

TRABAJO DE TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADAS EN ENFERMERÍA

AUTORAS:

ALEJANDRA GALLEGOS

JIMENA ORTÍZ

DIRECTORA DE TESIS:

MGS. GRACIELA RAMÍREZ

IBARRA – ECUADOR

2010

TEMA

Conocimientos de los Hábitos Saludables relacionados con las Enfermedades Crónico Degenerativas en el Adulto Mayor del Barrio la Florida del Cantón Otavalo de la Provincia de Imbabura período comprendido Enero – Agosto del 2010



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el sector urbano de Otavalo, la percepción del adulto mayor no posee un juicio exacto en cuanto a la importancia de los hábitos saludables.

En la mayoría de los casos las familias sienten satisfacción en brindar cuidados a sus seres queridos, para otros, éstos cambios representan una carga.

En el Ecuador las políticas establecidas, lineamientos generales de atención en la protección de los adultos mayores, discapacitados, no son suficientes.

JUSTIFICACIÓN

Con ésta investigación se pretende aportar al cambio de actitud de todos los individuos para planificar nuestro envejecimiento.

Las oportunidades son infinitas, partiendo de entender qué el autocuidado y una adecuada calidad de vida ayudará a lograrlo.

A lush tropical landscape featuring a waterfall cascading over rocks into a pool of water. The scene is filled with dense green foliage, including various ferns and palm trees. A bright green banner with a white border and arrowheads at both ends is positioned horizontally across the upper portion of the image. The text 'OBJETIVO GENERAL' is centered on this banner in white, bold, uppercase letters.

OBJETIVO GENERAL

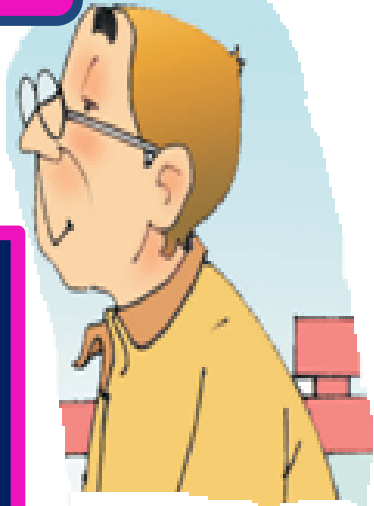
Determinar los conocimientos sobre los hábitos saludables relacionados con las enfermedades crónicas degenerativas en el adulto mayor del Barrio la Florida del Cantón Otavalo de la provincia de Imbabura periodo comprendido Enero – Agosto del 2010

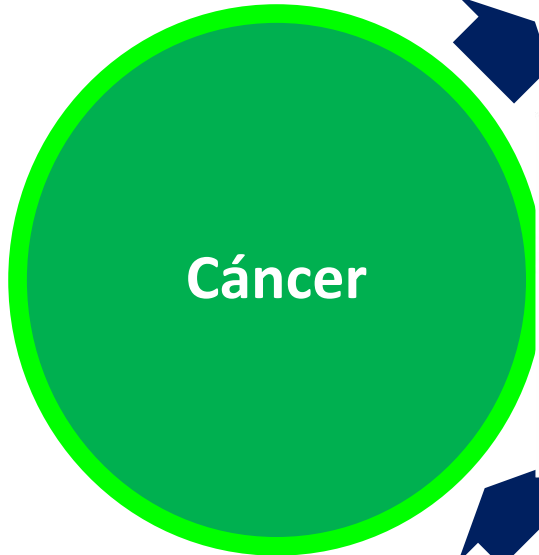
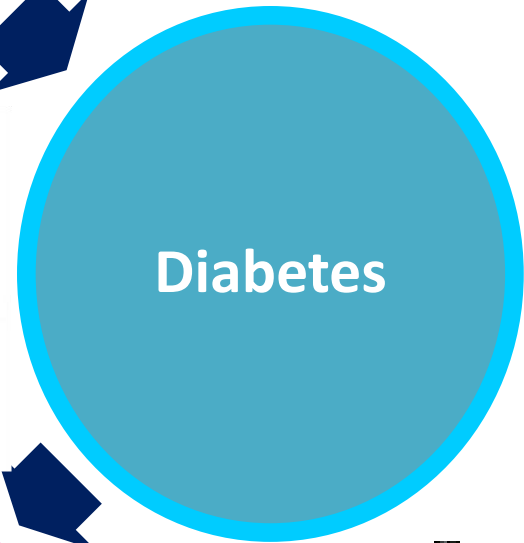
OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Identificar las enfermedades crónicas degenerativas mas frecuentes en el Barrio la Florida del Cantón Otavalo.**
- **Relacionar los conocimientos que poseen hombres y mujeres en la edad adulto mayor acerca de las causas y tratamiento de las enfermedades crónico degenerativas.**
- **Relacionar los hábitos alimenticios, ejercicios con el aparecimiento de enfermedades crónico degenerativas en el adulto mayor.**
- **Implementar una guía de cuidados en el hogar para pacientes que padecen enfermedad crónica degenerativa**

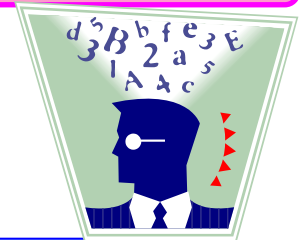
ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS

Trastorno orgánico que constituye un
“proceso incurable”



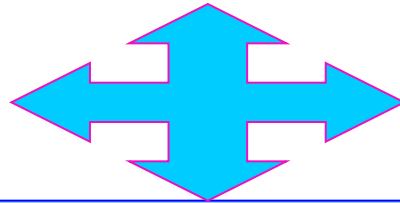


METODOLOGIA



TIPO DE INVESTIGACION

DESCRIPTIVO



PROPOSITIVO

CORRELACIONAL

**DISEÑO
DE
INVESTIGACION**

**NO EXPERIMENTAL
CUALITATIVO
CUANTITATIVO**

POBLACIÓN Y MUESTRA

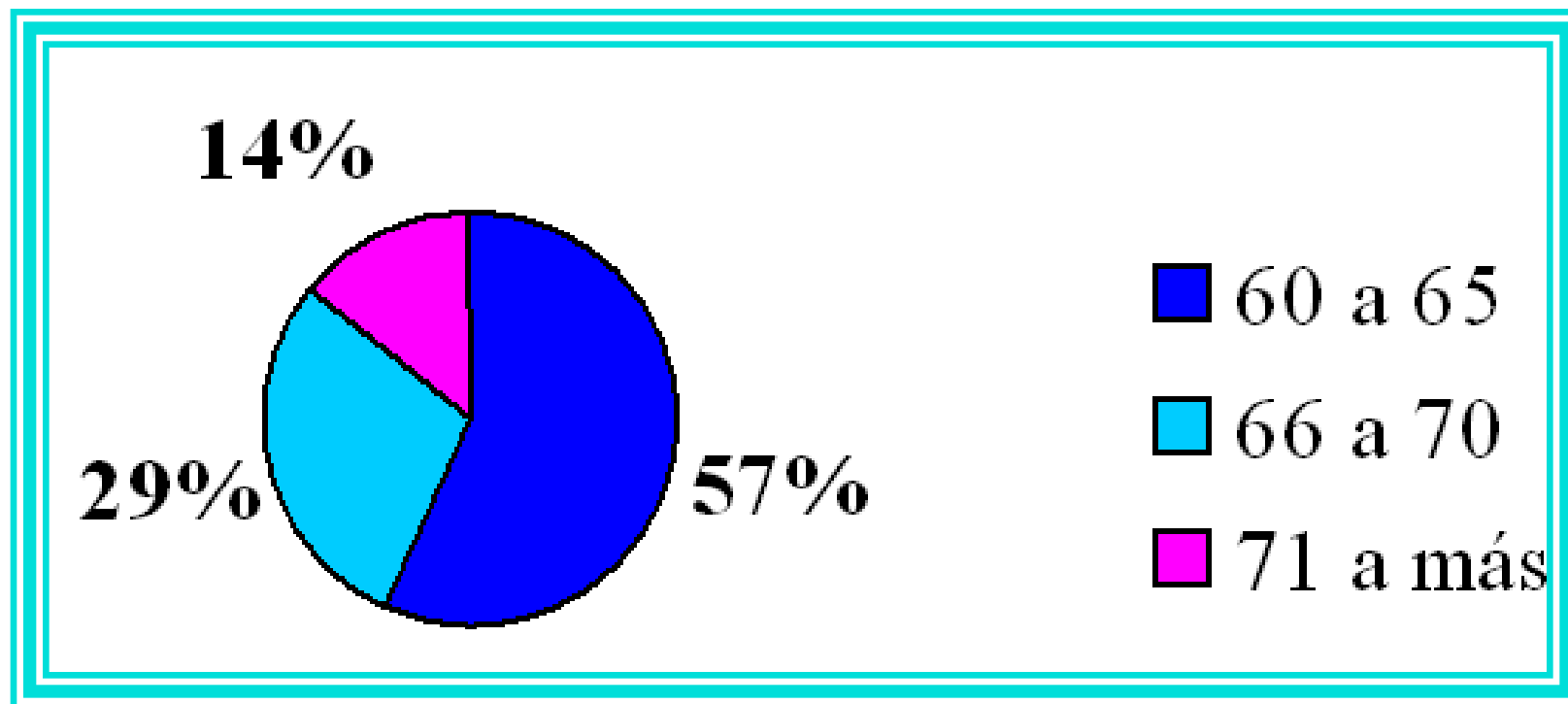
La población 700 habitantes
120 adultos mayores de 60 años de edad en adelante,
56 hombres y 64 mujeres



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

GRÁFICO N° 1

PRESENTACIÓN SEGÚN EDAD DE LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO LA FLORIDA 2010. CANTÓN OTAVALO.

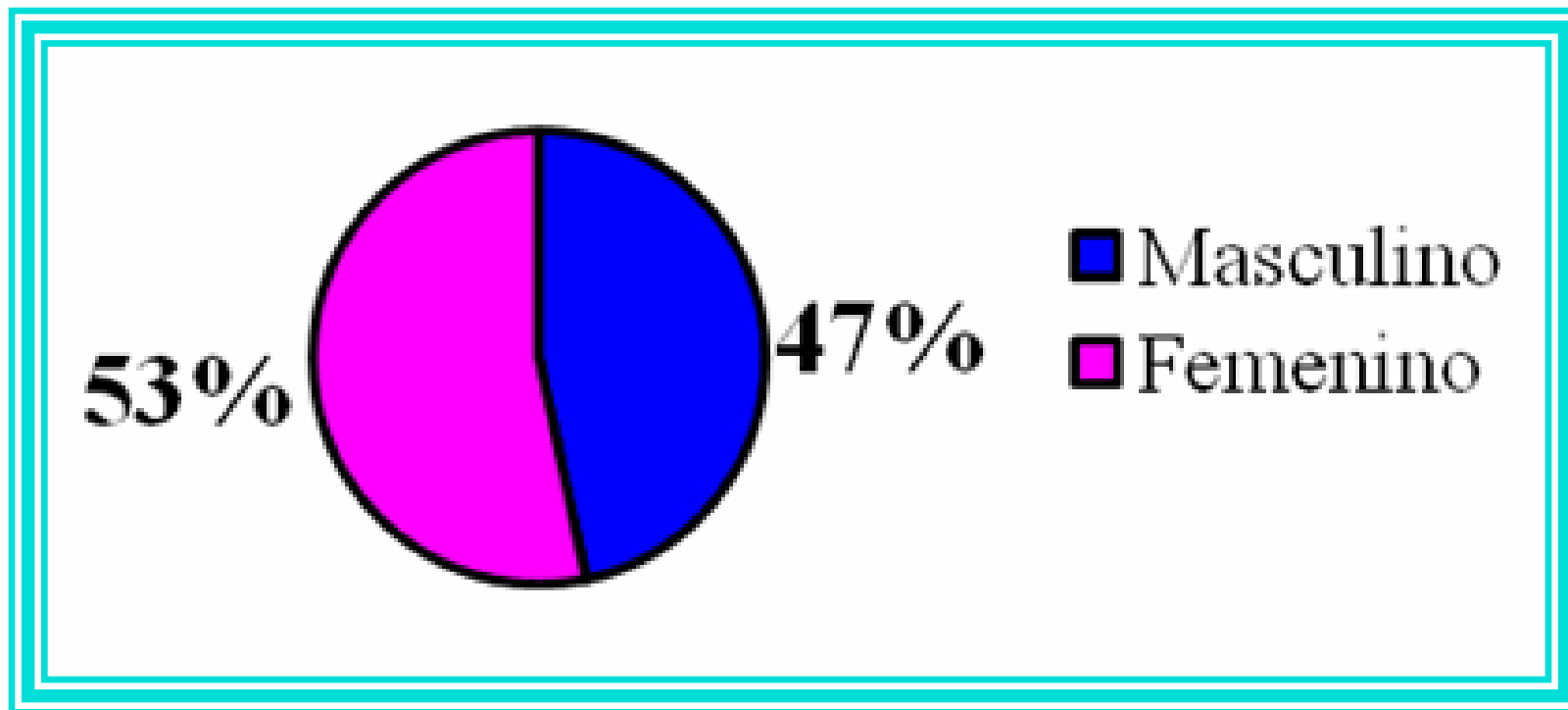


FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS A LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO “LA FLORIDA”

ELABORACIÓN: ALEJANDRA GALLEGOS, JIMENA ORTIZ

GRÁFICO N° 2

PRESENTACIÓN SEGÚN SEXO DE LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO LA FLORIDA 2010. CANTÓN OTAVALO.

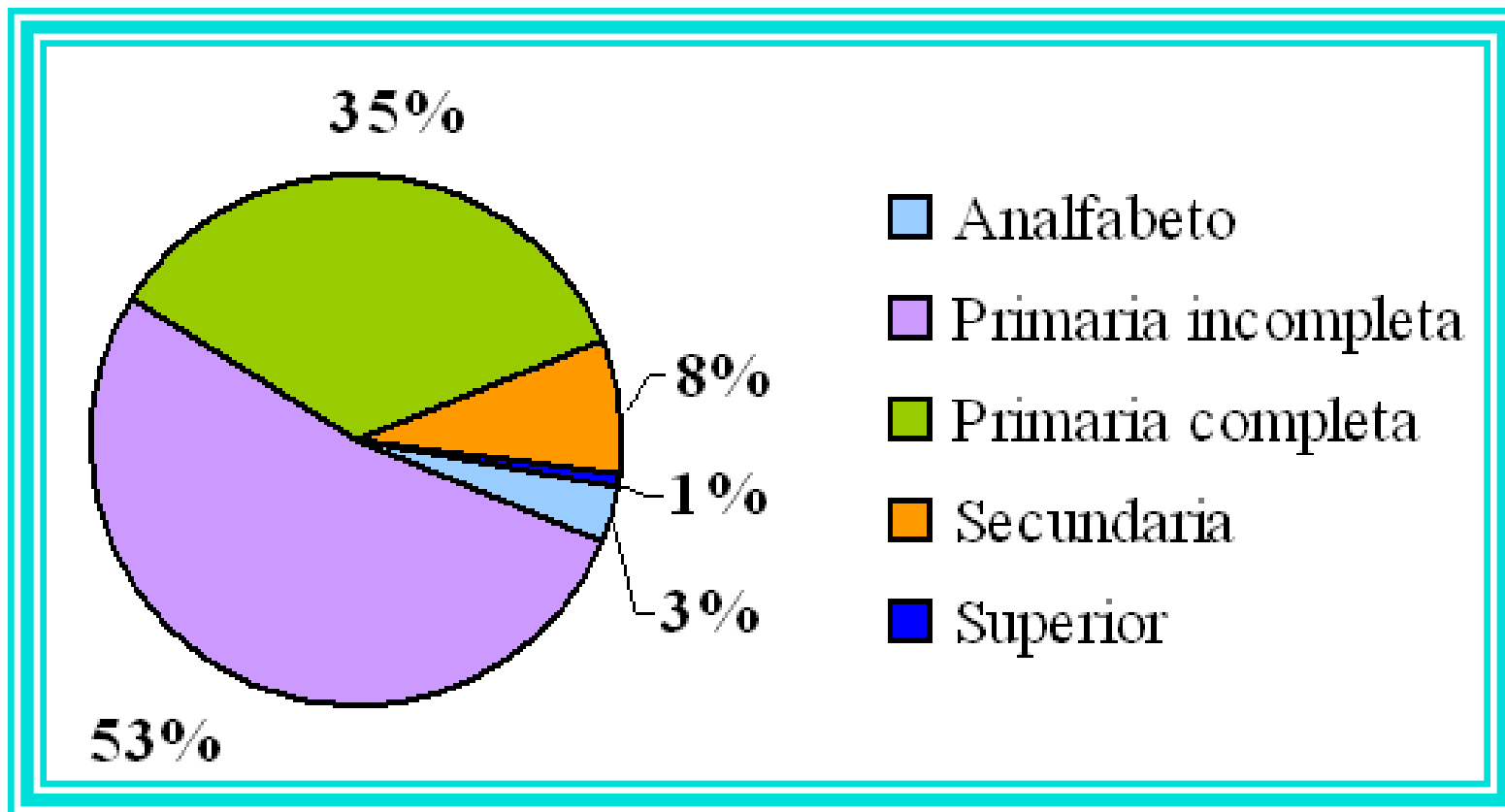


FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS A LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO “LA FLORIDA”

ELABORACIÓN: ALEJANDRA GALLEGOS, JIMENA ORTIZ

GRÁFICO N° 4

ESCOLARIDAD DE LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO LA FLORIDA 2010. CANTÓN OTAVALO.

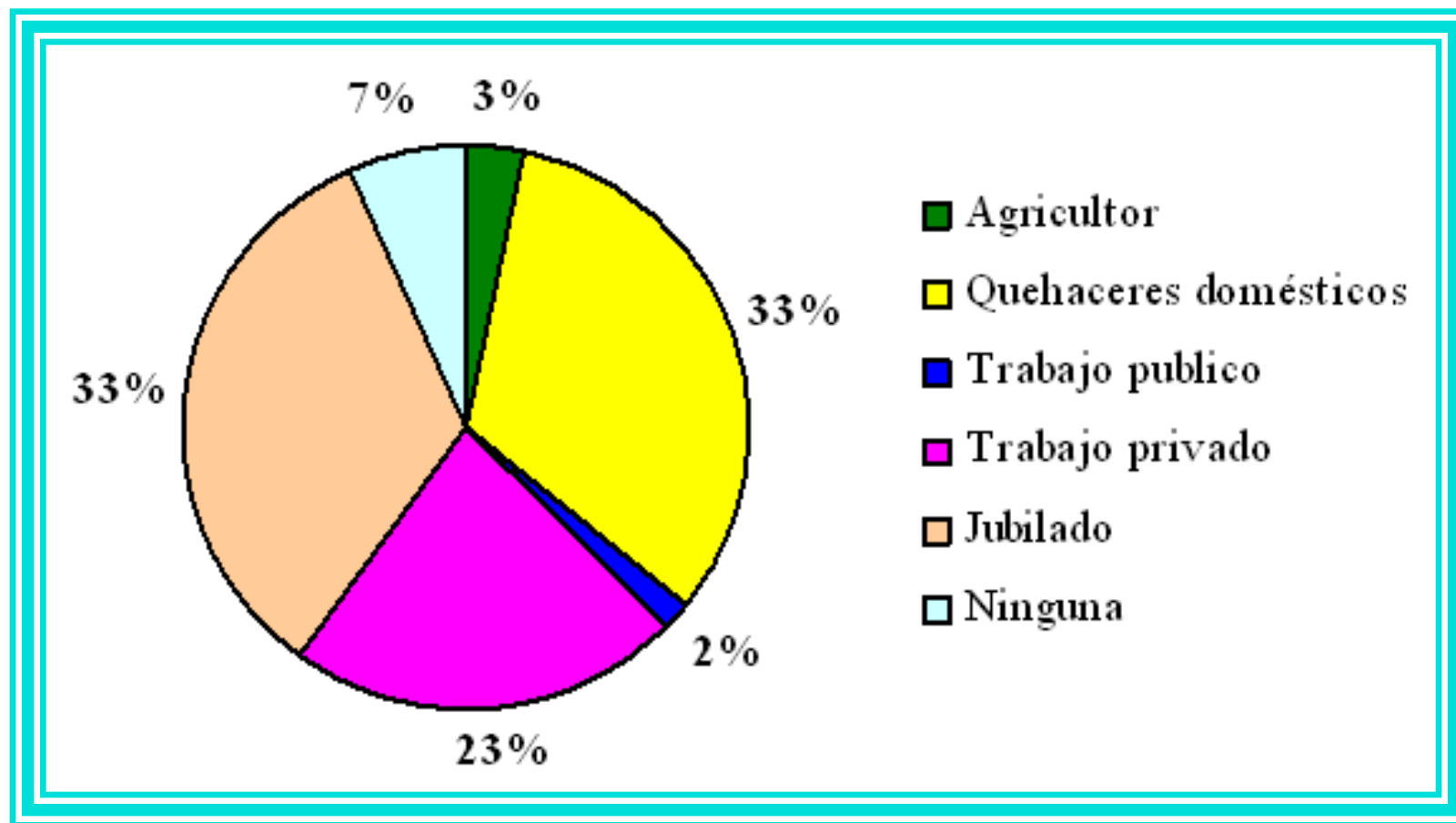


FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS A LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO “LA FLORIDA”

ELABORACIÓN: ALEJANDRA GALLEGOS, JIMENA ORTIZ

GRÁFICO N° 6

OCUPACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO LA FLORIDA 2010. CANTÓN OTAVALO.

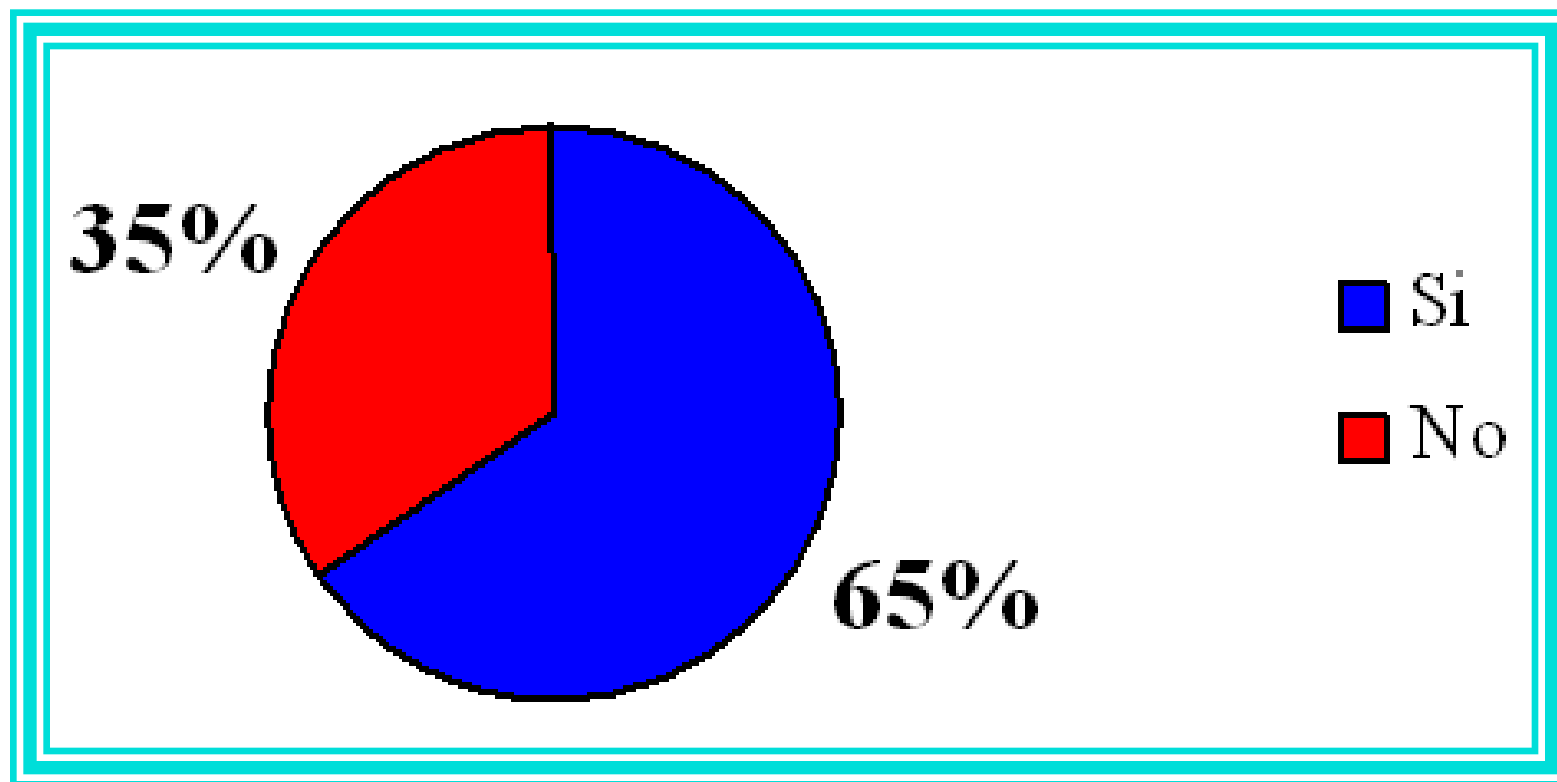


FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS A LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO “LA FLORIDA”

ELABORACIÓN: ALEJANDRA GALLEGOS, JIMENA ORTIZ

GRÁFICO N° 7

CONOCIMIENTO DE LOS ADULTOS MAYORES ACERCA DE LOS HáBITOS SALUDABLES RELACIONADOS CON ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS DEL BARRIO LA FLORIDA 2010. CANTÓN OTAVALO.

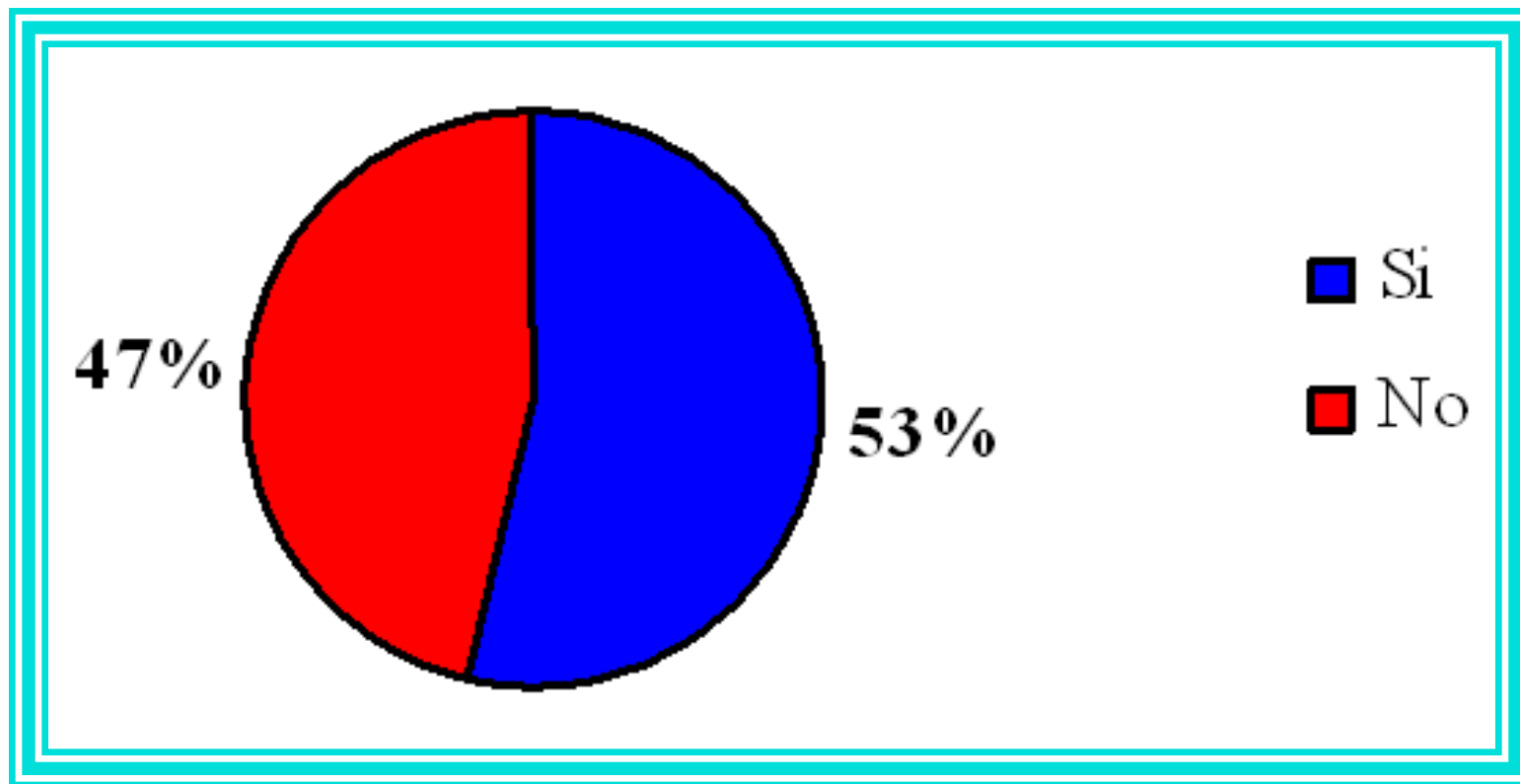


FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS A LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO “LA FLORIDA”

ELABORACIÓN: ALEJANDRA GALLEGOS, JIMENA ORTIZ

GRÁFICO N° 10

CREE USTED QUE LAS ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS PUEDEN AFECTAR EN EL DESEMPEÑO LABORAL DIARIO. BARRIO LA FLORIDA 2010. CANTÓN OTAVALO.

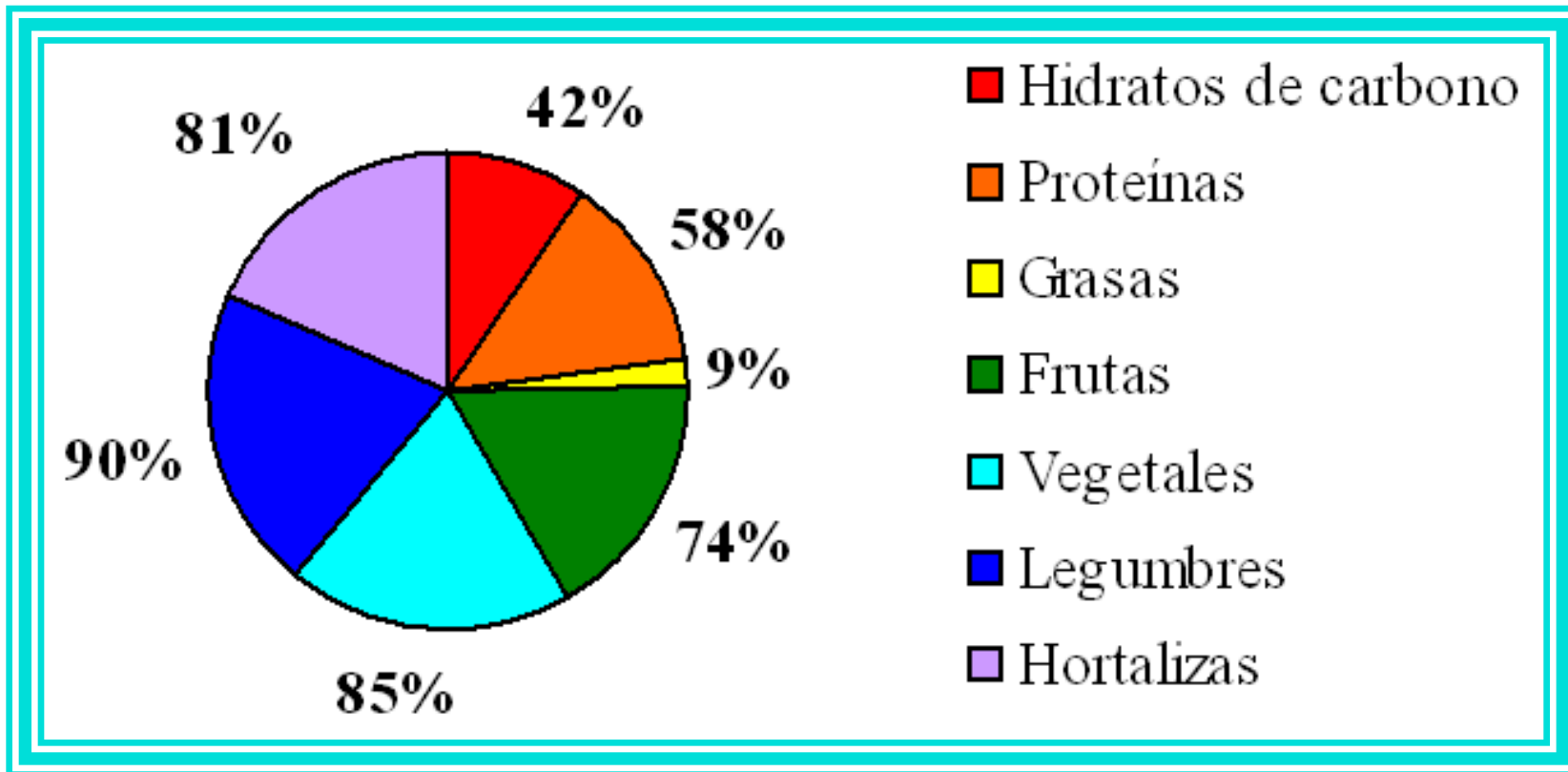


FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS A LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO “LA FLORIDA”

ELABORACIÓN: ALEJANDRA GALLEGOS, JIMENA ORTIZ

GRÁFICO N° 12

QUÉ TIPO DE DIETA CONSIDERA QUE DEBE CONSUMIR UNA PERSONA QUE PADECE ÉSTAS ENFERMEDADES. BARRIO LA FLORIDA 2010. CANTÓN OTAVALO.



FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS A LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO “LA FLORIDA”

ELABORACIÓN: ALEJANDRA GALLEGOS, JIMENA ORTIZ

GRÁFICO N° 13

CUÁNTAS VECES CONSIDERA USTED QUE DEBE COMER AL DÍA UNA PERSONA QUE PADECE ESTAS ENFERMEDADES. BARRIO LA FLORIDA 2010. CANTÓN OTAVALO.

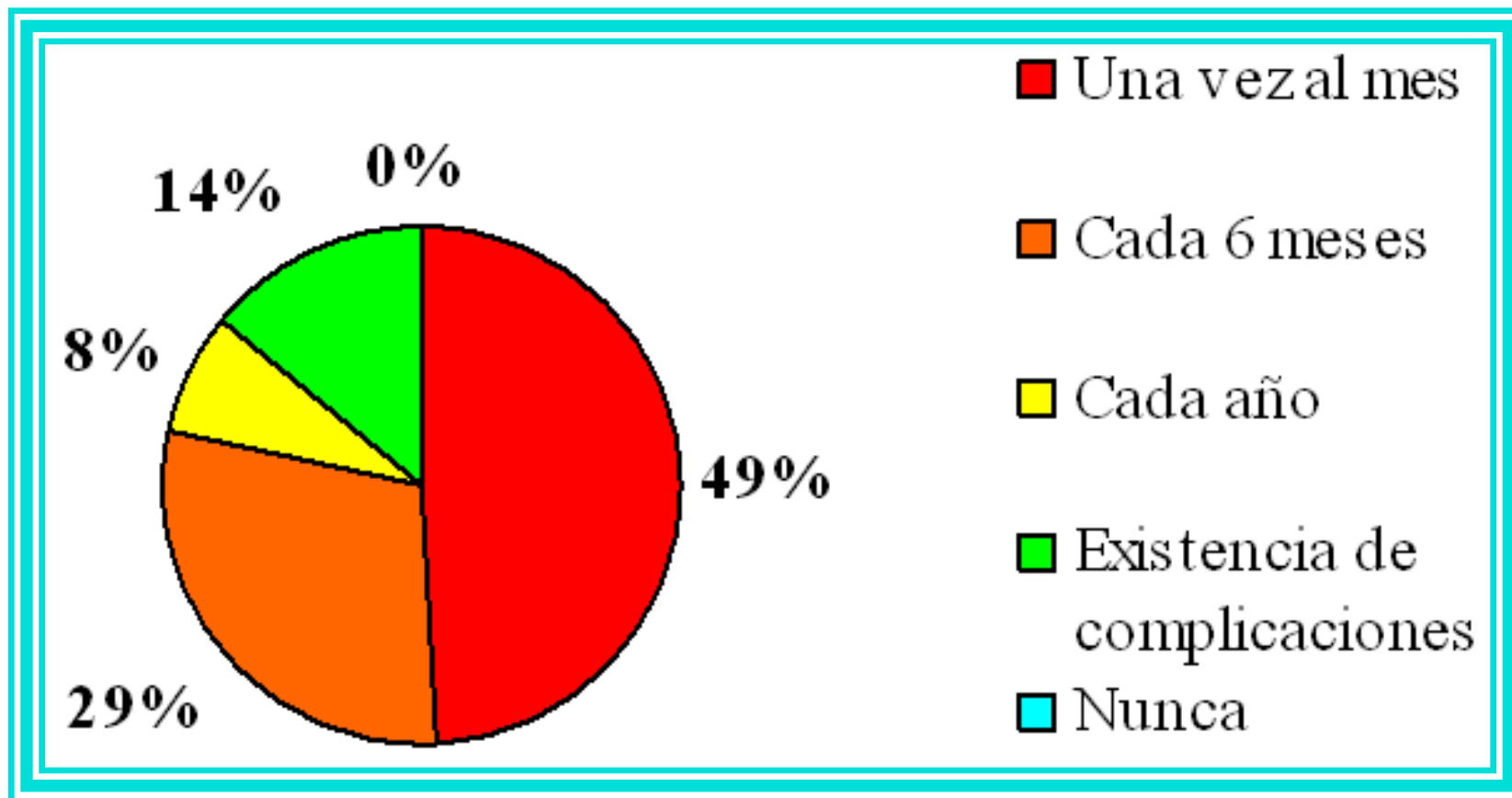


FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS A LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO “LA FLORIDA”

ELABORACIÓN: ALEJANDRA GALLEGOS, JIMENA ORTIZ

GRÁFICO N° 15

CUÁNTAS VECES CREE USTED QUE DEBE ASISTIR AL CONTROL MÉDICO UNA PERSONA QUE PADECE ESTAS ENFERMEDADES. BARRIO LA FLORIDA 2010. CANTÓN OTAVALO.

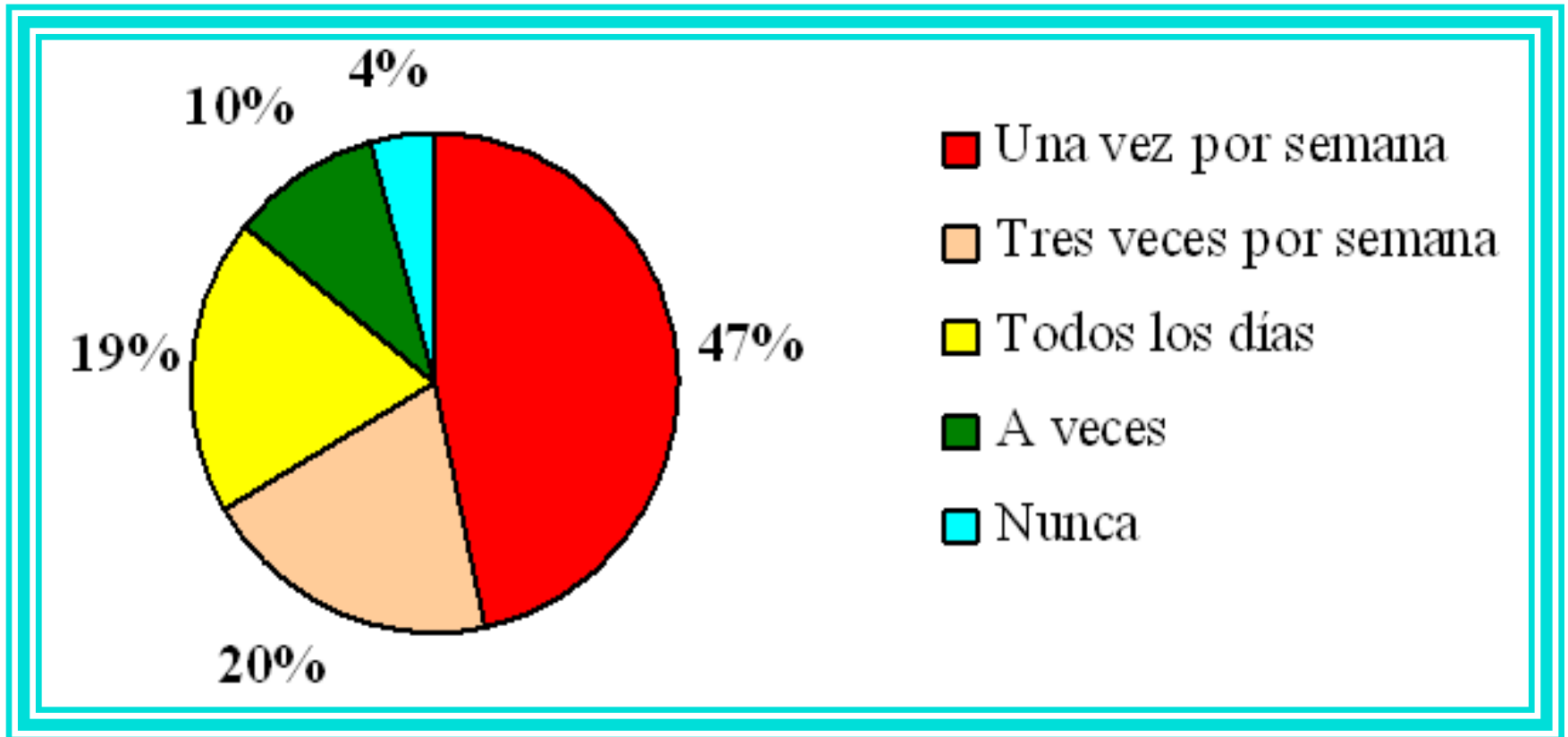


FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS A LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO “LA FLORIDA”

ELABORACIÓN: ALEJANDRA GALLEGOS, JIMENA ORTIZ

GRÁFICO N° 17

CADA CUÁNTO CREE USTED QUE DEBE REALIZAR EJERCICIOS UNA PERSONA QUE PADECE ÉSTAS ENFERMEDADES. BARRIO LA FLORIDA 2010. CANTÓN OTAVALO.

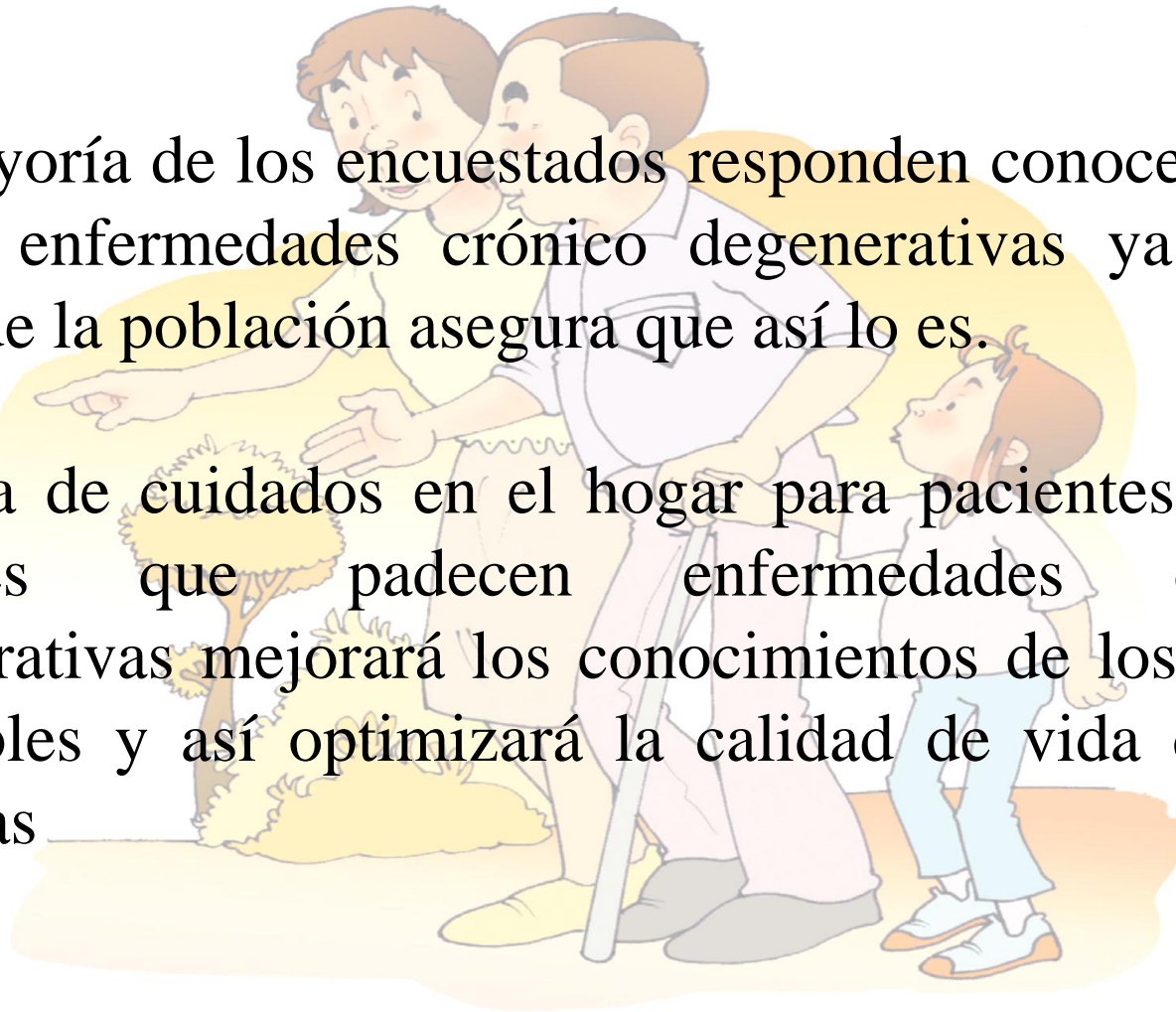


FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS A LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO “LA FLORIDA”

ELABORACIÓN: ALEJANDRA GALLEGOS, JIMENA ORTIZ

CONCLUSIONES

- La mayoría de los encuestados responden conocer acerca de las enfermedades crónico degenerativas ya que la
- mitad de la población asegura que así lo es.
- La guía de cuidados en el hogar para pacientes adultos mayores que padecen enfermedades crónicas degenerativas mejorará los conocimientos de los hábitos saludables y así optimizará la calidad de vida de estas personas



RECOMENDACIONES

- Se debe realizar un historial clínico completo de las enfermedades crónico degenerativas de adultos mayores existentes en el barrio La Florida y en posible en todo el cantón Otavalo para así poder monitorear la evolución de estas enfermedades.
- Implementar programas preventivos dirigidos a la comunidad para la prevención de éstas enfermedades, en el área de práctica con visita domiciliaria y seguimiento, a los adultos mayores quienes son considerados aun como entes útiles a la sociedad

PLAN DE INTERVENCIÓN

An aerial photograph of a golf course featuring a prominent volcano in the background. The foreground shows a green fairway with several sand traps and a large volcanic rock formation. The text 'PLAN DE INTERVENCIÓN' is overlaid in large, blue, serif font across the top half of the image.

CAPACITACIÓN QUE SE REALIZO EN EL BARRIOLA FLORIDA



- Se capacitó a Adultos Mayores y Familiares a cerca de los Hábitos saludables, prevención, cuidados y complicaciones de las Enfermedades Crónico Degenerativas

CAPACITACIÓN QUE SE REALIZO EN EL BARRIOLA FLORIDA



- Además se logró enseñar el manejo de la toma de presión a los familiares para establecer una relación entre familia y conocer con mayor profundidad su estado de salud





GUÍA DE CUIDADOS EN

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA



GUÍA DE CUIDADOS EN
ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS
EN EL ADULTO MAYOR



AUTORAS: Alejandra Gallegos
Jimena Ortiz

Octubre 2010

ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS

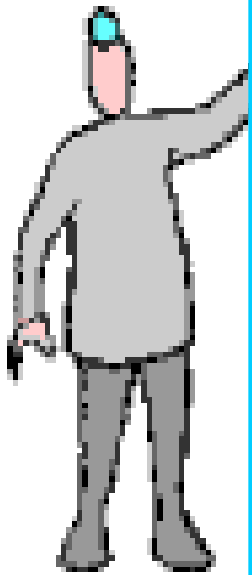
**"SI PODÉIS CURAR, CURAD; SI NO PODÉIS
CURAR, CALMAD; Y SI NO PODÉIS CALMAR,
CONSOLAD"**



INTRODUCCIÓN

En el Ecuador el Grupo etáreo considerado como Adulto Mayor se encuentra desprotegido de políticas públicas de salud y alimentarias nutricionales a pesar de ser un grupo vulnerable.

Este grupo etáreo tiene características epidemiológicas distintas que conlleva mayor fragilidad y morbilidad aspectos asociados a dificultades para una alimentación adecuada a sus necesidades particulares y al hecho de que la alimentación juega un papel importante en el desarrollo de las enfermedades que aparecen con la edad



JUSTIFICACIÓN

La presente Guía se realizó en vista de que la morbilidad y la mortalidad de los adultos mayores difieren del resto de la población general debido al peso que para ellos tiene las enfermedades crónicas degenerativas tales como enfermedades cardiovasculares, neoplasias y diabetes, que se asocian con mayor discapacidad tanto física como mental.

Por consiguiente se pretende aportar al cambio de actitud de todos los individuos para planificar el envejecimiento; las oportunidades son infinitas, partiendo de entender qué es el autocuidado y una adecuada calidad de vida ayudará a lograrlo



OBJETIVOS



- Educar al Adulto Mayor y Familiares sobre cada uno de los cuidados para ayudar a mejorar su calidad de vida tanto en su aspecto físico, psicológico, emocional y así reducir el porcentaje de Enfermedades Crónico Degenerativas

- Informar sobre el tipo de alimentación, actividad física que se debe y puede realizar en ésta etapa de la vida.

- Enseñar a identificar los signos y síntomas de éstas enfermedades para de ésta manera poder prevenir y si éstas se presentan se tenga como referencia la manera de actuar para controlarlas a su debido tiempo.

QUÉ ES EL ENVEJECIMIENTO



Es un proceso en el que influyen diferentes factores biológicos, psicológicos, y sociales. Aunque el paso del tiempo es el mismo para todo el cuerpo humano, no todos los órganos sufren sus efectos de la misma forma.

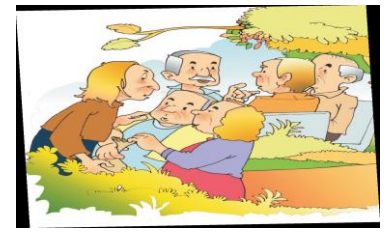
La enfermedad crónica se define como un trastorno orgánico funcional que constituye un “proceso incurable, con una gran carga social tanto desde el punto de vista económico como desde la perspectiva de dependencia social e incapacitación



**¿QUÉ SON ENFERMEDADES
CRÓNICO DEGENERATIVAS?**



Recomendaciones



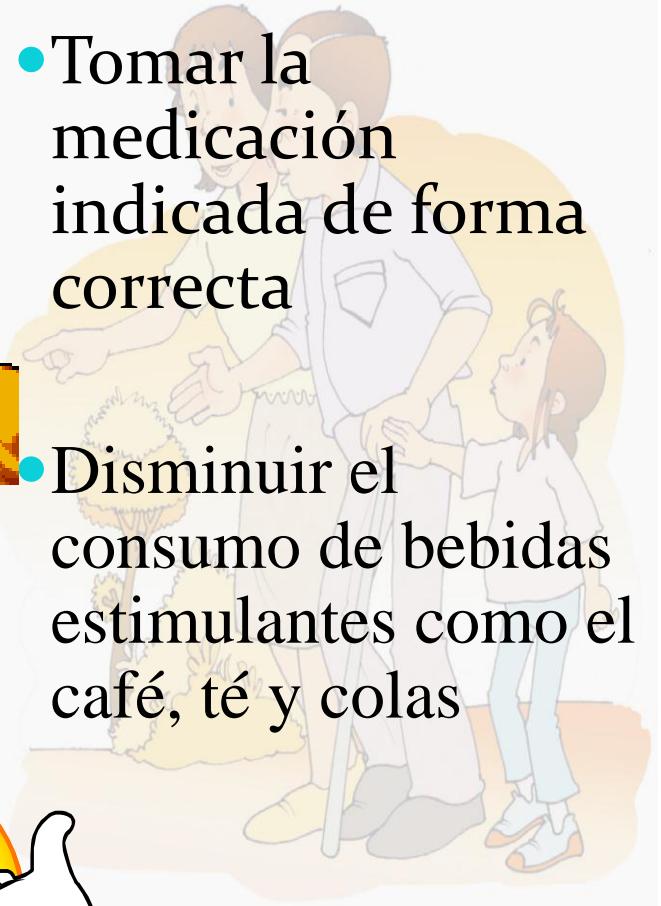
- Disminuir o suprimir el consumo de alcohol



- Dejar de fumar
- Disminuir las preocupaciones



- Tomar la medicación indicada de forma correcta
- Disminuir el consumo de bebidas estimulantes como el café, té y colas





ALIMENTACIÓN



- Reducir el consumo de dulces y grasas



- Consumir alimentos no muy salados



- Consumir frutas y verduras



- Beber por lo menos 8 vasos de agua diarios

Consejos para que las dieta hiposódica Sea aceptada por el enfermo



Los modos de cocción al vapor, a la plancha, guisados y estofados.

La cocina sin sal es insípida, es necesario tomar ciertos recursos para que sea más apetitosa, utilizar potenciadores del sabor como: ácidos (vinagre y limón), aliáceos (ajo, cebolla), especias (pimienta, pimentón, curry, canela), hierbas aromáticas (laurel, menta, perejil, romero, etc.).

Utilizar aceites con sabor, como el de oliva. El vinagre y el aceite pueden ser aromatizados con hierbas finas.

ALIMENTACIÓN



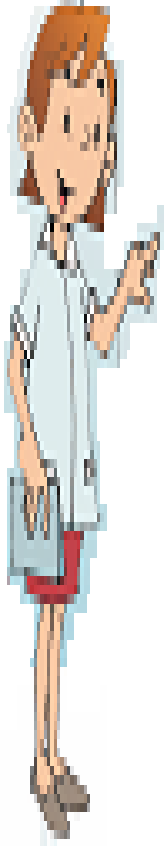
ALIMENTOS PERMITIDOS

- Lácteos descremados
- Huevos no más de tres veces por semana
- Carne de vaca, pollo o pescado. sin grasa y sin piel, bien cocida o hervida.
- Pescado 2 a 3 veces por semana
- Caldos de verduras
- Todo tipo de verduras
- Todo tipo de frutas
- Pan integral y galletas de bajo contenido graso,
- Aceites crudos,
- Bebidas: agua, té, cocido, jugos de frutas, café (poco y descafeinado)



ALIMENTOS PERJUDICIALES

- Lácteos enteros
- Yema de huevo,
- Carne de cordero y cerdo
- Cangrejo, langosta, camarones y langostinos,
- Pastas con huevo,
- Mantequilla
- Mayonesa
- Nata
- Frituras
- Embutidos: salami, mortadela, salchichas
- Azúcares, chocolates y demás golosinas.
- Gaseosas con azúcar



MENÚ DEL DIABÉTICO

Desayuno: 1 vaso de leche desnatada, sola o con café, té (Sin azúcar, con sacarina) 1/2 pieza de pan integral con aceite de oliva, queso fresco o tomate.

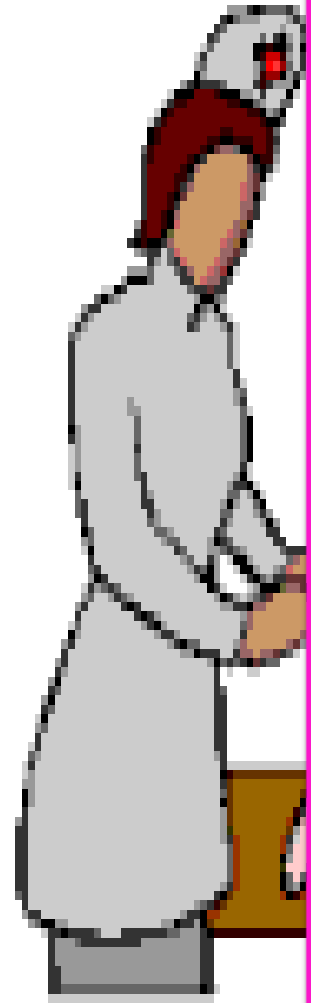
Media mañana: 1 pieza de fruta.

Almuerzo: Un plato de Carne o pescado o potaje de legumbres/cereales integrales/pastas

Media Tarde: 1 pieza de fruta. 1 yogurt desnatado o un vaso de leche desnatada.

Cena: Un plato de Carne o pescado o legumbres/cereales integrales/pastas

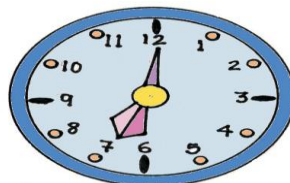
Antes de acostarse: escoger entre 1 pieza de fruta, 1 yogurt o 1 vaso de leche desnatada.



Ejercicio



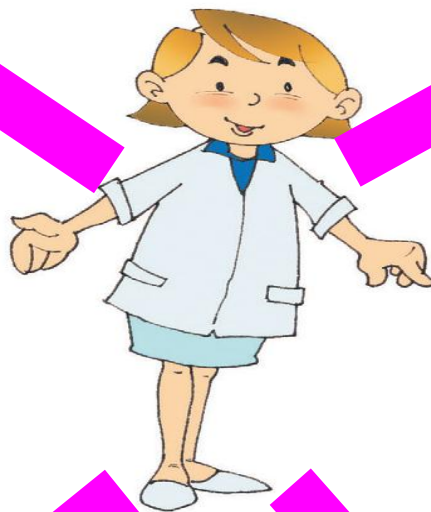
Realizar ejercicio de acorde con la edad, condición física y estado de salud de la persona.



Practique ejercicio de forma continua y moderada.



Realizar ejercicios con los que se sienta cómodo



Caminar por lo menos 3 veces por semana

¡CON UNOS HÁBITOS SALUDABLES

ADECUADOS

SE MEJORA

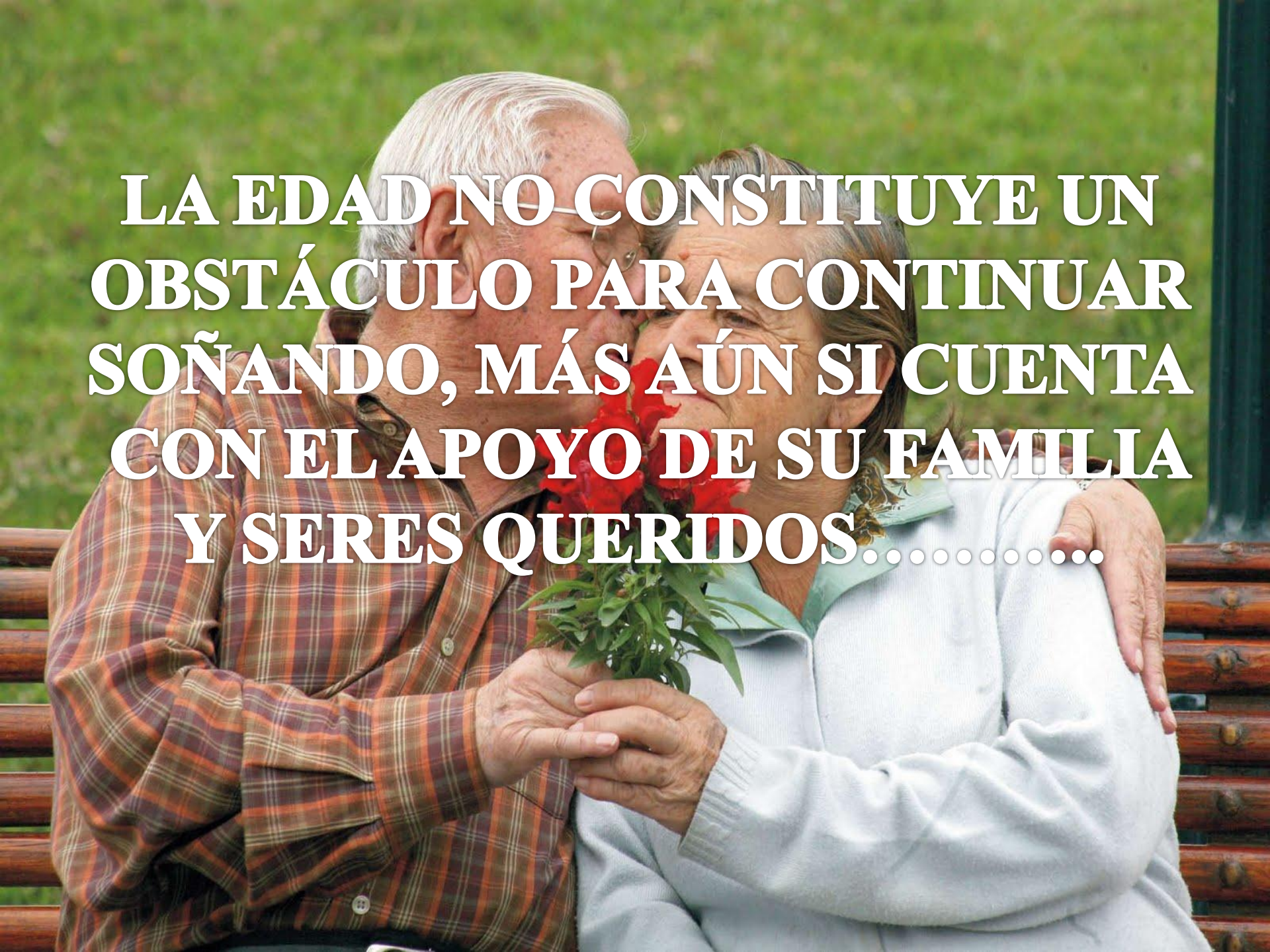
SIGNIFICATIVAMENTE



LA
CALIDAD
DE VIDA;



- Se realizó la entrega de la Guía de Cuidados en Enfermedades Crónico Degenerativas a cada uno de los Adultos Mayores encuestados



**LA EDAD NO CONSTITUYE UN
OBSTÁCULO PARA CONTINUAR
SOÑANDO, MÁS AÚN SI CUENTA
CON EL APOYO DE SU FAMILIA
Y SERES QUERIDOS.....**



GRACIAS