

RESUMEN

“CONOCIMIENTOS DE HÁBITOS SALUDABLES EN RELACIÓN A LAS ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS EN EL ADULTO MAYOR DEL BARRIO LA FLORIDA DEL CANTÓN OTAVALO, PROVINCIA DE IMBABURA PERIODO COMPRENDIDO ENERO – AGOSTO DEL 2010”.

La presente investigación se realizó en la provincia de Imbabura, Cantón Otavalo, Parroquia El Jordán, Barrio La Florida ubicado a 2565m.s.n.m.

La finalidad de esta investigación fue obtener información sobre los conocimientos de los hábitos saludables relacionados con las enfermedades Crónico-Degenerativas en el adulto mayor del Barrio la Florida, 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, cáncer, artritis y diabetes, que se asocian con mayor discapacidad tanto física como mental.

Los objetivos de la investigación fueron: Identificar las enfermedades crónicas degenerativas más frecuentes en el Barrio la Florida, identificar el grado de conocimientos de los hábitos saludables relacionado con las enfermedades crónicas degenerativas en la población en estudio, relacionar los conocimientos que poseen hombres y mujeres en la edad adulto mayor acerca de las causas y tratamiento de las enfermedades crónico degenerativo, relacionar los hábitos alimenticios, ejercicios con el apareamiento de enfermedades crónico degenerativas en el adulto mayor, implementar una guía de cuidados en el hogar para pacientes que padecen enfermedad crónica degenerativa del adulto mayor con el fin de contribuir a mejorar los conocimientos de los hábitos saludables para mejorar la calidad de vida.

El presente estudio es de tipo no experimental porque las variables no fueron manipuladas y se acudió directamente al barrio donde se aplicó la encuesta,

además que la investigación fue cualitativa y cuantitativa, presentando los componentes descriptivos y propositivo.

Como resultados tenemos que las personas que respondieron a la encuesta estuvieron desde los 60 años de edad de sexo masculino y femenino, de diferente raza y además diferente estado civil.

La mayoría de los encuestados aseguro conocer acerca de las enfermedades crónicas degenerativas, y entre las enfermedades más señaladas como pertenecientes a este grupo están la hipertensión arterial, cáncer, diabetes, y artritis.

La mayor parte de encuestados señala que el ingerir bebidas alcohólicas, malos hábitos alimenticios, herencia, origen laboral, estrés, fumar y sedentarismo son causantes de estas enfermedades que además pueden afectar el desempeño laboral.

Los síntomas señalados como los más comunes son dolor, depresión, cansancio o fatiga y aumento de sed.

En cuanto a la alimentación la mayoría de encuestados creen que esta debe ser a base de legumbres, vegetales, hortalizas y frutas. Además que conviene comer tres veces al día y tomar de seis a ocho vasos de agua diariamente.

Los encuestados señalaron como deportes recomendados la caminata y el trote, además que indicaron que se los debe realizar por lo menos una vez por semana y por último acudir al control médico.