



UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

CARRERA DE ENFERMERÍA



INTERNADO ROTATIVO EN ÁREAS COMUNITARIAS

**CHARLA EDUCATIVA SOBRE EL DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS
ADULTAS MAYORES**

Nombre:

IRE. F Martinez

IRE. J Oña

Instituto ADAMUS

Dr.J Yerovi

SEPTIEMBRE 2024 - AGOSTO 2025

UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA
PRÁCTICA PRE PROFESIONAL INTEGRADA. INTERNADO ROTATIVO EN
ÁREAS COMUNITARIAS

PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDAD EDUCATIVA

- **TEMA:** Día Internacional de las Personas Mayores
- **GRUPO O BENEFICIARIOS AL QUE VA DIRIGIDO:** usuarios del dispensario El Batán
- **NÚMERO APROXIMADO DE BENEFICIARIOS:** 20 personas.
- **LUGAR:** Sala de espera del Dispensario El Batán
- **FECHA:** 25/09/2024 **HORA:** 11:00 am

DURACIÓN: 30 minutos

- **INTERNO/A ROTATIVO:** Fabricio Martinez, Joselyn Oña, Instituto ADAMUS, Dr.J Yerovi

- **TÉCNICA O ESTRATEGIA EDUCATIVA:** Charla educativa.
- **AUXILIARES AUDIOVISUALES:** Carteles, infografías.
- **MATERIALES NECESARIOS:**
- **OBJETIVO GENERAL:**

Promover la concienciación sobre la importancia del respeto, la protección y el cuidado de las personas mayores, fomentando su bienestar, participación activa en la sociedad y derechos humanos, en el marco del envejecimiento digno y saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDAD/CONTENIDOS	TIEMPO	ESTRATEGIA/ PARAMETRO EVALUACION	DE
--------------------------	----------------------	--------	--	----

<p>Crear un ambiente cómodo y agradable para los asistentes, con el propósito de atraer su atención y asegurar una comprensión eficaz de los contenidos.</p>	<p>MOTIVACION INICIAL</p> <p>Presentación:</p> <p>Identificarse como estudiantes de la carrera de Enfermería de la ENE.</p> <p>Motivación inicial:</p> <p>"Valoremos la sabiduría y experiencia de nuestros adultos mayores, quienes con sus historias y enseñanzas enriquecen nuestras vidas y construyen el legado de nuestra sociedad."</p> <p>Presentar el tema a exponer</p>	4 minutos	<p>Verificar si se logró llamar la atención de los espectadores.</p>
<p>Determinar el grado de conocimiento sobre el día internacional de las personas mayores.</p>	<p>EVALUACIÓN INICIAL</p> <p>¿Conoce qué es el envejecimiento saludable?</p> <p>¿Considera que la familia es un pilar fundamental en la vida de las personas mayores?</p>	4 minutos	<p>Se realizará preguntas abiertas para identificar el grado de conocimiento.</p>
<p>Brindar información sobre el día internacional de las personas mayores con el objetivo de fomentar una comprensión correcta del tema</p>	<p>DESARROLLO DEL TEMA</p> <p>Día Internacional de las Personas Mayores</p> <ul style="list-style-type: none"> • Envejecimiento saludable: ¿Qué es?. • El rol de la familia en el envejecimiento saludable. • El Día Internacional de las Personas Mayores 	15 minutos	<p>Observar la atención de los pacientes.</p>
<p>Evaluar el aprendizaje de los participantes en la charla, con el fin de</p>	<p>EVALUACIÓN FINAL</p> <p>¿Mencione el rol del adulto mayor en la sociedad?</p> <p>¿Mencione que es el envejecimiento saludable?</p>	4 minutos	<p>Evaluación del conocimiento por medio de preguntas.</p>

alcanzar resultados positivos.			
Proporcionar un resumen de la charla para fortalecer la comprensión del tema y facilitar una asimilación efectiva.	RETROALIMENTACIÓN Retroalimentación poniendo énfasis en los aspectos más importantes.	3 minutos	Después de analizar y valorar el trabajo final de la actividad, se dará una retroalimentación de los subtemas dados.

Día Internacional de las Personas Mayores

Se celebra el 1 de octubre de cada año, con el fin de reconocer la importancia de los adultos mayores en nuestra sociedad y promover un envejecimiento saludable. El envejecimiento es un proceso natural que conlleva cambios físicos, emocionales y sociales, y es crucial que las personas mayores, junto con sus familias, tomen medidas para mantenerse activos y saludables.

Envejecimiento saludable: ¿Qué es?

El envejecimiento saludable implica mucho más que simplemente vivir más años; se trata de vivir con calidad, mantener la independencia, disfrutar de la vida y participar activamente en la sociedad. Esto se puede lograr mediante una combinación de factores como:

- **Hábitos saludables:** Mantener una dieta equilibrada y rica en nutrientes, realizar actividad física regular, y evitar hábitos perjudiciales como el consumo excesivo de alcohol o el tabaquismo.

- **Cuidado médico regular:** Las visitas periódicas al médico ayudan a prevenir y detectar enfermedades comunes en la vejez, como la hipertensión, la diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- **Salud mental y emocional:** El bienestar emocional es tan importante como el físico. Mantener relaciones sociales, sentirse útil y tener un propósito son factores clave para un envejecimiento satisfactorio.
- **Entorno seguro y adaptado:** A medida que las personas envejecen, su entorno debe adaptarse a sus nuevas necesidades para evitar caídas, accidentes y fomentar la autonomía.

El rol de la familia en el envejecimiento saludable

La familia juega un papel esencial en promover un envejecimiento saludable. Involucrarse en la vida de los adultos mayores, ofrecer apoyo emocional, y ayudarles a mantenerse activos y conectados son formas clave de contribuir a su bienestar. Aquí algunas maneras en que la familia puede participar activamente:

- **Apoyo emocional:** Escuchar, compartir tiempo y hablar regularmente con los adultos mayores ayuda a reducir la soledad y el aislamiento, factores que pueden afectar negativamente la salud mental.
- **Fomentar la actividad física:** Animar a los adultos mayores a participar en actividades como caminatas, yoga o ejercicios ligeros no solo mejora la salud física, sino también la mental.
- **Promover la participación social:** Invitar a los adultos mayores a eventos familiares, actividades comunitarias o grupos de apoyo es fundamental para mantener su sentido de pertenencia.
- **Educación y adaptación:** Ayudarles a conocer y adaptarse a las nuevas tecnologías puede mejorar su calidad de vida al facilitar la comunicación con amigos y familiares, así como su acceso a información y servicios.

El Día Internacional de las Personas Mayores

Este día es una oportunidad para reflexionar sobre el valor de los adultos mayores en nuestras familias y comunidades. Las Naciones Unidas han impulsado esta fecha para fomentar políticas que garanticen el bienestar de las personas mayores y para sensibilizar a la sociedad sobre la necesidad de proteger sus derechos.

En resumen, el envejecimiento saludable no solo es responsabilidad de los individuos mayores, sino también de sus familias y de la sociedad en general. Cuidar y respetar a los mayores no solo mejora su calidad de vida, sino que también enriquece la vida de quienes los rodean.

BIBLIOGRAFÍA

Organización de las Naciones Unidas. Envejecimiento y Salud: Día Internacional de las Personas Mayores. Nueva York: ONU; 2023 [citado el 19 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.un.org/es/events/olderpersonsday/>

**UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERIA
PRÁCTICAS PREPROFESIONALES**

UNIDAD OPERATIVA: Dispensario El Batán

ACTIVIDAD: Charla educativa

TEMA: Día internacional de las personas mayores.

FECHA: 25/09/2024

LUGAR: Sala de espera del Dispensario El Batán.

ANTECEDENTES:

El Día Internacional de las Personas Mayores, proclamado por las Naciones Unidas en 1990 y celebrado cada 1 de octubre, tiene como objetivo sensibilizar sobre los desafíos y oportunidades que presenta el envejecimiento de la población, así como promover los derechos y el bienestar de las personas mayores.

Según datos de la ONU, en 2020 había más de 727 millones de personas mayores de 65 años en el mundo, y se espera que esta cifra se duplique para 2050, llegando a 1.500 millones. Esto representa aproximadamente el 16% de la población mundial para esa fecha. La población mayor de 65 años es actualmente el grupo de edad que más rápidamente está creciendo. Se estima que para 2050, una de cada seis personas en el mundo tendrá 65 años o más. Europa y América del Norte tienen las poblaciones más envejecidas. Para 2050, se espera que aproximadamente el 25% de la población europea tenga 65 años o más, lo que presenta importantes desafíos para los sistemas de salud, pensiones y cuidados.

Alrededor del 66% de las personas mayores padecen al menos una enfermedad crónica, como diabetes, enfermedades cardiovasculares o demencia, lo que representa una carga creciente para los sistemas de salud.

Un informe de la OMS en 2017 destacó que aproximadamente 1 de cada 6 personas mayores en todo el mundo ha experimentado alguna forma de maltrato, ya sea físico, psicológico, financiero o negligencia. Este es un problema subreportado debido a factores como el miedo o la falta de redes de apoyo.

OBJETIVO:

Objetivo general:

Promover la concienciación sobre la importancia del respeto, la protección y el cuidado de las personas mayores, fomentando su bienestar, participación activa en la sociedad y derechos humanos, en el marco del envejecimiento digno y saludable.

Objetivos específicos:

- Promover la adopción de hábitos de vida saludables (alimentación, actividad física y bienestar emocional) en las personas mayores, como parte fundamental del envejecimiento saludable.
- Destacar el rol crucial de la familia en la promoción de un entorno de apoyo que fomente la autonomía, el cuidado y el bienestar físico y mental de las personas mayores.

- Concienciar a las familias sobre la importancia de su involucramiento activo en el cuidado integral de las personas mayores, favoreciendo su calidad de vida y la prevención de enfermedades crónicas.

Nº PARTICIPANTES:

28 participantes.

AGENDA Y RESPONSABLES:

- Motivación.
- Evaluación inicial
- Desarrollo
- Evaluación final
- Retroalimentación

Responsables: IRE/F.Martinez, IRE/J. Oña , Instituto ADAMUS, Dr. J Yerovi

DESARROLLO:

Día Internacional de las Personas Mayores

- Envejecimiento saludable: ¿Qué es?.
- El rol de la familia en el envejecimiento saludable.
- El Día Internacional de las Personas Mayores

CONCLUSIONES

- La adopción de hábitos de vida saludables, como una alimentación balanceada, la actividad física regular y el bienestar emocional, es clave para un envejecimiento saludable. Estas prácticas no solo prolongan la vida, sino que mejoran la calidad de la misma, permitiendo a las personas mayores mantener su autonomía y funcionalidad a lo largo del tiempo.
- La familia juega un papel fundamental en el proceso de envejecimiento saludable de sus miembros mayores. Proporcionar un entorno de apoyo, tanto físico como emocional, fortalece la autonomía de las personas mayores y les ayuda a mantener su bienestar mental y físico. Un entorno familiar afectuoso y comprensivo puede ser decisivo para el envejecimiento digno y activo.
- El involucramiento activo de la familia en el cuidado integral de las personas mayores es esencial para prevenir enfermedades crónicas y evitar el deterioro físico y cognitivo. Al ofrecer apoyo en la toma de decisiones sobre salud, incentivar buenos hábitos y fomentar actividades sociales, la familia contribuye de manera directa a la mejora de la calidad de vida y a la prolongación de un envejecimiento saludable. Promover la conciencia en las familias sobre la importancia de su participación en el cuidado de sus seres mayores es vital. A través de la educación y sensibilización, se puede fomentar un enfoque preventivo que no solo evite complicaciones de salud, sino que también refuerce la capacidad de las personas mayores para disfrutar de una vida activa, conectada socialmente y mentalmente sana.

RECOMENDACIONES:

- Se recomienda promover campañas de concienciación sobre la importancia de adoptar hábitos saludables como la alimentación equilibrada, la actividad física regular y el cuidado de la salud mental. Programas comunitarios que incluyan actividades recreativas y educativas pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

- Es recomendable ofrecer talleres y recursos que eduquen a las familias sobre cómo apoyar el envejecimiento saludable, prevenir el aislamiento y fortalecer los lazos intergeneracionales.
- Asegurar que las personas mayores tengan acceso a atención médica de calidad, especialmente en áreas como la atención primaria, el manejo de enfermedades crónicas y los servicios de salud mental. Las políticas públicas deben priorizar la accesibilidad a estos servicios para asegurar un envejecimiento digno.
- Implementar y fortalecer campañas que eduquen a la sociedad sobre el maltrato y la discriminación hacia las personas mayores. Es fundamental promover una cultura de respeto y dignidad hacia los adultos mayores, estableciendo medidas legales para proteger sus derechos.
- Fomentar la inclusión social de las personas mayores en actividades comunitarias, culturales y recreativas.
- Los gobiernos y las instituciones deben desarrollar y aplicar políticas que promuevan el bienestar integral de las personas mayores, incluyendo la protección de sus derechos, acceso a una vivienda digna, pensiones adecuadas y programas de atención especializada para quienes lo necesiten.

ACUERDOS Y COMPROMISOS:

Acuerdo de:

- Promover prácticas saludables y de prevención en la comunidad.
- Promover el respeto y buen trato hacia las personas mayores

Compromiso de:

- Fomentar el envejecimiento saludable
- Involucrarse en el cuidado de las personas mayores
- Continuar con la educación continua.
- Combatir el maltrato y la discriminación.
- Fomentar la participación social de las personas mayores.
- Crear un entorno familiar inclusivo y afectuoso.

RESPONSABLE: IRE/F.Martinez, IRE/J. Oña, Instituto ADAMUS, Dr. J Yerovi

TÉCNICO ADMINISTRATIVO DE LA UNIDAD DE SALUD:

ANEXOS:









**INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL
C.C.Q.A. HOSPITAL DEL DÍA EL BATÁN**

PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Institución Centro Clínico Quirúrgico Ambulatorio Hospital del día el Batán.....
 Tema Día Mundial de la Adulta Mayor.....
 Conferencista M. Primitiva De J. Yezuri J.R.E. F. Martínez J. Oro Instituto ADAHUS.....
 Lugar Sala espera Consulta Externa..... Fecha 25/09/2024.....

Nº	NOMBRE	C. IDENTIDAD	FIRMA
1	Georgina de Paredes	140113716-6	Georgina de Paredes
2	Fabian H. L. H. H. H.	1700041963	Fabian H. L. H. H.
3	Laura Obe.	0501421713	Laura Obe.
4	Esthela Jimas	1703142222	Esthela Jimas
5	MARIA DE LOURDES CASARES	1702143173	MARIA DE LOURDES CASARES
6	Lucia Omas V	1706969621	Lucia Omas V
7	Ethan Almeida	1752172747	Ethan Almeida
8	maria C. Alvarez	1704803186	maria C. Alvarez
9	Antonio Cosio S.	1107921045	Antonio Cosio S.
10	Dorila Maza	1101921011	Dorila Maza
11	Priscilla Floridia	0702246463	Priscilla Floridia
12	Enata Gonzaly	0700824302	Enata Gonzaly
13	J. C. H. H. H. H.	1713160721	J. C. H. H. H. H.
14	Maya Pineda	00021286-3	Maya Pineda



INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL
C.C.Q.A. HOSPITAL DEL DÍA EL BATÁN

PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Institución
Tema
Conferencista
Lugar Fecha

N°	NOMBRE	C. IDENTIDAD	FIRMA
1	Pelatoña Miguel.	170675215-9	
2	Piedad Moreno	141620208-8	
3	Paguay Aurora	040094473-2	
4	Gladys Chuquimarca	171177228-3	
5	Poca Espinosa	110265859-6	
6	Claudia Elisa Andrade	170966284-3	
7	XIMENA RODRIGUEZ	170991835-9	
8	Ingrith Soria	171149691-7	
9	Mercedes Calocachi	171396862-4	
10	Ximena Flores	171585416-3	
11	Karina Quishpe	172414884-4	
12	Rosa Velaz	130835433-9	
13	Vicenta Suárez	171413854-0	
14	Andrea Chávez	171712802-7	