presencia de Vitamina D desempeña un papel importante en la absorción de calcio en el cuerpo. La falta de vitamina D puede llevar a enfermedades como la osteoporosis. Además, la vitamina D también es importante para el funcionamiento adecuado de los sistemas nervioso, muscular e inmunológico, lo que ayuda a aumentar las defensas y prevenir infecciones." Consultado en: [Calcio, qué es, funciones y fuentes alimentarias - Dieta y Nutrición \(webconsultas.com\)](http://webconsultas.com)

"Por otro lado, la vitamina B12 es esencial para mantener el sistema nervioso saludable, y para el funcionamiento del cerebro y para la producción de glóbulos rojos en la sangre. La deficiencia de vitamina B12 es común en esta etapa de la vida y puede provocar problemas neurológicos y anemia. Es importante destacar que la ingesta adecuada de calcio, vitamina D y vitamina B12 en los adultos mayores debe ser supervisada por un médico o nutricionista, ya que, las necesidades pueden variar según cada individuo.

Desarrollo: (30 minutos)

2. Se invita a los adultos mayores a ver la presentación PowerPoint.

3. una vez concluida la presentación PowerPoint, se comienza con la Actividad de clasificación: en la que los participantes recibirán tarjetas con imágenes de diferentes alimentos. Deberán clasificarlos en tres grupos: alimentos ricos en calcio, vitamina D y B12. (Ver anexo 10)

4. Se presenta la clasificación

5. Una vez discutidos los resultados, se pregunta lo siguiente:

- ✓ ¿Sabe que es el calcio?

<ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Sabe que es la vitamina D y B12? ✓ ¿Como identifico los alimentos con calcio y vitamina B12 y D? <p style="text-align: center;">Cierre: (10 minutos)</p> <p>6.Actividad de escritura: Los participantes escribirán un plan semanal que incluya alimentos ricos en calcio, vitamina D y B12. Se les da las gracias por su tiempo y participación. (Ver anexo 11)</p>
Sistema de evaluación
<p>Indicadores de observación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Explica la importancia del consumo del calcio y vitamina D ✓ Identifica los alimentos altos en calcio y vitamina D ✓ Realiza su plan semanal de alimentos

4. "Nutrición y Envejecimiento: Entendiendo los Cambios"	
Propósito	Informar a los adultos mayores sobre los cambios nutricionales que ocurren con el envejecimiento, y cómo adaptar su dieta para mantenerse saludables.
Recursos y medios	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación PowerPoint sobre los cambios nutricionales que ocurren en el envejecimiento. Consultado en: Envejecimiento y nutrición • Hojas y lápices para actividades de escritura. • Tarjetas con información sobre diferentes nutrientes.
Tiempo	1 hora.
Responsable	LIE Ana Yosaret Cruz Sampayo
Secuencia de trabajo	
Inicio: (20 minutos)	
<p>1. Presentación de la actividad utilizando la presentación de diapositivas PowerPoint sobre los cambios nutricionales en la vejez. (Ver anexo 12) consultado en: Envejecimiento y nutrición</p> <p>"La nutrición interactúa como el proceso de envejecimiento de varias formas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ A lo largo de la vida las funciones corporales declinan progresivamente. ✓ Incrementa la frecuencia de las enfermedades crónicas degenerativas con la edad. ✓ En la edad avanzada, la mayoría de las personas comen menos y como consecuencia, las ingestas de nutrientes pueden resultar más bajas que las recomendadas. <p>Se acepta en general que los procesos metabólicos, fisiológicos y bioquímicos cambian en la medida en que avanza la edad del individuo y estos cambios tienden a tener un efecto adverso sobre el estado nutricional del anciano.</p> <p>El descenso en la agudeza del gusto, el olfato, la visión y el oído puede interferir con el acto de la deglución y el disfrute de los alimentos. La pérdida de piezas dentarias y la dentadura protésica mal ajustada interfieren aún más con la deglución. La digestión y absorción de nutrientes se ven afectadas por un descenso en la función gastrointestinal.</p> <p>La masa renal y el número de nefronas funcionantes disminuye con la edad, lo que en muchos individuos produce menor capacidad de eliminar los productos de desecho metabólico. Así mismo, también disminuye el tamaño del hígado con una pérdida de la capacidad funcional hepática.</p> <p>Entre los factores psicológicos que pueden afectar el estado nutricional se incluyen la depresión, el duelo y la demencia. La disminución del apetito es uno de los síntomas más frecuentes de depresión. Este puede deberse a una menor actividad, mayor aislamiento, a la pérdida del simbolismo de amor y participación propia del acto de comer, y al uso del alimento como arma (negativa a alimentarse como deseo subconsciente de muerte)". Consultado en: Envejecimiento y nutrición</p>	
Desarrollo: (30 minutos)	
<p>5.Una vez concluida la presentación PowerPoint, se da inicio a la actividad de clasificación: en donde los participantes recibirán tarjetas con información sobre diferentes nutrientes. Deben clasificarlos en dos</p>	

grupos: nutrientes que necesitamos más a medida que envejecemos y nutrientes que necesitamos menos. (ver anexo 13)

6. Discusión grupal sobre los resultados de la clasificación.

Cierre: (10 minutos)

7. Una vez concluida la actividad, se pregunta lo siguiente:

¿Sabe que es un nutriente?

¿De los nutrientes mostrados cuál conocía y cuál no?

¿Cuál de los nutrientes consumía más y cuáles menos?

Que le parecieron los nutrientes presentados.

8. Se les da las gracias por su tiempo y participación.

Sistema de evaluación

Indicadores de observación:

- ✓ **Identifica correctamente los nutrientes**
- ✓ **Expresa los cambios que ocurren en la vejez**
- ✓ **Hace la mejora en su dieta**

5. Beneficios de las frutas y verduras.

Propósito	Informar la importancia del consumo de frutas y verduras para la salud y el bienestar del adulto mayor.
Recursos y medios	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación PowerPoint sobre los beneficios de diferentes frutas y verduras. Consultado en: Los beneficios de las frutas y las verduras en los adultos mayores - Funiber Blogs - FUNIBER • Imágenes de frutas y verduras
Tiempo	1 hora
Responsable	LIE. Ana Yosaret Cruz Sampayo

Secuencia de trabajo

Inicio: (25 minutos)

1. Presentación de la actividad utilizando la presentación de diapositivas PowerPoint sobre los beneficios de las frutas y verduras. (Ver anexo 14)

“Las frutas y las verduras tienen muchos beneficios para el organismo. Son una fuente de vitaminas, minerales y fibra y, por sus antioxidantes, previenen el envejecimiento prematuro de las células. El consumo de este grupo de alimentos permite prevenir algunas enfermedades, además de ayudar a la hidratación y combatir el estreñimiento” Uno de los primeros beneficios de las frutas y de las verduras es que reducen el riesgo de fragilidad. Consultado en: [Los beneficios de las frutas y las verduras en los adultos mayores - Funiber Blogs - FUNIBER](#)

“Las frutas, conjuntamente con las verduras, son un aporte de hidratación que puede ir muy bien para los adultos mayores, sobre todo en verano. Es el caso de la sandía o el melón, que tienen el 95% de agua. Algunas frutas y los vegetales de hoja verde son beneficiosos para los adultos mayores, puesto ayudan a prevenir la anemia, al ser ricos en ácido fólico. Estos alimentos también son una buena fuente de fibra, imprescindible para mejorar el movimiento del tubo digestivo”

1. Nutrientes esenciales: Las frutas y verduras son una excelente fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes que son esenciales para mantener una buena salud en la tercera edad. Estos nutrientes ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, mantener la salud ósea, promover una buena visión y prevenir enfermedades crónicas.

2. Fibra y digestión: Las frutas y verduras son ricas en fibra, lo que ayuda a mantener un sistema digestivo saludable y prevenir problemas como el estreñimiento. La fibra también puede ayudar a controlar los niveles de colesterol y glucosa en la sangre, lo cual es especialmente importante para los adultos mayores que pueden ser más propensos a enfermedades como la diabetes y la enfermedad cardiovascular.

3. Hidratación: Muchas frutas y verduras tienen un alto contenido de agua, lo que ayuda a mantener una buena hidratación en los adultos mayores. Esto es especialmente importante ya que, el envejecimiento puede reducir la sensación de sed y aumentar el riesgo de deshidratación.

4. Salud cardiovascular: El consumo regular de frutas y verduras se ha asociado con un menor riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Esto se debe a su contenido de antioxidantes, fibra y otros compuestos beneficiosos que ayudan a mantener un corazón sano.

5. Control de peso: Las frutas y verduras son bajas en calorías y grasas, pero ricas en nutrientes, lo que las convierte en una opción ideal para mantener un peso saludable en la tercera edad. Además, su alto contenido de fibra ayuda a promover la saciedad y evitar el exceso de ingesta de alimentos.

6. Salud cognitiva: Algunos estudios sugieren que el consumo regular de frutas y verduras puede ayudar a mantener una buena salud cognitiva en los adultos mayores. Los antioxidantes y los compuestos antiinflamatorios presentes en estos alimentos pueden proteger el cerebro del estrés oxidativo y la inflamación, que se asocian con el deterioro cognitivo.

Desarrollo: (20 minutos)

2. Se muestra la presentación de diapositivas con imágenes y datos sobre los beneficios de diferentes frutas y verduras. (Ver anexo 15)

3. Se distribuyen las tarjetas con el nombre e imagen de diferentes frutas y verduras se invita a los participantes a comentar y compartir sus experiencias personales con el consumo de la imagen que le toco.

Cierre: (10 minutos)

4. Se fomentará la participación activa, se pregunta lo siguiente:

- ✓ ¿Cuáles son los beneficios para la salud de consumir frutas y verduras?
- ✓ ¿Qué nutrientes esenciales se encuentran en las frutas y verduras?
- ✓ ¿De las frutas y verduras presentadas cuál de ellas no le agradan?

5. Se agradece a los participantes por su tiempo y participación.

Sistema de evaluación

Indicadores de observación:

- ✓ **Conoce las frutas y verduras**
- ✓ **Identifica los beneficios de las frutas y verduras**
- ✓ **Expresa su conocimiento respecto al tema de las frutas**

6. "Hidratación Saludable: Consejos y Recomendaciones para Adultos Mayores"

Propósito	Concientizar a los adultos mayores sobre la importancia de una adecuada hidratación para mantener su bienestar y salud mediante una sesión informativa.
Recursos y medios	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación PowerPoint sobre la importancia de la hidratación adecuada. • Importancia de la hidratación en las personas mayores Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores Gobierno gob.mx • Hoja y lápices para actividad de escritura.
Tiempo	1 hora
Responsable	LIE. Ana Yosaret Cruz Sampayo

Secuencia de trabajo

Inicio: (15 minutos)

1. Presentación de diapositivas PowerPoint sobre la importancia de una hidratación adecuada y síntomas de deshidratación. (Ver anexo 16) consultado en: [Importancia de la hidratación en las personas mayores | Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores | Gobierno | gob.mx](#)

“El agua es importante para la vida, constituye la mayor parte del cuerpo humano contribuye a la realización de muchas de las funciones fisiológicas de nuestro organismo”.

“El agua transporta los nutrientes a las células, ayuda a la digestión y a la eliminación de residuos; mantiene el volumen sanguíneo y la concentración adecuada de electrolitos; mantiene sanos los riñones, lubrica las articulaciones, regula la temperatura corporal por medio de la sudoración, hidrata la piel, ojos, boca, nariz y es fundamental para el rendimiento físico y cognitivo”.

“El cuerpo está constituido por más de un 65 % por agua, aunque en la vejez este porcentaje se reduce a niveles entre un 45% y 55%, lo cual pone en riesgo la salud de las personas mayores, pues aumenta su vulnerabilidad de padecer deshidratación”

“Los síntomas que alertan sobre esta condición, de menor a mayor son:

- Sequedad de boca
- Sequedad en la piel y las mucosas
- Aumento de latidos del corazón
- Descenso de la presión arterial
- Menor cantidad de orina
- Orina oscura
- Somnolencia
- Mareo o confusión

Los cuales consisten en pérdida momentánea de conocimiento, acompañada de una paralización repentina de los movimientos del corazón y la respiración.

Desarrollo: (20 minutos)

2. Discusión grupal: Los participantes compartirán sus propios hábitos de hidratación y discutirán los desafíos que enfrentan para mantenerse hidratados.

3. Se les compartirán consejos para una buena hidratación. (Ver anexo 16)

- Ingerir líquidos regularmente, aunque no se tenga sed.
- Tomar agua durante las comidas, para favorecer la ingesta de alimentos.
- Beber entre 4 y 6 vasos de líquidos entre comidas
- Acompañar la toma de medicamentos con, por lo menos, 180 ml de agua.
- Consumir frutas y verduras, ya que, son ricos en agua

4. Actividad de escritura: Los participantes escribirán un plan de hidratación personalizado basándose en la información aprendida. (Ver anexo 17)

Cierre: (10 minutos)

5. Se fomenta la participación activa y se les pregunta lo siguiente:

- ✓ ¿Cuántos vasos de agua toma al día?
- ✓ ¿Conocía los síntomas de la deshidratación? ¿Alguna vez le paso?
- ✓ ¿Sabe en qué le ayuda al cuerpo ingerir agua?
- ✓ ¿Cuál es el porcentaje por el cual el cuerpo se conforma de agua?

6. Se agradece a los participantes por su tiempo y participación.

Sistema de evaluación

Indicadores de observación:

- ✓ **Expresa sus conocimientos sobre el tema de hidratación**
- ✓ **Identifica los síntomas de la deshidratación**
- ✓ **Durante la sesión toma algún líquido**

7. Vivir activo: “Descubriendo los beneficios de la actividad física”	
Propósito	Promover la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar de los adultos mayores para mantener un estilo de vida activo.
Recursos y medios	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Presentación de PowerPoint con la información sobre los beneficios de la actividad física. Consultado en: https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/beneficios-ejercicio-actividad-fisica • Folletos informativos sobre los beneficios de la actividad física. • Video informativo • Tarjetas de ejercicios
Tiempo	1 hora 20 minutos
Responsable	LIE. Ana Yosaret Cruz Sampayo
Secuencia de trabajo	
Inicio: (30 minutos)	
<ul style="list-style-type: none"> • 1. Se da la bienvenida a los adultos mayores y se presenta la actividad utilizando la presentación de PowerPoint sobre los beneficios de la actividad física. (Ver anexo 18): https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/beneficios-ejercicio-actividad-fisica 2. Se les invita a ver el video llamado “deporte un gran aliado para la salud” <ul style="list-style-type: none"> ✓ Deporte: Un gran aliado para la salud mental Sana Mente (youtube.com) Y el video “la actividad física en el adulto mayor” ✓ La actividad física en los adultos mayores (youtube.com) 	
Desarrollo: (40 minutos)	
<p>3. Una vez concluida la visualización de los videos, se mostrarán tarjetas a los adultos mayores con imágenes de ejercicios apropiados para ellos. (Ver anexo 19)</p> <p>4. Después se hará una breve demostración y práctica de ejercicios de baja intensidad que los adultos mayores pueden realizar en casa.</p>	
Cierre: (10 minutos)	
<p>5. Se fomentará la participación activa, para que los adultos puedan compartir sus experiencias con respecto al ejercicio.</p> <p>6. Al terminar, se les pregunta lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Realiza ejercicio en casa o fuera? ✓ ¿Cómo se sintió durante los ejercicios? ✓ ¿Conocía estos ejercicios? ✓ ¿Ya los había puesto en práctica? ✓ ¿Qué opina de los ejercicios mostrados? <p>7. Entrega de folletos informativos para que puedan seguir practicando en casa. Se les da las gracias por su tiempo y participación</p>	
Sistema de evaluación	
<p>Indicadores de observación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Muestra conocimiento sobre los ejercicios mostrados ✓ Práctica los ejercicios ✓ Identifica los beneficios de realizar ejercicio 	

8. Movimientos saludables: Ejercicios	
Propósito	Promover la importancia de la actividad física en la salud y bienestar de los adultos mayores para mantener un estilo de vida saludable.
Recursos y medios	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Videos instructivos de ejercicios para adultos mayores, • Presentación PowerPoint sobre importancia del ejercicio en la tercera edad. • Sillas para los participantes. • Espacio amplio y seguro para realizar movimientos.
Tiempo	1 hora
Responsable	LIE. Ana Yosaret Cruz Sampayo
Secuencia de trabajo	
Inicio: (10 minutos)	
1. Se da la bienvenida a los adultos mayores, se presenta la actividad con ayuda de diapositivas PowerPoint sobre la importancia del ejercicio en la tercera edad. (Ver anexo 20)	
Desarrollo: (35 minutos)	
2. Una vez concluida la presentación PowerPoint, se invita a los adultos a ver un video instructivo sobre la flexibilidad, fuerza y equilibrio.	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 5 ejercicios de EQUILIBRIO para Adultos Mayores Fisioterapia en Querétaro (youtube.com) ✓ Rutina para GANAR Flexibilidad para personas Mayores (youtube.com) ✓ Ejercicios de FUERZA de Cuerpo COMPLETO para Adultos Mayores (rutina de 10 minutos) (youtube.com) 	
Cierre: (10 minutos)	
3. Al concluir la presentación de los videos se guía a los adultos mayores a realizar los ejercicios mostrados de estiramientos suaves y relajación, brindándoles instrucciones claras. (Descanso de 5 minutos)	
4. Se pregunta lo siguiente:	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué tipo de ejercicios le resultaron más atractivos? ✓ ¿Qué actividades físicas disfrutaba en el pasado? ✓ ¿Qué obstáculos le dificultan la práctica de ejercicio? ✓ ¿Cómo se siente después de hacer ejercicio y como cree que podría impactar su estado de ánimo y energía? 	
5. Se despide a los adultos mayores dando las gracias por su tiempo y participación.	
Sistema de evaluación	
Indicadores de observación:	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conoce que es la flexibilidad, fuerza y equilibrio ✓ Práctica los ejercicios mostrados ✓ Expresa sus dudas respecto a los ejercicios 	

9. “Prevención de lesiones en la tercera edad”	
Propósito	Concientizar al adulto mayor sobre la importancia de la seguridad y prevención de lesiones al realizar actividades físicas para evitar accidentes y mantenerse saludables.
Recursos y medios	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Videos educativos sobre seguridad y prevención de lesiones. • Presentación PowerPoint sobre la seguridad y prevención de lesiones
Tiempo	60 minutos
Responsable	LIE. Ana Yosaret Cruz Sampayo

Secuencia de trabajo	
Inicio: (10 minutos)	
1. Se da la bienvenida a los adultos mayores, se presenta la actividad con ayuda de diapositivas PowerPoint sobre el tema “seguridad y prevención de lesiones. (Ver anexo 20)	
Desarrollo: (25 minutos)	
2. Una vez concluida la presentación PowerPoint, se invita a los adultos a ver un video educativo sobre seguridad y prevención de lesiones en adultos mayores.	
✓ Rutina de Calentamiento para antes de Entrenar para Mayores Mariana Quevedo Fisioterapia Querétaro (youtube.com)	
3. una vez finalizado el video, se facilita la discusión abierta, animando a los participantes a compartir experiencias personales, inquietudes sobre lo visto en el video.	
Cierre: (10 minutos)	
4. Se fomenta la participación activa y se pregunta lo siguiente:	
✓ ¿Cuál cree que son los factores de riesgos más comunes para las lesiones en la tercera edad?	
✓ ¿Qué medidas puede tomar para prevenir caídas en su vida diaria?	
✓ ¿Qué tipo de ejercicios pondría en práctica para fortalecer sus músculos y prevenir lesiones?	
✓ ¿ha tenido alguna experiencia con terapias alternativas para prevenir o tratar lesiones?	
5. Se agradece a los participantes por su tiempo y participación.	
Sistema de evaluación	
Indicadores de observación:	
✓ Identifica las medidas de prevención de riesgos	
✓ Identifica los factores de riesgos más comunes en la tercera edad	
✓ Ideas expresadas sobre los ejercicios de fortalecimiento	

10. “Diseñando tu rutina de ejercicio: Planificación para adultos mayores.	
Propósito	Guiar a los adultos mayores en la planificación de rutinas y ejercicio personalizados, para mantener la motivación y mejorar su bienestar físico y mental.
Recursos y medios	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Videos educativos sobre rutinas de ejercicio • Presentación PowerPoint sobre la seguridad y prevención de lesiones
Tiempo	60 minutos
Responsable	LIE. Ana Yosaret Cruz Sampayo
Secuencia de trabajo	
Inicio: (5 minutos)	
1. Se da la bienvenida a los adultos mayores, se presenta la actividad y se da una breve introducción con sobre “la planificación de rutinas de ejercicio”, retroalimentando con el anterior tema. (Ver anexo 18)	
Desarrollo: (35 minutos)	
2. Se invita a los adultos mayores a ver un video educativo sobre rutinas adecuadas para su edad.	
✓ Rutina de Gimnasia para Adultos Mayores Activos (30 minutos) (youtube.com)	
3. Una vez finalizado el video, se fomenta la participación activa con los adultos mayores y se plantean las siguientes preguntas:	
✓ Le gusta el ejercicio ¿Por qué?	
✓ De los ejercicios físicos vistos ¿Cuáles si puede realizar?	
✓ ¿Cuenta con espacio en casa para la realización del ejercicio?	
✓ A parte de estos ejercicios ¿Cuáles realiza?	
✓ ¿Conocía los ejercicios presentados?	

4. Se facilita la discusión abierta, animando a los participantes a compartir experiencias personales, inquietudes sobre lo visto en el video.

Cierre: (10 minutos)

5. Una vez concluida la visualización de los videos, se guía a los participantes en la creación de su propuesta de rutina personalizada de acuerdo a sus necesidades, con ayuda de imágenes ilustrativas y la descripción de cada uno de los ejercicios (Ver anexo 21)

6. Se agradece a los participantes por su tiempo y participación.

Sistema de evaluación

Indicadores de observación:

- ✓ **Sabe que es una rutina de ejercicio**
- ✓ **Conoce los diferentes tipos de ejercicio**
- ✓ **Realiza su plan de rutina de ejercicios**

11." Enfermedades Crónicas en el adulto Mayor"

Propósito	Informar a los adultos mayores sobre las enfermedades crónicas más comunes en su grupo de edad, promoviendo la conciencia y el autocuidado para una mejor calidad de vida.
Recursos y medios	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Diapositivas PowerPoint sobre el tema de las enfermedades crónicas más comunes en el adulto mayor • Folletos o trípticos informativos sobre las enfermedades crónicas más comunes en la adultez mayor.
Tiempo	1 hora 30 minutos
Responsable	LIE. Ana Yosaret Cruz Sampayo

Secuencia de trabajo

Inicio: (20 minutos)

1. Se da la bienvenida a los adultos mayores, se presenta la actividad utilizando la presentación de diapositivas PowerPoint sobre el tema de las "Enfermedades crónicas más comunes en los adultos mayores", como la hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares, artritis, entre otras. Se explicarán sus causas, síntomas. (Ver anexo 22)

Desarrollo: (1 hora)

2. Una vez concluida la presentación de powerpoint, se invita a los adultos a ver videos informativos sobre las enfermedades crónicas.

- ✓ ¿Qué es la diabetes? [¿Qué es la diabetes? \(youtube.com\)](#)
- ✓ Enfermedad cardiovascular [¿Qué es la enfermedad cardiovascular? | Enfermedad renal, la enfermedad cardíaca y la diabetes \(youtube.com\)](#)
- ✓ Enfermedades no transmisibles, Factores de riesgo. [Las Enfermedades No Transmisibles \(ENT\) y factores de riesgo \(video animado\) \(youtube.com\)](#)
- ✓ ¿Qué es la artritis y cuáles son sus causas? [¿Qué es una artritis y cuáles son sus causas? \(youtube.com\)](#)

3. Se muestran un video sobre la prevención y manejo de las enfermedades crónicas.

[Dr. Gustavo Tovar - Prevención y manejo de las enfermedades crónicas \(youtube.com\)](#)

3. Una vez concluida la visualización de los videos, se fomenta la participación activa, invitándolos a compartir sus experiencias personales o conocimientos sobre estas enfermedades.

4. Responder a las preguntas y dudas de los participantes de manera clara y comprensible.

5. Destacar la importancia de adoptar un estilo de vida saludable, incluyendo una alimentación equilibrada, la práctica regular de ejercicio físico y el seguimiento médico periódico.

Cierre: (10 minutos)
6. Realizar una breve recapitulación de los puntos clave abordados durante la actividad., se pregunta lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Conocía todas las enfermedades crónicas? ✓ ¿Cuál de estas enfermedades crónicas les parece más relevante o preocupante? ¿Por qué? ✓ ¿Qué cambios podrían implementar en su estilo de vida para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas?
7. Se agradece a los participantes por su asistencia y participación activa.
Sistema de evaluación
Indicadores de observación: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Expresa sus ideas sobre las enfermedades ✓ Comparte su conocimiento sobre el tema de enfermedades ✓ Identifica las causas y síntomas de las enfermedades ✓ Sabe cómo prevenir las enfermedades

12. “Prevención de enfermedades respiratorias”	
Propósito	Brindar información sobre las enfermedades respiratorias más comunes en los adultos mayores, resaltando la importancia de la prevención y promover hábitos saludables para cuidar el sistema respiratorio.
Recursos y medios	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Diapositivas PowerPoint sobre la importancia de tener un sistema respiratorio saludable” • Video informativo
Tiempo	1 hora
Responsable	LIE. Ana Yosaret Cruz Sampayo
Secuencia de trabajo	
Inicio: (15 minutos)	
1. Se da la bienvenida a los adultos mayores, se presenta la actividad utilizando la presentación de diapositivas PowerPoint sobre el tema de “importancia de tener un sistema respiratorio saludable” (Ver anexo 23)	
Desarrollo: (45 minutos)	
2. Se presenta una descripción de las enfermedades respiratorias más comunes en los adultos mayores, como la gripe, el resfriado común, la neumonía, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y el asma.	
3. Se invita a los adultos mayores a ver un video informativo que expliquen las causas, síntomas y complicaciones de estas enfermedades respiratorias. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sistema respiratorio El SISTEMA RESPIRATORIO explicado: sus partes y funcionamiento (youtube.com) ✓ Los virus y las infecciones respiratorias (youtube.com) ✓ ENFERMEDADES DEL SISTEMA RESPIRATORIO: Causas, Síntomas y Tratamientos (youtube.com) 	
4. Una vez concluida la visualización de los videos se proporcionan consejos prácticos para prevenir enfermedades respiratorias con la opinión de los adultos mayores.	
5. Fomentar la participación activa de los participantes, invitándolos a compartir sus experiencias personales o consejos que hayan encontrado útiles para prevenir enfermedades respiratorias.	
6. Responder a las preguntas y dudas de los participantes de manera clara y comprensible	
Cierre: (10 minutos)	
7. Se fomenta la participación activa y se pregunta lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Conocía los diferentes tipos de enfermedades respiratorias? 	

<ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué información nueva aprendieron sobre la prevención de enfermedades respiratorias durante esta actividad? ✓ ¿Cuál de las medidas de prevención les pareció más relevante o interesante? ¿Por qué? ✓ ¿Han aplicado alguna de estas medidas de prevención en su vida diaria? ¿Cómo les ha beneficiado? <p>¿Qué cambios podría implementar en su entorno o estilo de vida para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades respiratorias?</p> <p>7. Para finalizar se les agradece por su participación y tiempo.</p>
Sistema de evaluación
<p>Indicadores de observación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Explica la importancia del cuidado de la prevención de enfermedades ✓ Conoce los diferentes tipos de enfermedades respiratorias ✓ Conoce las medidas de prevención ✓ Tiene conocimiento de los síntomas y causas

13. "Corazón Saludable: Cuidando Nuestra Salud Cardiovascular"	
Propósito	Informar sobre una buena salud cardiovascular, promover hábitos saludables y prevenir enfermedades del corazón en los adultos mayores.
Recursos y medios	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Presentación de diapositivas PowerPoint sobre la importancia de mantener un corazón saludable • Videos informativos
Tiempo	1 hora 10 minutos.
Responsable	LIE. Ana Yosaret Cruz Sampayo
Secuencia de trabajo	
Inicio: (15 minutos)	
1. Se da la bienvenida a los adultos mayores, se presenta la actividad utilizando la presentación de diapositivas PowerPoint sobre el tema de "importancia de mantener un corazón saludable" (Ver anexo 24)	
Desarrollo: (50 minutos)	
2. Se invita a los adultos mayores a ver un video informativo sobre la "prevención de enfermedades del corazón" ¿Cómo prevenir las Enfermedades Cardiovasculares? (youtube.com)	
Así como se les muestra el video "Consejos y recursos para la prevención de enfermedades cardiovasculares" Consejos preventivos de las enfermedades cardiovasculares (youtube.com)	
3. Presentar el video 10 claves para cuidar tu salud cardiovascular 10 claves para cuidar tu salud cardiovascular (youtube.com)	
Cierre: (10 minutos)	
4. Fomentar la participación activa de los participantes, invitándolos a compartir consejos adicionales o experiencias relacionadas con el mantenimiento de una buena salud cardiovascular, se pregunta lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué cambios ha realizado en su estilo de vida para mantener una buena salud cardiovascular? ✓ ¿Qué factores cree que pueden influir en la salud cardiovascular a parte de la alimentación y el ejercicio? ✓ ¿Qué medidas toma actualmente para cuidar su salud cardiovascular? 	
5. Agradecer a los participantes por su asistencia y participación activa	
Sistema de evaluación	
<p>Indicadores de observación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Explica la importancia de mantener un corazón saludable ✓ Sabe que es una enfermedad cardiovascular 	

✓ **Conoce como prevenir la salud cardiovascular**

14. "Pasos Seguros: Prevención de Caídas en Adultos Mayores"

Propósito	Informar sobre las medidas que pueden tomar para prevenir caídas y promover un entorno seguro en su vida diaria.
Recursos y medios	<ul style="list-style-type: none"> • Folletos informativos sobre la prevención de caídas. • Ejemplos de adaptaciones en el hogar para reducir el riesgo de caídas. • Video informativo
Tiempo	1 horas.
Responsable	LIE. Ana Yosaret Cruz Sampayo

Secuencia de trabajo

Inicio: (25 minutos)

1. Se da la bienvenida a los adultos mayores, se da una breve introducción sobre el tema.
2. Se invita a los adultos mayores a ver la proyección de un video sobre "la importancia de prevenir caídas en los adultos mayores"

✓ [\(28\) importancia de prevenir caídas en el adulto mayor - YouTube](#)

3. Una vez concluido, se pasa a la Actividad de rompehielos donde los participantes compartirán si han tenido alguna experiencia de caída y cómo les ha afectado.

Desarrollo: (25 minutos)

4. Presentación y discusión de folletos sobre las causas comunes de caídas en adultos mayores y las medidas preventivas que se pueden tomar, apoyada de un video demostrativo. (Ver anexo 25)

✓ [Prevención de caídas en el Adulto Mayor \(youtube.com\)](#)

Cierre: (10 minutos)

5. Los participantes compartirán cómo planean implementar las medidas preventivas en su rutina diaria.
6. Se les pregunta lo siguiente:
 - ✓ ¿Puede mencionar tres cambios que podría hacer en su hogar para hacerlo más seguro y prevenir caídas?
 - ✓ ¿Cuál es una medida de las más importantes que aprendió hoy para prevenir caídas?
 - ✓ ¿Por qué es importante tratar una caída?
 - ✓ ¿Qué debería hacer si tiene una caída?
7. Se agradece a los participantes por su tiempo y participación.

Sistema de evaluación

Indicadores de observación:

- ✓ **Identifica los lugares inseguros/ seguros de su casa**
- ✓ **Conoce las medidas preventivas**
- ✓ **Expresa como actuar en caso de una caída**
- ✓ **Hace mención de los tres cambios que podría hacer en su hogar para prevenir caídas**

15. " Seguridad en el hogar"	
Propósito	Informar sobre medidas de seguridad en el hogar para promover un entorno seguro.
Recursos y medios	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Videos informativos sobre medidas preventivas en el hogar
Tiempo	1 hora 30 minutos
Responsable	LIE. Ana Yosaret Cruz Sampayo
Secuencia de trabajo	
Inicio: (30 minutos)	
<p>1. Se da la bienvenida a los adultos mayores, se da una breve introducción sobre el tema.</p> <p>2. Se invita a los adultos mayores a ver la proyección de un video sobre "la prevención de accidentes en los adultos mayores"</p> <p style="padding-left: 20px;">✓ Prevención de accidentes en el hogar para personas mayores (youtube.com)</p> <p>3. Una vez concluido, se pasa a la Actividad de rompehielos donde los participantes compartirán si han tenido alguna experiencia con algún accidente en su hogar y como actuaron ante dicho suceso.</p>	
Desarrollo: (45 minutos)	
<p>4. Presentación y discusión sobre medidas de seguridad en diferentes áreas del hogar las causas comunes apoyada de un video demostrativo.</p> <p style="padding-left: 20px;">✓ 7 medidas de Seguridad en el hogar para el adulto mayor Enfermaría (youtube.com)</p>	
Cierre: (20 minutos)	
<p>5. Una vez concluida la visualización del video se fomenta la participación activa y se pregunta lo siguiente:</p> <p>✓ ¿Puede mencionar tres cambios que podría hacer en su hogar para hacerlo más seguro?</p> <p>✓ ¿Cuál es una medida de las más importantes que aprendió hoy?</p> <p>✓ ¿Qué medidas identifica que tiene en su hogar para prevenir accidentes?</p> <p>✓ ¿Ha identificado posibles riesgos en su hogar que podrían causar accidentes?</p> <p>✓ ¿Qué precauciones toma al caminar por su casa para evitar accidentes?</p> <p>7. Se agradece a los participantes por su tiempo y participación.</p>	
Sistema de evaluación	
Indicadores de observación:	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica los lugares inseguros/ seguros de su hogar ✓ Menciona las diferentes medidas que tiene en su hogar ✓ Identifica los posibles riesgos en su hogar 	

16. " Seguridad Vial"	
Propósito	Informar al adulto mayor sobre medidas de seguridad en el entorno vial para prevenir accidentes.
Recursos y medios	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Videos informativos sobre normas de seguridad vial • Juego de mesa
Tiempo	1 hora 30 minutos
Responsable	LIE. Ana Yosaret Cruz Sampayo
Secuencia de trabajo	

Inicio: (30 minutos)

1. Se da la bienvenida a los adultos mayores, se da una breve introducción sobre el tema.
2. Se invita a los adultos mayores a ver la proyección de un video sobre “la práctica de la seguridad vial Peatón”
 - ✓ [\(53\) La práctica de la seguridad vial. El peatón - YouTube](#)
3. Una vez concluido, se pasa a la Actividad de rompehielos donde los participantes compartirán si han tenido alguna experiencia con algún accidente fuera de su hogar, se mostrará otro video sobre “factores de riesgo”
 - ✓ [Seguridad Vial Los factores de riesgo \(youtube.com\)](#)

Desarrollo: (30 minutos)

4. Una vez concluido el video se pedirá a los adultos mayores formara equipo con su compañero de lado, donde pasaran a tomar haciendo, una vez todos organizados se les proporcionara un juego de mesa que se llama “retrocedes o avanzas” el cual consiste en avanzar dependiendo el número de dado, pero en este caso se les expondrá una situación y los adultos mayores tendrán que tomar la decisión de avanzar o no. (Ver anexo 26)

Cierre: (30 minutos)

5. Una vez concluido el juego, se fomenta la participación activa y se pregunta lo siguiente:
 - ✓ ¿Qué medidas de seguridad vial considera importantes al caminar por la calle o cruzar?
 - ✓ ¿Cuál cree que son los principales riesgos en la seguridad vial?
 - ✓ ¿Qué medidas identifica que tiene en su hogar para prevenir accidentes?
 - ✓ ¿Ha identificado señalamientos en la calle?
 - ✓ ¿Qué precauciones toma al caminar fuera de casa?
7. Se agradece a los participantes por su tiempo y participación.

Sistema de evaluación**Indicadores de observación:**

- ✓ **Conoce los señalamientos de seguridad vial**
- ✓ **Expresa las medidas de seguridad que conoce**
- ✓ **Expresa las medidas que toma al salir de casa**

17. "Prevención de incendios y quemaduras"

Propósito	Proporcionar información detallada sobre medidas de prevención de incendios y quemaduras en el hogar para la seguridad en el entorno doméstico.
Recursos y medios	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Videos informativos
Tiempo	1 hora
Responsable	LIE. Ana Yosaret Cruz Sampayo

Secuencia de trabajo**Inicio: (30 minutos)**

1. Se da la bienvenida a los adultos mayores, se da una breve introducción sobre el tema.
2. Se invita a los adultos mayores a ver la proyección de un video sobre “las medidas de seguridad en caso de incendios”
 - ✓ [Prevención de quemaduras. \(youtube.com\)](#)
 - ✓ [\(53\) Prevención de intoxicaciones en el adulto mayor - YouTube](#)
3. Una vez concluido, se pasa a la Actividad de rompehielos donde los participantes compartirán si han tenido alguna experiencia con alguna quemadura

Desarrollo: (20 minutos)

4. Presentación y discusión sobre medidas de seguridad en diferentes áreas del hogar las causas comunes apoyada de un video demostrativo.

- ✓ [Medidas de Seguridad en caso de Incendio \(youtube.com\)](#)

Cierre: (15 minutos)

5. Una vez concluida la visualización del video se fomenta la participación activa y se pregunta lo siguiente:

- ✓ ¿Qué precauciones toma al cocinar para evitar quemaduras y accidentes en el hogar?
- ✓ ¿Qué medidas de seguridad tiene implementadas en su hogar para prevenir incendios y quemaduras?
- ✓ ¿Ha identificado posibles riesgos de incendio en su hogar?

7. Se agradece a los participantes por su tiempo y participación.

Sistema de evaluación

Indicadores de observación:

- ✓ **Expresa que hacer en caso de una quemadura**
- ✓ **Identifica las medidas que tiene implementadas en su hogar**
- ✓ **Expresa como actuar en una situación de riesgo**

18. "Cuidando nuestra salud mental"

Propósito	Brindar información sobre la importancia de la salud mental en los adultos mayores, así como proporcionar herramientas y recursos para su cuidado.
Recursos y medios	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Presentación PowerPoint sobre el tema la importancia de la salud mental. Importancia de la salud mental en las y los adultos mayores — Efecto Prevención • Hojas de papel y bolígrafos para los participantes. • Video informativo (2 minutos) • Juegos de mesa (rompecabezas)
Tiempo	1 hora aproximadamente
Responsable	LIE. Ana Yosaret Cruz Sampayo

Secuencia de trabajo

Inicio: (10 minutos)

1. Se da la bienvenida a los adultos mayores, se presenta el tema de la actividad, con ayuda de diapositivas PowerPoint se les explica la importancia de la salud mental en el bienestar general del adulto mayor. (Ver anexo 27)

2. Actividad de rompecabezas: Los participantes compartirán una actividad que les guste hacer para mantener su mente activa.

Desarrollo: (40 minutos)

3. Una vez concluida la presentación PowerPoint, se les invita a ver un video llamado "envejecimiento saludable y exitoso" [Envejecimiento Saludable y Exitoso \(DocMorris\) \(youtube.com\)](#)

4. Una vez finalizada la presentación del video, se facilita la discusión en grupo sobre el video, se anima a los participantes a compartir sus ideas de lo observado.

5. Después se lleva a cabo la práctica de actividades para estimular la mente, como juegos de memoria, rompecabezas y ejercicios de pensamiento creativo, permitiendo a los participantes participar y disfrutar de la estimulación mental. (Ver anexo 28)

Cierre: (10 minutos)

6. Para finalizar la sesión se fomenta la participación activa y se les pregunta lo siguiente:

- ✓ ¿Qué aspectos de la salud mental considera importantes en la etapa de la vejez?
- ✓ ¿Cuáles son las actividades que realiza para cuidar su salud mental?
- ✓ ¿Qué estrategias utiliza para manejar el estrés y mantener un equilibrio emocional?

Se agradece a los participantes por su tiempo y participación, se les anima a aplicar lo aprendido en su vida diaria.

Sistema de evaluación

Indicadores de observación:

- ✓ **Muestra comprensión de la importancia de la salud mental**
- ✓ **Reflexiona sobre su propia salud mental**
- ✓ **Resuelve su rompecabezas**

19.Mente activa, mente saludable”

Propósito	Proporcionar información sobre actividades sencillas que estimulen la mente del adulto mayor para mantener una mente activa y saludable.
Recursos y medios	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector. • Video informativo (6 minutos) • Material impreso con ejercicios de estimulación mental. Hojas de papel y bolígrafos.
Tiempo	45 minutos.
Responsable	LIE. Ana Yosaret Cruz Sampayo

Secuencia de trabajo

Inicio: (10 minutos)

1. Se da la bienvenida a los adultos mayores, se presenta el tema de la actividad, con ayuda de un video informativo, se presenta la importancia de la estimulación mental.

[2. La importancia de la estimulación cognitiva | Mi mente en línea \(youtube.com\)](#)

Desarrollo: (30 minutos)

2. Una vez finalizada la presentación del video, se invita a los adultos mayores a la realización de una serie de ejercicios de estimulación mental. (Ver anexo 29)

3. A cada participante se le proporcionara un acertijo, y un ejercicio de atención, se le explica cada uno proporcionándoles ejemplos claros de cómo realizarlos, se anima a los participantes a hacer preguntas y aclarar cualquier duda.

Cierre: (5 minutos)

4. Para finalizar la sesión, se facilita una discusión grupal sobre los ejercicios realizados, se pregunta a los participantes sobre su experiencia, si encontraron los ejercicios útiles y si tienen algún otro ejercicio que les gustaría compartir.

5. se agradece a los participantes o por su tiempo y participación y se les anima a incorporar las actividades de estimulación mental en su rutina diaria.

Sistema de evaluación

Indicadores de observación:

- ✓ **Demuestra comprensión de los ejercicios de estimulación cognitiva**
- ✓ **Muestra una mejora de sus habilidades mentales a lo largo de la actividad**
- ✓ **Resuelve su acertijo y ejercicio de atención.**

20.Emociones en equilibrio.

Propósito	Proporcionar información y herramientas prácticas para el manejo saludable de las emociones en el adulto mayor, promoviendo el bienestar emocional y la calidad de vida.
------------------	--

Recursos y medios	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Diapositivas PowerPoint sobre el manejo de las emociones: Emociones en Adultos Mayores (Tercera Edad): ¿Cómo Envejecer con Optimismo? - Erez Emociones Salud Emocional y Manejo de Emociones • Video informativo (2 minutos) • Tarjetas de emociones
Tiempo	60 minutos
Responsable	LIE. Ana Yosaret Cruz Sampayo
Secuencia de trabajo	
Inicio: (10 minutos)	
1. Se da la bienvenida a los adultos mayores, se presenta el tema de la actividad, con ayuda de diapositivas PowerPoint se da una breve introducción sobre el tema “El manejo de las emociones en el adulto mayor” (Ver anexo 30)	
Desarrollo: (45 minutos)	
2. Se invita a los participantes a ver un video corto que explique de manera clara y concisa la importancia del manejo de las emociones en esta etapa de la vida. Importancia de la Inteligencia Emocional (youtube.com)	
3. Una vez concluida la visualización del video, por medio de tarjetas se les presentaran diferentes emociones comunes en la vida diaria de los adultos mayores, como la alegría, la tristeza, el miedo y la frustración. (Ver anexo 31)	
4. Se facilita una breve actividad en la que los participantes compartan situaciones en las que han experimentado estas emociones.	
5. Finalizada la actividad, se explica a los adultos sobre las diferentes técnicas y estrategias que pueden ayudar a manejar sus emociones de manera saludable, como la respiración profunda, la meditación, la escritura emocional y el contacto social.	
6. Se mostrará un video que explique y demuestre cómo poner en práctica algunas de estas técnicas. Meditación para principiantes (12 minutos) (youtube.com)	
Cierre: (10 minutos)	
7. Una vez concluido el video, se invita a los participantes a compartir sus preguntas, inquietudes o experiencias relacionadas con el manejo de las emociones en la tercera edad.	
8. Se agradece a los participantes por su tiempo y participación.	
Sistema de evaluación	
Indicadores de observación:	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza los ejercicios de meditación ✓ Identifica las emociones presentadas 	

21. Cuidando nuestra salud mental: “Prevención de la depresión”

Propósito	Brindar información y consejos prácticos sobre cómo prevenir la depresión para una mejor calidad de vida y bienestar emocional.
Recursos y medios	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Diapositivas PowerPoint sobre el tema prevención de la depresión en la tercera edad. Importancia de la salud mental en las y los adultos mayores — Efecto Prevención • Video informativo • Imágenes
Tiempo	60 minutos
Responsable	LIE. Ana Yosaret Cruz Sampayo
Secuencia de trabajo	

Inicio: (5 minutos)

1. Se da la bienvenida a los participantes, se presenta brevemente el tema con ayuda de diapositivas PowerPoint sobre "Prevención de la depresión en la tercera edad" (Ver anexo 32)
2. Al concluir las diapositivas PowerPoint, se invita a los adultos a visualizar un video corto que explica de manera clara que es la depresión y cuáles son sus síntomas más comunes.

[¿Qué es la depresión?; síntomas de depresión - Noticias Mx \(youtube.com\)](#)

Desarrollo: (45 minutos)

3. Al concluir el video, por medio de imágenes se les presentan los factores de riesgo y de protección. al terminar se invita a los participantes a compartir sus experiencias. (Ver anexo 33)
4. Así como a compartir sus preguntas o inquietudes relacionadas con la prevención de la depresión.
5. Responder a las preguntas de manera clara y brindar información adicional si es necesario.

Cierre: (3 minutos)

6. Se fomenta la participación activa y se pregunta lo siguiente:
 - ✓ ¿Cómo se siente en su día a día?
 - ✓ ¿Qué actividades le ayudan a mantenerse emocionalmente saludable?
 - ✓ ¿Qué estrategias utiliza para manejar el estrés y las preocupaciones diarias?
 - ✓ ¿Cree que la actividad física y el ejercicio puede tener un impacto positivo en la prevención de la depresión? ¿Qué tipo de actividades físicas disfruta hacer?
7. Agradecer a los participantes por su tiempo y participación.

Sistema de evaluación**Indicadores de observación:**

- ✓ **Conoce los síntomas de la depresión**
- ✓ **Práctica actividades para el manejo del estrés**
- ✓ **Comparte experiencias propias**

22. Afrontando los cambios: "Adaptación en la tercera edad"

Propósito	Brindar información a los adultos mayores a adaptarse de manera saludable a los cambios que experimentan en esta etapa de la vida, promoviendo su bienestar emocional y calidad de vida.
Recursos y medios	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Diapositivas PowerPoint sobre el manejo de las emociones consultado en: • Video informativo (2 minutos) Adaptación En La Vejez: Desafíos Y Estrategias Para El Bienestar • Imágenes ilustrativas
Tiempo	60 minutos
Responsable	LIE. Ana Yosaret Cruz Sampayo

Secuencia de trabajo**Inicio: (10 minutos)**

1. Se da la bienvenida a los participantes, se presenta brevemente el tema de la actividad con ayuda de diapositivas PowerPoint sobre "adaptación en la tercera edad" (Ver anexo 34)

Desarrollo: (45 minutos)

2. Por medio de imágenes se explican los cambios comunes en la tercera edad, como los cambios físicos, los cambios en las relaciones sociales y los cambios en los roles y responsabilidades. (Ver anexo 35)
3. Se invita a los participantes a ver un video corto que explique de manera clara y concisa los cambios comunes que se experimentan en la tercera edad.
 - ✓ [¿Cómo es el proceso de envejecimiento normal? \(youtube.com\)](#)
4. Al concluir la visualización del video se invita a los participantes a reflexionar sobre los cambios personales que han experimentado en esta etapa de la vida.

5.Facilitar una breve actividad en la que los participantes compartan y discutan los cambios que han enfrentado y cómo han lidiado con ellos.

Cierre: (10 minutos)

6.Agradecer a los participantes por su tiempo y participación.

Sistema de evaluación

Indicadores de observación:

- ✓ **Identifica los cambios físicos, sociales en la tercera edad**
- ✓ **Expresa los cambios que ha tenido**

CAPÍTULO IV EVALUACIÓN Y RESULTADO

4.1 Importancia de la evaluación del proyecto de intervención

La evaluación de un proyecto de intervención es un proceso sistemático que permite medir la efectividad, eficiencia, impacto y otros medios con el que se conoce la relevancia de las acciones implementadas para abordar una problemática específica.

Es por ello que, teniendo en cuenta a Castillo y Cabrerizo (2011):

La evaluación de un proyecto de intervención socioeducativa es un proceso por el cual se determina el establecimiento de los cambios generados por dicho proyecto a partir de la comparación entre el estado final y el estado determinado en su planificación, Es decir, conocer que punto de un proyecto ha logrado cumplir sus objetivos (p.149)

Es decir, través de la evaluación, se obtienen datos y evidencias que permiten analizar el impacto de la intervención, identificar las áreas de mejora continua y así poder garantizar la calidad y sostenibilidad de un proyecto, en este caso, al ser un proyecto de intervención socioeducativo puede ser realizada la evaluación por los mismos responsables de la aplicación.

En este hilo de ideas, al ser un proceso tiene el propósito de evaluar tanto la creación y diseño del proyecto, así como su implementación y resultados en el entorno en donde se opera, con la intención de optimizarlo en la medida de lo posible como parte de este proceso de mejora.

4.2 Método de evaluación

En cuanto a los posibles métodos de evaluación, Arredondo y Cabrerizo establecen diferentes métodos de evaluación, para este proyecto se considera pertinente la utilización de los métodos de manera abierta y por objetivos.

Respecto al método de manera abierta, Castillo y Cabrerizo (2011) mencionan que “En este método de evaluación, el evaluador emite por escrito y de forma espontánea su valoración sobre el desempeño de la persona evaluada. El evaluador elige el enfoque, los factores y las forma de exponer la valoración” (p.117)

Es decir, en este método, se busca involucrar activamente a los diferentes actores en la evaluación, permitiendo que aporten sus perspectivas, experiencias y conocimientos para enriquecer el análisis y la toma de decisiones.

En cuanto al método de evaluación de objetivos Castillo y cabrerizo (2011) mencionan que:

Cuando el evaluador evalúa por objetivos, compara los resultados logrados por el profesional con los que se esperaban obtener de él. Si una vez analizados los resultados se percibe una disfunción notable entre los resultados obtenidos y los esperados, se buscan las causas para incorporar las modificaciones oportunas. Se trata de un método que facilita varias los criterios a lo largo del proceso, que no compara los resultados obtenidos por una persona con los de otro evaluado (p.115)

En este caso, también se considera evaluar el proyecto de intervención valorando los procedimientos y las actividades que se proponen, se cuestiona si existieron ciertas limitaciones o dificultades, como se ejecuta este, si las actividades son las adecuadas.

4.3 Técnicas de evaluación e instrumentos

Para este proyecto de intervención el uso de técnicas apropiadas y de instrumentos efectivos es fundamental para medir el impacto la eficacia y la calidad de lo implementado. En este caso las técnicas de evaluación refieren más al conjunto de métodos o procedimientos utilizados para recopilar, analizar e interpretar datos con el fin de evaluar el rendimiento y resultado de este proyecto de intervención. Por otro lado, los instrumentos de evaluación son las herramientas específicas utilizadas para recolectar información de manera sistemática y objetiva.

La selección adecuada de técnicas de evaluación y de instrumentos es crucial para garantizar la validez la fiabilidad y la relevancia de los datos recopilados. En este caso se cree pertinente la utilización de la técnica de la entrevista es así que empleando las palabras de Hernández (2014) “se define como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados)” (p.403).

Esto permite para conocer las experiencias, las sensaciones o puntos de vista sobre las actividades desarrolladas sobre la prevención de riesgos por parte del adulto mayor.

De esta manera, cuando se tenga la oportunidad de implementar las actividades diseñadas para dar seguimiento al problema, aunque las tareas no sean exactamente las mismas que realicen los adultos mayores, se podrá observar las facilidades y dificultades que presentan al intentar llevarlas a cabo. Considerando lo anterior, la guía de observación como instrumento de evaluación según Gutiérrez (2016) “permite centrar la atención en aspectos específicos que resulten relevantes, promover la objetividad, ya que permite observar diferentes aspectos de la dinámica y analizar cada una de las interacciones de los contenidos” (p.3)

Dentro de esta guía de observación se reúnen todos los indicadores de cada una de las actividades planteadas, que permiten ver los aspectos y elementos a centrar la atención a la hora

de observar lo que los individuos manifiestan y expresan al llevar a cabo las actividades, por lo que se puede observar. (Ver Anexo 36).

Por otro lado, el **cuestionario CAP (conocimiento, actitudes, prácticas)** que tiene que ver con el conocimiento aprendido y las actitudes del adulto mayor durante el desarrollo de las actividades diseñadas de los diferentes contenidos presentados. (Ver anexo 37)

Para este proyecto también se elabora un **cuestionario para la evaluación del material e información**, como tal permite recopilar información sobre la efectividad, relevancia y calidad del material que se utiliza durante las actividades, si este fue adecuado para el entendimiento de los adultos mayores. (Ver anexo 38)

Finalmente, otro instrumento elaborado es la **entrevista de opinión** que busca recuperar las experiencias y opiniones del adulto mayor en cuanto a las actividades diseñadas en el proyecto de intervención. (Ver anexo 39)

4.4 criterios e indicadores de evaluación

Para evaluar este proyecto de intervención, se deben de establecer criterios e indicadores de evaluación, teniendo en cuenta a Castillo y Cabrerizo (2011) hacen mención de que

Establecer indicadores observables que definan cada uno de los criterios establecidos y nos guíen en ese proceso. La fijación, cantidad y variedad de los criterios a utilizar para evaluar un proyecto de intervención socioeducativa estarán en función de factores diversos, unos relacionados con la propia estructura del proyecto, otros relacionados con la institución que lo patrocina o promueve y otros relacionados con la actitud de los agentes evaluadores (p.166).

Una vez que se fijan los criterios para evaluar un proyecto de intervención, como siguiente paso es seleccionar los indicadores observables que permitan realizar tal

evaluación, si bien se tienen alrededor de ochenta que sustentan los indicadores a mencionar.

Para este proyecto de intervención se toma en cuenta la **pertinencia** en este caso, si es pertinente el proyecto, porque se basa en un diagnóstico respecto a las necesidades de la población de adultos mayores, así como las actividades están relacionadas directamente con el tema a tratar y estas son apropiadas y comprensibles para los adultos mayores a los que va dirigido.

La **Planificación** permite organizar de manera efectiva las acciones que se llevan a cabo para alcanzar los objetivos planteados, así como identificar los recursos humanos, materiales y financieros necesarios para llevar a cabo este proyecto de intervención no dejando de lado al igual que permite medir el progreso y los resultados.

En el **diseño** se evalúa la coherencia en el seguimiento que se le da a cada una de las actividades y si están ligadas al contenido que se busca favorecer tomando en cuenta las necesidades y capacidades al diseñar cada una de las actividades propuestas. En cuanto a la **efectividad** se busca que por medio de una acción para producir un efecto que, en este caso, la efectividad se mira desde que el adulto mayor logra la identificación de los alimentos, las medidas de prevención, identificación de la importancia de las emociones, el cuidado de la salud, temas que se encuentran plasmados en las actividades. En cuanto a la **eficacia** refiere si los objetivos planteados tanto el general como los específicos del proyecto si se alcanzaron, y el propósito de cada una de las actividades.

Eficiencia es el efecto que se busca con una adecuada relación costo-beneficio, en este proyecto de intervención este se traduce en aprovechar al máximo el tiempo, el personal el presupuesto y los materiales disponibles para lograr los resultados deseados con las 22 actividades que se diseñaron.

Respecto a la **evaluabilidad** del proyecto, hablando cuantitativamente se valora cuantos de los adultos mayores participaron en el proyecto, durante el tiempo de 4 meses, así como el número de participantes adultos mayores que asistieron a la ludoteca y son partícipes de las 22 actividades planeadas.

Impacto como tal permite medir el impacto real que ha tenido el proyecto en la población objetivo siendo así que se esperan cambios en la alimentación saludable, la prevención de enfermedades, accidentes en casa, un mejor manejo de las emociones.

Indicador refiere a la constructo teórico elaborado para hacer notar las ejecuciones y resultados, en este caso, el indicador permite medir y evaluar las acciones concretas que se llevan a cabo en este proyecto lo cual implica analizar cómo se están implementando las actividades planificadas, si se están siguiendo los procedimientos establecidos y si se están utilizando los recursos de manera adecuada, también ayuda a monitorear y medir los resultados obtenidos a través de las acciones realizadas por lo que implica evaluar el impacto de la intervención en la población objetivo.

En conclusión, los criterios e indicadores de evaluación son pilares fundamentales en este proyecto de intervención ya que, permite medir de manera objetiva y sistemática el impacto de las acciones a realizar, establecer criterios claros y definir indicadores específicos no solo facilita la evaluación de los resultados obtenidos, sino que guía la toma de decisiones para mejorar.

Conclusiones

En la licenciatura en intervención educativa, como tal nos ha preparado para atender necesidades, problemáticas sociales, culturales y educativas, siendo así que para este proyecto se identificó una problemática en la cual durante la estancia en la Universidad se obtuvieron diferentes conocimientos de diversas materias que se relacionan con este diseño de proyectos.

Dentro de este hilo de ideas, es importante tomar en cuenta, el tiempo para el desarrollo de un proyecto de intervención es largo, ya que, se deben considerar algunos factores que posiblemente no están en mis manos y retrasan el proceso de construcción del proyecto.

Si bien, los proyectos de intervención dan paso a que los interventores educativos puedan reflexionar sobre su propia práctica y alentar a los cambios sociales, incentivando a los sujetos a ser parte de su propia transformación de la realidad, posibilitando la creación de acciones y estrategias que estén enfocadas en satisfacer sus demandas o necesidades.

Es así que esta intervención parte desde el diseño de un diagnóstico que da cuenta de que es lo que sucede alrededor de los involucrados hasta el surgimiento de la creación de acciones que permitan dar soluciones y respuestas a las problemáticas detectadas, en la cual se apliquen medidas útiles y eficaces para conocer qué es lo que sucede con los sujetos.

Desde mi formación profesional puede identificar las necesidades de los adultos mayores a partir de la valoración y de los ámbitos en los que se desenvuelven, mediante su caracterización y el uso de herramientas de investigación que fueron de ayuda para la dirección viable del proyecto.

El diseño de estas estrategias de prevención de riesgos en diferentes contextos y factores dirigidas para el adulto mayor no solo reduce la incidencia de lesiones y enfermedades, sino que también promueve la autonomía, la calidad de vida y el bienestar en esta población vulnerable.

Este proyecto tiene el potencial de contribuir a la construcción de entornos más seguros y amigables para los adultos mayores.

Como estudiante y futura profesional puedo considerar que convivir con adultos mayores, es una experiencia muy grata ya que, de ellos se aprende mucho de manera general. Se reconoce también que se tuvieron limitaciones del alcance geográfico y el interés de las personas de la tercera edad.

Durante la construcción de este proyecto de intervención, he aprendido la importancia de la prevención, la empatía y la sensibilización en el cuidado de la población del adulto mayor. Esta experiencia me ha permitido reafirmar mi compromiso con la promoción de la salud y el bienestar en la tercera edad.

Referencias

Actividades preventivas en los mayores. Actualización PAPPS 2018. (s.f.). Elsevier | Un negocio de análisis de información. Consultado en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-S0212656718303652>

Alvarado García, A. M., & Salazar Maya, Á. M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. Gerokomos, 25(2), 57-62. Consultado en: <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002> [archivo PDF] [revision1.pdf](#)

Astorga y Van Bijil. (2002) Diagnóstico socioeducativo, en Antología UPN-H recuperado de: [Microsoft Word - DIAGNOSTICO SOCIOEDUCATIVO.doc](#)

Barraza, A. (2010). Elaboración de propuesta de intervención. Universidad Pedagógica de Durango.

Canitas (2024) Malnutrición en el adulto mayor. Consultado en: [Malnutrición en el Adulto Mayor ▷ Guía Completa 2024 \(canitas.mx\)](#)

Canitas (2023) Diabetes en adultos mayores. Consultado en: [Diabetes en Adultos Mayores ✓ Guía Completa 2023 \(canitas.mx\)](#)

Castillo Arredondo, S., Cabrerizo, J. y Rubio Roldán, M.J. (2011): La práctica de la evaluación en la intervención socioeducativa. Materiales e instrumentos. Vademécum del educador social. Madrid. Pearson.

Castillo, Arredondo, S., y Cabrerizo Diago. (2011). Evaluación de la intervención socioeducativa. Pearson Education, S.A. 2011.

Dinello (2007). Manual para la implementación de espacios y juegos en territorios, Ministerio de la niñez y adolescencia. Diciembre, 2021. Consultado en: [file \(unicef.org\)](file (unicef.org))

Esquivel, L. R., Calleja, A. M. M., Hernández, I. M., Medellín, M., & Paz, M. T. (2009). Aportes para una conceptualización de la vejez. Revista de educación y desarrollo, 11, 47-56. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/11/011_Ramos.pdf

[Fernández \(2002\) El proyecto de investigación, aprender a aprender. Pagina 23](#)

Gil, J. y Schmidt, S. (2002). Análisis de Redes. Aplicaciones en Ciencias Sociales. México: Instituto de Investigaciones en Matemáticas Aplicadas y en Sistemas.

Galeano, M, (2004) Diseño de proyectos de investigación cualitativa. Medellín: fondo editorial universidad EAFIT. P. 38

Gutiérrez, M. (2016) Guía de Observación. Definición. Recuperado de: <https://prezi.com/hq3iiodmmiar/guia-de-observacion/>

Hernández, R. S., Collado, C. F., Lucio, P. B., Valencia, S. M., & Torres, C. P. M. (2014). Metodología de la investigación. n. 6.ª ed. México: McGraw Hill Education.

Hernández, N. y Garnica, J. (2015) Árbol de Problemas del Análisis al Diseño y Desarrollo de Productos Conciencia Tecnológica, núm. 50, pp. 38-46 Instituto Tecnológico de Aguascalientes Aguascalientes, México [Archivo PDF] [Redalyc.Árbol de Problemas del Análisis al Diseño y Desarrollo de Productos](#)

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (05 de abril de 2019). Actividad física en las personas mayores. <https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/actividad-fisica-en-las-personas-mayores>

INEGI, Instituto Nacional y estadística, Geográfica e informática (2015) Vulnerabilidad en el adulto mayor y los cambios sociales <https://www.gob.mx/inegi/es/articulos/actividad-fisica-en-las-personas-mayores>

[Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores \(2019\), Actividad física en las personas Mayores Actividad física en las personas mayores | Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](#)

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (2019), Salud mental en las personas mayores, [Salud mental en personas mayores | Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](#)

Instituto Nacional De Las Personal Adultas Mayores, manual de apoyo para el cuidado de personas adultas mayores (2024), consultado en: [Manual de Apoyo con el Cuidado de PAMS.pdf](#)

Instituto Mexicano del Seguro Social (2022) Una buena alimentación es aliada de los adultos mayores para prevenir enfermedades <https://www.gob.mx/imss/prensa/una-buena-alimentacion-es-aliada-de-los-adultos-mayores-para-prevenir-enfermedades#>

Ilerna (2021). La autonomía e independencia de las personas. consultado en: [La autonomía e independencia de las personas | ILERNA](#)

Luna, M. (1999). Derechos legales en el envejecimiento. En Comisión Nacional de Población [Conapo], El envejecimiento demográfico en México: Retos y perspectivas. México: Consejo Nacional de Población.

Lopera, J.D., Ramírez, C.A., Ucaris, Z., y Ortiz, J. (2010). El método analítico y su aplicación en las ciencias sociales y humanas, en la sabana analítica como herramienta de

análisis de datos cualitativos. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Universidad de Antioquia (CISH).

Lenartowicz (2023) Prevención de riesgos en los ancianos, Manual MDS versión para profesionales [Prevención de enfermedades en los ancianos - Geriatría - Manual MSD versión para profesionales \(msdmanuals.com\)](#)

Mayorga, P., Virgen., Martínez., & Salazar, V. D., (2020) Prueba Piloto, Boletín Científico, Instituto de Ciencias de la Salud. UAEH [archivo PDF] <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=9ab4e92fbc41>

Mayo Clinic, Envejecimiento saludable. (septiembre de 2023) <https://www.mayoclinic.org/es>

Organización mundial de la Salud, Envejecimiento y salud. (1 de octubre de 2022). Factores que influyen en un envejecimiento saludable. Página 21

Pinzón-Espitia, Olga Lucía Malnutrición en el adulto mayor Revista Ciencias de la Salud, vol. 21, núm. 2, 2023, pp. 1-4 Editorial Universidad del Rosario. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56276342001>

[Pérez, A. \(2009\). El diagnostico socioeducativo y su importancia para el análisis de la realidad social. \[Archivo PDF\].](#)

Rodríguez, C. (2007). Guía de elaboración de diagnósticos [Archivo PDF]. [Qué es el diagnóstico](#)

Rodriguez, M. L. (2010). Estrategias de intervención – algunos aspectos metodológicos y epistemológicos. Recuperado de: [Estrategias de intervención – Algunos aspectos metodológicos y epistemológicos | METODOLOGÍAS DE LA INVESTIGACIÓN](#)

[Rechy G, \(2024\) Guía completa de alimentación en el adulto mayor: consejos y recomendaciones. Actualizada 28 de marzo,2024. Consultado en: https://www.guiasalud.com/alimentacion-en-el-adulto-mayor#:](https://www.guiasalud.com/alimentacion-en-el-adulto-mayor#:)

[Robertis \(2006\) y Rozas \(2001\), Referentes teóricos para comprender la intervención, consultado en: EL LUGAR DE LA PARTICIPACIÓN DESDE LA INTERVENCIÓN SOCIAL \(1library.co\)](#)

[Torrez \(2017\) Las tres fases de la vejez, y sus cambios físicos y psicológicos. Las 3 fases de la vejez y sus cambios físicos y psicológicos \(psicologiaymente.com\)](#)

Torres, A. (1998) Estrategias y técnicas de investigación cualitativa. Bogotá: afán gráfico. P.173 [Archivo PDF] recuperado de: [Torres A. Estrategias y Tecnicas de Investigación Cualitativa PDF | PDF](#)

Trujillo, L., Casique, C., Morales., Álvarez. A. (2008). Soledad en el adulto mayor: un análisis de concepto

Valdés, S. E. C. (2015). La contribución de la vida social al bienestar en la vejez. Entreciencias: diálogos en la Sociedad del Conocimiento, 3(8), 393-401. <https://www.redalyc.org/journal/4576/457644946010/html/>

Vega E., Menéndez J., Rodríguez L. (2014). Atención al Adulto Mayor. En Álvarez S. (2014). Medicina General Integral, Tercera Edición, Volumen II. Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas, ECIMED, La Habana, Cap. 55, pp. 488- 517.

Watson, G. (1982). Capítulo III, marco metodológico de la investigación y estructura del trabajo de campo [Archivo PDF] cdigital.dgb.uanl.mx/te/1020150643/1020150643_07.



Anexos:

ANEXO 1: Guion de entrevista

La siguiente entrevista se desarrolla con la finalidad de obtener información con respecto al conocimiento que las personas tienen sobre su salud y como previenen posibles riesgos en su vida cotidiana.

Datos generales

Edad: _____ **sexo:** _____ **Ocupación:** _____ **fecha:** _____

1. ¿Cómo se relaciona con otras personas?
2. ¿Qué actividades al aire libre le gusta realizar?
3. ¿Cómo es la relación con su familia?
4. ¿Cómo se siente al moverse por su casa? ¿hay espacios que parezcan inseguros?
5. ¿Qué actividades realiza con mayor frecuencia? ¿Por qué?
6. ¿Cuáles son las actividades que realiza para cuidar su salud?
7. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza con regularidad? ¿Con que frecuencia?
8. ¿Toma algún tipo de medicamento? ¿cómo los administra?
9. ¿Usted ha sufrido algún accidente? ¿Cual? ¿Qué recomendación nos podría dar?
10. ¿Cómo cuida su salud en caso de sufrir algún accidente?
11. ¿Qué medidas de prevención tiene en casa para evitar accidentes?
12. ¿Qué recursos de apoyo tiene disponibles en caso de una emergencia?
13. ¿Sufre de presión arterial? En caso de responder si ¿cuáles son las circunstancias que puede provocarle descontrol en sus niveles de presión?
14. ¿Cada cuánto tiempo realiza monitoreo a su salud?
15. ¿Cuáles son los hábitos que realiza actualmente para cuidar su salud?
16. ¿A quién acude cuando le ocurre alguna emergencia?
17. ¿Considera que es importante estar informado sobre cómo prevenir una situación riesgosa?
¿Por qué?

Para finalizar, se le agradece por su participación y el tiempo dedicado, reiterando que está elaborada con fines educativos, por los cuáles tanto datos como información obtenida es confidencial

Anexo 2: Sábana Analítica

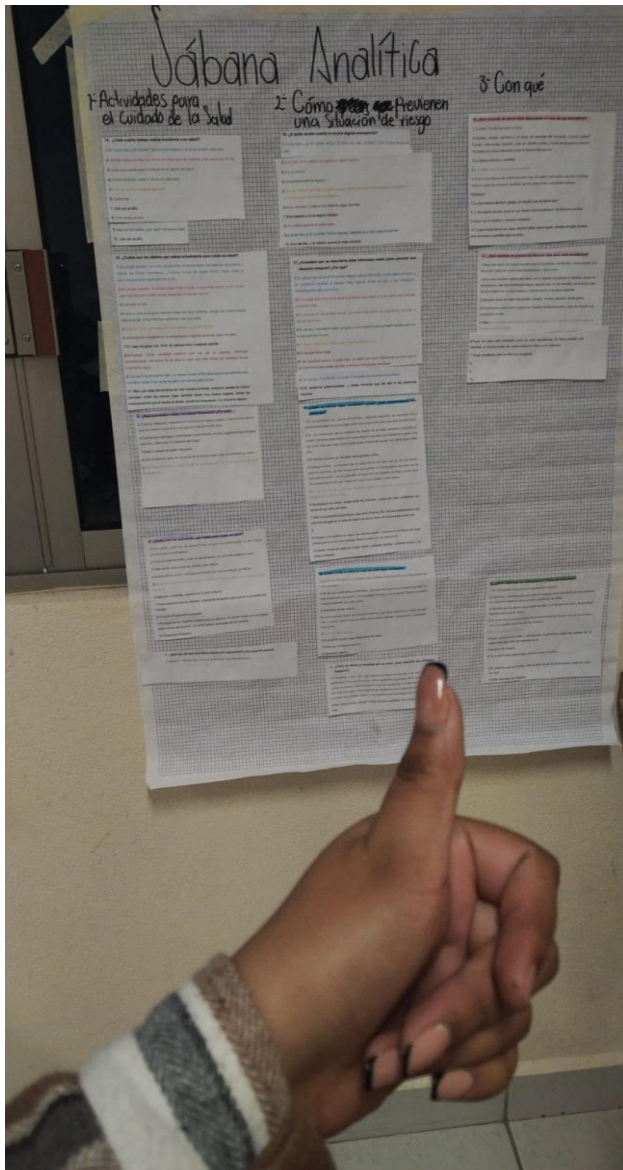
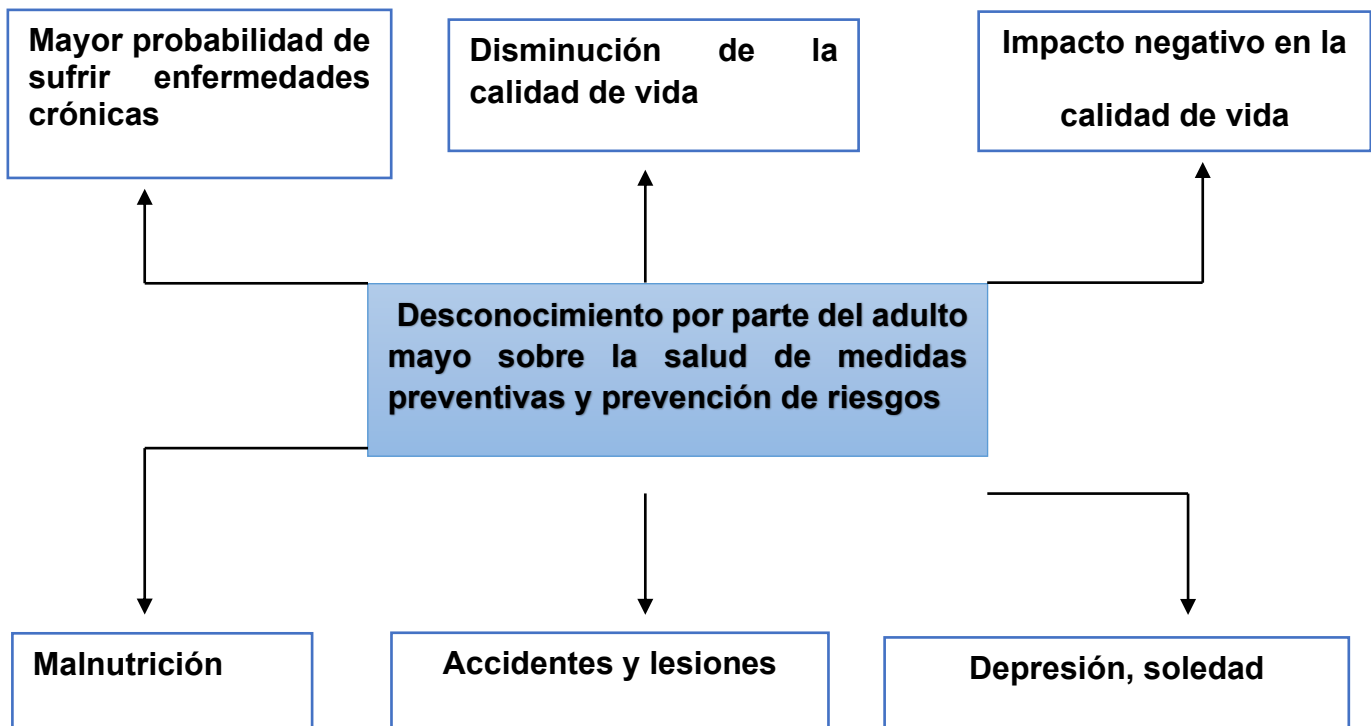


Figura 1: Armado de la sábana Analítica, con la información recolectada por medio de las entrevistas realizadas a los adultos mayores.

Anexo 3: Árbol de problemas

Árbol de problemas

Efectos



Causas

Anexo 4: Espacio de intervención



Figura 1: Fachada de Casa de Cultura Ricardo Garibay, en Tulancingo Centro

Figura 2: Fachada de la ludoteca “jugando y riendo con la experiencia”, situada en casa de cultura Ricardo Garibay.




Anexo 5: Diapositivas de la actividad “Importancia de una dieta equilibrada”



Una dieta equilibrada es aquella que proporciona todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo, incluyendo vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas saludables”






Consultado en: [Alimentación equilibrada: Qué es y cómo realizarla \(revista-airelibre.com\)](http://Alimentación equilibrada: Qué es y cómo realizarla (revista-airelibre.com))



Una alimentación equilibrada es fundamental para mantener un peso saludable ya que ayuda a controlar el consumo de calorías y evita el exceso de grasas y azúcares.

La alimentación equilibrada proporciona la energía necesaria para realizar actividades diarias, mejorar el rendimiento físico y mental promoviendo así un buen estado de ánimo".



Consultado en: [Alimentación equilibrada: Qué es y cómo realizarla \(revista-airelibre.com\)](http://Alimentación equilibrada: Qué es y cómo realizarla (revista-airelibre.com))



Anexo 6: Ejemplo de comidas equilibradas



Anexo 7: Diapositivas de la actividad “Alimentos procesadas VS frescos”



Procesados

Son aquellos que han sido alterados de alguna manera desde su forma natural. En el sentido más estricto, procesar es cualquier tratamiento que se le dé a alimentos frescos para crear otros productos alimenticios, como lo son la adición de conservantes para prolongar su vida útil, el calentamiento, la fermentación, la congelación, y la mayoría de los empaques.



Frescos



Son aquellos que se encuentran en su estado natural sin haber sido procesados en exceso. Estos alimentos son ricos en nutrientes, vitaminas, minerales y fibra, proporcionan beneficios para la salud a largo plazo.



Es importante mencionar que, aunque algunos alimentos procesados pueden tener valor nutricional reducido, no todos son perjudiciales, algunos pueden ser una opción conveniente y saludables siempre y cuando se consuman con moderación y como parte de una dieta equilibrada.



Los alimentos frescos se deterioran rápidamente y con el tiempo van perdiendo sus propiedades, no todos los alimentos frescos son de calidad y hay algunos que debes consumir con moderación, por ejemplo: algunas carnes rojas; ya que pueden dañar tu salud cardiovascular.

[Alimentos procesados vs. alimentos frescos: ¿cuál es la mejor opción? -](#)

Anexo 8: Imágenes con alimentos frescos y procesados







Anexo 9: Diapositivas de la actividad “Nutrientes esenciales: Vitamina D y B12”

Calcio.

El calcio es esencial para la salud ósea y ayuda a prevenir la osteoporosis en los adultos mayores. Junto con la vitamina D, promueve el funcionamiento saludable de los músculos y el sistema inmunológico, lo que ayuda a mantener el equilibrio y reducir el riesgo de caídas y fracturas”



Vitamina D

La vitamina D también desempeña un papel importante en la absorción de calcio en el cuerpo. La falta de vitamina D puede llevar a enfermedades como la osteoporosis. Además, la vitamina D también es importante para el funcionamiento adecuado de los sistemas nervioso, muscular e inmunológico, lo que ayuda a aumentar las defensas y prevenir infecciones.”

Vitamina B12

La vitamina B12 es esencial para mantener el sistema nervioso saludable, y para el funcionamiento del cerebro y para la producción de glóbulos rojos en la sangre. La deficiencia de vitamina B12 es común en esta etapa de la vida y puede provocar problemas neurológicos y anemia”

Es importante destacar que la ingesta adecuada de calcio, vitamina D y vitamina B12 en los adultos mayores debe ser supervisada por un médico o nutricionista, ya que las necesidades pueden variar según cada individuo.



Anexo 10: Tarjetas de diferentes alimentos ricos en Calcio, vitamina D, B12



Huevo: calcio y vitamina D



Vegetales de Hojas verdes: calcio



carnes magras: vitamina D



Pescados y mariscos: vitamina D



Lácteos y derivados: calcio: D, B12



Almendras y semillas de chía



Anexo 11: Plantilla del plan semanal


PLAN NUTRICIONAL

NOMBRE: _____

	EQ	DESAYUNO	COL	COMIDA	COL	CENA
VERDURAS						
FRUTAS						
CEREALES S/G						
LEGUMINOSAS						
POA						
LECHE						
GRASAS S/P						
GRASAS C/P						

EJEMPLO DE MENÚ

HORA: _____
DESAYUNO

HORA: _____
COL 1

HORA: _____
COMIDA

HORA: _____
COL 2

HORA: _____
CENA

Anexo 12: Diapositivas de la actividad “Nutrición y envejecimiento: Entendiendo los cambios”



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Cambios nutricionales que ocurren con el envejecimiento

Consultado en: [Envejecimiento y nutrición](#)



Nutrición



“La nutrición interactúa como el proceso de envejecimiento de varias formas:

- A lo largo de la vida las funciones corporales declinan progresivamente.
- Incrementa la frecuencia de las enfermedades crónicas degenerativas con la edad.
- En la edad avanzada, la mayoría de las personas comen menos y como consecuencia, las ingestas de nutrientes pueden resultar mas bajas que las recomendadas.

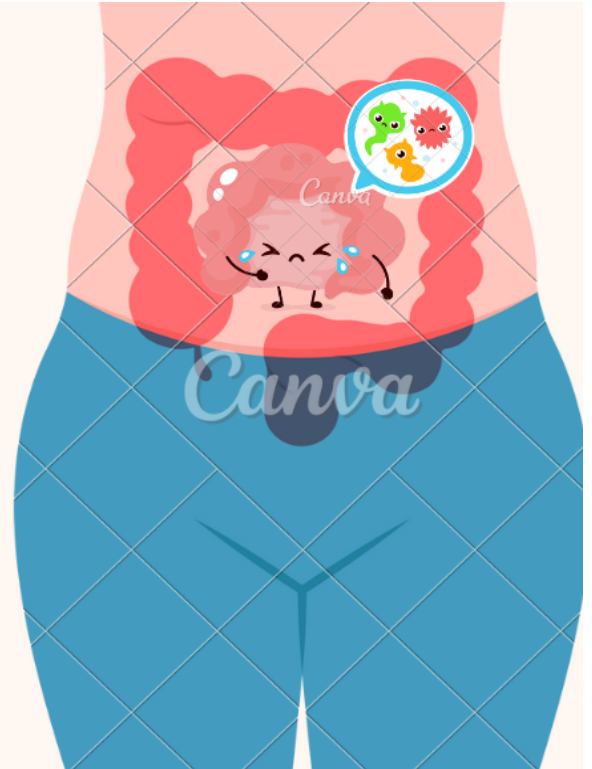
Consultado en: [Envejecimiento y nutrición](#)

Se acepta en general que los procesos metabólicos, fisiológicos y bioquímicos cambian en la medida en que avanza la edad del individuo y estos cambios tienden a tener un efecto adverso sobre el estado nutricional del anciano.

El descenso en la agudeza del gusto, el olfato, la visión y el oído puede interferir con el acto de la deglución y el disfrute de los alimentos.

La pérdida de piezas dentarias y la dentadura protésica mal ajustada interfieren aún más con la deglución. La digestión y absorción de nutrientes se ven afectadas por un descenso en la función gastrointestinal.

Consultado en: [Envejecimiento y nutrición](#)



Entre los factores psicológicos que pueden afectar el estado nutricional se incluyen la depresión, el duelo y la demencia.

La disminución del apetito es uno de los síntomas más frecuentes de depresión. Este puede deberse a una menor actividad, mayor aislamiento, a la pérdida del simbolismo de amor y participación propia del acto de comer, y al uso del alimento como arma (negativa a alimentarse como deseo subconsciente de muerte)".



Consultado en: [Envejecimiento y nutrición](#)

Anexo 13: Tarjetas sobre diferentes nutrientes



CALCIO

Ayuda a mantener la salud ósea y prevenir la osteoporosis. A partir de los 50 años en las mujeres y los 70 años en los hombres, se recomienda un 20% más de calcio que en otros adultos. Fuentes como la leche, el yogur y el queso son excelentes para obtener este mineral vital



VITAMINA B12

Fundamental para la producción de sangre y células nerviosas. A medida que se envejece resulta más difícil absorberla de los alimentos, especialmente si se tienen condiciones como gastritis atrófica. Es importante asegurarse de obtener suficiente vitamina B12 a través de alimentos de origen animal, como carne, pescado huevos y lácteos, o mediante alimentos fortificados y suplementos.



VITAMINA D

Necesaria para absorber el calcio y mantener el buen funcionamiento de los músculos, los nervios y el sistema inmunológico. A medida que envejecemos, nuestro cuerpo tiene más dificultades para convertir los rayos del sol en vitamina D, por lo que es necesario obtenerla de otras fuentes, como pescados grasos (salmón, caballa, sardinas) y suplementos



VITAMINA B6

Desempeña un papel crucial en la producción de energía y en la protección contra los gérmenes. Algunos estudios sugieren que altos niveles de vitamina B6 en personas mayores están relacionados con una mejor memoria. Fuentes como los garbanzos, el hígado, los pescados grasos y los cereales fortificados son excelentes para obtener este nutriente



MAGNESIO

Esencial para la producción de proteínas y huesos, y para mantener estables los niveles de azúcar en la sangre. A medida que envejecemos, es más probable que comamos menos alimentos ricos en magnesio y que tengamos problemas de salud a largo plazo o tomemos medicamentos que puedan agotar este mineral. Nueces, semillas y verduras de hoja verde son excelentes fuentes de magnesio

This infographic features a central text box surrounded by illustrations of magnesium-rich foods: almonds, cashews, walnuts, pistachios, green leafy vegetables, and corn cobs.



PRÒBIOTICOS

Estas bacterias "amigables" para el intestino son beneficiosas para la digestión y pueden ayudar con problemas digestivos comunes en personas mayores, como la diarrea o el síndrome del intestino irritable.

This infographic features a central text box surrounded by illustrations of probiotic sources: olive, garlic, cheese, tomatoes, star-shaped snacks, and salmon.

Anexo 14: Diapositivas de la actividad “Beneficios de las frutas y verduras”



“Las frutas y las verduras tienen muchos beneficios para el organismo. Son una fuente de vitaminas, minerales y fibra y, por sus antioxidantes, previenen el envejecimiento prematuro de las células. El consumo de este grupo de alimentos permite prevenir algunas enfermedades, además de ayudar a la hidratación y combatir el estreñimiento”

Uno de los primeros beneficios de las frutas y de las verduras es que reducen el riesgo de fragilidad.





“Las frutas, conjuntamente con las verduras, son un aporte de hidratación que puede ir muy bien para los adultos mayores, sobre todo en verano. Es el caso de la sandía o el melón, que tienen el 95% de agua. Algunas frutas y los vegetales de hoja verde son beneficiosos para los adultos mayores, puesto ayudan a prevenir la anemia, al ser ricos en ácido fólico. Estos alimentos también son una buena fuente de fibra, imprescindible para mejorar el movimiento del tubo digestivo”



Nutrientes esenciales:

Las frutas y verduras son una excelente fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes que son esenciales para mantener una buena salud en la tercera edad. Estos nutrientes ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, mantener la salud ósea, promover una buena visión y prevenir enfermedades crónicas.



Fibra y digestión:



Las frutas y verduras son ricas en fibra, lo que ayuda a mantener un sistema digestivo saludable y prevenir problemas como el estreñimiento. La fibra también puede ayudar a controlar los niveles de colesterol y glucosa en la sangre, lo cual es especialmente importante para los adultos mayores que pueden ser más propensos a enfermedades como la diabetes y la enfermedad cardiovascular.

HIDRATACIÓN:

Muchas frutas y verduras tienen un alto contenido de agua, lo que ayuda a mantener una buena hidratación en los adultos mayores. Esto es especialmente importante ya que el envejecimiento puede reducir la sensación de sed y aumentar el riesgo de deshidratación.



Salud Cardiovascular:

El consumo regular de frutas y verduras se ha asociado con un menor riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Esto se debe a su contenido de antioxidantes, fibra y otros compuestos beneficiosos que ayudan a mantener un corazón sano.



Las frutas y verduras son bajas en calorías y grasas, pero ricas en nutrientes, lo que las convierte en una opción ideal para mantener un peso saludable en la tercera edad. Además, su alto contenido de fibra ayuda a promover la saciedad y evitar el exceso de ingesta de alimentos

Control de peso:



Salud Cognitiva:

Algunos estudios sugieren que el consumo regular de frutas y verduras puede ayudar a mantener una buena salud cognitiva en los adultos mayores. Los antioxidantes y los compuestos antiinflamatorios presentes en estos alimentos pueden proteger el cerebro del estrés oxidativo y la inflamación, que se asocian con el deterioro cognitivo.



Anexo 15: Imágenes de diferentes frutas y verduras



kiwi

Son una excelente fuente de vitamina C y fibra. Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y a mejorar la digestión



Piña

Esta piña tropical es conocida por su alto nivel de vitamina C y bromelina, una enzima que ayuda a la digestión de las proteínas, también tiene propiedades antiinflamatorias


FRESAS

Son ricas en vitamina C y antioxidantes, lo que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y a prevenir el daño celular.



pepino

Son una excelente fuente de hidratación ya que esta compuesta por agua, también tienen vitamina K, que es esencial para la coagulación de la sangre





Manzana

Son ricas en fibra y vitamina C, lo que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la digestión



Zanahoria

Son conocidas por ser buenas para la vista debido a su alto contenido de vitamina A, es rica en fibra y antioxidantes, lo que la hace beneficiosa para la salud digestiva y la piel.



Platanos

Son una excelente fuente de potasio, ayuda a mantener la presión arterial bajo control. Es rico en vitamina B6, que es buena para el cerebro y sistema nervioso.



Espinacas

Son una excelente fuente de hierro u vitamina K. Ayuda a fortalecer los huesos y a mantener la salud del corazón.



Berenjena

Son ricas en fibra, lo que ayuda a mejorar la digestión. También contiene antioxidantes que pueden ayudar a prevenir el daño celular.



TOMATES

Son una buena fuente de licopeno, un antioxidante que se ha relacionado con la reducción del riesgo de enfermedades del corazón y algunos tipos de cancer



Anexo 16: Diapositivas de la actividad “Hidratación saludable”



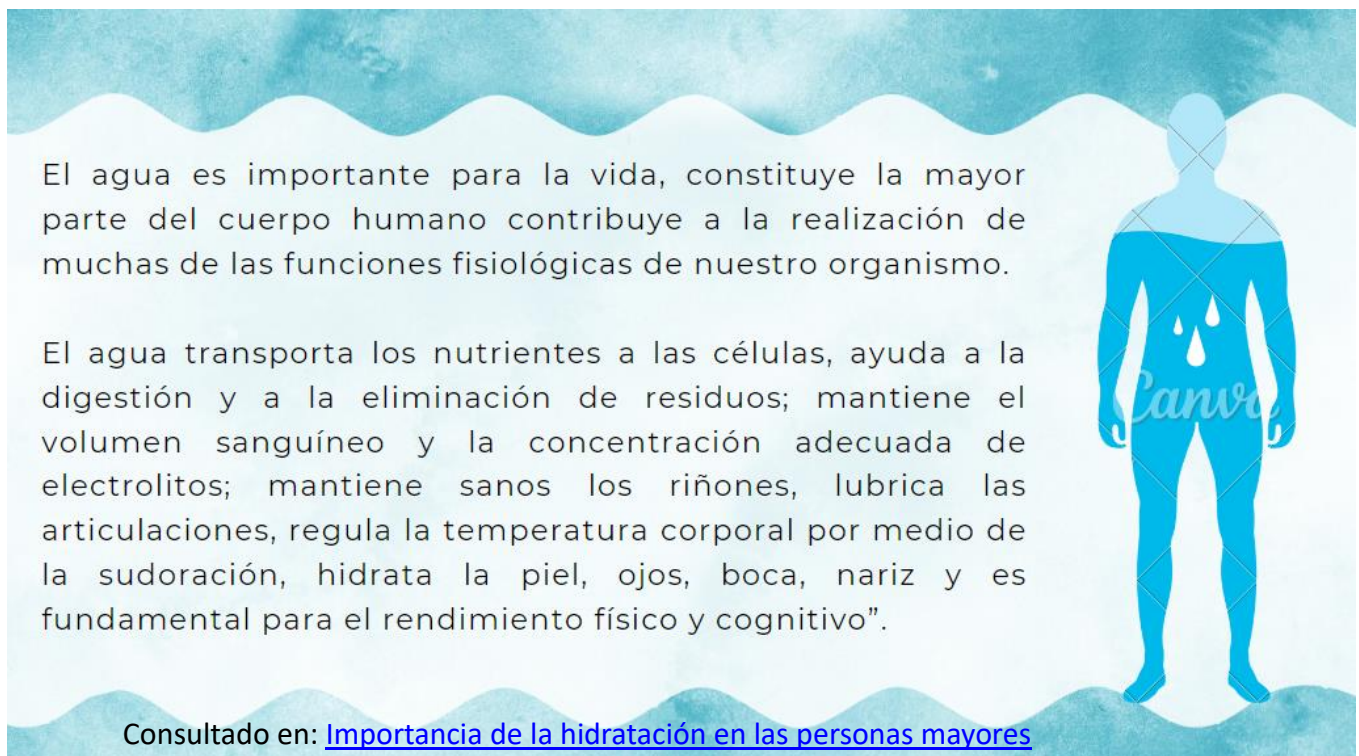
hydrate

RECOMENDACIÓN PARA LA HIDRATACIÓN SALUDABLE

EXPLORANDO LA VIDA MARINA




Consultado en: [Importancia de la hidratación en las personas mayores](#)



El agua es importante para la vida, constituye la mayor parte del cuerpo humano contribuye a la realización de muchas de las funciones fisiológicas de nuestro organismo.

El agua transporta los nutrientes a las células, ayuda a la digestión y a la eliminación de residuos; mantiene el volumen sanguíneo y la concentración adecuada de electrolitos; mantiene sanos los riñones, lubrica las articulaciones, regula la temperatura corporal por medio de la sudoración, hidrata la piel, ojos, boca, nariz y es fundamental para el rendimiento físico y cognitivo”.



Consultado en: [Importancia de la hidratación en las personas mayores](#)

“El cuerpo está constituido por más de un 65 % por agua, aunque en la vejez este porcentaje se reduce a niveles entre un 45% y 55%, lo cual pone en riesgo la salud de las personas mayores, pues aumenta su vulnerabilidad de padecer deshidratación



Consultado en: [Importancia de la hidratación en las personas mayores](#)

SÍNTOMAS:

“Los síntomas que alertan sobre esta condición, de menor a mayor son:

- o Sequedad de boca
- o Sequedad en la piel y las mucosas
- o Aumento de latidos del corazón
- o Descenso de la presión arterial
- o Menor cantidad de orina
- o Orina oscura
- o Somnolencia
- o Mareo o confusión

Síncopes, los cuales consisten en pérdida momentánea de conocimiento, acompañada de una paralización repentina de los movimientos del corazón y la respiración



Consultado en: [Importancia de la hidratación en las personas mayores](#)



CONSEJOS PARA LA BUENA HIDRATACIÓN

- Ingerir líquidos regularmente, aunque no se tenga sed.
- Tomar agua durante las comidas, para favorecer la ingesta de alimentos.
- Beber entre 4 y 6 vasos de líquidos entre comidas
- Acompañar la toma de medicamentos con, por lo menos, 180 ml de agua.
- Consumir frutas y verduras, ya que son ricos en agua

Consultado en: [Importancia de la hidratación en las personas mayores](#)

La infografía presenta un fondo azul con ondas blancas en la parte superior e inferior. A la izquierda, se muestran cinco círculos con letras de vitaminas (D, B, E, C, K) rodeados de frutas y verduras. En el centro, el título 'CONSEJOS PARA LA BUENA HIDRATACIÓN' está escrito en letras azules con un efecto de brillo. A la derecha, hay un icono de una botella de agua y una ilustración de una mujer en un traje de baño echándole agua a un vaso. En la parte inferior izquierda, hay un icono de una gota de agua con ojos y una sonrisa.

Anexo 18: Diapositivas de la actividad “Descubriendo los beneficios de la actividad física”



Beneficios de la
Actividad
Física

Consultado en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/beneficios-ejercicio-actividad-fisica>

¿Por que es importante la actividad fisica?

- El ejercicio y la actividad física son buenos para las personas mayores. Independientemente de su salud y sus capacidades físicas, puede beneficiarse haciendo actividad física regularmente.
- La falta de actividad física también puede generar más visitas al médico, más hospitalizaciones y más uso de medicamentos para muchas enfermedades.



Mantenerse activo puede ayudar a:

- Conservar y mejorar su fuerza para que pueda mantenerse independiente.
- Tener más energía para hacer las cosas que quiere hacer y reducir la fatiga.
- Mejorar su equilibrio y reducir el riesgo de tener caídas y lesiones relacionadas.
- Controlar y prevenir algunas enfermedades como la artritis, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes tipo 2, la osteoporosis y ocho tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de seno (mama) y de colon.
- Dormir mejor.
- Reducir los niveles de estrés y ansiedad.
- Alcanzar o mantener un peso saludable y reducir el riesgo de aumento de peso excesivo.
- Controlar su presión arterial.

Consultado en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/beneficios-ejercicio-actividad-fisica>



Beneficios emocionales del ejercicio

La actividad física puede ayudarle a:

- Reducir sus sentimientos de depresión y estrés, al mismo tiempo que mejora su estado de ánimo y su bienestar emocional general.
- Aumentar su nivel de energía.
- Mejorar el sueño.
- Sentirse más en control.

Además, el ejercicio y la actividad física posiblemente mejoren o mantengan algunos aspectos de la función cognitiva, como su capacidad para cambiar rápidamente entre tareas, planificar una actividad e ignorar información irrelevante.



Consultado en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/beneficios-ejercicio-actividad-fisica>

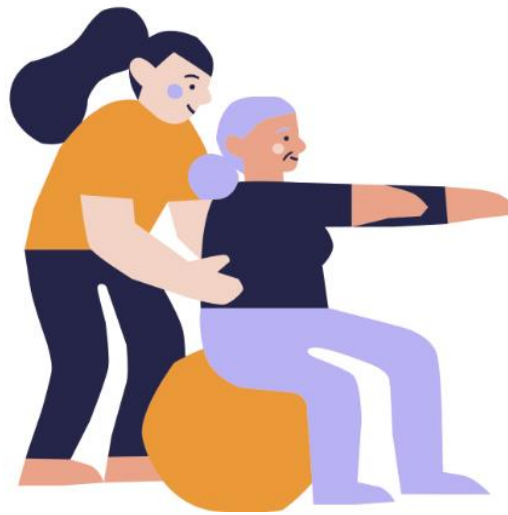


Anexo 19: Ejercicios Apropriados para el adulto Mayor.



Caminata

**Ejercicios
funcionales**



Pilates

**Baile
moderado**



Estiramientos

Yoga



Anexo 20: Diapositivas de la actividad “Movimientos saludables”



Seguridad y prevención de lesiones

Subtítulos automáticos disponibles.



¿Qué es la prevención de lesiones?

La prevención de lesiones es un esfuerzo que comprende la evaluación de riesgos, el análisis de peligros y la inspección del entorno (por ejemplo, el hogar, las instalaciones deportivas o los lugares de trabajo) con el fin de prevenir o minimizar la gravedad de las lesiones físicas antes de que se produzcan. Mantener la seguridad de las personas en cualquier entorno es responsabilidad de los organismos de seguridad y salud pública; por ello, la prevención de lesiones es un componente importante para mejorar la calidad de vida de la población.



Beneficios

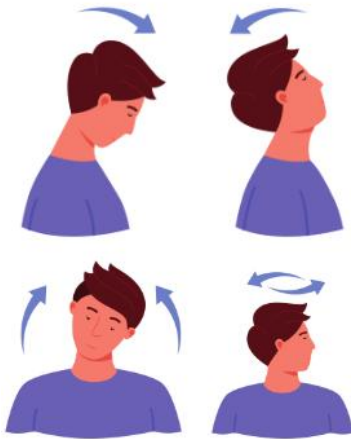
La práctica de ejercicio físico en la tercera edad tiene muchos beneficios para la salud.
Algunos de ellos son:

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.
- Ayuda a mantener un peso corporal adecuado.
- Rebaja la proporción de grasa corporal.
- Mejora el equilibrio metabólico.
- Disminuye el riesgo de contraer diabetes tipo 2.
- Ayuda a controlar el colesterol.
- Refuerza el sistema inmune.



Anexo 21: Ejemplos de ejercicios para la planificación de rutinas

Estiramiento de cuello



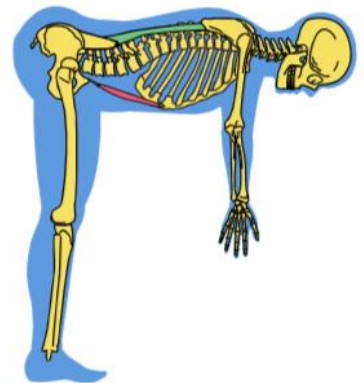
Tiempo Recomendado:
Mantener cada estiramiento
durante 15-30 segundos y
repetir de 2 a 3 veces.

Estiramiento de piernas



- Tiempo Recomendado:
Mantener cada estiramiento
durante 15-30 segundos y repetir
de 2 a 3 veces en cada pierna.

flexión de cadera



Tiempo Recomendado: Realizar
de 2 a 3 series de 10-12
repeticiones cada una,
descansando entre series.

Caminata



Tiempo recomendado: 10 a 15
minutos, aumentar a 30
minutos según la condición
física

Elevación de talones



Tiempo Recomendado:
Realizar de 2 a 3 series de 10-15
repeticiones cada una,
descansando entre series.

Flexión de brazos



- Tiempo Recomendado:
Realizar de 2 a 3 series de 8-12
repeticiones cada una,
descansando entre series.

Anexo 22: Diapositivas de la actividad “Enfermedades crónicas en el adulto mayor”



Enfermedades crónicas más comunes en el adulto mayor.



Diabetes



La diabetes es una enfermedad crónica de tipo endocrino metabólica que se origina porque el páncreas no sintetiza la cantidad de insulina que el cuerpo humano necesita, la elabora de una calidad inferior o no es capaz de utilizarla con eficacia. La insulina es una hormona producida por el páncreas. Su principal función es el mantenimiento de los valores adecuados de glucosa en sangre. Permite que la glucosa entre en el organismo y sea transportada al interior de las células, en donde se transforma en energía para que funcionen los músculos y los tejidos. Además, ayuda a que las células almacenen la glucosa hasta que su utilización sea necesaria



Hipertensión Arterial



La hipertensión arterial es una patología crónica en la que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.



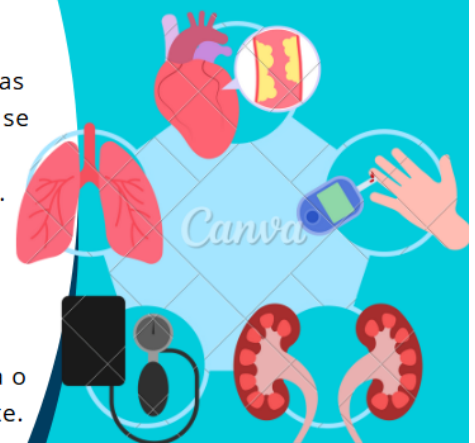
Las causas más importantes para su aparición son:

- Tener padres o hermanos con este padecimiento
- Ser diabético
- Edad de 40 años y más
- Tener poca o nula actividad física (sedentarismo)
- Presentar sobrepeso u obesidad
- Tener una medición de cintura mayor de 80 cm en la mujer y en el hombre mayor de 90 cm
- Fumar, consumir bebidas alcohólicas en exceso y otras drogas
- Comer en forma excesiva sal o alimentos enlatados, ahumados o embutidos
- Mal manejo de las tensiones y presiones de la vida diaria (estrés)

[¿Qué es la hipertensión arterial? | CuidatePlus](#)

Enfermedades Cardiovasculares

La enfermedad cardiovascular es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos. Estos problemas a menudo se deben a la aterosclerosis. Esta afección ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo (arteria). Esta acumulación se llama placa. Con el tiempo, la placa puede estrechar los vasos sanguíneos y causar problemas en todo el cuerpo. Si una arteria resulta obstruida, esto puede llevar a que se presente un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. Las **enfermedades de las válvulas cardíacas** ocurren cuando una o más de las cuatro válvulas en el corazón no funciona correctamente. La sangre puede escaparse a través de la válvula en la dirección equivocada (llamado regurgitación), o es posible que una válvula no se abra lo suficiente y bloquee el flujo sanguíneo (llamado estenosis).



[Qué es la enfermedad cardiovascular: MedlinePlus enciclopedia médica](#)

Artritis

La artritis es la hinchazón y la sensibilidad de una o más de las articulaciones. Los principales síntomas de la artritis son dolor y rigidez de las articulaciones, que suelen empeorar con la edad. Los tipos más frecuentes de artritis son la artrosis y la artritis reumatoide

síntomas

Algunos de los signos y síntomas más comunes de la artritis afectan las articulaciones. Dependiendo del tipo de artritis, los signos y síntomas pueden incluir los siguientes:

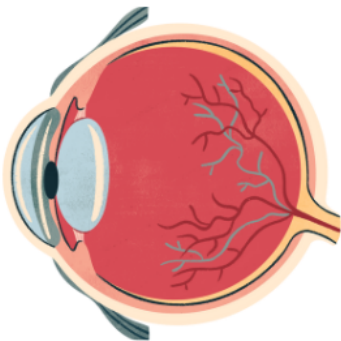
- Dolor
- Rigidez
- Hinchazón
- Enrojecimiento
- Disminución de la amplitud de movimiento



[Artritis - Síntomas y causas - Mayo Clinic](#)

Cataratas

Una catarata es una opacidad del cristalino del ojo, que suele ser transparente. Para las personas que tienen cataratas, ver a través de cristalinos opacos es parecido a mirar a través de una ventana escarchada o empañada. La visión nublada que causan las cataratas puede hacer que resulte más difícil leer, conducir un auto de noche o ver la expresión de la cara de un amigo.



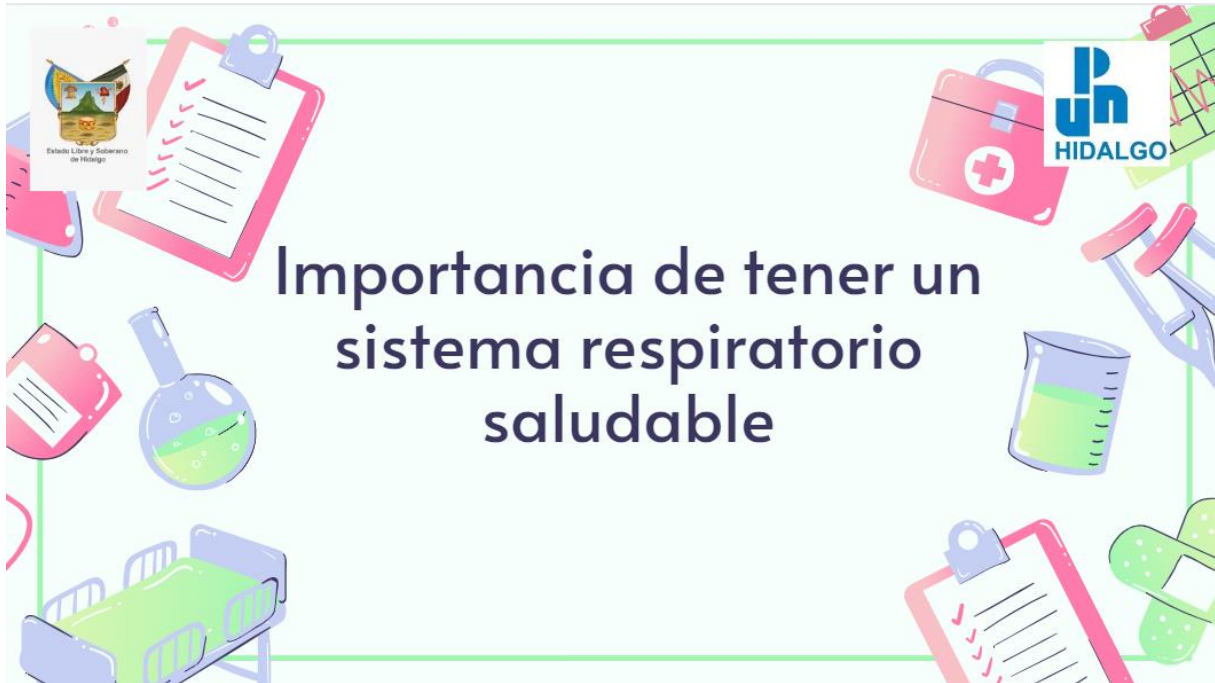
Síntomas

Los síntomas de las cataratas incluyen lo siguiente:

- Visión nublada, borrosa o tenue.
- Dificultad para ver de noche.
- Sensibilidad a la luz y al resplandor.
- Necesidad de una luz más brillante para leer y hacer otras actividades.
- Halos alrededor de las luces.
- Cambios frecuentes en los anteojos o lentes de contacto recetados.
- Colores atenuados o amarillentos.
- Visión doble en uno de los ojos.

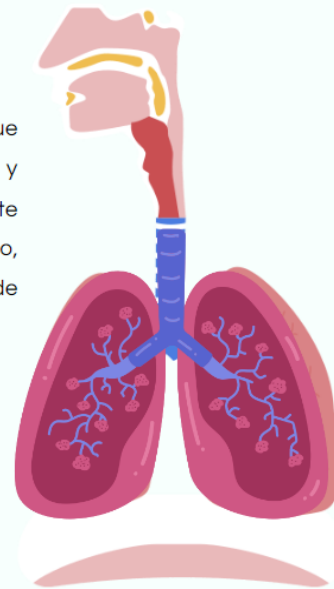
[Cataratas - Síntomas y causas - Mayo Clinic](#)

Anexo 23: Diapositivas de la actividad “Prevención de enfermedades respiratorias”



“Un sistema respiratorio saludable nos permite respirar con facilidad, lo que a su vez mejora nuestra capacidad para realizar actividades físicas y mantenernos activos. La respiración adecuada proporciona suficiente oxígeno a nuestros músculos y órganos, lo que mejora el rendimiento físico, la resistencia, desempeñando un papel fundamental en la protección de nuestro cuerpo contra enfermedades”.

[Mantener el sistema respiratorio saludable es la clave](#)



Hábitos saludables para el sistema respiratorio

- Dejar de fumar
- Ejercicios Regulares
- Mantener una buena postura
- Evitar la contaminación
- Mantener una buena Hidratación
- practicar técnicas de relajación

¿Cómo puedo proteger mi sistema respiratorio de las enfermedades respiratorias?

- Levanta las manos
- Evita el contacto cercano
- Cubre tu boca y nariz
- evita tocar tu rostro
- Mantén una buena Higiene ambiental
- Evita aglomeraciones
- Mantén un estilo de vida saludable



Mantener el sistema respiratorio saludable es la clave



Consejos para una mejor respiración

Dentro de los ejercicios para mejorar la función respiratoria en personas que tuvieron afecciones pulmonares destacan cinco: respiración con labios fruncidos, respiración abdominal, respiración costal, sacar al aire lentamente por la boca y soplar de manera sostenida.

De entre estos ejercicios, destacó, el de la respiración con labios fruncidos, la cual se hace "metiendo aire lentamente por la nariz sin abrir la boca, arrugar los labios en forma de U y exhalar lentamente por la boca". Y soplar de manera sostenida, que básicamente es "soplar a través de un popote o un tubo de plástico conectado a una botella o un vaso que debe estar a la altura de nuestro labio inferior".

Ver anexo 24: Diapositivas de la actividad “salud Cardiovascular”

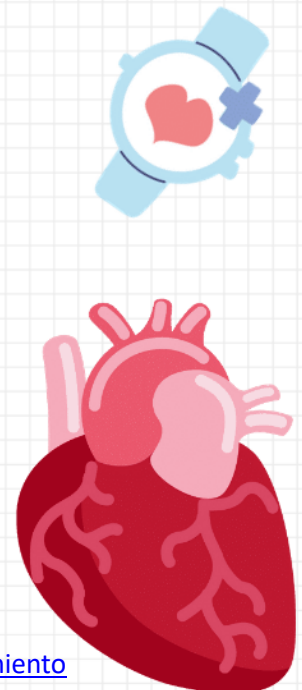


Diapositiva con el título "Cuidando nuestra salud cardiovascular" en un fondo de cuadrícula. Incluye el escudo del Estado Libre y Soberano de Hidalgo en la esquina superior izquierda, el logo de la Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo en la esquina superior derecha, y una ilustración de un corazón humano, una tableta y un estetoscopio. El texto principal dice: "Cuidando nuestra salud cardiovascular".

Consultado en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/corazon/salud-corazon-envejecimiento>

¿Cómo funciona un corazón?

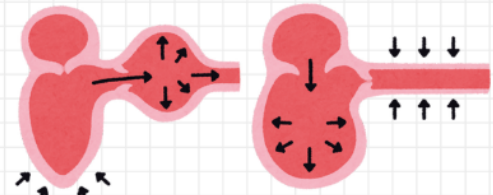
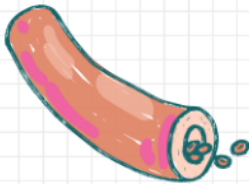
El corazón es un músculo fuerte que bombea sangre al cuerpo. Un corazón adulto normal y saludable es aproximadamente del tamaño del puño cerrado de la mano. Al igual que un motor hace funcionar a un automóvil, el corazón mantiene al cuerpo funcionando. El corazón tiene dos lados, cada uno con una cámara superior (atrio) y una cámara inferior (ventrículo). El lado derecho bombea sangre a los pulmones para recoger oxígeno. El lado izquierdo recibe sangre oxigenada de los pulmones y la bombea a todo el cuerpo a través de las arterias. Un sistema eléctrico en el corazón controla la frecuencia cardíaca (latido cardíaco o pulso) y coordina la contracción de las cámaras superiores e inferiores del corazón.



Consultado en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/corazon/salud-corazon-envejecimiento>

¿Cómo cambia un corazón con la edad?

Las personas mayores de 65 años son mucho más propensas que las personas más jóvenes a sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral, o a desarrollar una enfermedad cardíaca coronaria (comúnmente llamada enfermedad cardíaca) e insuficiencia cardíaca. Las enfermedades cardíacas también son una de las causas principales de discapacidad, limitando la actividad y erosionando la calidad de vida de millones de personas mayores.



El cambio más común en el envejecimiento es el aumento de la rigidez de las arterias mayores, llamado arteriosclerosis o endurecimiento de las arterias. La arteriosclerosis causa presión arterial alta o hipertensión, que se vuelve más común a medida que las personas envejecen.

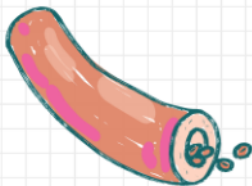
Consultado en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/corazon/salud-corazon-envejecimiento>

¿Qué es la enfermedad Cardíaca?

La enfermedad cardíaca es causada por la aterosclerosis, que es la acumulación durante muchos años de depósitos grasos, o placas, en las paredes de las arterias coronarias. Las arterias coronarias rodean el exterior del corazón y suministran los nutrientes de la sangre y oxígeno al músculo cardíaco. Cuando la placa se acumula dentro de las arterias, hay menos espacio para que la sangre fluya normalmente y suministre oxígeno al corazón.

signos de una enfermedad cardíaca

- Dolor, adormecimiento u hormigueo en los hombros, brazos, cuello, mandíbula o espalda
- Falta de aliento cuando está activa, en reposo o acostada
- Dolor en el pecho durante la actividad física que mejora cuando descansa
- mareos, confusión
- dolor de cabeza. Sudores fríos
- Hinchazón en los tobillos, pies, piernas, estómago o cuello




Anexo 25: Folleto informativo sobre “prevención de caídas”


Consejos de Salud:

- #### 1 Usa zapatos cómodos:

Usa zapatos planos, resistentes y bien ajustados con suelas antideslizantes. Los zapatos adecuados también pueden reducir el dolor en las articulaciones.

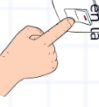

- #### 2 Quita de casa cualquier cosa que sea peligrosa:

Echa un vistazo a tu casa en busca de posibles riesgos de caída. Para hacer que tu hogar sea más seguro, haz lo siguiente:


 - Retira las cajas, los periódicos, los cables eléctricos y los cables telefónicos de los pasillos.
 - Retira las mesas de café, los estantes para revistas y las macetas con plantas de las áreas de gran circulación.
- #### 3 Ilumina tu sala de estar, cuartos, pasillos:

 - Mantén tu casa bien iluminada para evitar tropezar con objetos que son difíciles de ver. Además:
 - Coloca luces nocturnas en tu dormitorio, el baño y los pasillos.
 - Coloca una lámpara al alcance de la cama por si necesitas levantarte en el medio de la noche.

Despeja el camino hacia los interruptores de luz que no estén cerca de las entradas de las habitaciones. Considera la posibilidad de cambiar los interruptores tradicionales por interruptores que brillen en la oscuridad o iluminados.


- #### 4 Usa dispositivos de asistencia:

Tu médico podría recomendarte que uses un bastón o un andador para mantener la estabilidad. Existen otros dispositivos de asistencia que también pueden ayudar. Por ejemplo:

 - Pasamanos para ambos lados de las escaleras
 - Peladanos antideslizantes para escalones de madera desnuda
 - Un asiento de inodoro elevado o con apoyabrazos
 - Barras de agarre para la ducha o la bañera
 - Un asiento de plástico resistente para la ducha o la bañera, además de una boquilla de ducha manual para bañarse mientras se está sentado

- Asegura las alfombras sueltas con cinta adhesiva de doble cara, tachuelas o una base antideslizante, o retíralas de tu casa.
- Repara las tablas de madera sueltas y las alfombras de inmediato.
- Guarda la ropa, los platos, la comida y otros artículos necesarios al alcance de tu mano.
- Limpia inmediatamente los líquidos, la grasa o los alimentos derramados.
- Usa alfombras antideslizantes en la bañera o ducha. Usa un asiento de baño que te permita sentarte mientras te duchas.

Consultado en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/fall-prevention/art-20047358>

Anexo 26: Juego para la actividad de seguridad vial”



Anexo 27: diapositivas de la actividad “Cuidando nuestra salud mental”



CUIDANDO NUESTRA SALUD MENTAL

[Importancia de la salud mental en las y los adultos mayores — Efecto Prevención](#)



IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, incluso y especialmente en la medida que envejecemos.

Las y los adultos mayores corren el riesgo de tener problemas de salud mental, lo que no significa que sea una parte normal del envejecimiento. Los estudios muestran que la mayoría de las personas mayores se sienten satisfechas con sus vidas, a pesar de que pueden tener más enfermedades o problemas físicos.

El envejecimiento es un proceso continuo, universal e irreversible, que determina una pérdida de la capacidad vital de adaptación de forma progresiva y que es distinto para cada persona.

[Importancia de la salud mental en las y los adultos mayores — Efecto Prevención](#)

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE TRASTORNOS MENTALES EN PERSONAS MAYORES:

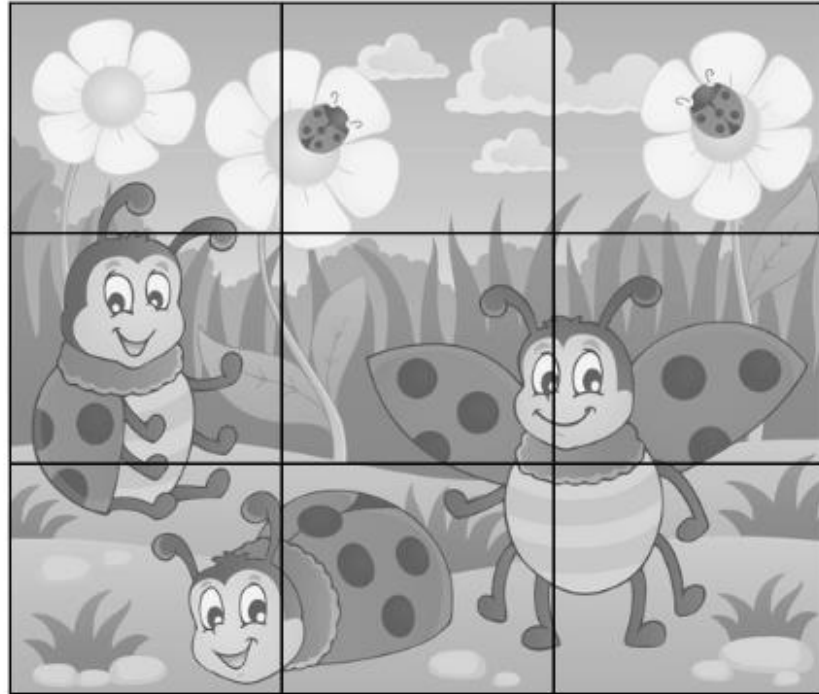
- Cambios en el estado de ánimo o nivel de energía
- Cambio en sus hábitos alimenticios o de sueño
- Aislarse de las personas y actividades que disfruta
- Sentirse con una inusual confusión, olvidos, enojos, molestias, preocupación o miedo
- Sentirse sin interés o como si nada importara
- Tener dolores y molestias inexplicables
- Sentir tristeza o desesperanza
- Fumar o beber más de lo habitual
- Consumir drogas
- Presentar ira, irritabilidad o agresividad
- Tener pensamientos y recuerdos que no pueden sacar de su cabeza
- Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas
- Considerar lastimarse a sí mismos o a otras personas

[Importancia de la salud mental en las y los adultos mayores — Efecto Prevención](#)

ALGUNAS RECOMENDACIONES GENERALES SON:

- Promueve LA actividad: es salir a dar un paseo o un poco de ejercicio, lo que no solo promueve su estado de ánimo, sino que además refuerza los lazos familiares.
- No les victimices: no se debe de culpar por la enfermedad que padecen o la situación que se encuentran o bien, por cosas de pasado.
- No infantilices el trato: cuando necesitan ayuda, hay quienes tienden a tratarles como niños. Recuerda que son personas capaces y autónomas con voluntad y criterio, al igual que cualquier persona adulta, que además requieren vínculos afectivos honestos y claros.
- Bríndales respeto y paciencia: puede ser posible que no tengan la misma agilidad de antes, por lo que pueden llevarse más tiempo para tareas sencillas. No les apures y por el contrario, brinda tu ayuda.
- Preserva su identidad y dignidad: respeta sus costumbres, hábitos e independencia, como el control de su teléfono celular, sus pertenencias e incluso sus recursos financieros. Ofrece tu ayuda, pero busca que tomen sus decisiones por sí mismos.

Anexo 28: Juego de mesa de la actividad “cuidando nuestra salud mental”



Nombre: _____

Fecha: _____

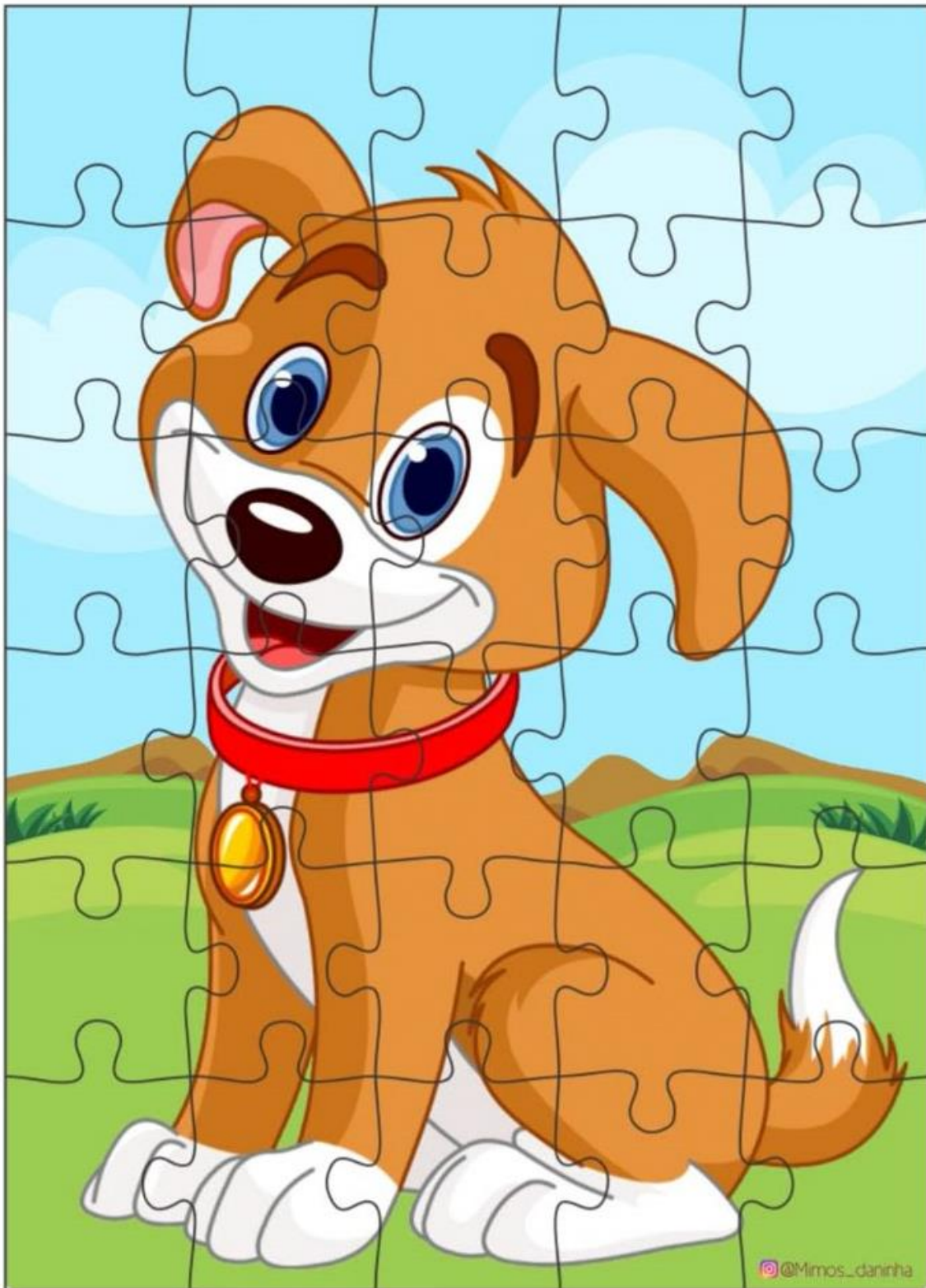
MESES DEL AÑO

Encuentra y encierra en la sopa de letras los nombres de los meses del año.

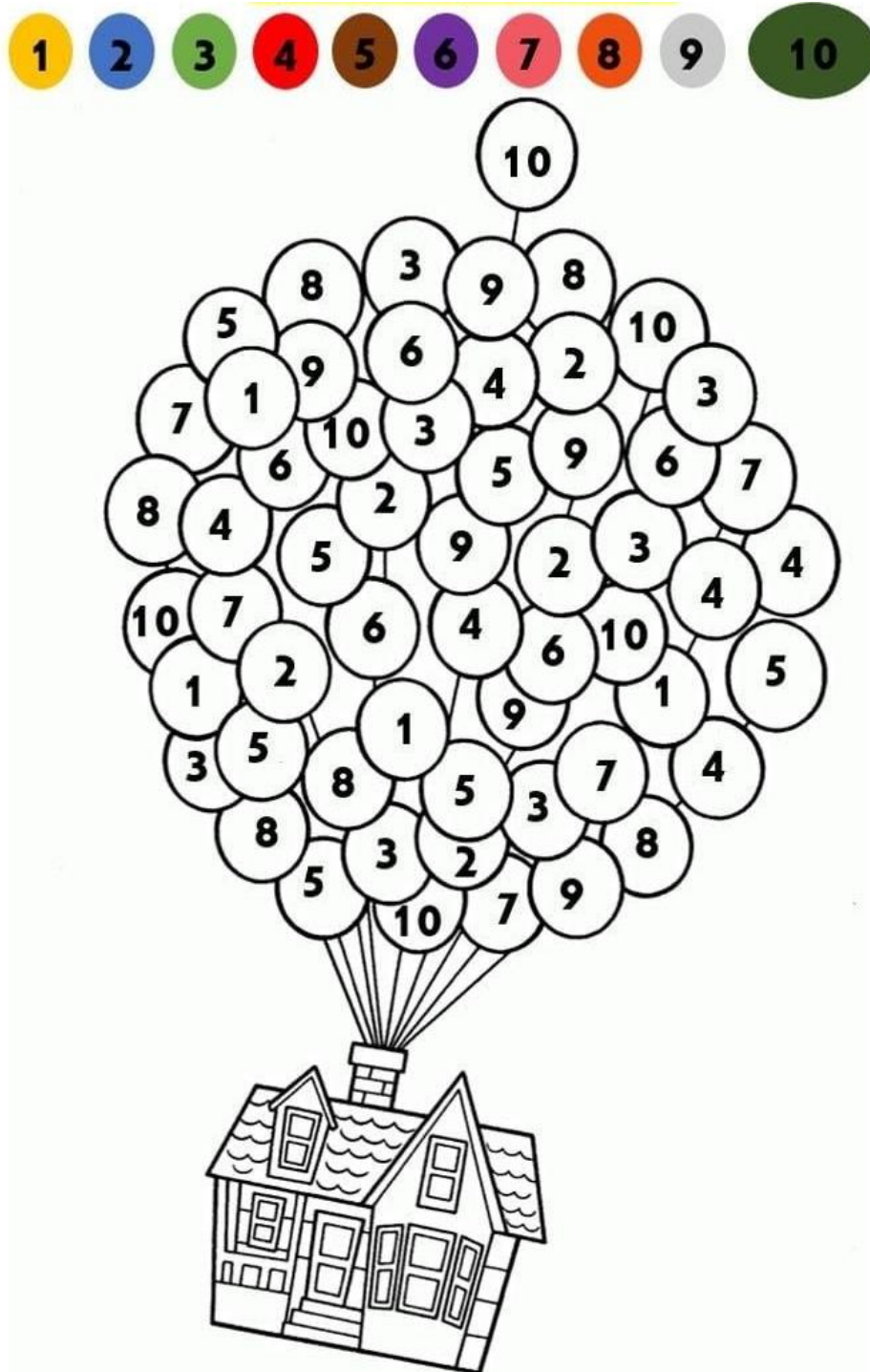
A	G	O	S	T	O	K	F	M	T	P	N
I	R	E	H	O	R	S	J	A	G	J	O
J	M	N	M	A	E	A	B	R	I	L	V
U	S	E	J	L	P	Y	K	Z	L	N	I
N	L	R	D	N	M	A	Y	O	F	G	E
I	D	O	P	I	O	D	F	A	B	S	M
O	C	I	A	J	U	L	I	O	H	F	B
S	E	P	T	I	E	M	B	R	E	M	R
B	K	C	H	B	O	C	T	U	B	R	E
U	N	P	F	E	B	R	E	R	O	G	C
E	D	I	C	I	E	M	B	R	E	U	A

- Enero
- Febrero
- Marzo
- Abril
- Mayo
- Junio
- Julio
- Agosto
- Septiembre
- Octubre
- Noviembre
- Diciembre

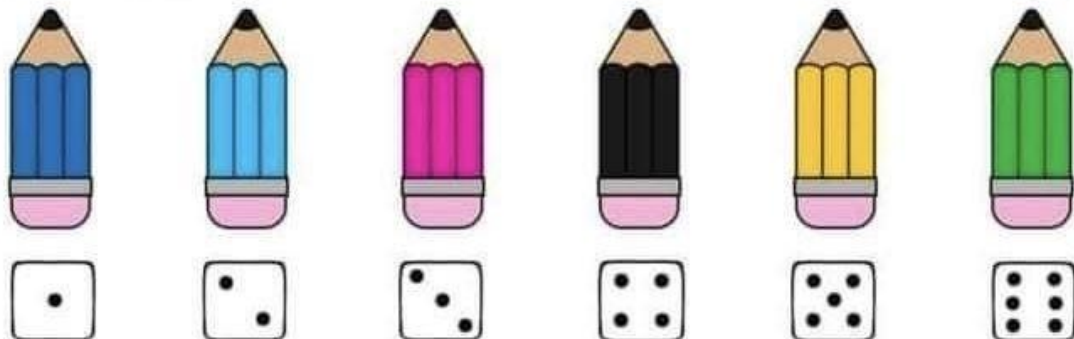
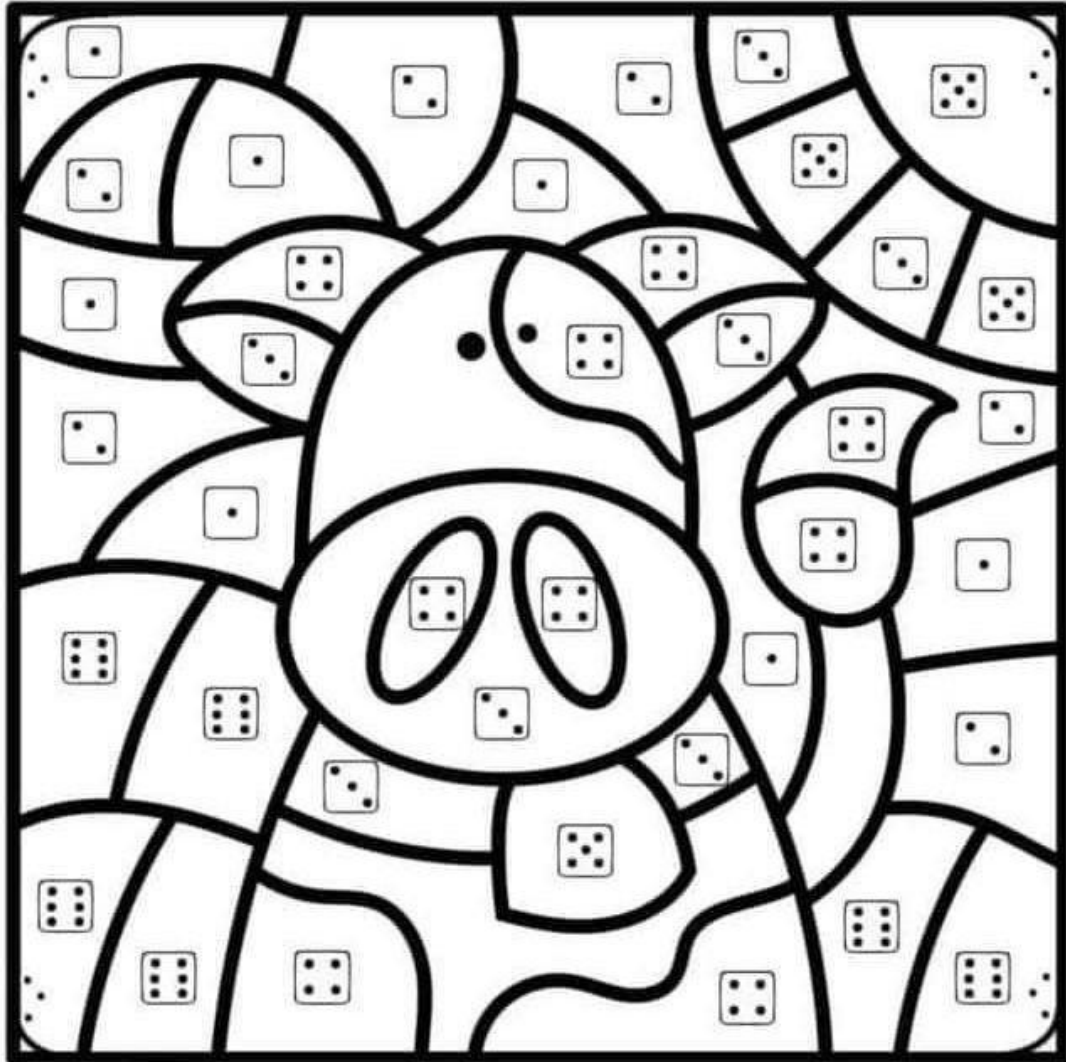




Anexo 29: Material de ejercicios de estimulación mental de la actividad “mente activa, mente saludable”



Anexo 29: Material de ejercicios de estimulación mental de la actividad “mente activa, mente saludable”



Anexo 30: diapositivas de la actividad “Emociones en equilibrio”



“EMOCIONES EN EQUILIBRIO”

[Emociones en Adultos Mayores \(Tercera Edad\): ¿Cómo Envejecer](#)



INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES EN LA MEMORIA, COGNICIÓN Y LA SALUD MENTAL EN EL ADULTO MAYOR

La manera en que los adultos mayores perciben y manejan sus emociones puede afectar directamente su memoria y cognición.

Cuando los adultos mayores experimentan emociones negativas como el miedo, la ansiedad o el estrés, esto puede afectar negativamente su capacidad para procesar y retener información, lo que a su vez puede conducir a problemas de memoria y cognición.

Además, las emociones negativas también pueden tener un efecto perjudicial en la salud mental en general de los adultos mayores, pudiendo aumentar el riesgo de depresión y otros trastornos mentales.

Por otro lado, experimentar emociones positivas como la felicidad, el amor y la gratitud puede tener un efecto protector en la salud mental de los adultos mayores. Estas emociones pueden ayudar a reducir el estrés, mejorar la calidad del sueño, aumentar la felicidad y mejorar la memoria y la capacidad cognitiva.

Además, el manejo saludable de las emociones puede ayudar a prevenir enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad.

Para esto, es recomendable fomentar la práctica de meditación, yoga, respiraciones profundas y también el ejercicio regular.

¿CUALES SON LOS PRINCIPALES DESAFIOS DE EMOCIONES EN EL ADULTO MAYOR?

- Salud física
- Salud mental
- Finanzas
- Soledad
- Discriminación
- Pérdida de independencia
- Falta de propósito o motivación
- Pérdida de habilidades Cognitivas



¿CUALES SON LOS PRINCIPALES OPORTUNIDADES EN LA TERCERA EDAD?

- Sabiduría y experiencia
- Tiempo libre
- Redes de apoyo
- autoconocimiento
- Discriminación
- crecimiento personal
- Desarrollo de habilidades



[Emociones en Adultos Mayores \(Tercera Edad\): ¿Cómo Envejecer](#)

CONSEJOS PARA FOMENTAR EMOCIONES POSITIVAS EN LOS ADULTOS MAYORES Y DISFRUTAR MÁS DE ESTA ETAPA



Mantén una actitud positiva: Enfocarte en las cosas positivas que tienes en tu vida y no en las cosas negativas ayuda a sentirse más optimista y mejorar el bienestar general.



Busca apoyo emocional cuando lo necesites: Esto incluye amigos, familiares o incluso un terapeuta de confianza con quien puedas expresarte abiertamente acerca de tus sentimientos o preocupaciones

Reconoce los logros y éxitos: Esto les permite a los adultos mayores sentirse valorados y con una sensación de satisfacción por lo que han logrado.

Mantente activo físicamente: Mantenerse activo es importante para una mejor salud física y mental. Puedes caminar, hacer yoga, bailar o cualquier actividad que te gust

Mantén una vida social activa: La conexión social es importante en todas las etapas de la vida, y más aún en la tercera edad.

Experimenta hacer cosas diferentes: La tercera edad es una oportunidad para disfrutar de la vida y hacer cosas que antes no hacías. Ya sea viajar, leer, aprender algo nuevo, practicar alguna actividad creativa o simplemente pasar mas tiempo con algunas personas.

Anexo 31: Tarjeta de emociones



Anexo 32: Dispositivas de la actividad “prevención de la depresión”

“Prevención de la depresión en la tercera edad”



Que es la depresión?

Es un trastorno mental que se caracteriza por la disminución del estado de ánimo y se traduce en la pérdida de interés y la incapacidad para disfrutar las actividades y experiencias de la vida diaria, aún aquellas que anteriormente resultaban placenteras.



[La Depresión en la vejez y la importancia de su prevención | Instituto Nacional de las Personas](#)

- Pérdida de interés de las actividades cotidianas que antes eran placenteras.
- Sentimientos de tristeza, inutilidad, angustia, ansiedad e irritabilidad.
- Pérdida de apetito.
- Alteraciones del sueño (dormir mucho o nada).
- Baja autoestima.
- Deterioro de las funciones físicas.
- Dificultad de concentración y olvidos.
- Dolores corporales o malestar general.
- Falta de energía.
- Pensamientos suicidas en los cuadros más severos.

Como se manifiesta la depresión en la vejez?



Como prevenir:



Evitar la soledad: Visitarle a diario o animarle a que se una a actividades físicas o lúdicas con otras personas es una buena medida para que se mantenga sociable y activo.

Establecer rutinas y prepararlos para los cambios: Saber qué va a pasar les ayuda a sentirse más seguros en su día a día y reducir el nivel de ansiedad.

- **Mantener la mente activa:** Realizar actividades enfocadas a entrenar la lógica y la memoria como pueden ser puzles o juegos de cartas es un buen ejercicio mental que, además, le ofrecerá momentos de ocio y bienestar.

Realizar ejercicio: El ejercicio mejora el flujo sanguíneo haciendo que se encuentren de mejor humor. Hay que procurar que el ejercicio esté siempre adaptado a las capacidades de la persona

Dieta equilibrada: Llevar una dieta rica en vitaminas, antioxidantes y ácidos grasos esenciales como los que se encuentran en el aceite de oliva o el pescado azul favorece el buen estado de salud de nuestra mente.

[¿Cómo prevenir la depresión y la ansiedad en las personas mayores](#)



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO
SEDE REGIONAL TULANCINGO
LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA



¿Como se puede tratar?



El tratamiento de este padecimiento es integral y se compone de una atención clínica, psicológica y social, adecuado a las condiciones y necesidades de cada persona

La psicoterapia y otras terapias psicológicas son esenciales para el tratamiento de la depresión.

En algunos casos se prescribe el uso de medicamentos que favorecen el equilibrio de sustancias químicas en el cerebro, sin embargo, éste debe ser indicado únicamente por especialistas de la salud mental.



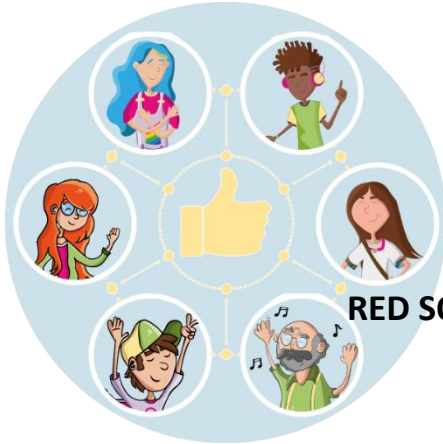
[La Depresión en la vejez y la importancia de su prevención | Instituto Nacional de las Personas](#)

Anexo 33: Imágenes sobre factores de riesgo y protección

FACTORES DE RIESGO



FACTORES DE PROTECCIÓN



RED SOCIAL DE APOYO

RED SOCIAL DE APOYO



MANTENER RELACIONES
ESTRECHAS CON LA FAMILIA



PRACTICAR EJERCICIO
FISICO DE MANERA REGULAR

PARTICIPAR EN
ACTIVIDADES DE
VOLUNTARIADO



TENER CREENCIAS
ESPIRITUALES O RELIGIOSAS

Anexo 34: Diapositivas de la actividad “adaptación en la tercera edad”



afrentando los cambios: adaptación en la tercera edad



Adaptación en la vejez

La **vejez** es una etapa de la vida que trae consigo una serie de cambios significativos en la salud, el entorno social y las capacidades físicas y mentales. A medida que las personas envejecen, se enfrentan a diversos desafíos que pueden afectar su calidad de vida, como la pérdida de seres queridos, el deterioro de la salud y la adaptación a nuevas rutinas.

La Adaptación en la tercera edad implica mantener relaciones sociales, realizar actividad física adaptada a la edad y gestionar la salud mental de manera positiva.



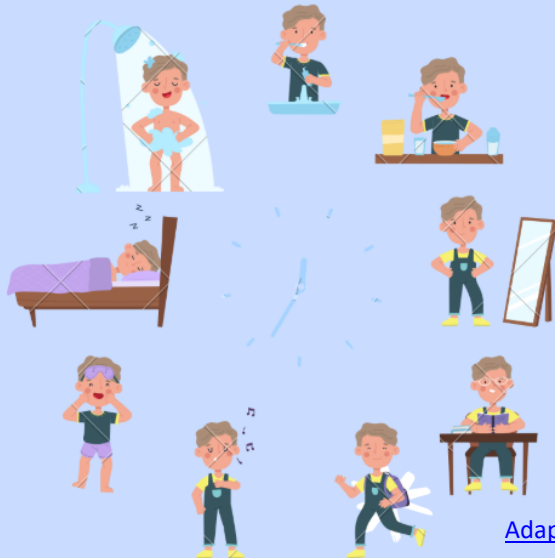
Salud Mental y bienestar emocional

La salud mental es un componente integral del bienestar en la vejez. A medida que las personas enfrentan numerosos cambios y pérdidas, es fundamental desarrollar una resiliencia emocional que les permita lidiar con estos desafíos. La práctica de la meditación, el mindfulness y otras técnicas de relajación pueden ser útiles para manejar el estrés y la ansiedad



[Adaptación En La Vejez: Desafíos Y Estrategias Para El Bienestar](#)

Establecimiento de una rutina



Las rutinas pueden ofrecer un sentido de normalidad y control en la vida de una persona mayor. Tener un horario regular para actividades diarias, como las comidas, el ejercicio y las interacciones sociales, puede ayudar a mejorar la estructura y reducir la ansiedad. Incluir actividades recreativas y hobbies también es crucial; ya sea la jardinería, la lectura o la pintura, estas acciones estimulan la mente y ofrecen un alivio emocional.

[Adaptación En La Vejez: Desafíos Y Estrategias Para El Bienestar](#)

Importancia de las relaciones sociales

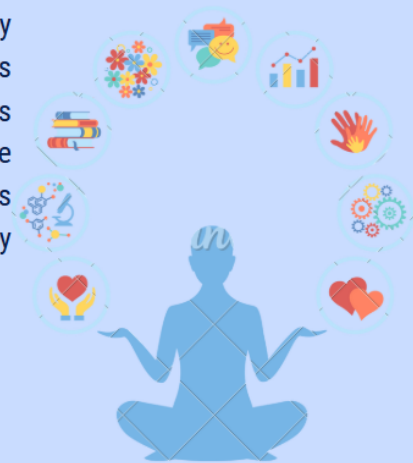
Un aspecto crítico para el bienestar en la vejez es la **conexión social**. Mantener relaciones saludables y significativas puede combatir la soledad y el aislamiento, y contribuir a una calidad de vida más alta. Participar en grupos comunitarios, clubes o actividades de voluntariado puede ayudar a crear nuevas amistades y fortalecer los lazos existentes. Las interacciones sociales no solo proporcionan apoyo emocional, sino que también estimulan el cerebro y pueden reducir el riesgo de declive cognitivo.



[Adaptación En La Vejez: Desafíos Y Estrategias Para El Bienestar](#)

Estrategias para mantener el bienestar físico

Es fundamental implementar estrategias que ayuden a mantener y mejorar el bienestar físico. La actividad física es uno de los pilares fundamentales para una vejez saludable. A pesar de las limitaciones que puedan surgir, es esencial encontrar formas de mantenerse activo. El ejercicio regular, adaptado a las capacidades individuales, puede mejorar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio.



Anexo 35: Imágenes de la actividad “adaptación en la tercera edad”





Anexo 36: guía de observación

La siguiente guía de observación tiene como finalidad evaluar hasta que punto los adultos mayores han alcanzado los objetivos planteados en cada una de las actividades diseñadas.

Guion de observación individual				
Nombre del participante:				
Edad:		Fecha:		
Objetivo:				
Indicador de evaluación	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Siempre
Alimentación saludable				
Ideas expresadas sobre una dieta saludable				
Identifica las maneras de combinar los alimentos				
Menciona los beneficios de una dieta equilibrada				
Clasifica de manera correcta los alimentos frescos y procesados				
Identifica de manera clara los alimentos y su clasificación				
Influencia de los alimentos en la salud				
Impacto y consecuencia de los alimentos en la salud				
Explica la importancia del consumo de calcio y vitamina				
Identifica los alimentos altos en calcio y vitamina				
Realiza su plan semanal de alimentos				
Identifica correctamente los nutrientes				
Expresa los cambios que ocurren en la vejez				
Realiza la mejora en su dieta				
Conoce las frutas y verduras				

Identifica los beneficios de las frutas y verduras	
Expresa su conocimiento respecto al tema de las frutas	
Expresa sus conocimientos sobre el tema de hidratación	
Durante las sesiones toma algún líquido	
Actividad física	
Muestra conocimientos sobre los ejercicios mostrados	
Practica los ejercicios	
Identifica los beneficios de realizar ejercicios	
Conoce que es la flexibilidad, fuerza y equilibrio	
Practica los ejercicios mostrados	
Expresa sus dudas respecto a los ejercicios	
Identifica las medidas de prevención de riesgo	
Identifica los factores de riesgo más comunes en la tercera edad	
Ideas expresadas sobre los ejercicios de fortalecimiento	
Sabe que es una rutina de ejercicio	
Conoce los diferentes tipos de ejercicio	
Realiza su plan de rutina de ejercicios	
Prevención de enfermedades	
Expresas sus ideas sobre las enfermedades	
Comparte su conocimiento sobre el tema de enfermedades	
Identifica las causas y síntomas de las enfermedades	
Sabe cómo prevenir las enfermedades	

Explica la importancia del cuidado de la prevención de enfermedades	
Conoce los diferentes tipos de enfermedades respiratorias	
Conoce las medidas de prevención	
Tiene conocimiento de los síntomas y causas	
Explica la importancia de mantener un corazón saludable	
Sabe que es una enfermedad cardiovascular	
Prevención de accidentes	
Identifica los lugares inseguros/seguros de su casa	
Conoce las medidas preventivas	
Expresa como actuar en caso de una caída	
Hace mención de los tres cambios que podría hacer en su hogar para prevenir caídas	
Menciona las diferentes medidas que tiene en su hogar	
Identifica los posibles riesgos en su hogar	
Conoce los señalamientos	
Expresa las medidas de seguridad que conoce	
Expresa las medidas que toma al salir de casa	
Expresa que hacer en caso de una quemadura	
Identifica las medidas que tiene implementadas en su hogar	
Expresa como actuar en una situación de riesgo	
Cuidado de la salud mental	
Muestra comprensión de la importancia de la salud mental	
Reflexiona sobre su propia salud mental	

Resuelve su rompecabezas	
Demuestra comprensión de los ejercicios de estimulación cognitiva	
Muestra una mejora de sus habilidades mentales a lo largo de la actividad	
Resuelve su acertijo y ejercicio de atención	
Realiza los ejercicios de meditación	
Identifica las emociones presentadas	
Conoce los síntomas de la depresión	
Practica actividades para el manejo del estrés	
Comparte experiencias propias	
Identifica los cambios físicos y sociales en la tercera edad	
Expresa los cambios que ha tenido	



Anexo 37: Cuestionario CAP

CUESTIONARIO CAP (conocimiento, actitudes, prácticas)

Nombre:

Fecha de la entrevista:

Cuidad:

Conocimiento sobre el tema de alimentos saludables

Marque con una X cuál es la importancia de incluir una variedad de frutas y verduras en nuestra dieta diaria

Son una fuente rica en vitaminas, minerales fibra y antioxidantes

Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico

Previene enfermedades crónicas y mantener un peso saludable

Marque con una X los beneficios que aportan una dieta equilibrada en la salud y el bienestar y la vejez

Beneficios como mantener la energía, fortalecer los huesos mejorar la función cognitiva

Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares

Promueve un envejecimiento saludable

Marque con una X los cambios nutricionales más comunes en la etapa de la vejez

Disminución del metabolismo

Pérdida de masa muscular y reducción de la absorción de nutrientes

Aumentar la ingesta de proteínas, calcio, vitamina D y fibra

¿Marque con una X cuál es la diferencia entre alimentos frescos y procesados en términos de valor nutricional y salud?

Alimentos frescos suelen ser más ricos en nutrientes, fibra y antioxidante

Alimentos procesados pueden contener aditivos, grasas saturadas y azúcares

¿Como podemos identificar y seleccionar alimentos procesados?

Es recomendable leer las etiquetas nutricionales

Buscar productos bajos en sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos



Anexo 38: Cuestionario para la evaluación del taller de sesiones informativas

Instrucciones: Marca con una X la respuesta que consideras correcta

Escala:

1. **Siempre**
2. **Algunas veces**
3. **En ocasiones**
4. **Nunca**

Criterios/ Ítems				
1. Percepción general				
✓	Las sesiones informativas le resultaron útiles para su salud [si] [no] ¿Por qué?			
✓	Aprendió nueva información con las sesiones informativas			
	1	2	3	4
✓	La interventora se mostró con actitudes positivas			
	1	2	3	4
2. Interventora				
✓	Las presentaciones fueron claras			
	1	2	3	4
✓	La interventora resolvió todas las preguntas y dudas planteadas			
	1	2	3	4
3. Aprendizaje				
✓	Mencione tres cosas que aprendió Respuesta:			
✓	Que recomendación podría dar sobre los temas vistos Respuesta:			
✓	Que temas en un futuro le gustaría trabajar Respuesta:			
✓	La información fue fácil de entender			
	1	2	3	4
✓	Tuve oportunidad de participar en las actividades [] si [] No [] ¿por qué?			
✓	Que recomendaría para la mejora de las sesiones Respuesta:			
✓	Otros comentarios:			



Anexo 39: Entrevista de opinión

La siguiente entrevista se desarrolla con la finalidad de obtener información y conocer su percepción respecto a las sesiones informativas

ENTREVISTA DE OPINIÓN

1. ¿Qué relevancia tuvieron para usted las sesiones informativas?
2. ¿Cuál fue la información más interesante que recibió?
3. ¿Qué tipo de temas y/o actividades le gustaría que hubiera?
4. ¿Que se le puede mejorar a las actividades presentadas?
5. ¿Le resultó útil la información obtenida en las sesiones ¿Por qué?
6. ¿Cuáles son los temas que les gusto?
7. ¿Cuáles de los temas o actividades no le gusto?
8. ¿En qué actividades participo?
9. ¿Qué temas se trataron en las sesiones?
10. ¿De la información recibida que información le significo más para su salud?
11. ¿Cree que las sesiones informativas fueron efectivas para transmitir la información necesaria?
12. ¿Considera que las sesiones informativas fueron accesibles para usted?
13. ¿Hubo alguna actividad practica o interactiva durante las sesiones que le hayan parecido beneficiosas?
14. ¿Hubo alguna barrera que dificultara la comprensión de la información?
15. ¿Recomendaría estas sesiones informativas a otros adultos mayores?
16. En la escala del 1 al 10 ¿Cómo calificaría su satisfacción con las actividades en las que participo?

Se dan las gracias por su tiempo y dedicación y se le reitera que la información obtenida solo es para fines educativos.