

Fortalecimiento de estilos de vida saludables en personas adultas mayores mediante un proyecto de educación para la salud

A, Carranza; V, Cerdas; M, Ramos; D, Rodríguez

Objetivos

Fortalecer los estilos de vida saludables de la población perteneciente al grupo Pastoral del Adulto Mayor de la parroquia de San Rafael Arcángel de Calle Blancos, Goicoechea entre los meses de septiembre y noviembre del 2024 a través de un proceso de educación para la salud.

- Identificar los elementos de una alimentación saludable .
- Incorporar técnicas de movimiento corporal mediante la actividad física .
- Implementar actividades lúdicas para el desarrollo cognitivo del adulto mayor en su estilo de vida.
- Integrar los temas tratados en las sesiones previas para fomentar estilos de vida saludables,.

Metodología

Se desarrolló un proyecto educativo participativo entre septiembre y noviembre de 2024, con 8 sesiones semanales que abordaron alimentación saludable, estimulación cognitiva, actividad física y estilos de vida saludables. La población estuvo compuesta por 40 adultos mayores, en su mayoría mujeres de 65 a 94 años. Se aplicaron instrumentos diagnósticos, sesiones con plantillas educativas, pre-test y post-test, además de actividades prácticas adaptadas a las condiciones del grupo. Plantillas educativas es un modelo educativo centrado en lo que la persona va a aprender, no en lo que el docente va a enseñar.



Fotos de las sesiones educativas.

Resultados

Las personas obtuvieron conocimiento sobre conceptos como la diferencia entre actividad física y ejercicio físico.

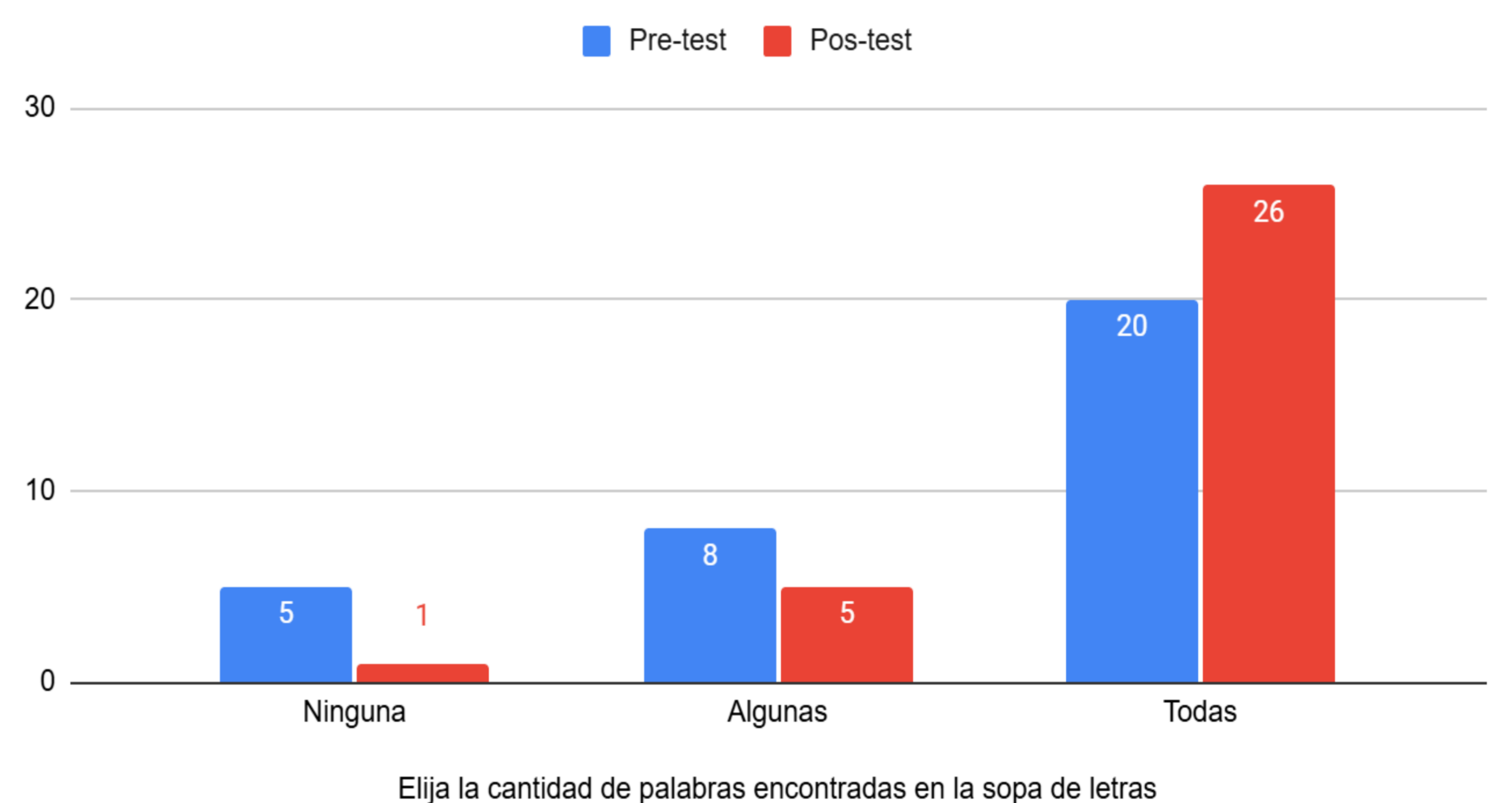
En el post-test, las personas presentaron un mayor conocimiento sobre la cantidad de vasos al día recomendados por la OMS así como lo que debe contener un plato de comida considerado saludable.

Las personas adultas mayores presentaron una mayor satisfacción en las últimas sesiones.

Gráfico 1

Comparación de la capacidad de concentración y memorización en el Pre-test respecto al Post-test en el grupo pastoral San Rafael Arcángel, Calle Blancos, 2024.

Comparación de la Capacidad de Concentración y Memorización en el Pre-test con Respecto al Pos-test en el Grupo Pastoral Parroquia San Rafael Arcángel Calle Blancos, 2024



Fuente: Elaboración propia.

20 de las 33 participantes logró completar la sopa de letras encontrando las 10 palabras requeridas, lo que sugiere que más de la mitad del grupo contaba con un nivel adecuado de habilidades cognitivas al inicio. Sin embargo, para el post-test, esa cifra aumentó a 26 personas, por lo que se observa no solo la conservación de la concentración y memoria, si no que otras personas desarrollaron y mejoraron sus habilidades.

Referencias

1. Secretaría de Salud. (2021). *Manual de estimulación cognitiva en Personas Adultas Mayores (PAMS)*. Gobierno de México.
2. Ministerio de Salud. (2023). *Análisis de Situación Integral de Salud Goicoechea* (p. 28-29). [Archivo PDF].
3. Alvarado, A., y Salazar, Á. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62.

Gráfico 2

Análisis cualitativo de las palabras del día por cada sesión de las personas adultas mayores del grupo pastoral San Rafael Arcángel, Calle Blancos, 2024.



Fuente: Elaboración propia.

Conclusiones y recomendaciones

Se logró identificar los elementos que caracterizan a la alimentación saludable.

Se debe considerar las condiciones de la población al momento de elaborar las actividades, con el fin de que ninguna de las personas del grupo se sientan excluidas y la mayor cantidad de las personas puedan participar.

Se recomienda abordar temas como la salud emocional, el desarrollo personal y vida familiar desde el enfoque de PS.