

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE  
ESMERALDAS



## **ESCUELA DE ENFERMERÍA**

### **TESIS DE GRADO**

ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA SEDE  
SOCIAL DEL INSTITUTO ECUATORIANO SEGURIDAD SOCIAL DE  
LA CIUDAD DE ESMERALDAS.

PREVIO A LA OBTENCIÓN DE TÍTULO DE LICENCIADA EN  
ENFERMERÍA

### **AUTORA**

ALBA GISSELA PLAZA CABEZAS

### **ASESOR**

MGT. ANGEL EDUARDO PUPO SUÑOL

Esmeraldas, 2017

## **TRIBUNAL DE GRADUACIÓN**

Trabajo de tesis aprobado luego de haber dado cumplimiento a los requisitos exigidos por el reglamento de Grado de la P.U.C.E.S.E previo a la obtención del título de LICENCIADA EN ENFERMERÍA.

---

**Presidente Tribunal de Graduación**

---

**Lector 2**

---

**Director de Tesis**

---

**Directora de Escuela**

---

**Fecha**

## **AUTORÍA**

Yo ALBA GISSELA PLAZA CABEZAS con CI. 0803893668, declaro que la presente investigación enmarcada en el actual trabajo de tesis es absolutamente original, auténtica y personal.

En virtud que el contenido de esta investigación es de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor y de la PUCESE.

---

**ALBA GISSELA PLAZA CABEZAS**

**CI. 0803893668**

## **DEDICATORIA**

A mis padres por ser pilar fundamental en mi vida, por brindarme su amor incondicional y porque han sabido formarme con buenos sentimientos humanos, hábitos y valores, lo cual me ha ayudado a salir adelante en los momentos más difíciles.

A mi esposo, ayuda constante, y gracias a su apoyo incondicional he seguido adelante con mis estudios.

A mi hija por ser el ángel que le da alegría cada día a mi vida, por sacarme una sonrisa en momentos tristes y difíciles, gracias hija por ser la fuente de mi inspiración que me motiva a seguir adelante ¡Te amo hija!

A mis hermanas y hermanos que siempre han estado junto a mí brindándome su apoyo.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por darme la vida y hacer posible la realización de este trabajo, por haberme otorgado una familia hermosa, quienes me han dado ejemplo de superación, humildad y sacrificio enseñándome a valorar todo lo que tengo.

A mi tutor de tesis Mgt. Ángel Eduardo Pupo Suñol por su dedicación, paciencia, espacio y tiempo brindado.

## INDICE GENERAL

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
INDICE GENERAL.....	vi
LISTA DE ILUSTRACIONES.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO.1. MARCO DE REFERENCIA.....	4
CAPITULO.2. MATERIALES Y MÉTODOS.....	10
CAPITULO.3. RESULTADOS.....	12
ANALISIS DE RESULTADOS CUALITATIVOS.....	16
CAPITULO.4. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	17
CONCLUSIONES.....	18
RECOMENDACIONES.....	19
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	20
ANEXOS.....	23

## LISTA DE ILUSTRACIONES

<b>Figura 1</b> Grupos etarios.....	<b>12</b>
<b>Figura 2</b> Géneros.....	<b>12</b>
<b>Figura 3</b> Enfermedades prevalentes.....	<b>13</b>
<b>Figura 4</b> Orientación médica en cuanto a la dieta.....	<b>13</b>
<b>Figura 5</b> Consumo de bebidas alcohólicas.....	<b>14</b>
<b>Figura 6</b> Actividad física.....	<b>14</b>
<b>Figura 7</b> Tipo de Alimentación.....	<b>15</b>
<b>Figura 8</b> Nivel de autocuidado.....	<b>15</b>

## RESUMEN

Se realizó una investigación científica descriptiva, cuantitativa y cualitativa, con un diseño de estudio transversal sobre los estilos de vida de los adultos mayores en la Sede Social del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la ciudad de Esmeralda, en la cual el universo estuvo constituido por todos los adultos mayores de esta institución. Con los objetivos se evaluó e identificó los estilos de vida de los adultos mayores, así como los hábitos alimentarios de ellos en relación con sus estilos de vida, y a su vez el estilo de vida saludable en relación con la longevidad, en cumplimiento de esta investigación. Se estudió una muestra aleatoria simple de 40 adultos mayores, de ambos sexos, mayores de 65 años, tomando 8 personas de cada uno de los subgrupos culturales existentes en la sede social, con el propósito de comprobar directamente con la población en estudio los factores que alteran los estilos de vida saludable y su comportamiento. Para la recolección de los datos, se aplicaron encuestas, a través de cuestionarios, fichas de observación y entrevistas a la población en estudios, así como al personal de servicios. Se pudo observar que el 62% de los estudiados tiene una buena alimentación, así como el 65% con actividad física adecuada según su edad y enfermedades concomitantes. Se evidenció el buen desarrollo de la actividad asistencial en dicha institución, gozando los adultos mayores de una buena calidad de vida, avalado por hábitos alimentarios y de vida saludables, con una adecuada actividad física y recreativa.

***Palabras claves:*** alimentación, actividad física, adulto mayor, sedentarismo, estilo de vida.

## **ABSTRACT**

A descriptive, quantitative and qualitative scientific investigation was carried out, with a transversal study design on the lifestyles of the elderly in the Social Headquarters of the Ecuadorian Institute of Social Security of the city of Esmeralda, in which the universe was constituted by all the older adults of this institution. The objectives were evaluated and identified the lifestyles of the elderly, as well as their eating habits in relation to their lifestyles, and in turn the healthy lifestyle in relation to longevity, in compliance with this research. A simple random sample of 40 older adults of both sexes, over 65 years old, was studied, taking 8 people from each of the cultural subgroups existing in the head office, with the purpose of directly checking with the study population the factors that Alter healthy lifestyles and behavior. For data collection, surveys were carried out, through questionnaires, observation sheets and interviews to the population in studies, as well as to the service staff. It was observed that 62% of those studied had a good diet, as well as 65% with adequate physical activity according to their age and concomitant diseases. It was evidenced the good development of the assistance activity in this institution, enjoying the elderly of a good quality of life, endorsed by healthy eating habits and life, with an adequate physical and recreational activity.

**Keywords:** Food, physical activity, elderly, sedentary, lifestyle.

## INTRODUCCIÓN

Se entiende por adulto mayor a toda persona de 65 años o más, que se encuentra en una etapa con presencia de alteraciones funcionales, como resultado de modificaciones biológico, psicológico y social, condicionado por la información genética, estilos de vida y factores ambientales. (Restrepo, 2006)

En nuestro país las personas comprendidas en este subgrupo poblacional cuenta con variados beneficios amparados en la ley nacional, siendo prioritaria la atención especializada en el ámbito público y privado, además de gozar de derechos a la jubilación y a la integración social. Se realizó un estudio en esta población de las personas de la tercera edad en la Sede Social del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social que convive en la ciudad de Esmeraldas; en cuanto a los factores que influyen en un estilo de vida saludable.

La preservación de la salud física y mental es una responsabilidad individual, con independencia de las acciones dirigidas a su preservación en el ciudadano y representa un deber cívico para evitar añadir una carga económica o sentimental, a corto o lejano plazo, a la familia o a la propia sociedad, dando la posibilidad de alcanzar una vejez sana, portadora de ricas y agradables experiencias de vida para las generaciones más jóvenes, tal legado es un estilo de vida el cual será compartido a los mismos. (Coronado, 2009)

Por lo cual se identificaron los factores que impiden los estilos de vida saludables de los adultos mayores en la sede social de Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, entre los que se planteó el sedentarismo, la obesidad y malos hábitos alimentarios y manejo de sustancias tóxicas como predisponentes al desarrollo de enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares; así como la desnutrición y atrofia muscular, como otros factores relacionados con estilos de vida poco saludables, también tenemos condición de salud en los adultos mayores que impida la realización de ciertas actividades como ejercicios físicos.

El mundo de hoy se desarrolla vertiginosamente, se presentan avances en la ciencia y la técnica, la medicina, la industria y esto es un aliciente para aquellos que desean vivir más, de hecho, la esperanza de vida al nacer ha aumentado y por consiguiente cada día aumenta el envejecimiento poblacional. Dada las dimensiones de este fenómeno el

incremento de la ancianidad se ha calificado de epidemia moderna, término que muestra la representación que prima acerca de la tercera edad, la vejez no es sinónimo de plaga ni de enfermedad, el anciano constituye parte importante de la sociedad. Podemos darnos cuenta que el fenómeno del envejecimiento resulta un campo interesante para la investigación, lo que experimentan las personas en esta etapa de la vida y cómo estimularlos. Viendo el envejecimiento como un proceso inherente al hombre que ocurre a lo largo de la vida pero que requiere de atención debido a los cambios que se producen y a las representaciones que se tienen de la vejez.

Siendo estas personas un grupo poblacional de riesgo al padecer de cambios artrósicos y degenerativos del sistema óseo y articular con disminución de su actividad física, que los lleva a mantener una vida sedentaria con sus implicaciones en la salud, además se acompaña de malos hábitos alimenticios que han desarrollado a lo largo de sus vidas en relación con culturas alimentarias erradas. Todo esto se añade al desgaste físico y biológico que trae consigo el proceso de envejecimiento. Al unirse todos estos factores y otros más que se añaden conduce a estados de salud poco saludables en relación a estilos de vida, por lo que se puede pensar en una alta incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles en estas edades, por lo que es importante conocer.

¿Cuáles fueron los factores de mayor incidencia que impiden el estilo de vida saludable de los adultos mayores en la sede social del Instituto Ecuatoriano Seguridad Social de la Ciudad de Esmeraldas?

Este trabajo se justificó en razón que el tema identificado constituye un fenómeno que involucra a nuestra comunidad, el mismo que ayudó a realizar un correcto análisis del estilo de vida que llevan nuestros adultos mayores, para de esta manera lograr identificar los factores de riesgos y poder actuar sobre cada uno de ellos.

Lo interesante fue implementar hábitos saludables en los adultos mayores y por ende lograr inculcarles en un correcto estilo de vida, disminuyendo así el índice de adultos mayores con estilos de vida inadecuados, y a la vez se contribuyó en el control de enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión arterial a quienes la padecen y la prevención en adultos mayores sanos.

Su importancia radicó en elaborar un proyecto de investigación acorde con la realidad de dicha institución, implementando prácticas saludables complementadas con charlas

educativas de concientización para lograr adultos mayores en buen estado físico y mental.

Institucionalmente se erigió en una gran fortaleza para la Sede Social del Instituto Ecuatoriano Seguridad Social porque ayudó a la implementación de hábitos saludables que por ende educó a los adultos mayores para que su vida cotidiana sea saludable y de esta manera prevenir la aparición y agudización de enfermedades crónicas.

Por todo lo antes expuesto se consideró este tema de suma importancia debido a que nuestra sociedad hoy en día no sabe vivir en torno a un estilo de vida saludable siendo esta una de las principales causas de morbilidad en nuestro medio, por lo cual pretendemos implementar prácticas de vida saludable en dicha institución.

Este trabajo de tesis se planteó siguiendo los objetivos que se citan a continuación: Evaluar los estilos de vida de los adultos mayores en la sede social del Instituto Ecuatoriano Seguridad Social de la ciudad de Esmeraldas. Además de identificar los estilos de vida de los adultos mayores en la sede social del Instituto Ecuatoriano Seguridad Social, determinar hábitos alimentarios en la población en estudio y relacionarlo con sus estilos de vida, así como mostrar la relación entre estilos de vida saludables y longevidad.

## **CAPÍTULO 1**

### **MARCO DE REFERENCIA**

Los investigadores Flores & Elcorrobarrutia Jimenez. Estudiaron en Chile en el año 2010 estudiaron los factores biológicos y psicosociales predictores del estilo de vida promotor de salud con el propósito de estudiar el estilo de vida promotor de salud de las personas que residen en el sector Barrio Norte Concepción e identificar algunas disposiciones culturales que resultan predictoras de este estilo de vida, para ampliar estrategias dirigidas a provocar en los sujetos las motivaciones necesarias para incorporar conductas positivas a sus estilos de vida. La muestra estuvo conformada por 360 sujetos de ambos sexos. El 52.5 % de la muestra tiene un estilo de vida saludable, las variables sexo, edad, ocupación y acceso al cuidado de salud, autoestima, y estado de salud percibido y auto eficacia percibida tienen un efecto significativo sobre el estilo de vida promotor de salud. (Flores & Elcorrobarrutia Jimenez, 2010)

Estos mismo investigadores, Flores & Elcorrobarrutia Jimenez realizaron otro estudio sobre el Estilo de Vida del Adulto Diabético del Programa de Diabetes Mellitus en el Hospital Regional José Cayetano Heredia de Piura-Perú en el año 2010. La muestra estuvo conformada por 177 adultos diabéticos. Sus conclusiones más importantes señalan que más del 51% de los adultos diabéticos llevan un estilo de vida saludable obteniendo mayores resultados en la actividad física (58%), en la dimensión manejo del estrés, el 56% tienen un moderado manejo del estrés y el 22% alto manejo del estrés y 22% bajo manejo del estrés. En cuanto a la alimentación el 50% tienen una adecuada alimentación. (Flores & Elcorrobarrutia Jimenez, 2010)

En Colombia en el año 2012 se realizó una investigación por Yauri & García titulada: La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables, con el objetivo de profundizar en el estudio de la promoción de salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables, teniendo como conclusión una descripción detallada de la actividad de promoción de la salud como estrategia fundamental, sus componentes y la forma de aplicación. Respecto a los estilos de vida saludables, además

de las definiciones se tuvieron en cuenta los factores internos y externos a las personas que intervienen para su fomento. Concluyendo que la promoción de la salud se constituye como una estrategia. (Yauri & García, 2012)

Flores & Elcorrobarrutia Jimenez desarrollaron una investigación de tipo descriptivo correlacional, sobre el Estilo de Vida y Autocuidado del Adulto Mayor Hipertenso del Módulo de Atención Integral de Salud Hospital III de Chimbote-Perú en el año 2010. La muestra estuvo constituida por 176 usuarios, los resultados señalan que el 50.6% de los adultos mayores hipertensos mantienen un nivel de autocuidado bueno mientras que el 49.4% un nivel de auto cuidado regular. El 59 % de la muestra presenta un estilo de vida favorable seguido de un 41% con estilo de vida desfavorable. Se encontró una relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio. (Flores & Elcorrobarrutia Jimenez, 2010)

Se realizó un estudio en la ciudad de Latacunga, Ecuador con el objetivo de evaluar el desarrollo de un proyecto de recreación dirigido a mantener la salud del adulto mayor, la misma se realizó en el Hogar de Ancianos del Instituto Estupiñan, en la cual, según los investigadores Santos Barahona y Cando Pallasco se pudo observar la deficiencia y falta de conocimientos sobre la cultura física y por ende no conocen los beneficios que implica realizar actividades físicas en pos de mantener su buen estado de salud. El estudio arrojó la poca participación de los adultos mayores en actividades recreativas con solo el 36 % de participación, además no realizan actividades mediante juegos el 55 % de los mismos, y existe una creencia en el 73 % que las estrategias empleadas no mejoran la recreación. Según los autores arribaron a conclusiones que expresaron en que existe abandono, en el lugar estudiado, siendo reflejo de la sociedad ecuatoriana, lo que también está influenciado por el nivel socio-económico; lo hace que las personas de la tercera edad muchas veces sean consideradas como un estorbo para sus familias, por lo que se considera un problema creciente en la sociedad actual, como es el abandono. (Santos Barahona & Cando Pallasco , 2015)

Hasta el momento no existen estudios registrados en este tema en la provincia de Esmeraldas, por lo que no se citan como antecedentes.

La mayoría de las definiciones sobre la vejez enfatizan el aspecto biológico y plantean que es: " un proceso progresivo desfavorable de cambio a nivel fisiológico y anatómico, producto del paso del tiempo y que concluye invariablemente con la muerte" En los

ancianos se puede detectar diferencias individuales debido a características de la personalidad y acentuados por el cúmulo de experiencias de cada cual. En la vejez se da una reducción de la capacidad funcional del individuo. Puede encontrarse declinación en funciones intelectuales tales como: análisis, síntesis, razonamiento aritmético, ingenio e imaginación, percepción y memoria visual inmediata. Es importante hacer notar, que el anciano presenta menor deterioro de sus facultades intelectuales siempre y cuando se mantenga activo y productivo, cualquiera que sea la actividad laboral que realice. En el anciano se incrementa el temor a lo desconocido, porque tener conciencia de las crecientes pérdidas físicas e intelectuales le produce un gran sentimiento de inseguridad.

Los estilos de vida se definen como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y precauciones. Es un concepto extenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno.

El Estilo de Vida Saludable es la manera como la gente se comporta con respecto a la exposición a factores nocivos que representan riesgo para la salud. Los comportamientos o conductas son determinantes decisivos de la salud física y mental y del estado de la salud pública, estando fuertemente vinculados al bienestar. Se calcula que un tercio de las enfermedades en el mundo pueden prevenirse mediante cambios en el comportamiento.

Al hablar de estilo de vida saludable, nos referimos a comportamientos que disminuyen los riesgos de enfermar, tales como: un adecuado control y tratamiento de las tensiones y emociones negativas, un buen régimen de ejercicios, sueño y distracción; el control y la evitación del abuso de sustancias como la cafeína, nicotina y alcohol; una correcta distribución y aprovechamiento del tiempo, etc. El análisis de los estilos de vida adquiere un interés creciente, ya que el conjunto de pautas y hábitos de comportamientos cotidianos de las personas tienen un efecto importante en su salud y, además, cada día aumenta la prevalencia del conjunto de enfermedades relacionadas con los malos hábitos de comportamientos mentales.

Los Estilos de Vida son aquellos comportamientos que mejoran o crean riesgos para la salud. Este comportamiento humano es considerado dentro de la teoría del proceso salud-enfermedad adjunto con la biología humana, el ambiente y la organización de los servicios de salud como los grandes componentes para la producción de la salud o enfermedad de la población. (Del aguila, 2012)

Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles (Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares, Cáncer, entre otras) (Del aguila, 2012)

Uno de los puntos más importantes que surge del envejecimiento progresivo de las personas, es la calidad de vida de las personas mayores. Por lo que el poder tener una buena calidad de vida, depende de cuán bien las personas mayores puedan prevenir las limitaciones funcionales, la desnutrición y las enfermedades crónicas, para lo cual los estilos de vida juegan un rol trascendente. (Del aguila, 2012)

**Actividad física:** es la clave para un envejecimiento saludable. Es más, las personas mayores que son activas físicamente tienen una menor probabilidad de desarrollar problemas como obesidad, presión arterial elevada, osteoporosis, diabetes, depresión, cáncer de colon. Pero además de lo anterior, hay muchas pruebas científicas que demuestran los beneficios de una actividad física regular, entre los cuales podemos destacar:

- Mejora el estado de ánimo y ayuda a reducir el estrés.
- Aumenta el grado de energía y mejora la productividad de la persona.
- Ayuda a lograr y mantener un peso adecuado de una persona.
- Da mayor flexibilidad y mejora la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria.
- Reduce la probabilidad de tener una enfermedad cardíaca o si la tiene de tener complicaciones.
- En las personas con Diabetes logran manejar más adecuadamente la glucosa y complementa el tratamiento médico. (Del aguila, 2012)

El tipo de actividad física que se debe realizar depende de la persona, pero en general el desarrollar una actividad como caminar, bailar, nadar, desarrollar actividades en la casa como jardinería o de limpieza del hogar se logra obtener todos los beneficios arriba señalados. (Del aguila, 2012)

Esta investigación esta respalda en la Constitución de la República del Ecuador, la cual plantea en su artículo 36 que “Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia. Se considerarán personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad. (Constitución de la República del Ecuador, 2008)

En su **Art. 37** dice que el Estado garantizará a las personas adultas mayores los siguientes derechos: La atención gratuita y especializada de salud, así como el acceso gratuito a medicinas, el trabajo remunerado, La jubilación universal, rebajas en los servicios públicos y en los servicios privados de transporte, el acceso a una vivienda que asegure una calidad de vida digna con respeto. Estos derechos ayudaran al adulto mayor a llevar un estilo de vida saludable cumpliendo con sus actividades diarias de la mejor manera. . (Constitución de la República del Ecuador, 2008)

Y en su **Art. 38** se plasma que el Estado organizará políticas públicas y programas de atención a las personas adultas mayores, en la que se tendrán en cuenta las diferencias específicas entre áreas urbanas y rurales, inequidades de género, etnia, cultura en las cuales se fomentara el grado de autonomía personal. Además, el estado tomará medidas de atención en centros especializados que garanticen su nutrición, salud, educación y cuidado diario, en el cual se establecerán centros de acogida para albergar a quienes no puedan ser atendidos por sus familiares y personas que no tengan lugar permanente, se incrementara programas y políticas destinadas a fomentar su autonomía personal, para disminuir su dependencia y conseguir su integración social realizando actividades recreativas, donde tendrán amparo a los adultos mayores en sus cuidados especiales cuando sufran enfermedades crónicas o degenerativas. (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

En los **Art. 1, 2 y 3 de Ley del anciano** se plantea que son beneficiarios de esta Ley las personas naturales que hayan cumplido sesenta y cinco años de edad, sean nacionales o extranjeras que se encuentren legalmente establecidas en el país, en la cual se accederá a las rebajas en los servicios públicos o privados estipulados en esta Ley, justificarán su condición únicamente con la cédula de identidad. El objetivo fundamental de esta Ley es proteger el derecho a una calidad de vida que asegure un bienestar para el anciano. En cuanto al nivel de vida la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica, la atención geriátrica y gerontológica integral y los servicios sociales necesarios. El Estado protegerá de modo especial, a los ancianos abandonados o desprotegidos. En la cual fomentará y garantizará el funcionamiento de instituciones del sector privado que cumplan actividades de atención a la población anciana, con sujeción a la presente Ley, en especial a aquellas entidades, sin fines de lucro, que se dediquen a la constitución, operación y equipamiento de centros hospitalarios gerontológicos y otras actividades similares. (Dirección Nacional Jurídica, 2016)

## **CAPÍTULO 2**

### **MATERIALES Y MÉTODOS**

Se realizó un estudio en la sede social del Instituto Ecuatoriano Seguridad Social, de la Ciudad de Esmeraldas, que se encuentra ubicado en la calle 10 de agosto entre Sucre y Olmedo a lado de las oficinas del IESS. El mismo consta de una infraestructura de planta baja de hormigón armado con cadenas metálicas y láminas de zinc, el cual consta de cuatro metros de ancho y diez metros de largo. Esta fue una investigación descriptiva, cuantitativa y cualitativa, con un diseño de estudio transversal sobre los estilos de vida de los adultos mayores en la sede social del IESS, el mismo se realizó en el cuarto trimestre del año 2016.

La población estuvo compuesta por 120 adultos mayores de la sede social del Instituto Ecuatoriano Seguridad Social de la ciudad de Esmeraldas. Se seleccionó una muestra de forma aleatoria simple de 40 adultos mayores, tomando 8 personas de cada uno de los subgrupos culturales existentes los cuales son bailo terapia, ejercicios correctivos y de fortalecimiento, danza marimba, teatro y terapia física en la sede social, atendiendo a los siguientes criterios de selección.

Criterios de inclusión:

- Adultos mayores de 65 años de edad que pertenezcan a la sede social del IESS de la ciudad de Esmeraldas.
- Adultos mayores que accedan a participar en la investigación, a través de la firma de un consentimiento informado.

Criterio de exclusión:

- Adultos mayores de 65 años que no pertenezcan a la sede social del IESS de la ciudad de Esmeraldas.
- Adultos mayores que no accedan a participar en la investigación.

Para la recolección de los datos necesarios en el desarrollo de esta investigación, se aplicaron encuestas, la observación y la entrevista a la población adulta mayor de la

sede social del IESS de la ciudad de Esmeraldas, y al personal de servicios. La encuesta realizada comprendió un cuestionario de 10 preguntas abiertas y cerradas mediante la cual se buscó la recolección de información sin modificar el entorno, permitiendo en poco tiempo obtener la información necesaria para el estudio y esto logró implementar una variedad de preguntas con el fin de obtener datos precisos y confiables en la investigación, para esto se utilizaron 15 minutos para cada uno de los encuestados y fue en un lugar aislado, donde se mantuvo la privacidad del encuestado.

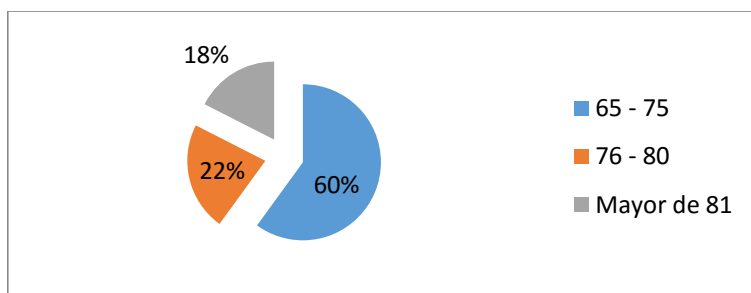
Se realizó la observación mediante una ficha de observación preestablecida para evaluar, con el fin de recolectar información que dio respuesta a algunos interrogantes propuestos por la investigación. Se procedió a ver como ellos actúan al momento de contestar, sus gestos, cambios de actitud que presentaron, su manera de ver las cosas. Así como las actividades que realizan durante el día en la sede. Mientras se desarrolló la investigación se aplicó la guía de entrevista a los trabajadores y a la coordinadora de la sede social con el objetivo de obtener información de primera mano acerca del estilo de vida del adulto mayor.

Para el procesamiento de la información se utilizó Microsoft Excel y Microsoft Word donde se agruparon en gráficos los resultados obtenidos de las encuestas, así como se redactó en párrafo lo observado en la ficha de observación con el fin de delimitar los datos de interés que se necesitaron en la realización del estudio. A todos los participantes del estudio se les aplicó el consentimiento informado como instrumento legal que permitió su participación en el estudio amparados legalmente.

## CAPÍTULO 3

### RESULTADOS

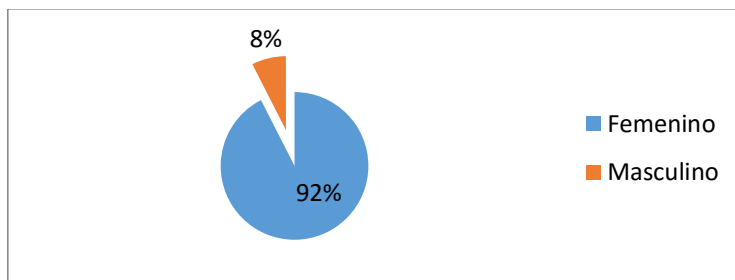
Al analizar la edad de los participante en el estudio se pudo observar que el sub grupo etario de mayor predominio fue el de entre los 65-75 años, ocupando el mayor porcentaje, con el 60 % del total, lo que está en relación a la edad donde el adulto mayor, aún se mantiene más activo desde el punto de vista físico, psíquico y emocional, así como social, siendo aún portadores de cierto grado de independencia.



**Figura: 1** Grupos etarios.

**Fuente:** Encuesta a los adultos mayores.

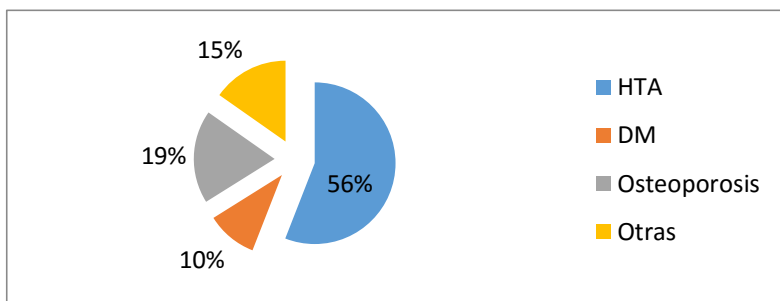
Al analizar el predominio del género en la población estudiada se observó que predominó el género femenino con el 92%, lo cual relacionamos al mayor grado de inserción social que posee este sexo, así como ser más motivado al intercambio social, por lo que necesitan tener espacios para estas actividades.



**Figura: 2** Géneros

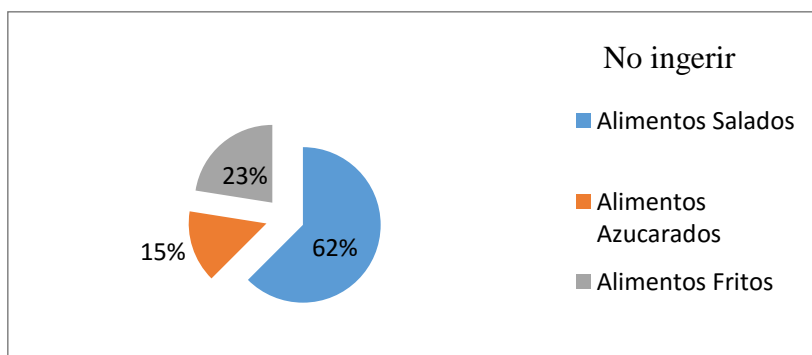
**Fuente:** Encuesta a los adultos mayores.

Al estudiar en esta población las enfermedades prevalentes en ellos se observó que el 82% de la población investigada sufren de enfermedades crónicas no transmisibles distribuida mayormente en pacientes hipertensos con el 56% como resultados de malos estados de vida llevados por estas personas en años anteriores



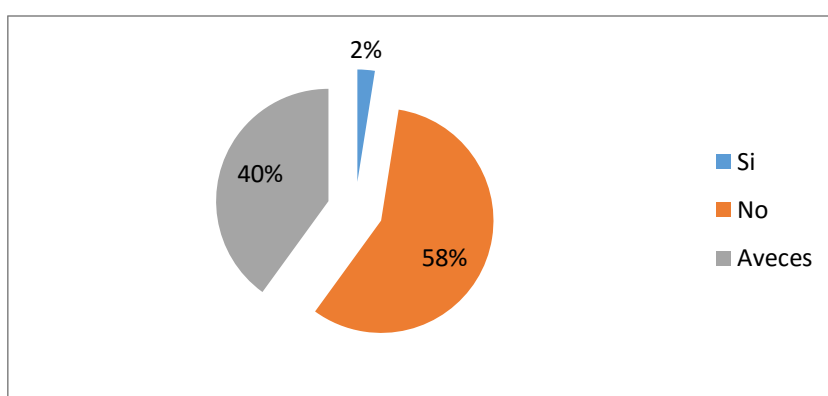
**Figura 3** Enfermedades prevalentes.  
**Fuente:** Encuesta a los adultos mayores.

Al hacer el análisis de las restricciones a la dieta de estos pacientes se pudo observar que la misma debe de estar restringida en sodio con el 62% por predominio los pacientes que sufren de hipertensión arterial, lo cual cumplen según criterio recogida en la encuesta.



**Figura: 4** Orientación médica en cuanto a prohibiciones a la dieta  
**Fuente:** Encuesta a los adultos mayores.

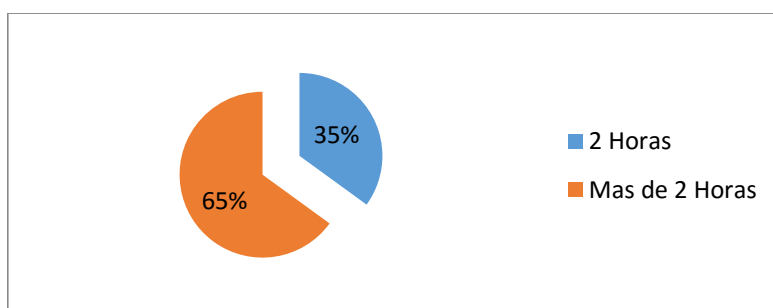
Conociendo el efecto negativo del uso y abuso indiscriminado de las bebidas alcohólicas sobre la salud de los individuos del grupo en estudio, se añadió este aspecto al cuestionario de preguntas aplicado, obteniendo resultados nada alarmantes, pues como se puede observar en la figura 5, el 58% no tienen hábitos de ingerir bebidas alcohólicas, seguido del 40% que refirió que a veces ingiere de forma social, y el 2% si lo hacen con cierta frecuencia.



**Figura: 5** Consumo de bebidas alcohólicas.

**Fuente:** Encuesta a los adultos mayores.

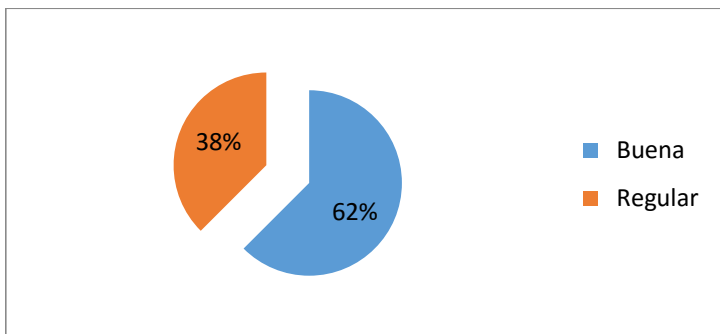
La actividad física representa un beneficio para la salud en las diferentes etapas de la vida, siendo necesario adecuarla a las capacidades para esta edad. En este estudio se pudo observar que los adultos mayores tienen un muy buen porcentaje en la realización de ejercicios mayor a las dos horas semanales, con el 65%.



**Figura: 6** Actividad física.

**Fuente:** Encuesta a los adultos mayores.

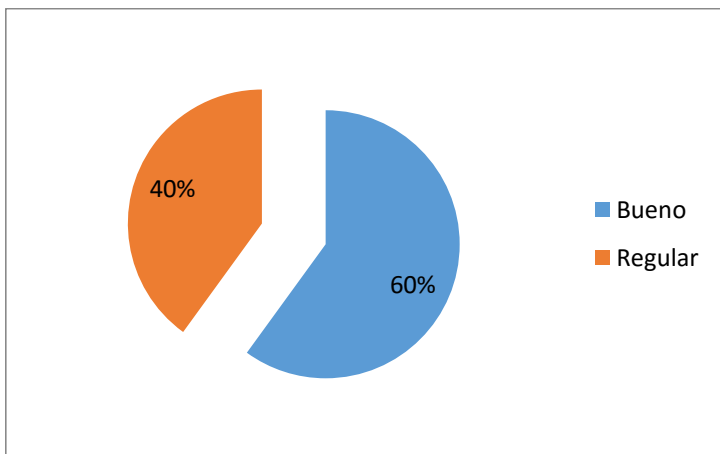
Según los resultados arrojados por la encuesta que se aplicó se pudieron evaluar los hábitos alimentarios de la población participante en la investigación, donde el 62% posee una buena alimentación, arrojando que los adultos mayores consumen una dieta balanceada, guardando las recomendaciones de sus médicos para mantener la calidad de vida y mantener sus patologías de base compensadas.



**Figura: 7** Tipo de alimentación

**Fuente:** Encuesta a los adultos mayores.

Mediante los resultados se observó que el 60% de los adultos mayores si cumplen con buen autocuidado lo cual les ayuda a tener una buena salud y un estilo de vida saludable.



**Figura: 8** Nivel de autocuidado

**Fuente:** Encuesta a los adultos mayores.

Con esta investigación se pudo constatar, mediante la entrevista y la ficha de observación, que los adultos mayores tienen un muy buen nivel de rendimiento intelectual y físico. Mediante los ejercicios que realizan mantienen un adecuado estado de salud y buena contextura física, mostrando de forma positiva las amplias posibilidades de trabajar con los adultos mayores, pues ellos son bastante participativos y se desenvuelven bien, ya que les gusta las actividades que se realizan en la sede social del IESS que son de acorde a cada patología.

A los adultos mayores las actividades que más les gusta y que les da mayor satisfacción son el baile, la terapia física, la música, la pintura, las manualidades, también realizan los juegos pasivos los cuales son, juegos de integración y de compartir entre ellos, amorfino, bingo. Con todas estas actividades recreativas los adultos se sienten útiles y estimulados para seguir viviendo.

Se pudo observar como los adultos mayores de la sede social del IESS cuentan con un control adecuado de los medicamentos y toma de presión arterial en el cual les llevan un registro para ver su evolución.

En la investigación realizada a la sede social del IESS se pudo certificar que si realizan las actividades recreativas, con estimulación motriz, cultural y social. Además cuenta con una infraestructura de espacio físico seguros, con ventilación adecuada, iluminación óptima e higiene ambiental adecuados, con una estructura constructiva y servicio sanitario adecuado, en la cual los adultos mayores cuentan con las comodidades necesarias para realizar todas sus actividades.

## CAPÍTULO 4

### DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Al evaluar el comportamiento de los estilos de vida en los adultos mayores en la Sede Social del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social en la ciudad de Esmeraldas, se obtuvo que el 62% tienen un estilo de vida saludable; comparado con el estudio realizado en Chile por Flores y Elcorrobarrutia en el año 2010 donde estudiaron los Factores Biológicos y Psicosociales Predictores del Estilo de vida promotor de Salud en el cual el 52.5% tuvo un estilo de vida saludable. Se observó que en el estudio realizado en Ecuador hubo un porcentaje del 10% más alto en este aspecto.

Al contrastar la investigación realizada en Piura, Perú donde los investigadores encontraron que en la población adulta mayor en estudio el 58 % tenían una adecuada práctica de actividad física, lo que no está muy lejos de los resultados alcanzados en esta investigación científica, la cual arrojó que el 65 % mantiene una buena actividad física para su edad, debido a que tienen buena actividad física, la cual les ayuda mucho en su salud y vida diaria.

Se realizó una investigación sobre el estilo de vida y el autocuidado en los adultos mayores hipertenso en el cual se obtuvo un porcentaje de 60% un nivel de autocuidado bueno seguido el 40% de autocuidado regular comparado con otra investigación realizada en Chimbote, Perú donde los resultados señalan que el 50.6% de los adultos mayores hipertensos mantienen un nivel de autocuidado bueno mientras que el 49.4% un nivel de auto cuidado regular, sabiendo estos resultados vemos que la diferencia es muy poca entre dichos estudios.

Es necesario destacar que los resultados alcanzados en su gran mayoría se mantienen en rangos muy parecidos y con poca diferencia a los de otros investigadores a nivel mundial, siendo las comparaciones una buena guía para corroborar que estos pacientes a esa edad se mantienen activos y bien atendidos.

## **CONCLUSIONES**

Los adultos mayores que forman parte de la Sede Social del IESS mantienen en su gran mayoría estilos de vida saludables.

Entre los estilos de vida se pudo observar la práctica de ejercicios físicos e intelectuales y de integración grupal, que les ayuda a mantenerse aptos física y mentalmente, previniendo la aparición de enfermedades a esa edad, tales como el Alzheimer, complicaciones óseas y músculo esqueléticas.

Además se recopiló información que patenta que mantienen en un alto porcentaje buenos hábitos alimentarios y muy bajos hábitos tóxicos, lo cual está directamente relacionado con buenos estilos de vida.

Existe una relación directa entre estilos de vida saludables y longevidad en este grupo poblacional en estudio, a pesar que el mayor número de persona pertenecen al sub grupo poblacional de entre 65 y 75, pero también hay personas de más de 81 años en muy buenas condiciones físicas y de salud.

## **RECOMENDACIONES**

A la Sede Social del IESS que continúe implementando un mayor número de actividades físicas acorde a cada patología de sus usuarios para beneficio de la calidad de vida de los adultos mayores de esta institución.

A la Escuela de Enfermería realice programas de vinculación bien estructurados para asistir a las personas que forman parte de clubes y sedes de atención a adultos mayores, en los que se realicen planes de charlas sobre las consecuencias negativas del sedentarismo y la poca actividad física, así como la inadecuada alimentación a esta edad.

Realizar charlas educativas en la comunidad sobre este tema para que se conozca de los beneficios de tener una vejez saludable y en óptimas condiciones físicas y mentales para ser parte activa dentro del núcleo familiar y comunitario.

A las Autoridades del Ministerio de Salud Pública que faciliten el acceso de los adultos mayores a instalaciones públicas adecuadas con acceso prioritario a servicios de salud acorde a su edad y necesidades, con médicos gerontólogos, e internistas con capacitación en geriatría.

Al Público en general mantener una dieta sana en adultos mayores que contenga proteínas, carbohidratos, grasas, frutas y vegetales de acuerdo con las cantidades recomendadas por su médico de rutina.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Acosta, L. D. (2015). Factores asociados a la autopercepción de salud en adultos mayores. *Revista Cubana de Salud Pública*.
- Acosta, L. D. (2015). Condiciones de vida, estado nutricional y estado de salud en adultos . *SciElo*, 1-12.
- Aguila, D. R. (5 de Abril de 2012). *blogs Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor*. Recuperado el 17 de Octubre de 2016, de Organización Panamericana de la Salud: <http://www.paho.org/blogs/chile/?p=111>
- Aliaga-Díaz, E. (2016). PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y CON CALIDAD DE VIDA . *Medicina experimental y salud publica* , 1-10.
- Andrade, D. C. (2012). Factores de riesgo de carga en cuidadores informales de adultos mayores con demencia. *SciElo*.
- Arrieta, G. V. (2011). Condición sociofamiliar, asistencial y de funcionalidad del adulto mayor de 65 años en dos comunas de Sincelejo (Colombia) . *SciELO*, 1-13.
- Brito Sosa, G. (2012). Valoración biopsicosocial del adulto mayor desde un enfoque bioético en una población cubana . *SciElo*.
- Calero, M. J. (2016). Prevención de caídas en el adulto mayor: revisión de nuevos conceptos basada en la evidencia. *Ejihpe*, 1-12.
- Constitución de la República del Ecuador. (2008). [http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion\\_de\\_bolsillo.pdf](http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf).
- Cervantes, J. R. (2013). Evaluación geriátrica integral, importancia, ventajas y beneficios en el manejo del adulto mayor. *Panorama Cuba y Salud*, 1-7.
- Coronado, L. (2009). *Nutrición y Deporte = Formación Física*. Ciego de Avila.
- Del aguila, R. (5 de Abril de 2012). *blogs Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor*. Recuperado el 17 de Octubre de 2016, de Organización Panamericana de la Salud: <http://www.paho.org/blogs/chile/?p=111>
- De la Torre Fernández, R. (2012). Programa educativo para elevar la calidad de vida en el adulto mayor. *CCM*.
- Dirección Nacional Jurídica. (29 de Abril de 2016). *Ley del anciano*. Obtenido de <file:///C:/Users/XAVIELA1/Downloads/160429%20Ley%20del%20Anciano.pdf>

- Domínguez Guedea, M. T. (2013). Bienestar, Apoyo Social y Contexto Familiar de Cuidadores de Adultos Mayores. *ScienceDirect*, pp. 1-13.
- Domínguez Guedea, M.T. (2016). Escala de abnegación en cuidadores familiares de adultos mayores. *Anales de Psicologías*, 1-10.
- Falconí, J. (2011). LOS DERECHOS DE LOS ADULTOS MAYORES. *Revista judicial derechoecuador.com*, 1. Obtenido de <http://www.derechoecuador.com/articulos/detalle/archive/doctrinas/derechoconstitucional/2011/06/14/los-derechos-de-los-adultos-mayores>
- Flores Llorca Susan, E. J. (2010). ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR 2010". *Scribd*, 1-65. Obtenido de <https://es.scribd.com/doc/166163640/Tesis-Adulto-Mayor>
- Flores, L. S., & Elcorrobarrutia Jimenez, M. (2010). ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOREN LA URB. LA LIBERTAD, CHIMBOTE 2010. *Scribd*, 1-65. Obtenido de <https://es.scribd.com/doc/166163640/Tesis-Adulto-Mayor>
- Fernández Rodríguez, E. J. (2014). Estudio de la capacidad funcional y la calidad de vida relacionada con la salud en el adulto mayor institucionalizado. *Dialnet Plus*, 1-14.
- Fernandez, D. C. (2011). CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS y SOCIALES DEL CUIDADOR EN ADULTO mayor. *ANDINA*, 1-17.
- Gómez García, S., Vega Perez, M. (2013). Fortalecimiento de la atención primaria del adulto mayor ante la transición demográfica en México. *ScienceDirect*.
- Hernández, E. d. (2012). El ejercicio físico, una alternativa para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor sedentario. *Cubana de Tecnología de la Salud*, 1-12.
- Llanes Torres, H. M. (2015). Factores psicosociales que inciden en la depresión del adulto mayor. *REVISTA DE CIENCIAS MÉDICAS. LA HABANA.* , 1-10.
- Manrique, B. D. (2014). Odongeriatria y gerontología el envejecimiento y las características bucales del pasiente adulto mayor. *Review Articles*, 1-9.
- Mar-Meza, E. A. (2011). PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y CON CALIDAD DE VIDA . *Simposio*, 1-10.
- Pérez, A. K. (2015). Cambio de roles en el adulto mayor antes y después de la jubilación. *Dialnet*, 1-14.
- Restrepo, S. L. (2006). LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL ADULTO MAYOR Y SU RELACIÓN CON LOS PROCESOS PROTECTORES Y DETERIORANTES EN SALUD. *Rev Chil Nutr Vol. 33, Nº3*, 5.

- Santos Barahona , N. G., & Cando Pallasco , S. R. (2015). *DESARROLLO DE UN PROYECTO DE RECREACIÓN DIRIGIDO A MANTENER LA SALUD EN EL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DE ANCIANOS DEL INSTITUTO ESTUPIÑAN DEL BARRIO SAN SEBASTIAN DE LATACUNGA*. Latacunga: repositorio.utc.edu.ec. Obtenido de <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/2278/1/T-UTC-3429.pdf>
- Sánchez Padilla, L. (2014). Calidad de vida psíquica y estado de salud física en el adulto mayor . *SciELO*.
- Vega, Y. J. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *InterSedes*, 1-16.
- Yauri, J., & García, M. (2012). Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor. *SlideShare*, 1-84. Obtenido de <http://es.slideshare.net/yonimh/estilo-de-vida-y-factores-biosocioculturales-del-adulto-mayor-en-el-districto-de-ahuac-2012>

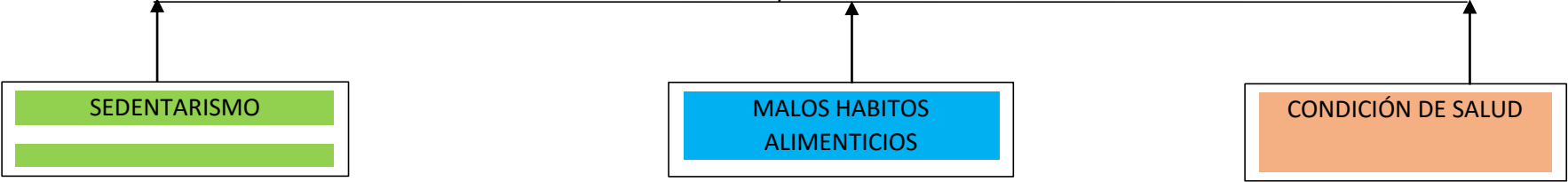
# **ANEXOS**

**ANEXO 1. Árbol del problema**

**EFFECTOS**



FACTORES QUE IMPIDEN EL ESTILO DE VIDA SALUDABLES DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA SEDE SOCIAL DEL IESS DE LA CIUDAD DE ESMERALDAS



**CAUSAS**

## ANEXO 2. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Objetivos	Variables	Concepto	Dimensiones	Indicadores	ITEMS	TÉCNICA / INSTRUMENTO
Identificar los estilos de vida de los adultos mayores en la SEDE SOCIAL DEL Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social.	Estilos de vida.	Los estilos de vida se consideraron como la forma de vivir de las personas, que al igual que el medio ambiente, están definidos por un conjunto de factores físicos, sociales o laborales que dependerán tanto del individuo como del complejo entorno que le rodea.	Cuantitativa	Enfermedades crónicas no transmisibles	Adecuado	Encuesta
Mostrar la relación entre estilos de vida saludables y longevidad	Condiciones de vida y socioeconómicas.	Se relaciona con el medio natural y con las condiciones sociales, económicas y políticas de cada país y todos los aspectos que influyen en el desarrollo familiar y social en general, determinan si la población goza	Cuantitativa	Condición de salud	Adecuado	Encuesta

		de una buena o mala calidad de vida				
Determinar hábitos alimentarios en la población en estudio y relacionarlo con sus estilos de vida.	Estado nutricional  Tipos de alimentación que más practican.	Condición del individuo en función de su composición Corporal. Índice de masa corporal IMC: peso/talla.  Conductas de la frecuencia de consumo de los alimentos que ingiere una persona diariamente y semanalmente	Cuantitativa	Malos hábitos alimenticios	Adecuado	Encuesta



## ANEXO 4

### PRESUPUESTO

<b>PAGOS PUCESE</b>			
<b>1. DETALLES</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>V. UNITARIO</b>	<b>V. TOTAL</b>
Matricula	1	149.23	149.23
Proyecto de grado	3	354.85	1064.55
Examen de grado	1	250.36	250.36
<b>TOTAL</b>			<b>1,464.14</b>
<b>RECURSOS MATERIALES</b>			
<b>2. TÉCNICOS</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>V. UNITARIO</b>	<b>V. TOTAL</b>
Computadora	1	900.00	900.00
Cámara fotográfica	1	240.00	240.00
Impresora	1	250.00	250.00
Internet	80	0.60	48.00
<b>TOTAL</b>			<b>1,438.00</b>
<b>3. MATERIAL DE OFICINA</b>			
Lápiz	3	0.30	0.90
Esferos	4	0.45	1.80
Resma de hojas A4	8	5.00	40.00
Cuaderno	1	1.50	1.50
Copias	800	0.03	24.00
Carpeta	2	0.50	1.00
Empastado	3	10.00	30.00
Impresiones	900	0.20	180
Pendray	1	15.00	15.00
Anillados	10	2.00	20.00
<b>TOTAL</b>			<b>314.20</b>
<b>4.-SALIDA DE CAMPO</b>			
Movilización	80	1.50	120.00
Alimentación	20	2.75	55.00
<b>TOTAL</b>			<b>175.00</b>
<b>5.- TOTAL</b>			<b>3,391.34</b>
<b>Fuente de financiamiento</b>	Cristhian Cuero Ramírez		



## ANEXO 5. CUESTIONARIO A LOS ADULTOS MAYORES.

**Objetivo:** Determinar los estilos de vida de los adultos mayores del IESS.

Se solicita su colaboración sincera y verídica, la información será de gran utilidad. Esta información nunca incluirá sus datos personales. Muchas gracias.

(Marque con una x según corresponda.)

1. Datos generales. Edad: 65-75 años \_\_\_ 76-80 años \_\_\_ Mayores de 81 años \_\_\_  
Sexo: Femenino \_\_\_ Masculino \_\_\_  
Nivel educacional: Primaria \_\_\_ Secundaria \_\_\_ Universidad \_\_\_
2. Padece de alguna enfermedad. Sí \_\_\_ No \_\_\_  
¿Cuál? Hipertensión Arterial \_\_\_ Diabetes Mellitus \_\_\_ Cardiopatías \_\_\_  
Osteoporosis \_\_\_  
Otras: \_\_\_\_\_
3. Consume medicamentos: Sí \_\_\_ No \_\_\_ A veces \_\_\_  
¿Cuál o Cuáles?  
\_\_\_\_\_
4. ¿Qué tiempo en la semana usted dedica a la práctica del ejercicio físico?  
30 minutos \_\_\_ 1 hora \_\_\_ 1 hora y 30 minutos \_\_\_ 2 horas \_\_\_ Más de 2 horas \_\_\_
5. ¿Considera mediante la práctica sistemática del ejercicio físico puede mejorar su salud?  
Sí: \_\_\_ No: \_\_\_ A veces \_\_\_
6. Incluye en su alimentación los siguientes elementos:  
Carne: Pollo \_\_\_, Cerdo \_\_\_, Pescado \_\_\_; Verduras \_\_\_, Frutas \_\_\_,  
pan integral \_\_\_  
Grasa animal \_\_\_, Aceite vegetal \_\_\_, Sal \_\_\_, Azúcares \_\_\_
7. Según las orientaciones médicas qué alimentos no puede comer:  
Alimentos salados \_\_\_ Alimentos azucarados \_\_\_ Alimentos Fritos \_\_\_ Pastas  
alimenticias \_\_\_
8. Tiene hábito de fumar. Sí \_\_\_ No: \_\_\_ A veces \_\_\_
9. Ingiere bebidas alcohólicas Sí \_\_\_ No: \_\_\_ A veces \_\_\_
10. Necesita orientaciones sobre: su alimentación, el hábito de fumar, de ingerir bebidas  
alcohólicas o realizar actividades físicas. Si \_\_\_ No: \_\_\_ A veces \_\_\_



## ANEXO 6. GUÍA DE ENTREVISTA

**Objetivo:** Conocer los estilos de vida de los adulto mayores de la sede social del IESS.

### **Personal**

Se necesita recoger información acerca de los estilos de vida, que presentan los que adultos mayores en la sede social del IESS. Conteste con sinceridad.

Muchas gracias.

Nombre(s) y Apellidos \_\_\_\_\_

Especialidad: \_\_\_\_\_ cargo \_\_\_\_\_ años de experiencia \_\_\_\_\_

1. ¿La alimentación de los adultos mayores con que trabaja es adecuada?
2. ¿Cómo evalúas el consumo de medicamentos en los adultos mayores?
3. ¿En la sede social del IESS se realizan actividades físico-recreativas con los adultos mayores?
4. ¿El adulto mayor participa en las actividades físico- recreativas de la sede social del IESS?
5. ¿Los adultos mayores están motivados con las actividades que se realizan?
6. ¿Cuáles actividades les ofrecen mayor satisfacción?
7. ¿Qué juegos pasivos les gusta desarrollar?
8. ¿Qué actividades culturales y recreativas son basadas en sus gustos y preferencias?



**ANEXO 7.**

<b>FICHA DE OBSERVACIÓN</b>			
<b>ACTIVIDADES RECREATIVAS</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>AVECES</b>	<b>NUNCA</b>
<b>MOTRICES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ JUEGOS</li> <li>➤ DANZAS</li> <li>➤ PASEO</li> <li>➤ DEPORTES</li> </ul>			
<b>CULTURAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ TEATRO</li> <li>➤ MUSICA</li> <li>➤ LECTURA</li> <li>➤ PINTURA</li> </ul>			
<b>SOCIAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ CHARLAS</li> <li>➤ ENCUENTROS</li> <li>➤ BAILES</li> <li>➤ FIESTAS</li> </ul>			

	<b>ADECUADO/A</b>	<b>INADECUADO/A</b>
INFRESTRUCTURA		
ESPACIO FISICO		
VENTILACIÓN		
ILUMINACIÓN		
ESTRUCTURA CONSTRUCTIVA		
HIGIENE AMBIENTAL		
BAÑOS		