



**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ  
GALLO  
FACULTAD DE ENFERMERIA  
ESCUELA PROFESIONAL DE  
ENFERMERIA**



**UNIDAD DE RESPONSABILIDAD SOCIAL**

**Actividad formativa de responsabilidad social universitaria:**

**“PROMOVIENDO EL BUEN TRATO AL ADULTO Y  
ADULTO MAYOR”**

**INFORME**

**Autores:**

Colectivo de docentes y estudiantes de la Asignatura Enfermería en el  
Cuidado del Adulto I

**Semestre Académico  
2018 – II**

**LAMBAYEQUE-PERÚ**

# ÍNDICE

I.	DATOS GENERALES	3	
II.	DATOS ESPECÍFICOS	6	
	2.1	Introducción	6
	2.2	Descripción de actividades realizadas	7
		2.2.1. Etapa de la planificación	7
		2.2.2 Etapa de la ejecución	7
	2.3	Evaluación	9
	2.4	Bibliografía	10
	2.5	Anexos	11

## **I. DATOS GENERALES:**

### **1.1-Título:**

“Promoviendo el buen trato al adulto mayor”.

**1.2-Lugar de Ejecución:** Del ovalo Quiñones a la plazuela Elías Aguirre.

**1.3-Total de Horas:** 40 horas.

**1.4-Fecha de Ejecución:** 26 de agosto del 2018.

### **1.5-Beneficiarios:**

Adultos Mayores: Centro de salud “Cerropón”, centro de salud El Bosque.

### **1.6-Autores:**

#### **Docentes:**

- Mg. Cruz Marcelina Polo Campodónico (Coordinadora).
- Mg. Rosa Candelaria Alcalde Montoya.
- Mg. María Rosa Baca Pupuche.
- Mg. Gloria Angela Díaz Díaz.
- Mg. Sheyla Elizabeth Gonzales Astonitas.
- Mg. Mariana Lisbeth del Rocío Hurtado Rojas.
- Mg. María Laura Otero Piedra.

## Estudiantes:

1. Arrasco Gelacio Leydi Elizabet.
2. Ayasta Sánchez María Esthefany.
3. Bances Pérez María Pía.
4. Becerra Silva Alyssa Maricruz.
5. Bernal Leyton Ramos Lisbeth.
6. Bernilla Huaman Rosa.
7. Campos Merino Maryorit Jasmin.
8. Carrión Chancafe José Eduardo
9. Celis Zapata Angelline Valeria.
10. Cueva Huiman Maryori Lisseth.
11. Culqui Mejía Miriam Dayana.
12. Chimoy Paredes Jossely Yanitza
13. Dávila Pasapera Benjamin Junior.
14. Durand Flores Meredith Fiorella.
15. Efus Ramírez Fausta Paulina
16. Esquen Cercado Daniela Abigail.
17. Esteves Cabrera Jose Renatto.
18. Fernández Guevara Yessenia Katherine.
19. Fernández Guivar Estefany Julissa.
20. Flores Suyon Eliset del Milagro.
21. Galindo Hernández Evelyn Geraldine.
22. Gonzales Rojas Julissa.
23. Guerrero Guevara Doris Elizabeth.
24. Jara Díaz Yeni Yohali.
25. Juárez Ynoñan Shirley.
26. Lopez Aguilar Laura.
27. Lorren García Alicia Jussara.
28. Minchan de la Cruz Dany Liseth.
29. Querebalú Fiestas Rosa Isabel.
30. Quito Acosta Cinthia Elizabeth.
31. Senbrera Vicente Sarita Yulisa.
32. Torres Espinal Gleydi.
33. Uriarte Eneque Lisbeth Lorena.
34. Vera Bances Cinthia Paola.
35. Villanueva Gonzales Sumico Yahaira.

## **1.7. Firma De Docente Responsable**

---

**Docente coordinador:**

Mg. Cruz Marcelina Polo Campodónico

## **1.8. Firma De La Jefe De La Unidad De Responsabilidad Social**

---

**Jefe de unidad de responsabilidad social**

Mg. Isabel Romero Sipión.

## **II. DATOS ESPECÍFICOS:**

### **2.1.Introducción:**

Se considera a una persona adulta mayor a partir de los 60 años de edad, que se encuentra cursando la última etapa de su vida, los cuales desarrollan distintos cambios tanto físicos, psicológicos y sociales durante el proceso de envejecimiento. Un aspecto importante en esta etapa de la vida es el logro de la funcionalidad y de autonomía, a pesar de la edad o los padecimientos que tengan.

Cuando hablamos de los derechos fundamentales de las personas adultas mayores, hacemos referencia al conjunto de cualidades, facultades y potestades que tienen quienes forman parte de este grupo social para desarrollarse en un marco de igualdad de oportunidades y en condiciones de tener una vida digna con calidad y calidez, sin discriminaciones ni acciones de violencia. Se trata de derechos que obligan al Estado y la Sociedad a promover la permanencia de la persona adulta mayor en su núcleo familiar y comunitario, y generar formas de organización y participación de esas personas para lograr un aprovechamiento de su experiencia y conocimiento para el bien de la sociedad; de manera que se sientan útiles, y no tengan la sensación del olvido y abandono, ni se consideren una carga.

Sin embargo, el envejecer se vuelve un hecho lleno de connotaciones negativas, ya que la persona adulta mayor es vista como un individuo no activo e improductivo para la sociedad. Como se ha evidenciado en distintos escenarios, tanto laborales, asistenciales y sociales. Por lo que la sociedad no comprende que el buen trato a las personas adultas mayores consiste en respetarlos y expresarles mucho afecto, conocer sus necesidades e inquietudes y respetar sus decisiones.

Respondiendo a los objetivos se concluye que logramos fortalecer una cultura de buen trato, cortesía, amabilidad y el derecho a tener compañía y asistencia espiritual a los adultos mayores, promover una salud comprometida, acogedora y participativa al adulto mayor con respecto a su entorno familiar, además se contribuyó a la disminución de desigualdades en el trato al adulto mayor.

Por lo que los docentes y estudiantes de la asignatura de Enfermería en Cuidado del Adulto mayor I de la Facultad de Enfermería como parte del equipo de salud se realizó un pasacalle en conjunto con los profesionales de salud del Hospital Luis Heysen Inchaustegui como también de los Centros de salud de la Victoria y C.S. Cerropon (Ubicado en las Brisas) dentro del marco de celebración del día internacional del adulto mayor.

## **2.2. Descripción de actividades realizadas:**

### **2.2.1. Etapa de la planificación:**

El “Día Internacional de las personas adultas mayores” fue instituido en 1990 por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para ser celebrado cada 1° de octubre con el objetivo de reivindicar los derechos vulnerados de este grupo etario. En un acuerdo con docente y alumnos del tercer ciclo de la Facultad de enfermería de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, se tomó la decisión el 20 de Setiembre de realizar un pasacalle en conmemoración a ello<sup>1</sup>.

Se discutió acerca de los recursos necesarios y también de los adultos mayores pertenecientes a centros de salud que podrían participar ese día. Luego se emitió una resolución de decanato de la Facultad de Enfermería aprobando que el 1 de octubre se daría a cabo el pasacalle por los alumnos de tercer ciclo de la Facultad de Enfermería.

### **2.2.2 Etapa de la ejecución**

El 1 de octubre, a las 07.30 am un grupo de estudiantes junto a las docentes iniciaron las actividades en el Hospital “Luis Heysen Inchaústegui” con una charla educativa a cargo de los estudiantes, brindándose a los asegurados y sus acompañantes en las áreas de consulta externa y salas de espera de hospitalización, utilizándose un rotafolio cuyo título fue “A más vida más salud, promovamos un envejecimiento activo y saludable”, al concluir la misma se repartieron dípticos con el fin de reforzar los mensajes brindados en la charla, que contenían el resumen del tema. Durante esta, surgieron preguntas que fueron respondidas por las estudiantes y reforzadas por las docentes a cargo.

Al término de la charla educativa los estudiantes, inflaron globos para poder repartirlos antes de iniciar el pasacalle a los adultos mayores, posteriormente junto a las docentes se trasladaron hacia el ovalo Quiñones, que era el punto de encuentro del pasacalle.

También llegaron adultos mayores del hospital “Luis Heysen Inchaústegui”, Centro de salud “Cerropón”, centro de salud “La Victoria” y también de otros distritos de la provincia de Chiclayo, tales como Pátapo, Tumán, etc.

Algunas mujeres adultas mayores se disfrazaron con trajes típicos de la región y cuando llegaron se les entregó a cada uno de los adultos mayores los globos. Además, cada centro de salud tenía su propia banderola que los identificaba.

A horas 10:00 am, los estudiantes, adultos mayores y enfermeras iban llegando en compañía de la banda de músicos de la policía de la región Lambayeque al Óvalo “José Abelardo Quiñones Gonzales” donde se dio la concentración.

Una vez todos reunidos, a las 10:15 am se dio el inicio al pasacalle encabezado por la banda de músicos de la policía, seguido de ellos se encontraban el equipo de gestión del hospital Luis Heysen, continuo a ellos los adultos mayores formados y ordenados con sus globos y banderolas, luego estaban los estudiantes con sus carteles con diversos mensajes que tenían como propósito que la población tome conciencia sobre el buen trato al adulto mayor. En el trayecto todos iban participando entonando distintas frases, recorriendo toda la avenida Salaverry hasta llegar a la Plazuela “Elías Aguirre”, consiguiendo la atención de los medios de comunicación locales, quienes realizaron entrevistas al director del hospital y a los adultos mayores. A las 11:00 am se realizó una pequeña actividad recreativa que comenzó con un baile dirigido por un animador y se concluyó con el compartir del refrigerio.

## **2.3. Evaluación según metas e indicadores logrados**

### **2.3.1 Indicadores de estructura:**

Midió la organización y como estuvo equipado el escenario o campo de profesional de la salud. Como, por ejemplo: Recursos Materiales: Instalaciones, Equipos y Presupuesto monetario, calificación del personal, Aspectos institucionales o gerenciales de gestión: Documentación existente relacionada con procesos y organización y su evaluación es fácil, rápida y objetiva<sup>2</sup>.

### **2.3.2 Indicadores de proceso:**

Constituyó un instrumento que permitió recoger de manera adecuada y representativa la información relevante respecto a la ejecución y los resultados de uno o varios procesos, de forma que se pudo evaluar y determinar la capacidad y eficacia de los mismos, así como la eficiencia<sup>2</sup>.

Como por ejemplo se evaluó si se dió al 100% todas las actividades a realizar, también se evaluó la responsabilidad de cada persona, si se realizó en el tiempo determinado<sup>2</sup>.

### **2.3.3 Indicadores de producto:**

Son criterios de exigencia que permiten evaluar las metas y los resultados esperados, estos miden el grado en que la intervención efectuada al usuario produjo el efecto deseado y pueden reflejar aspectos deseados o adversos<sup>12</sup>. Por ejemplo, evaluaremos si el número y porcentaje de asistentes a la actividad y el grado de satisfacción de los beneficiados<sup>3</sup>.

### **2.3.4. Indicadores de impacto:**

Se midió el grado de eficacia, en que la intervención efectuada al usuario produjo el efecto deseado, es decir la promoción del buen trato hacia el adulto mayor en la población Lambayecana. Y también se pudieron reflejar aspectos deseados o adversos.<sup>4</sup>

## **2.4. Bibliografía:**

1. Ministerio de Salud y Desarrollo social. Día internacional de las personas Adultas Mayores. Argentina. Gob. ar. [internet]. 2015. [citado el 18 de diciembre del 2018]. Vol 1. Disponible en: [www. Desarrollo social. Gob. ar](http://www.Desarrollo social. Gob. ar).
2. Cambon. R. Indicadores [internet]. Perú 2015 [citado el 19 de octubre 2018] disponible en: [http://www.ispch.cl/sites/default/files/INDICADORES\\_A.pdf](http://www.ispch.cl/sites/default/files/INDICADORES_A.pdf)
3. Gonzales H. Seguimiento y medición de procesos [internet]. Argentina. 2016. [citado 19 octubre 2018]. disponible en: <https://calidadgestion.wordpress.com/tag/indicadores-de-procesos/>.
4. Institución universitaria colegio mayor de Antioquía. Manual de indicadores [Internet]. 2017. [citado 6 de octubre 2018] Disponible en: [http://www.colmayor.edu.co/uploaded\\_files/images/archivos/normograma/manuales/Manualindicadoresversion20\(may8\)10\(1\).pdf](http://www.colmayor.edu.co/uploaded_files/images/archivos/normograma/manuales/Manualindicadoresversion20(may8)10(1).pdf).
5. MINISTERIO DE INCLUSION, ECONOMIA Y SOCIAL. Agenda de igualdad para 2012 - 2013 Adultos mayores. Internet].2012 [citado el 17 de diciembre de 2018]. Disponible en: [https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/06/Agendas ADULTOS.pdf](https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/06/Agendas_ADULTOS.pdf)
6. Reales C. Envejecimiento activo y saludable [Internet]. 2010 [citado el 17 de diciembre de 2018]. Disponible en: <https://www.hola.com/salud/enciclopedia-salud/2010062045408/mayores/generales/envejecimiento-activo-y-saludable/>
7. Geriatricarea.com [Internet]. España: geriatric.2012 [citado 17 de diciembre del 2018]. Disponible en: <http://geriatricarea.com/caidas-en-personas-mayores-riesgos-causas-y-prevencion/>
8. Centro del adulto mayor. Las reglas de oro para adulto mayor Internet]. 2016. Uruguay [citado 17 octubre 2018]. Disponible en: <http://www.centrodeladultomayor.com.uy/las-reglas-oro-la-tercera-edad/>

# **ANEXOS**

## **ANEXO 01**

**Se presentó Oficio de presentación del Proyecto de actividad formativa de extensión  
universitaria**

## **ANEXO 02**

**“Invitación a la actividad formativa”**



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO  
FACULTAD DE ENFERMERIA  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



### **INVITACIÓN**

El colectivo de docentes y estudiantes de la asignatura enfermería en el Cuidado del Adulto I de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo- Lambayeque tiene el agrado de invitar a usted a participar del pasacalle :“Promoviendo una cultura de buen trato al adulto mayor en la población de Lambayeque”

**HORA:** 9:00 am

**DIA:** 01 de octubre del 2018.

**LUGAR:** Del ovalo Quiñones a la plazuela  
Elías Aguirre.



**ANEXO 03**  
**Plan de Charlas Educativas**



**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**  
**FACULTAD DE ENFERMERÍA**



## **“FACULTAD DE ENFERMERÍA ACREDITADA”**

### **PLAN DE CHARLA**

#### **I. ASPECTO INFORMATIVO**

**1.1 Título de la sesión educativa:** “Promovamos un envejecimiento activo, productivo y saludable”.

**1.2 Participantes:** Adultos mayores del Hospital Luis Heysen Inchaustegui.

**1.3 Técnica:** Charla educativa.

**1.4 Fecha:** 1 de octubre del 2018.

**1.5 Hora:** 10.00 am

**1.6 Tiempo:** 30 minutos.

**1.7 Lugar:** Área de consulta externa y sala de espera del Hospital Luis Heysen Inchaustegui.

**1.8 Materiales educativos:** Rotafolio y díptico.

**1.9 Responsables:** Estudiante y docentes del III ciclo de la asignatura “Enfermería en el cuidado del adulto I”, de la facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo.

#### **1.10 Objetivos:**

Al finalizar la charla educativa, las personas podrán:

- Definir que es un adulto mayor.
- Expresar cuáles son los estilos de vida saludables para un envejecimiento activo y productivo.
- Expresar cuáles son las reglas de oro del adulto mayor.

#### **II. ASPECTO DE CONTENIDO**

##### **PRESENTACIÓN:**

Señores muy buenos días, somos estudiantes del tercer ciclo de la Facultad de Enfermería de la Universidad Pedro Ruiz Gallo.

Hoy estamos aquí para hablarles sobre un tema muy importante que ustedes deben conocer, ya que va a contribuir de manera positiva en su salud, mejorando su estilo de vida y promoviendo un envejecimiento saludable.

### **MOTIVACIÓN:**

Iniciamos motivando a los adultos mayores, presentándoles una imagen en las que se muestran personas adultas mayores felices.

### **Preguntamos:**

- ¿Qué observan en la imagen?
- Observada la imagen: ¿Cuál creen ustedes que será el tema de la charla?

### **INTRODUCCIÓN:**

Los estilos de vida saludables para los adultos y adultos mayores en la actualidad son un tema de trascendencia, ya que a través de estos conocimientos podremos ponerlos en práctica incrementando mayores beneficios para la salud. Estos estilos permiten disminuir el riesgo de padecer enfermedades, haciendo más eficientes a las personas adultas mayores en su vida en general, puesto que con el pasar de los años se debe hacer frente a los nuevos cambios físicos, sociales, psicológicos y espirituales.

### **CONTENIDO:**

#### **1. ¿QUIÉNES SON LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES?**

Son personas mayores de 60 años, miembros importantes de la familia y sociedad con experiencia y sabiduría ganada a través de los años<sup>5</sup>

#### **2. ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?**

El autocuidado tiene que ver con aquellos cuidados que se proporciona la persona para tener una mejor calidad de vida, autocuidado individual, o los que son brindados en grupo, familia, o comunidad, autocuidado colectivo El autocuidado está determinado por aspectos propios de la persona y aspectos externos que no dependen de ella; estos determinantes se relacionan con los factores protectores para la salud, tanto como con los factores de riesgo, que

generan, según el caso, prácticas favorables o riesgo para la salud. El personal de salud es el responsable del fomento del autocuidado en las personas, tanto con su testimonio de vida sana como con la educación, como herramienta, para que las personas puedan optar por prácticas favorables a la salud<sup>5</sup>.

#### APOYAR EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al “envejecimiento activo” como el proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida. Esto no solo abarca la atención sanitaria, sino que incorpora factores sociales, económicos y culturales que afectan al envejecimiento de las personas<sup>6</sup>. La sociedad debe apoyar una cultura del envejecimiento activo y saludable que permita que los adultos mayores:

- ❖ Sufran menos por las discapacidades relacionadas con las enfermedades crónicas.
- ❖ No padezcan situaciones de soledad, manteniendo su independencia y una buena calidad de vida.
- ❖ Sigam participando en el ámbito económico, social, cultural y político, tanto a través de trabajos remunerados como de colaboraciones sin remunerar<sup>6</sup>.

Complementando con:

- ❖ La actividad física, está contribuye en la autonomía e independencia de la persona adulta mayor y fortalece se autoestima.
- ❖ La inclusión por parte de la familia es un aspecto fundamental<sup>6</sup>.

#### ME ALIMENTO SALUDABLEMENTE SI...

Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes:

- ❖ Tiene que ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- ❖ Tiene que ser equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- ❖ El adulto mayor debe consumir un plato saludable:
  1. Se debe incluir siempre en la comida diaria, una ración de frutas, verduras, cereales y legumbres, estos alimentos proveen de defensas al organismo.
  2. Los alimentos deben prepararse cocidos o asados, evitando los fritos; de preferencia, que hayan sido cocinados al vapor, horneados o hervidos.
  3. La sal y azúcar deben consumirse con moderación.
  4. Ingerir de 6 a 8 vasos de agua en 24 horas para una hidratación adecuada y así evitar el estreñimiento
  5. Consuma leche y sus derivados descremados. Se recomienda la leche descremada y quesos bajos en grasas como el requesón. Prefiera las carnes blancas, pescado, pollo, etc.
  6. Aumentar la cantidad de fibra en su alimentación.
  7. Huevos: Consuma 1 a 2 huevos en la semana.
  8. Disminuya el consumo de té y café, porque alteran el sueño y son diuréticos, es decir contribuyen a la deshidratación, en especial cuando se toma poco líquido<sup>6</sup>.
- ❖ Comer despacio, en raciones correspondientes en cada comida.
- ❖ Beber agua en todo el día, sobre todo en época de verano, donde mayor nos deshidratamos<sup>5</sup>.

- ❖ Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad.
- ❖ Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
- ❖ Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.
- ❖ Evitar el consumo excesivo de sal y azúcar<sup>5</sup>.

#### ACTIVIDADES QUE PUEDEN REALIZAR LOS ADULTOS MAYORES:

- ❖ Realizar actividad física con ejercicios supervisados y adecuados a su capacidad con frecuencia de 30 minutos diarios.
- ❖ Tener un horario y espacio adecuado, así como ropa y zapatillas cómodas.
- ❖ Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular, flexibilidad, equilibrio y de fácil ejecución.
- ❖ Realizar ejercicios en compañía de la familia y amigos.
- ❖ Realizar tareas diarias ( Caminata o aeróbicos por un lapso de 30 minutos, según tolerancia)
- ❖ Realizar juegos de memoria como sudoku, crucigrama, mandalas, pupiletras, entre otros<sup>6</sup>.

Recordar: antes de culminar, realizar ejercicios de respiración de 3 a 5 minutos.

#### LA IMPORTANCIA DE EVITAR LAS CAÍDAS EN LOS ADULTOS MAYORES

La OMS define las caídas como: “consecuencia de cualquier acontecimiento que precipite al paciente al suelo en contra de su voluntad”, es importante prevenir ya que puede hacer perder la independencia o autonomía de la persona causando lesiones, luxación y fracturas pudiendo ser la manifestación de una enfermedad no detectada<sup>7</sup>.

Los cambios físicos que pueden ocasionar las caídas son:

- Disminución de la visión y audición.
- Reducción de la circulación sanguínea.
- Pérdida de fuerza muscular y alteración del equilibrio.
- Disminución del volumen o tamaño de los músculos y de las partes blandas de las articulaciones (ligamentos , tendones, meniscos)
- Degeneración de las articulaciones (artrosis)
- Reflejos lentos.
- Sobrepeso, obesidad o baja de peso<sup>7</sup>.

Las consecuencias de una caída:

- Golpes, hemorragias, fracturas que pueden causar limitación de la movilidad o muerte.
- Dolores post caída.
- Discapacidad.
- Temor a volver a caer, lo que puede provocar limitación en las actividades de la vida diaria.
- Sobreprotección familiar.
- Pérdida de autonomía y dependencia.
- Depresión por discapacidad.
- Impacto socio económico<sup>7</sup>.

#### RECOMENDACIONES:

Promover condiciones seguras y amigables, como evitar obstáculos, pisos resbaladizos, alfombras, tapetes u objetos que impidan el libre tránsito. Así como detectar los peligros en casa, trabajo, calles o en el entorno donde vive la persona y tomar medidas para disminuirlos o eliminarlos.

- En puertas y escaleras: Colocar pasamanos y agarraderas seguras y firmes.

- En suelos: Evitar pisos poco firmes, encerados, mojados, alfombrados y tapetes
- En dormitorio: Procurar una cama no muy alta, no tapetes al pie de la cama y veladores con altura adecuada.
- En cuarto de baño: Usar piso antideslizante y colocar barrar de apoyo no se recomienda bañera o tina.
- Mantener una buena iluminación: preferentemente luz natural en diferentes ambientes que permitan la visión y el desplazamiento sin riesgo.
- La persona adulta mayor que se cae una vez, tiene mayor riesgo de volver a caerse en los próximos meses.

### **REGLAS DE ORO PARA EL ADULTO MAYOR**

1. Aliméntate de forma sana, natural y balanceada.
2. Suprime el tabaco y evita el alcohol.
3. Realiza ejercicios al menos media hora diaria.
4. Vive cada día en actividad, pero sin prisa.
5. Mantente ocupado, pero no preocupado.
6. Lee, escribe, ocupa tu mente, aprende cada día algo nuevo y repasa lo aprendido.
7. Mantén tu vida social activa, con tu familia y amigos en el trabajo y la comunidad.
8. Se independiente, no dejes que te limiten.
9. Ten proyectos de vida: Sé activo, productivo y exitoso.
10. Vive cada día a plenitud<sup>8</sup>.

### **III. ASPECTO EVALUATIVO**

Luego de la charla realizada se procederá a realizar unas preguntas para asegurarnos que la información brindada haya sido entendible, las preguntas son:

- ¿Podría alguno de ustedes definir qué es un adulto mayor?
- ¿Me podrían decir cuáles son los estilos de vida saludables para un envejecimiento activo y productivo?

- ¿Me podrían mencionar 3 reglas de oro del adulto mayor?

Luego de responder estas preguntas, se reforzara el conocimiento a través de la entrega de un díptico, titulado “A más vida más salud” a los participantes.

#### IV. **DESPEDIDA:**

Señores la charla ha terminado, espero que la información brindada le sea útil y sobre todo lo puedan aplicar. Agradecemos su tiempo y su participación.

**Anexo 04**  
**“Fotografías que documentan la actividad  
de responsabilidad social”**



Alumna Laura López brindando una sesión educativa a los adultos mayores, utilizando un rotafolio como material didáctico.



Adultos mayores prestando atención a la sesión educativa.



Los adultos mayores alistándose para dar inicio el pasacalle.



Mediante este cartel expresamos nuestro deseo hacia los adultos mayores, se evidencia la presencia de un grupo de alumnas del tercer ciclo junto a nuestra docente Mg. Marcelina Polo..



Alumnas del tercer ciclo, junto a la docente Mg. Gloria Díaz, mostrando su cartel evidenciando el respeto que merece el adulto mayor.



Tuvimos el agrado de contar con la banda de la policía nacional del Perú



Presentación de las pancartas por grupo de rotación.



Alumnas del tercer ciclo; pertenecientes al grupo de rotación del hospital Regional Lambayeque, mostrando su pancarta con el lema: Un buen trato al adulto mayor por derecho y dignidad.



Concluyendo con el desfile por el día internacional del adulto mayor, por las principales avenidas de Chiclayo.



Adultos mayores iniciando el desfile por la avenida Salaverry.



Se inicia la celebración con un baile de marinera a cargo de un grupo de adultos mayores en la plazuela Elias Aguirre



Adultos mayores pensionistas del puerto Pimentel, que fueron participantes del pasacalle.



Delegación de adultos mayores provenientes de Pátapo, ellos nos acompañaron en el desarrollo del pasacalle.



Acompañamiento de la estudiante de enfermería en la representación de los trajes típicos que lucen los adultos mayores.



Adultos mayores bailando una marinera norteña por celebrarse el 1 de octubre el “día internacional del adulto mayor”



Concentración del personal de salud y adultos mayores en la plazuela Elías Aguirre.



Cierre del pasacalle con números artísticos a cargo de los adultos mayores en la plazuela Elías Aguirre.



Alumnos del tercer ciclo de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo en el pasacalle en el día del adulto mayor

**ANEXO 05**

**“MATERIAL EDUCATIVO: ROTAFOLIO”**

# ¡A MÁS VIDA, MÁS SALUD,

promovamos un envejecimiento  
activo, productivo y saludable!



## ¿Quiénes somos las personas adultas mayores?

Somos personas de 60 años a más, miembros importantes de la familia y de la sociedad con experiencia y sabiduría ganada a través de los años.



## ¿Qué es el autocuidado?

Son acciones voluntarias y responsables en el cuidado de mi salud para mantenerme, activo, productivo y saludable; con la participación de mi familia, mi entorno y mi comunidad.



## Me alimento saludablemente si:



Consumo alimentos ricos en fibra.



Consumo frutas, verduras, tubérculos y cereales.



Ingiero alimentos ricos en proteínas como: carnes, pescado, huevos y aves.



Bebo agua a lo largo del día, sobre todo en época de verano.



Como despacio y en pequeñas raciones durante el día.



Disfruto de mi alimentación en familia o con amigos.



Consumo alimentos de temporada, preferentemente de la zona o región, frescos, integrales, sin conservantes y/o preservantes.



Evito el exceso de frituras, embutidos, quesos mantecosos, bebidas azucaradas, gaseosas, alimentos enlatados y condimentos.



Evito el exceso de sal y azúcar en mis comidas.

Más que suprimir alimentos, lo importante es mantener una alimentación balanceada en carbohidratos, grasas, proteínas y verduras.

## APOYE EL ENVEJECIMIENTO

### SALUDABLE EN LOS ADULTOS MAYORES

- LA ACTIVIDAD FÍSICA CONTRIBUYE EN LA AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA DE LA PERSONA ADULTA MAYOR Y FORTALECE SU AUTOESTIMA.

BAILE



- LA INCLUSIÓN POR PARTE DE LA FAMILIA ES UN ASPECTO FUNDAMENTAL.



## Me mantengo físicamente bien si:



Realizo actividad física con ejercicios supervisados y adecuados a mi capacidad, con frecuencia de 30 minutos diarios.



Tengo un horario y espacio adecuado, así como ropa y zapatillas cómodas.



Realizo ejercicios de fortalecimiento muscular, flexibilidad, equilibrio y de fácil ejecución.



Realizo ejercicios en compañía de la familia o amigos.



Realizo tareas diarias.



Realizo juegos de memoria, como sudoku, crucigrama, mandalas, pupiletras, entre otros.



### Recuerda:

Antes de culminar, realiza ejercicios de respiración de 3 a 5 minutos.

## ¿Por qué es importante evitar las caídas en la persona adulta mayor?

- ✓ Para evitar complicaciones que le pueden hacer perder la independencia o autonomía.
- ✓ Porque evitará lesiones, luxación, fracturas o la muerte.
- ✓ Puede ser la manifestación de una enfermedad no detectada.
- ✓ Evitará graves consecuencias en la salud como discapacidad, dependencia o depresión.



Las caídas son una señal de alerta, por ello debemos estar atentos y buscar la causa de las caídas y así prevenir que sigan ocurriendo.

## Cambios físicos que pueden ocasionar las caídas

- ✓ Disminución de la visión y audición.
- ✓ Reducción de la circulación sanguínea.
- ✓ Pérdida de fuerza muscular y alteración del equilibrio.
- ✓ Disminución del volumen o tamaño de los músculos y de las partes blandas de las articulaciones (ligamentos, tendones, meniscos).
- ✓ Degeneración de la articulación (artrosis).
- ✓ Reflejos lentos.
- ✓ Sobrepeso, obesidad o baja de peso.



## Consecuencias de una caída



Golpes, hemorragias, fracturas, que pueden causar limitación de la movilidad o muerte.



Dolores post caída.



Discapacidad.



Temor a volver a caerse, lo que puede provocar limitación en las actividades de la vida diaria.



Sobreprotección familiar.



Pérdida de autonomía y dependencia.



Depresión por discapacidad.



Impacto socioeconómico.

Tomando en cuenta las recomendaciones y cuidados preventivos se pueden evitar las caídas.

## Recomendaciones

Promover condiciones seguras y amigables, como evitar obstáculos, pisos resbaladizos, alfombras, tapetes u objetos que impidan el libre tránsito. Así como detectar los peligros en casa, trabajo, calles o en el entorno donde vive la persona y tomar medidas para disminuirlos o eliminarlos.



**En puertas y escaleras:** Colocar pasamanos y agarraderas seguras y firmes.



**En suelos:** Evitar pisos poco firmes, encerados, mojados, alfombrados y tapetes.



**En dormitorio:** Procurar una cama no muy alta, no tapetes al pie de la cama y veladores con altura adecuada.



**En cuarto de baño:** Usar piso antideslizante y colocar barras de apoyo. No se recomienda bañera o tina.



**Mantener una buena iluminación:** Preferentemente luz natural en diferentes ambientes que permita la visión y el desplazamiento sin riesgo.

La persona adulta mayor que se cae una vez, tiene mayor riesgo de volver a caerse en los próximos meses.



## REGLAS DE ORO PARA EL ADULTO MAYOR

- 1 Aliméntate de forma sana, natural y balanceada.
- 2 Suprime el tabaco y evita el alcohol.
- 3 Realiza ejercicios al menos media hora diaria.
- 4 Vive cada día en actividad, pero sin prisa.
- 5 Mantente ocupado, pero no preocupado.
- 6 Lee, escribe, ocupa tu mente, aprende cada día algo nuevo y repasa lo aprendido.
- 7 Mantén tu vida social activa, con tu familia y amigos en el trabajo y la comunidad.
- 8 Sé independiente, no dejes que te limiten.
- 9 Ten proyectos de vida: sé activo, productivo y exitoso.
- 10 Vive cada día a plenitud.



**ANEXO 06**

**MATERIAL EDUCATIVO: DIPTICO: “A MÁS VIDA, MÁS SALUD”**

## ¿Quiénes somos las personas adultas mayores?

Somos personas de 60 años a más, miembros importantes de la familia y de la sociedad con experiencia y sabiduría ganada a través de los años.



## Me alimento saludablemente si:



Consumo alimentos ricos en fibra.



Consumo frutas, verduras, tubérculos y cereales.



Ingiero alimentos ricos en proteínas como: carnes, pescado, huevos y aves.



Bebo agua a lo largo del día, sobre todo en época de verano.



Como despacio y en pequeñas raciones durante el día.



Disfruto de mi alimentación en familia o con amigos.



Consumo alimentos de temporada, preferentemente de la zona o región, frescos, integrales, sin conservantes y/o preservantes.



Evito el exceso de frituras, embutidos, quesos mantecosos, bebidas azucaradas, gaseosas, alimentos enlatados y condimentos.



Evito el exceso de sal y azúcar en mis comidas.

## ¿Qué es el autocuidado?

Son acciones voluntarias y responsables en el cuidado de mi salud para mantenerme, activo, productivo y saludable; con la participación de mi familia, mi entorno y mi comunidad.



Más que suprimir alimentos, lo importante es mantener una alimentación balanceada en carbohidratos, grasas, proteínas y verduras.

## Me mantengo físicamente bien si:



Realizo actividad física con ejercicios supervisados y adecuados a mi capacidad, con frecuencia de 30 minutos diarios.



Tengo un horario y espacio adecuado, así como ropa y zapatillas cómodas.



Realizo ejercicios de fortalecimiento muscular, flexibilidad, equilibrio y de fácil ejecución.



Realizo ejercicios en compañía de la familia o amigos.



Realizo tareas diarias.



Realizo juegos de memoria, como sudoku, crucigrama, mandalas, pupiletras, entre otros.



### Recuerda:

Antes de culminar, realiza ejercicios de respiración de 3 a 5 minutos.

### Recomendaciones para un envejecimiento activo y saludable:

Desarrollar un proyecto de vida en compañía de familia y grupo de amigos

- ✓ Planificando y decidiendo cómo queremos vivir.
- ✓ Preparando y eligiendo actividades placenteras y de desarrollo personal.
- ✓ Desarrollando hábitos de autocuidado.
- ✓ Reflexionando en relación a la realidad que nos rodea.
- ✓ Aprendiendo o experimentando cosas nuevas, según su capacidad y realidad.
- ✓ Participando en grupos sociales con la comunidad: club del adulto mayor, iglesia, amigos, entre otros.

## A MÁS VIDA, MÁS SALUD

¡promovamos un envejecimiento activo, productivo y saludable!



Seguro Social de Salud  
Estamos a tu servicio