

# UACM

Universidad Autónoma  
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

## LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

**Estilos de vida saludables en adultos mayores desde la  
Promoción de la Salud**

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
**LICENCIADA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD**

P R E S E N T A:

**ESMERALDA GOMEZ RAMIREZ**

D I R E C T O R

**DR. OSWALTH MANUEL BASURTO BRAVO**

Ciudad de México, octubre de 2024.

## SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



## UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

### RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

### DERECHOS RESERVADOS<sup>©</sup>

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

## **Dedicatorias**

A Dios por todo el amor que me ha brindado, por darme la sabiduría para poder vivir y adquirir aprendizajes maravillosos en cada una de las etapas de mi vida. A mis padres, Luisa Heriberta Ramírez Oseguera, a mi padre Hipólito Gómez Ramírez por el apoyo que me brindaron y por todo su amor. A mi hermano Alexander Gómez Ramírez, a mis sobrinos Neiyel Dariel Gómez Correa e Ingrid Yaret Gómez Correa porque me motivaban a seguir estudiando y luchar por mis sueños.

## **Agradecimientos**

Agradezco a la Universidad Autónoma de la Ciudad de México por ser mi casa de estudios y por brindarme todo el apoyo para mi preparación en la Licenciatura en Promoción de la Salud. Es un honor para mí haber vivido, compartido las mejores experiencias, momentos con mis compañeros y profesores. Quiero expresar mi sincero y especial agradecimiento a mi director de tesis: Dr. Oswalth Manuel Basurto Bravo: que me enseñó muchos valores como la ética, la disciplina, profesionalismo para realizar mi tesis.

Agradezco a la Jurisdicción Sanitaria de Iztapalapa y al Dr. Francisco Javier Serna Alvarado, al Lic. Edgar Lara, al Dr. Luis Antonio Revuelta Lara responsable de Red de Promoción de la Salud, a la Lic. Mariela Lara Chavero. Al Dr. Marcos Rodríguez Muciño director del Centro de Salud T-III Dr. Maximiliano Ruiz Castañeda y agradezco al Doctor Arturo Cordero director del Centro de Salud de Chinampac de Juárez. A los promotores de Salud Daniel Trejo e Iztlixochitl por apoyarme en todo momento. A los profesores Emiliano Urteaga Arias, Emilia Negrete Philippe, al maestro Edgar por brindarme apoyo para la realización de esta tesis. Y a todas las personas que laboran en estas instituciones por su ética y profesionalismo. Igualmente, a la brigada Corre caminos por brindarme la oportunidad de pertenecer a ella en la Jurisdicción Sanitaria de Iztapalapa como Promotora de Salud la cual me ha permitido desarrollarme profesionalmente. Y trabajar directamente en campo con profesionales de la salud, enfermería, medicina, psicólogos, psiquiatra. En la prevención de COVID 19 Y la realización de pruebas, mediante la sintomatología que presentan los pacientes. Igualmente estar al pendiente en el área de registro

para la aplicación de las vacunas para niños, adolescentes, jóvenes, adultos mayores.

Así mismo agradezco a la Asociación Mexicana de Diabetes y a los especialistas de esta asociación, así como la Clínica Especializada en el manejo integral de la Diabetes Iztapalapa y a la Organización Mundial de la Salud por recibir una capacitación acerca de la Salud mental y a la UNAM en el área de enfermería sobre los cuidados paliativos. También quiero agradecer al Comité de lectores: José Antonio Navarro Capella, a Aida Sandoval Montaña. María Olivia Sandoval por tomarse el tiempo para leer mi trabajo de titulación, aprecio mucho los comentarios, observaciones que se realizaron para poder realizar esta tesis.

## Índice

Introducción .....	11
Justificación .....	12
Objetivos .....	15
Planteamiento del problema .....	16
Capítulo I: Promoción de la Salud .....	17
1.1 Determinantes de la Salud .....	24
1.2 Determinantes sociales de la Salud.....	25
1.3 Modelos de la Promoción de la Salud .....	27
1.3.1 Modelo empoderante de la Promoción de la Salud.....	27
1.3.2 Modelo emancipatorio de la Promoción de la Salud .....	27
1.3.3 El Modelo Médico hegemónico .....	28
Capítulo II: Personas Adultas Mayores.....	29
2.1 Antecedentes históricos.....	31
Capítulo III: Los estilos de vida y salud en las personas adultas mayores.....	37
3.1 Los estilos de vida saludables.....	38
3.2 Promoción de Salud para la Salud mental .....	43
3.3 Recomendaciones para reducir el factor de riesgo de las adicciones.....	48
3.4 Recomendaciones para prevenir la violencia en las personas adultas mayores .....	49
3.5 Higiene Personal.....	49
3.6 Lavado de manos.....	50
3.7 Utilización de cubre bocas .....	53
3.8 Higiene bucal.....	53
3.9 Cuidado de la piel.....	59
3.10 Cuidado de los pies .....	59
3.11 Cuidado de los ojos .....	60
3.12 Higiene auditiva.....	61
3.13 Higiene del sueño en las Personas Adultos Mayores.....	61
3.14 Promoción de Salud Nutricional.....	62
3.15 Actividad social.....	75

3.16 Aprendizaje de las tecnologías de comunicación .....	78
3.17 Acompañamiento afectivo .....	79
3.18 Las redes de apoyo social.....	80
3.19 El entorno ideal para un buen envejecimiento .....	82
3.20 Los entornos saludables para las personas adultas mayores.....	82
3.21 Instituciones accesibles.....	83
3.22 Factores que influyen en un envejecimiento .....	84
3.23 Promoción de la Salud (Cartilla Nacional de Salud para Personas Adultas Mayores).....	85
3.24 Esquema de Vacunación de las Personas Adultas Mayores. ....	89
3.25 Salud sexual y reproductiva en las personas adultas mayores .....	99
3.26 Promoción de la Salud para evitar la polifarmacia.....	100
Capítulo IV Derechos humanos de las personas adultas mayores.....	105
4.1 Los derechos humanos y las obligaciones de las personas adultas mayores. ....	106
4.2 Los Derechos de los pacientes .....	109
4.3 Los Programas .....	109
Capítulo V. Políticas públicas para las personas adultas mayores .....	113
5.1. Las Políticas Públicas .....	114
Capítulo VI Políticas Públicas Internacionales para las Personas Adultas Mayores.....	119
6.1 En el Marco de Salud Pública para el envejecimiento Saludable.....	125
Capítulo VII. Diseño de la metodología .....	127
7.1 Población.....	127
7.2 Muestra y muestreo .....	128
7.3 Pregunta de investigación.....	128
7.4 Técnicas de recolección de datos.....	129
7.5 Condiciones de las entrevistas .....	132
Capítulo VIII Interpretación y análisis de los resultados .....	135
8.1 Resultados .....	135
IX Conclusiones.....	153
Bibliografía .....	160
Figuras .....	160
Tablas .....	165
Páginas web.....	165
Publicaciones en redes sociales página de Twitter o X de INAPAM ,2024.....	174

Artículos de Revista con DOI o URL.....	179
Libros.....	182
ANEXO 1 .....	184

## Introducción

La siguiente tesis tiene el propósito de crear una investigación documental acerca del significado de los estilos de vida, posteriormente se realizaran entrevistas semiestructuradas desde el enfoque de la Promoción de la Salud para conocer los estilos de vida que han llevado a cabo las personas adultas mayores y al momento de realizar las entrevistas podemos ir reforzando los saberes que han ido adquiriendo las personas para cuidar su salud a través del tiempo, de igual manera identificar si los estilos de vida que han llevado a cabo cotidianamente son buenos o no.

Los estilos de vida inadecuados pueden llevar a la inactividad física que es factor de riesgo para muchas condiciones y problemas crónicos de salud tales como son el sedentarismo, sobrepeso, obesidad; que es una enfermedad en la que hay un exceso de peso debido al consumo de alimentos que contienen un alto contenido de sales ,azúcares o de lípidos o alimentos ultra procesados que pueden generar enfermedades cardiovasculares como son: la hipertensión que es una enfermedad coronaria o isquémica, que se produce cuando las arterias que suministran en la sangre al corazón, la osteoporosis una enfermedad de los huesos debido a que hay una descalcificación de los huesos. La diabetes mellitus (azúcar sanguínea elevada) es una enfermedad que dura toda la vida y quien la presenta debe de cuidar la cantidad de azúcar que consume para llevar un control.

Un tema importante es la deshidratación en las personas adultas mayores, que es la presencia de resequedad en la boca, sequedad en la piel y en las mucosas, latidos del corazón, descenso de la presión arterial, menor cantidad de orina y de color oscura, somnolencia, mareo o confusión. Sincope, los cuales sostienen en pérdida momentánea de conocimiento, acompañada de una paliación repentina de los movimientos del corazón y la respiración es importante estar al pendiente en caso de una deshidratación y acudir al médico para llevar a cabo un tratamiento.

Además, existen otros problemas como el tabaquismo, el alcoholismo, el consumo de inhalantes o la marihuana. Otras afecciones son las infecciones o problemas bucales, dermatológicos o de los pies. Igualmente, las personas de edad adulta han presentado violencia por parte de un familiar o en el entorno social en dónde ha recibido algún tipo de prejuicio o discriminación. Algo común es que las personas adultas mayores no duermen a sus horas lo que puede provocar problemas de concentración, desorientación, cansancio, algún problema de salud mental, emocional. Para finalizar en esta investigación encontramos los estilos saludables que pueden llevar a cabo las personas adultas mayores para mejorar su salud. Y el conocer cuáles son sus derechos humanos y como pueden ejercerlos al igual que puedan reconocer cuales son las políticas públicas de México e internacionales que existen actualmente.

### Justificación

Como ya vimos las problemáticas acerca de los estilos de vida son el sedentarismo en donde las personas adultas mayores no realizan actividades físicas por decisión propia o por alguna condición física. En el caso de la alimentación encontré que las personas mayores no llevan una buena alimentación. Por qué no cuentan con ingresos económicos para poder comprar alimentos.

El sobrepeso y la obesidad son un principal factor de riesgo para problemas de salud como son: La hipertensión que es una enfermedad coronaria o isquémica, que se produce cuando las arterias que suministran sangre al corazón se obstruyen.

La diabetes tipo 1 que se puede dar en las personas adultas mayores. Debido a que el páncreas produce poca insulina y en algunos de los casos no la produce.

Esta diabetes tipo 2 (conocida antes como diabetes no insulino dependiente o inicio de la edad adulta) se puede dar en adultos mayores. Sus características son que el páncreas todavía produce insulina, pero las células no la utilizan de forma correcta.

El consumo de tabaco, nicotina causa daños en la salud porque está constituido con sustancias químicas, tóxicas. Este puede generar: la Enfermedad Pulmonar

Obstructiva Crónica (EPOC) la cual se bloquea la entrada de aire a los pulmones. Enfisema: enfermedad pulmonar que produce un daño en los alveolos ocasionando un cambio en la concentración del dióxido de carbono en la sangre oxigenada por todo el cuerpo. Infarto: es la muerte de células de un órgano por falta de sangre u oxígeno.

Cáncer del pulmón: las células que se encuentran en los pulmones pueden provocar cáncer lo que provoca una dificultad para respirar y dolor en el pecho. Además, se pueden padecer enfermedades cardíacas, coágulos sanguíneos, taticardia, derrame cerebral, provocar úlceras estomacales, insomnio, agrava la migraña, el riesgo de padecer cataratas y enfermedades en las encías de la boca.

El alcohol es una droga depresora del Sistema Nervioso Central que se obtiene de la fermentación de frutas, vegetales o granos o por destilación para aumentar la concentración de alcohol de las bebidas. Los efectos del consumo del alcohol son: reír, hablar en voz alta, mareos, náuseas, disminución de la visibilidad, balancearse cuando se camine, dificultades para mantenerse de pie, somnolencia, relajación, desmayos, ganas de vomitar, agresividad, violencia, hablar con insultos. El alcohol puede causar daños en los órganos del cuerpo como son el cerebro, páncreas, hígado e intestinos, la pérdida de la memoria, cáncer de boca y en los labios, faringe, esófago, estómago, colon, recto e hígado, grasa en la sangre (colesterol), piel amarilla, inflamación en el estómago e intestinos, cirrosis en el hígado.

Los inhalantes son sustancias nocivas para la salud física y mental. Las cuales pueden ser el thinner, pegamentos, aerosoles. Produciendo borrachera, enrojecimiento de la mucosa nasal, tos, náuseas, vomito, dolor de cabeza, ceguera, daño permanente en el cerebro, hígado y pulmones.

La marihuana es una droga que se obtiene de una planta llamada cannabis sativa que tiene THC (delta-9-tetrahydrocannabinol) y es la que potencia los efectos. Siendo un alucinógeno de la familia de los depresores ya que inhibe el correcto funcionamiento del Sistema Nervioso Central (SNC). Los efectos que puede provocar son la boca y garganta reseca, latidos acelerados del corazón, torpeza de la coordinación de movimientos y del equilibrio, deterioro de la capacidad del

juicio. Catarros, bronquitis, enfisema, asma bronquial, daño pulmonar y en las vías respiratorias, así como el aumento en el riesgo de padecer, cáncer de lengua, boca, laringe y pulmón. La marihuana distorsiona la percepción del tiempo y la distancia lo que puede ocasionar accidentes. Se presentan ataques de pánico, fallas en la memoria, fallas para incorporar, organizar, retener la información, alucinaciones intensas, problemas mentales, como la angustia, paranoia, delirio de persecución o presentar psicosis toxica. Si el consumo es crónico hay problemas de memoria, falta de destreza verbal, dificultades en el aprendizaje y la disminución de respuesta. En los hombres se puede reducir la producción de espermatozoides y en el caso de las mujeres interrumpir el ciclo menstrual e inhibir la ovulación.

Los problemas de Salud mental que pueden enfrentar las personas adultas mayores es el saber que tienen un padecimiento crónico, o tener una discapacidad o sentirse una carga en que entorno familiar, problemas económicos, el fallecimiento de un ser querido, la jubilación generando sentimientos de soledad o angustia.

Cambios en los horarios de sueño y de comida, aislarse, sentir desesperanza, no tener interés por las cosas, sentirse culpable, enojado, irritable, agresivo, escuchar voces, pensar solo en una situación o al depender de otra persona para realizar sus actividades, por dificultades motrices, dolor crónico, fragilidad, problemas mentales o físicos generando depresión que es un trastorno mental del estado de ánimo de las personas adultas mayores que se pueden identificar con manifestaciones clínicas que impactan en su desempeño familiar, social.

El deterioro cognitivo o Alzheimer se manifiesta por falta de memoria, atención y disposición para resolver problemas, afecta la capacidad de la persona en su desenvolvimiento con normalidad en su entorno y no pueden realizar las tareas básicas necesarias.

La discriminación en las personas adultas mayores puede tomar muchas formas se piensa equivocadamente que el humor contrarresta todo efecto negativo en la persona mayor. Son muy comunes en la asistencia social, siendo estos unos de los principales entornos donde los adultos mayores están en una situación vulnerable.

Las caídas que suceden accidentalmente dentro y fuera del hogar siendo esta una de las causas de mortalidad (Programa de Acción Específico, 2023).

El problema en la salud bucal se ha debido a que no realizan su cepillado de dientes durante en el desayuno, comida, cena o no cuentan con los ingresos económicos necesarios para comprar lo que se requiere para cuidar su higiene bucal. Sumándole problemas dermatológicos por no poder asistir con un especialista, así mismo no contar con un bloqueador solar o no poder comprarlo. No conocer las medidas para cuidar la piel.

La pérdida auditiva debido a factores genéticos o en muchos casos la utilización de audífonos. Igualmente, no poder asistir con un podólogo para atender problemas de los pies. Otro tema es la polifarmacia en las personas adultas mayores que consumen más de tres fármacos simultáneamente ocasionando la morbimortalidad.

## Objetivos

### **Objetivo general**

Promover la participación para que las Personas Adultas Mayores tomen el control de su salud, se involucren en el cuidado de su salud y de su comunidad.

Para ello, se realizarán entrevistas semiestructuradas que mostrarán los estilos de vida que se han llevado a cabo a lo largo de su vida. De igual manera se les preguntará cómo pueden contribuir para cuidar su salud que ayudaran a mejorar los estilos de vida saludables que facilitaran cambios saludables para su salud.

### **Objetivos particulares**

Comprender la vida de las personas adultas mayores.

Realizar entrevistas con el fin de generar conciencia en las personas adultas mayores sobre los principales problemas de salud relacionados con los estilos de vida.

Promover la salud y lograr que las personas adultas mayores adopten rutinas saludables a través de una alimentación sana, ejercicio físico y cuidado de la salud física, mental y emocional.

Identificar a las personas en riesgo y prevenir o reducir el riesgo de desarrollar obesidad, hipertensión arterial o diabetes y otras problemáticas relacionadas con estilos de vida inadecuados.

#### Planteamiento del problema

Los problemas relacionados con los estilos de vida en el aspecto social son la discriminación, violencia en los adultos mayores, el maltrato físico, sexual, psicológico, económico, abandono, falta de atención, pérdida de la dignidad y el respeto. El maltrato que se le ejerce a una persona adulta mayor puede causar lesiones físicas, psíquicas como la depresión y ansiedad.

Esta situación se puede presentar en el hogar por parte de los hijos o nietos, sobrinos, familiares. También existen problemas con el consumo de alcohol, tabaco, sustancias químicas, marihuana. También las enfermedades físicas como problemas en la alimentación, sedentarismo, que puede traer consigo sobrepeso u obesidad, que pueden ser un factor de crónicas como son la hipertensión, diabetes problemas de salud mental, problemas auditivos, de los pies, de la piel. Higiene personal, salud bucal. Además, la polifarmacia.

Una forma de poder contribuir en el área de Promoción de la Salud es llevar a cabo estrategias para intervenir en reforzar los conocimientos que tienen las personas adultas mayores acerca de los estilos de vida para que puedan llevar a cabo estilos de vida saludables y obtener beneficios en la salud del adulto mayor mediante entrevistas semiestructuradas.

## Capítulo I: Promoción de la Salud

Para comprender mucho mejor este tema es importante conocer el concepto de “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. (Organización Mundial de la Salud, 2023).

“La Promoción de la Salud constituye en un proceso político y social global que abarca acciones dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de favorecer su impacto positivo en la salud individual y colectiva” (Organización Mundial de la Salud, 2009).

La Promoción de la Salud puede contribuir a desarrollar procesos y actividades para fomentar estilos de vida saludables en las Personas Adultas Mayores para cuidar su salud y la de sus seres queridos. Desde aspectos biológicos, sociales que requieren ser intervenidos por los profesionales de la salud. Para comprender mucho más a la Promoción de la Salud mostraré los antecedentes más relevantes de la promoción de la salud en las siguientes Cartas y declaraciones como son:

La Declaración de Adelaida 2da Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud 1988 menciona la necesidad de establecer políticas públicas favorables en relación a la salud y que estas sean evaluadas. Y que el gobierno y todas las entidades responsables muestren los resultados de las repercusiones de las decisiones políticas en materia de salud. Además de identificar si se presenta algún tema que no se vea plasmado en las políticas (Organización Mundial de la Salud, 1988).

Años más tarde, la III Conferencia Internacional de la Salud entornos propicios para la promoción de la salud declaración de Sundsvall 1991 permitió identificar, dar ejemplos y planteamientos para crear ambientes favorables a la salud que pudieran ser utilizados por los representantes políticos, los encargados de las decisiones, los activistas comunitarios en los sectores de la salud y el medio ambiente (Organización Mundial de la Salud, 1991).

La Cuarta declaración de Yakarta sobre la Promoción de la Salud en el siglo XXI, celebrada en Indonesia en 1997, examinó la importancia de la Carta de Ottawa e incorporó a nuevos actores con el fin de afrontar los retos mundiales. Las pruebas presentadas en esta conferencia y las experiencias de la Carta de Ottawa indicaron que las estrategias de Promoción de la salud contribuyen a la mejora de la salud y la prevención de las enfermedades en los países desarrollados y en desarrollo. La declaración de Yakarta sobre la Adaptación de la Promoción de la salud al siglo XXI identificó cinco prioridades las cuales son:

- 1.-Promover la responsabilidad social por la salud.
- 2.-Aumentar las inversiones en el desarrollo de la salud.
- 3.-Consolidar y ampliar las alianzas estratégicas en pro de la salud.
- 4.-Ampliar la capacidad de las comunidades y empoderar al individuo.
- 5.-Consolidar la infraestructura necesaria para la promoción de la salud (Organización Mundial de la Salud, 1991).

Posteriormente, la quinta Conferencia Mundial de Promoción de Salud en México el 5 al 9 de Junio de 2000 en donde se estableció el compromiso darle lugar a la promoción de la salud en donde es vista como una estrategia fundamental en la agenda política y de desarrollo de los países. Y este compromiso fue reafirmado en la Carta de Bangkok en el año 2005, en donde se establecen las medidas, compromisos y promesas necesarias para abordar los factores determinantes de la salud en un mundo globalizado (Organización Mundial de la Salud, 2005).

En la Carta de Bangkok para la promoción de la salud en un mundo globalizado 2005 se menciona que la promoción de la salud es un derecho humano fundamental y refleja un concepto positivo e incluyente de la salud como factor determinante de la calidad de vida igualmente invita a todas las partes que se encuentren interesadas a unirse en una alianza mundial de promoción de la salud, que impulse compromisos, medidas a nivel mundial y local (Organización Mundial de la Salud, 2005).

La Conferencia Mundial de Promoción de la Salud, realizada en Nairobi (Kenia) en el año 2009. Uno de sus resultados fundamentales fue el llamado a que se cumplan los compromisos urgentemente para subsanar las deficiencias en la ejecución en la esfera de la salud y el desarrollo, haciendo uso de la promoción de la salud para lograrlo (Organización Mundial de la Salud, 2009).

La Conferencia Mundial de Promoción de la Salud que se llevó a cabo en Helsinki, Finlandia en el año 2013, se ha centrado en el enfoque Salud en Todas las Políticas (STP). Teniendo en cuenta que la salud se puede ver determinada por factores externos en el ámbito sanitario. De esta manera es importante que una política sanitaria sea eficaz en la cual se atienda en todos los ámbitos políticos, especialmente en las políticas sociales, fiscales, aquellas relacionadas con el medio ambiente, la educación y la investigación (Organización Mundial de la Salud, 2013).

Sumando que esta conferencia plantea llevar a cabo nuevos enfoques y capacidades de apoyo a la estrategia Salud en Todas las Políticas y avanzar en la implementación de las recomendaciones de la Comisión de los Determinantes Sociales de la Salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esta declaración hace un llamado a los gobiernos para que incorporen a la salud, la equidad para que se incluya esta estrategia en sus agendas, generando así un avance en las estructuras, recursos y capacidad institucional de apoyo a la estrategia.

Las intervenciones que se llevan a cabo en justificación de la Salud son de carácter intersectorial, en donde se involucra a los sectores salud, educación, justicia, planeación, en el cual se incluye la participación comunitaria para su implementación. Igualmente, la promoción de la salud puede trabajar en conjunto con otras disciplinas o ciencias que están comprometidas en el mejoramiento de la salud de las personas adultas mayores.

Posteriormente en la Declaración de Shanghái sobre la Promoción de la Salud en la agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible los días 21-24 de noviembre del año (2016) en la cual dirigentes de los gobiernos de las Naciones Unidas, alcaldes, expertos en salud de todo el mundo crearon compromisos históricos para promover

la salud y de esta manera erradicar la pobreza. En esta declaración se fortalecieron los vínculos para adoptar políticas en pro de la salud y el bienestar. De la agenda 2030 para el desarrollo sostenible y sus objetivos como son:

Figura 01. Objetivos de Desarrollo Sostenible



Figura 01: Organización de las Naciones Unidas en dónde se muestra cuáles son los Objetivos del Desarrollo Sostenible Tomada de (<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>)

Las Alianzas para lograr los objetivos del Desarrollo Sostenible se deben de establecer en las asociaciones inclusivas a nivel mundial, regional, nacional, local, basándose en los valores y el cuidado de nuestro planeta. En el caso de la pandemia de COVID 19 se espera que se reconstruyan los Objetivos del Desarrollo Sostenible.

La declaración menciona que existe la necesidad de que las personas tomen el control de sus propias decisiones, que opten por una vida saludable, que existan actuaciones políticas en donde se incluyan las políticas fiscales que permitan inversiones en salud para una cobertura universal para los pacientes en atención primaria, sin ningún costo.

De esta manera se tendría una buena gobernanza y que se cuente con los conocimientos sanitarios para mejorar la salud, así como la función crucial que

desempeñan las autoridades municipales. Los compromisos que se tienen son la elaboración de estrategias locales para que los ciudadanos sean conscientes de que deben de llevar una vida sana el fomento de cuidar su salud.

Se realizó un evento de Shanghái para celebrar el 30 aniversario de la carta de Ottawa en Canadá. Los asistentes se reunieron de forma virtual en donde hubo más de 1000 personas que participaron en esta conferencia. En sus avances se menciona que los países deberán priorizar la salud para incluir los factores medioambientales, sociales, económicos y políticos. (Organización Mundial de la Salud, 2016).

Por último, la epidemia de COVID 19 y otras enfermedades mostraron la importancia que tienen los sistemas de Salud en donde se debe de prestar mayor atención al bienestar y la sanidad.

La Conferencia Mundial de la Promoción de la Salud Génova que se celebró el 13 al 15 de diciembre del 2021. Le dio un valor importante al concepto de bienestar que se centra en superar los desafíos mundiales y que las personas puedan tomar el control de su salud. Esta es la primera conferencia que se llevó a cabo de forma virtual y presencial en Ginebra Suiza en pro del bienestar.

Esta carta destaca la necesidad de asumir los compromisos que se tienen a nivel mundial los cuales tienen el destino de lograr resultados sanitarios y sociales para que sean equitativos para las generaciones futuras. De igual manera que se cuide del planeta. Esta carta va orientara a las instancias normativas y a los dirigentes mundiales para que lleven estas medidas (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Por otro lado, se menciona la importancia del autocuidado debido a que comienza desde nuestros hogares, con la alimentación que llevamos a cabo. Esta carta alienta las siguientes medidas fundamentales. En las que se debe diseñar una economía equitativa que sirva para el desarrollo humano. Crear políticas para el bien en común. Y que se logre la cobertura universal. Abordar la transformación digital para contrarrestar los daños que le han ocurrido al planeta. De este modo esta carta menciona que las organizaciones civiles y las Organizaciones no gubernamentales

trabajen de forma conjunta para mejorar las condiciones de vida de las personas (Organización Mundial de la Salud, 2021).

En las siguientes tablas podemos buscar en internet las Políticas Públicas de las de la Promoción de la Salud al igual que las leyes y las declaraciones de la promoción de la Salud.

Tabla 01. Políticas Públicas de la Promoción de la Salud.

<b>Políticas Públicas de Promoción de Salud</b>
Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos
• Título Primero, Capítulo I, De los Derechos Humanos y sus Garantías (Denominación del capítulo reformada DOF 10-06-2011)
• Artículo 1º (Última reforma DOF 10-06-2011) • Artículo 2º, apartado B (párrafo reformado DOF 29-01-2016), fracciones I, III, IV, V y VIII.
• Artículo 3º, párrafo décimo primero (adicionado DOF 15-05-2019).
• Artículo 4º (Última reforma DOF 06-06-2019)

Tabla 02. Leyes de la Promoción de la Salud.

<b>Leyes</b>
• Ley General de Salud (Última reforma DOF. 08-11-2019) Título Primero, Disposiciones Generales.
Título Tercero, Prestación de los Servicios de Salud. Título Cuarto, Recursos Humanos para los Servicios de Salud.
Título Séptimo, Promoción de la Salud. Título Décimo Séptimo, Vigilancia Sanitaria.
• Ley General de Educación (Publicada en el DOF. 30-09-2019)
• Ley General de Población (Última reforma DOF. 12-07-2018)
• Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (Última reforma DOF. 17-10-2019)
• Ley General para la Prevención Social de la Violencia y la Delincuencia (Publicada en el DOF. 24-01-2012)
• Ley General para la Inclusión de las Personas con Discapacidad (Última reforma DOF. 12-07-2018)
• Ley General de Desarrollo Social (Última reforma DOF. 25-06-2018)
• Ley General de Cultura Física y Deporte (Última reforma DOF. 19-01-2018)
• Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación (Última reforma DOF. 21-06-2018)

• Ley Federal de Presupuesto y Responsabilidad Hacendaria (Última reforma DOF. 30-12-2015)
• Ley de Asistencia Social (Última reforma DOF. 24-04-2018)
• Ley de Migración (Última reforma DOF. 03-07-2019)
• Ley de Planeación (Última reforma DOF. 16-02-2018)
• Ley Orgánica de la Administración Pública Federal (Última reforma DOF. 09- 08-2019) Acuerdos, convenios y tratados internacionales

Tabla 03. Cartas y Declaraciones de la Promoción de la Salud.

<b>Cartas y Declaraciones de Promoción de la Salud</b>
• Declaración Universal de Derechos Humanos (Adoptada y proclamada por la Asamblea General en su resolución 217 A (III), de 10 de diciembre de 1948).
• Declaración de Alma-Ata sobre atención primaria de la salud, Conferencia Mundial sobre Atención Primaria de Salud. Desde Alma-Ata hacia la cobertura universal de salud y los Objetivos de Desarrollo Sostenible, Astaná (Kazajstán, 2018).
• Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud (Primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud, Ottawa, Canadá, 1986).
• Declaración de Adelaida sobre la salud en todas las políticas (Segunda Conferencia Internacional de Promoción de Salud, Adelaida, Australia, 1988).
• Declaración de Sundsvall (Tercera Conferencia Mundial en Promoción de la Salud, Sundsvall, Suecia, 1991).
• Declaración de Yakarta sobre la Promoción de la Salud en el Siglo XXI (Cuarta Conferencia Mundial en Promoción de la Salud, Yakarta, Indonesia, 1997).
• Declaración Ministerial de México para la Promoción de la Salud: de las ideas a la acción (Quinta Conferencia Mundial de Promoción de la Salud, México, 2000).
• Carta de Bangkok para la promoción de la salud en un mundo globaliza (Sexta Conferencia Mundial de Promoción de la Salud, Bangkok, Tailandia, 2005).
• Séptima Conferencia Global de Promoción de la Salud, Nairobi, Kenya, 2009.
• Declaración Política de Río sobre determinantes sociales de la salud, Río de Janeiro, Brasil, 21 de octubre de 2011.
• Declaración de Helsinki sobre salud en todas las políticas (Octava Conferencia Mundial de Promoción de la Salud, Helsinki, Finlandia, 2013).
• Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible (Cuarta sesión plenaria, 25 de septiembre de 2015).

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Declaración de Shanghái sobre la Promoción de la Salud en la Agenda 2013 para el Desarrollo Sostenible (Novena Conferencia Mundial de Promoción de la Salud, Shanghái, China, 2016).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plan Estratégico de la Organización Panamericana de la Salud 2014-2019.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plan de Acción sobre la Salud en todas las Políticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para las Américas y de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plan de Acción para eliminar los ácidos grasos trans de producción industrial 2020-2025, OPS CD/57 2019.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrategia y el Plan de Acción sobre Promoción de la Salud en el contexto de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (2019-2030), OPS CD/57 2019.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resolución A/RES/64/255 de la AG de ONU (Resolución aprobada por la Asamblea General el 2 de marzo de 2010): que declaró el periodo 2011-2020 como el Decenio de Acción para la Seguridad Vial</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Declaración de Brasilia (disponible en: <a href="https://www.who.int/violence_injury_prevention/road_traffic/Brasilia_Declaration/es/">https://www.who.int/violence_injury_prevention/road_traffic/Brasilia_Declaration/es/</a>) y adoptada por la AG de ONU mediante la resolución A/RES/70/260 (Resolución aprobada por la Asamblea General el 15 de abril de 2016).</li> </ul>

Fuente: elaboración propia de la base de datos del Programa de Acción específico 2020-2024). <https://www.gob.mx/salud/documentos/programa-de-accion-especificao>

## 1.1 Determinantes de la Salud

Según Marc Lalonde, ministro canadiense de salud en 1974, la Promoción de la Salud tiene un papel fundamental dentro de las políticas públicas saludables, originadas a partir del marco conceptual y la estructura del campo de la salud, en la cual existen cuatro componentes como son: la biología humana, el medio ambiente, el estilo de vida y la organización de los servicios de atención en salud; estos fueron identificados por estudios de morbilidad, mortalidad y se les denominó determinantes de la salud. (Giraldo, 2010).

Biología humana: están incluidos aquellos aspectos de la salud física y mental que se desarrollan en el cuerpo humano. Como herencia genética, el proceso de maduración en el envejecimiento. Medio ambiente: engloba todos los fenómenos

relacionados con la salud, que son externos al cuerpo humano y sobre las cuáles tienen un relativo control con buenas decisiones y los hábitos poco o ningún control.

Los Estilos de vida: son decisiones que las personas pueden tomar acerca de su salud y sobre las cuales tiene un control. De esta manera si las personas toman buenas decisiones y hábitos personales saludables contribuyen a que las personas favorezcan su salud (Giraldo, 2010).

Organización de los Servicios de atención en salud: conocimiento de la cantidad, ordenamiento, naturaleza, y relaciones de la gente y los recursos sin la provisión de servicios de Salud. (Lalonde, 1996).

## 1.2 Determinantes sociales de la Salud

Los Determinantes Sociales de la Salud son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, en donde las personas adultas mayores deben de informarse acerca del Sistema de Salud con el que cuenta México. Debido a que si se conoce se puede ver el resultado de la distribución del dinero, el poder, los recursos a nivel mundial, nacional, local, que dependen de las políticas adoptadas, que tienen influencia sobre la vida cotidiana y cómo afecta o beneficia la salud de la población.

Se puede decir que los Determinantes Sociales de la Salud son los contextos actuales en donde vive la persona, es decir, el país, la época que se vive, la posición económica, la educación, la religión etc. Que se ven reflejadas en los individuos y en los colectivos. En el siguiente esquema se muestran los determinantes sociales de la salud (Organización Mundial de la Salud, 2023).

Figura 02. Determinantes de la Salud

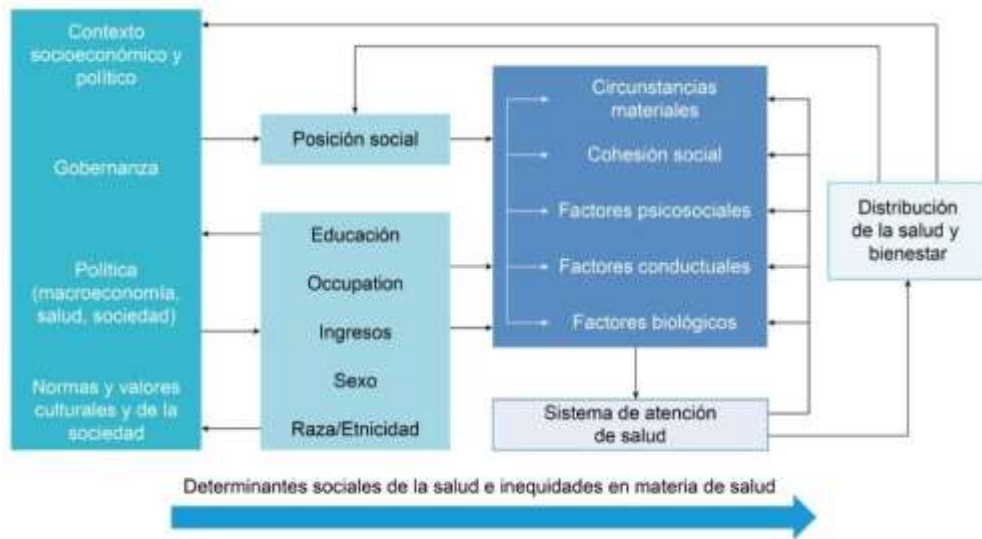


Figura 02: Organización Panamericana en Salud, Determinantes de la Salud, tomada de: <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>

Las más cercanas al centro son aquellas que el individuo puede tener más control, entre más alejadas estén del centro son las que el gobierno y los dueños de los medios de producción tienen control. Es posible que sea inevitable que algunas de estas condiciones sean diferentes en cada persona adulta mayor, debido que en muchos casos hay desigualdades e inequidades, por consiguiente, es importante que existan metas apropiadas para crear políticas diseñadas para aumentar la equidad.

### 1.3 Modelos de la Promoción de la Salud

Los modelos de la Promoción de la Salud son aquellos métodos en los que se enfocan acciones para el beneficio de la salud. A continuación, les presento:

#### 1.3.1 Modelo empoderante de la Promoción de la Salud.

Este modelo se basa principalmente en que se mantenga la salud en donde las personas se empoderan es decir que una persona puede tomar sus propias decisiones y tomar el control de su salud. Este empoderamiento ayuda a prevenir enfermedades. En donde las personas pueden cubrir sus necesidades básicas y realizar sus deseos e actitudes.

#### 1.3.2 Modelo emancipatorio de la Promoción de la Salud

En este trabajo se abordará el modelo emancipatorio en donde las personas adultas mayores se les otorgara un valor importante debido a que cuentan muchas capacidades humanas para construir, desarrollar sus metas.

En dónde pueden soñar, proyectar, mirar hacia delante. Y así mismo pueden tomar decisiones que son viables para cuidar su salud. En función del futuro que se ha elegido y apropiarse de su espacio personal, relacionarse de forma respetuosa e éticamente ante los demás.

La salud es la capacidad humana que permite que el ser humano se construya mediante la participación de las demás personas. Buscando diferentes medios de información confiable como son instrumentos, rota folios e instituciones educativas, parques, centros culturales, centros de trabajo, sitios de arte, juego, mercados, Universidad, centros de investigación, Centros de Salud, hospitales. Con el fin de que las personas adultas mayores conozcan, se informen, aprendan y refuercen sus conocimientos en relación a su salud. E incluirse en la salud desde la Promoción de la salud con el modelo emancipatorio. (Chapela, 2015).

Promover la salud significa fomentar el ejercicio y desarrollo de las capacidades humanas de forma individual o colectiva mediante la participación en espacios de investigación, reflexión, diálogo, planificar posibles soluciones a los problemas de la vida para que se modifique su entorno a favor de la salud. La emancipación permite que exista una mejor comunicación, justicia social y cambios notables en la morbilidad, mortalidad y así tener una mejor calidad de vida. (Chapela, 2015).

En el caso de la Promoción de la Salud se puede llevar a cabo todo lo descrito anteriormente debido que ayudará a adoptar estilos de vida saludables, así mismo una mejor calidad de vida.

### 1.3.3 El Modelo Médico hegemónico

Este modelo ve a las personas como responsables de su propia salud. En donde las personas pueden desarrollar su progreso de forma individual o grupal para modificar conductas de riesgo.

Son muy significativos los modelos de la Promoción de la Salud por que en cada uno de ellos muestra aprendizajes que fomentan a conocer el papel que tiene el Promotor de la salud dentro del sector salud como mediador con personal médico, enfermería, psicología, psiquiatra, en donde se les otorgó a las personas adultas mayores ese empoderamiento para que las personas adultas mayores mejoren su calidad de vida y principalmente cuidar de su salud haciéndoles ver sus derechos como pacientes, las obligaciones del personal de Salud, de igual manera si las personas adultas mayores tienen alguna duda pueden preguntar con toda la confianza para que refuercen los conocimientos que tienen. Igualmente, el personal de Promoción de la Salud le puede ayudar a conocer las políticas de salud que se están llevando a cabo en México y de igual manera cómo funciona el sistema de salud actualmente.

## Capítulo II: Personas Adultas Mayores

Hay distintas etapas evolutivas que ocurren a lo largo de la vida que son esenciales como lo son la infancia y la adolescencia en donde se produce un fuerte crecimiento y cambios en su comportamiento. Estas primeras dos etapas de la vida ocurren cambios a nivel biológico en ellas se produce la maduración del individuo que interactúa con el medio ambiente, familiar y social. Sin embargo, en la sociedad actual, la profesionalización puede llegar en la juventud y se da la máxima inversión educativa que beneficia a lo largo de toda la vida.

- El envejecimiento es un proceso natural que va acompañado de seguridad, dignidad y disfrute de la vida, la salud, la integridad y la participación social (CEPAL, 2019).

Entre los signos que determinan el envejecimiento, es la edad física debido a que se muestran cambios biológicos diferentes e influye su sexo, lugar en el que viven, economía, cultura, alimentación, actividades que se realizan y las emociones que presentan. (Alvarado, 2014).

- La edad psicológica se pueden mostrar las emociones, sentimientos, pensamientos que le dan a la vejez de forma adicional se presentan cambios psicológicos como la memoria y el aprendizaje. (Alvarado, 2014).

- La edad social se basa en el significado que puede tener la edad adulta en cada persona que está pasando en esta etapa basándose en su historia de vida, cultura y su organización social. (Alvarado, 2014).

- La vejez es un proceso de envejecimiento que permite que las personas adultas mayores vivan por mucho tiempo.” (Alvarado, 2014).

Algunos de los conceptos que se utilizan para las personas adultas mayores son.

- La ancianidad es una etapa final que inicia a partir de los 60 años en dónde hay cambios físicos y psíquicos. (Alvarado, 2014).

- La tercera edad es una etapa en la que el ser humano tiene cambios físicos, mentales, sociales, emocional, económico. (Alvarado, 2014).

- La longevidad es una etapa que presentan las personas adultas mayores. Esta palabra significa larga vida, tener una buena salud, buena vida e independencia. (Alvarado, 2014).

Las personas adultas mayores a través del tiempo van perdiendo algunas habilidades motoras y la aparición de nuevas enfermedades derivado de estilos de vida que no son saludables. Sin embargo, en algunos casos las personas adultas crean actitudes positivas como son: la creación de buenas relaciones interpersonales en las cuáles se comunican acertadamente para expresar sus pensamientos e ideas. Desarrollando más empatía, sensatez para lograr los objetivos personales. Aprendiendo a resolver problemas de forma saludable.

Los cambios sociales que pueden presentar las personas adultas mayores: se basan en la convivencia que puede llevar a cabo con una persona en la cual hay un apoyo moral. Permitiendo que exista un desarrollo o vínculo de amistad con personas con las que ha trabajado o que se hayan conocido a través de los años. Igualmente llevando una buena convivencia con la familia en el caso de padres, hermanos, hijos e hijas y nietos.

Las funciones cognitivas cambian con el paso del tiempo: sin embargo, una persona adulta mayor puede tardar más en responder la información que recibe en comparación con una persona joven. Sobre todo, si se requiere que ponga más atención pueden presentar dificultad para recordar nombres, números de teléfono, cosas que han hecho durante el día, si se realizó un pago, cuanto se gastó y otros

eventos de la vida. Los cambios que presentan las personas adultas mayores se asocian a la jubilación al traslado a viviendas apropiadas y el fallecimiento de amigos y parejas.

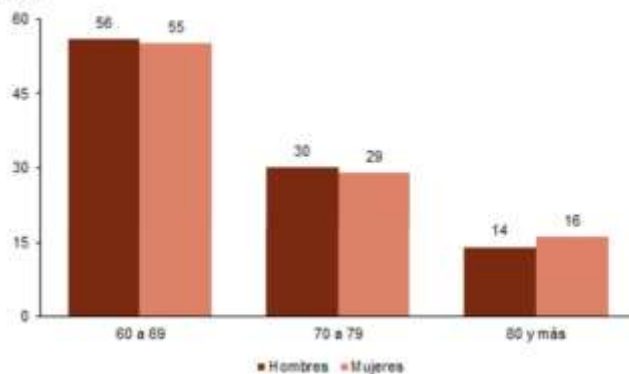
## 2.1 Antecedentes históricos

La edad cronológica que tiene una persona. Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU) establece que al tener la edad de 60 años es la edad en la que se considera a una persona como adulta mayor. Y este criterio también es utilizado por el INAPAM y otras instancias como la Secretaría de Salud, IMSS o ISSTE. El 1ro de octubre es el día internacional de las personas adultas mayores conmemorándolo cada año para darle el debido reconocimiento.

Los cambios de la población en el año 1990 y 2020 indica que la población de 60 años y más pasó de 5 a 15.1 millones, lo cual representa 6% y 12% de la población total, respectivamente. Este incremento muestra el proceso de envejecimiento que se observa a nivel mundial. Por grupos de edad. En el año 2020, el 56% de las personas adultas mayores se ubican en el grupo de 60 a 69 años y según avanza la edad, disminuye a 29% entre quienes tienen 70 a 79 años y 15% en los que tienen 80 años o más. Destacando que la proporción es más alta en las mujeres de 80 años y más. (INEGI, 2021).

Figura 03. Estadísticas del día internacional de las personas adultas mayores.

**Distribución porcentual de la población de 60 años y más por sexo según grupos de edad 2020**



Fuente: INEGI. Censo de Población y Vivienda 2020. Consulta interactiva de datos. Cuestionario Básico. SNIEG. Información de Interés Nacional.

Figura 03 tomada de: INEGI Estadísticas por el día internacional de las personas adultas mayores (1° de octubre). (2021). [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP\\_ADULMAYOR\\_21.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP_ADULMAYOR_21.pdf)

En la Ciudad de México hay un índice de envejecimiento alto del país (90 adultos mayores por cada 100 niños y niñas con menos de 15 años).

Figura 04. Estadísticas del día internacional de las personas adultas mayores.

**Índice de envejecimiento por entidad federativa 2020**



Fuente: INEGI. Censo de Población y Vivienda 2020. Consulta interactiva de datos. Cuestionario Básico. SNIEG. Información de Interés Nacional.

Figura 04 tomada de: INEGI | Estadísticas por el día internacional de las personas adultas mayores (1° de octubre, 2021).

[https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP\\_ADULMAYOR\\_21.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP_ADULMAYOR_21.pdf)

Representando una de las transformaciones sociales más significativas del siglo XXI, según la Organización de las Naciones Unidas (INEGI, 2021).

Figura 05. Estructura de la población por grupo quinquenal de edad y sexo de las personas adultas mayores.

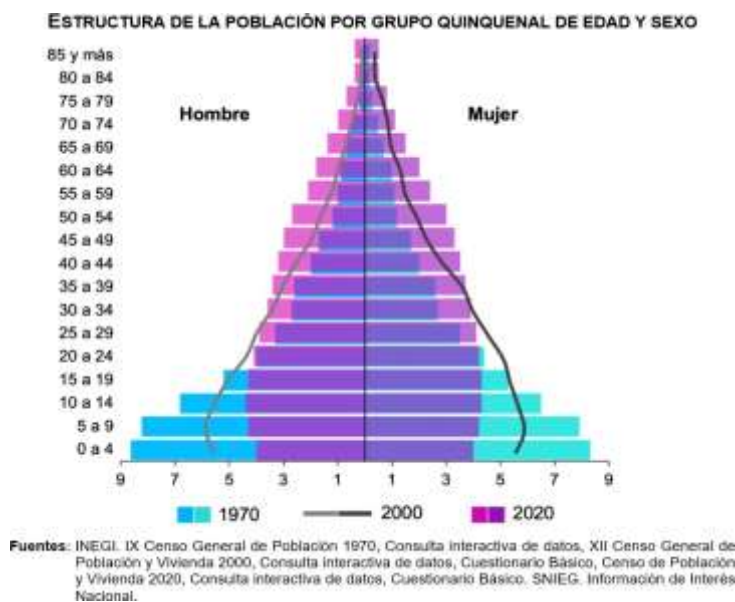
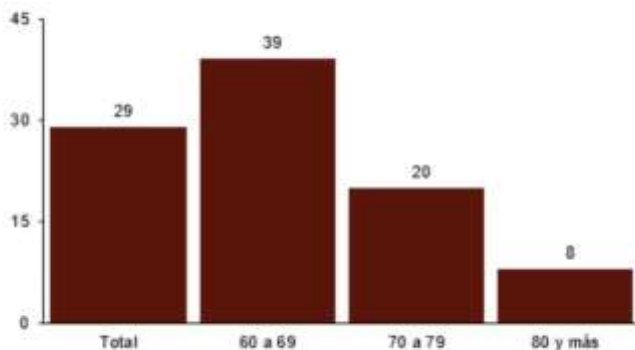


Figura 05 tomada de: Organización de las Naciones Unidas (s.f.). *Día Mundial de la Población 11 de julio* [Página web]. <https://www.un.org/es/observances/world-population-day/background>.

En el año 2020 los datos del censo mencionan que hay 2.4 millones de adultos mayores que no saben leer ni escribir en el caso de mujeres 19% y en los hombres 13%. En la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo en su nueva edición (ENOEN), durante el primer trimestre de año 2021 la tasa de actividad económica en las personas adultas mayores es de 29%. En los hombres (45%) y en mujeres es el (16%). La participación económica disminuye conforme avanza la edad, pasa de 39% para el grupo de 60 a 69 años a 8% quienes tienen 80 años y más. (INEGI, 2021)

Figura 06. Estadísticas del día internacional de las personas adultas mayores.

**Tasa de participación económica de la población de 60 años y más por grupos de edad**  
Primer trimestre de 2021



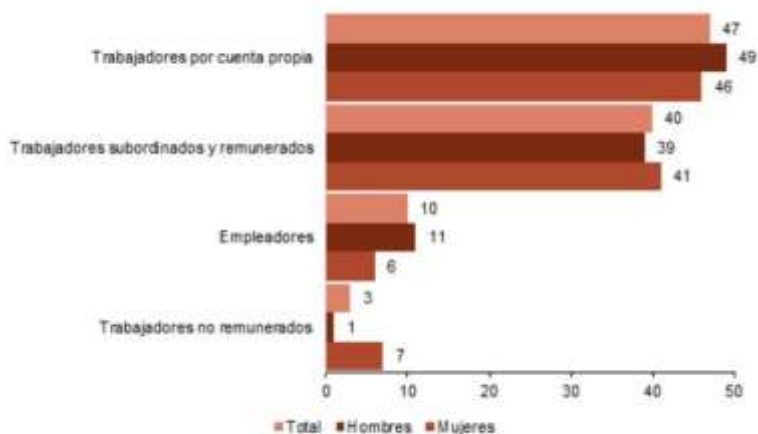
Fuente: INEGI. Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (Nueva Edición) (ENOE<sup>N</sup>). Tabulados interactivos. Primer trimestre de 2021. SNIIEG. Información de Interés Nacional.

Figura 06 tomada de: INEGI, estadísticas por el día internacional de las personas adultas mayores (1° de octubre). (2021) [HTTPS://WWW.INEGI.ORG.MX/CONTENIDOS/SALADEPRENSA/APROPOSITO/2021/EAP\\_ADULMAYOR\\_21.PDF](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP_ADULMAYOR_21.PDF)

Las personas adultas mayores que trabajan son el 47%, los que trabajan por cuenta propia son el 40% seguido por trabajadores subordinados y remunerados. Por sexo, el mayor porcentaje es en hombres que trabajan por cuenta propia (49%) que el de mujeres (46%) en las mujeres.

Figura 07. Estadísticas del día internacional de las personas adultas mayores.

**Distribución porcentual de la población ocupada de 60 años y más por sexo según posición en la ocupación**  
Primer trimestre de 2021



Fuente: INEGI. Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (Nueva Edición) (ENOE<sup>N</sup>). Tabulados interactivos. Primer trimestre de 2021. SNIIEG. Información de Interés Nacional.

Figura 07 tomada de INEGI | Estadísticas por el día internacional de las personas adultas mayores (1° de octubre). (2021)

[HTTPS://WWW.INEGI.ORG.MX/CONTENIDOS/SALADEPRENSA/APROPOSITO/2021/EAP\\_ADULMAYOR\\_21.PDF](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP_ADULMAYOR_21.pdf)

Según el (INEGI) Durante el 2020 en México hubo 1086743 defunciones registradas las cuales el 59% en hombres y 41% en mujeres. Las causas de muerte fueron enfermedades del corazón, COVID 19. En donde se observa un índice más alto en defunciones en los grupos de 60,69,70 a 79 y 80 y más dando un resultado en el grupo de 80 años con 152.97 muertes por cada diez mil hombres y 81.25 por cada diez mil mujeres. Y también la diabetes mellitus. (INEGI, 2021)

Figura 08. Estadísticas del día internacional de las personas adultas mayores.

(Defunciones por cada 10 000 habitantes)

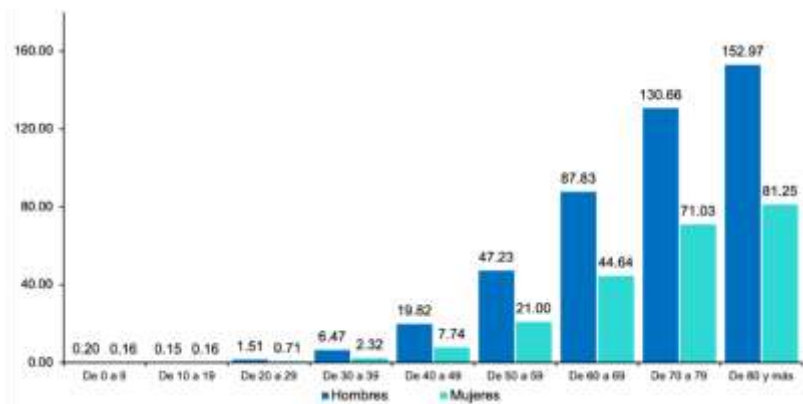


Figura 08 tomada de: **INEGI**, Estadísticas por el día internacional de las personas adultas mayores (1° de octubre). (2021) Las estadísticas de mortalidad 2020, Consulta interactiva de datos. SNIEG, Información de Interés Nacional y Estimación de población elaborada por el INEGI con base en el Marco de Muestreo de Viviendas 2020. [Figura 08 tomada de: INEGI \(EAP\\_Poblac22.docx – Inegi\)](#)

Entre 2015 y 2050, el porcentaje de los habitantes del planeta mayores de 60 años casi se duplicará, pasando del 12% al 22%. En 2020, el número de personas de 60 años o más superó al de niños menores de cinco años. En 2050, el 80% de las personas mayores vivirá en países de ingresos bajos y medianos. Todos los países se enfrentan a retos importantes para garantizar que sus Sistemas de Salud y de Asistencia Social estén preparados para afrontar ese cambio demográfico. En todo el mundo, las personas viven más tiempo que antes. Hoy la mayor parte de la población tiene una esperanza de vida igual o superior a los 60 años. Todos los países del mundo están experimentando un incremento tanto de la cantidad como de la proporción de personas mayores en la población.” (INEGI, 2021).

## Capítulo III: Los estilos de vida y salud en las personas adultas mayores

La historia de los estilos de vida comenzó a través de una serie de acuerdos hipocráticos en el siglo IV y en el caso del siglo V (a.C.). En donde las personas debían alcanzar un régimen de vida adecuado dando como resultado su salud con ayuda de los siguientes elementos como son una buena alimentación, socialización, la práctica de ejercicio físico, ocio y la higiene.

El concepto de estilos de vida surge al final del siglo XIX. Posteriormente, los estilos de vida se centran en aspectos sociales, basándose en factores determinantes en donde se pueden ver las condiciones socioeconómicas que presenta cada persona (Turo y Márquez, 2009).

Según Weber (1922) consideraba que los estilos de vida son parte de una sociedad y que estaban determinados por el nivel de estratificación social.

Por su parte Álvarez (2012) describe los conceptos de estilos de vida con conductas que las personas asumen de manera racional y que pueden algunas veces pueden generar riesgo en la salud. Según Castillo (1995) el área de la salud pública ha tenido un interés por los estilos de vida a partir de los años 50. Justo cuando las enfermedades crónicas son uno de los principales problemas de salud en la sociedad.

Atraves del tiempo se han desarrollado muchas enfermedades que están asociadas a estilos de vida poco saludables. En la década de los ochenta se realizaron estudios para elaborar estrategias para intervenir en los estilos de vida para obtener beneficios en la salud de la población (Gutiérrez, 2000).

El término estilo de vida se refiere a la manera de vivir de las personas y como conciben su estado de salud influyendo de forma positiva o negativamente sobre su salud. (Giraldo, 2010).

### 3.1 Los estilos de vida saludables

El envejecimiento es una etapa quienes lleguen a esa etapa deben mejorar los estilos de vida que se llevan a cabo desde temprana edad por qué marcarán una mejor calidad de vivir en la tercera edad (Giraldo, 2010).

La toma de decisiones bien informadas respecto al estilo de vida ayuda a que los conocimientos estén bien encaminados, para mejorar su cultura, en el entorno en el que viven, la educación en donde se puede recibir información de forma individual llevando su responsabilidad para optar por prácticas saludables, para cuidar su salud. Sin embargo, también pueden estar determinados por diversos factores externos que también interfieren (Giraldo, 2010).

Los estilos de vida saludables se van generando cuando las personas adultas mayores se cuidan. El auto cuidado son las prácticas o decisiones cotidianas, que toma una persona, familia o grupo para cuidar su salud, estas son aprendidas durante la vida a propósito, con el fin de fortalecer la salud y prevenir una enfermedad.

Las personas adultas mayores pueden desarrollarse personalmente tomando en cuenta sus creencias, religión, espiritualidad, autoimagen que ayuda a conocer todo el potencial para poder realizar sus metas, la autoestima: es la valoración que se tiene de sí mismo, mediante la aceptación de cómo son físicamente, sus ideas, pensamientos, emociones que son determinantes para su comportamiento y que contribuya a que las personas adultas mayores se relacionen con los demás sintiéndose bien consigo mismos.

Algunas de las acciones que pueden contribuir son: celebrar sus logros y estar cerca de ellos en esos momentos especiales. Por otra parte, uno de los valores que va creando una persona adulta mayor es la voluntad: que es el impulso que nos lleva a buscar bienestar, una vida plena.

Las personas que cuidan a una persona adulta mayor pueden ir creando las siguientes virtudes como son el respeto en el que se les ofrece un trato digno a los demás. La empatía en donde el cuidador puede sentirse en el lugar de los otros. Gracias a la empatía podemos mostrar más comprensión, saber escuchar, interpretar las señales verbales, dar ayuda si es necesario.

Debido a que este valor es la capacidad para percibir, compartir sentimientos de forma positiva hacia otras personas, con sus pensamientos y emociones. Los beneficios que podemos generar son la facilidad para resolver problemas además que se permite que las personas cuidadoras puedan tener una mejor disposición física y mental para poder cuidar a una persona adulta mayor.

- Paciencia en donde se aceptan los horarios en los que una persona adulta mayor realiza una actividad.

- Amabilidad: Generar una relación cordial con la persona adulta mayor.

Comprensión: Que se puedan comprender las necesidades de las personas adultas mayores.

- Escuchar es prestar atención cuando una persona adulta mayor está conversando.

- Confianza: Poder compartir experiencias con otras personas. Veracidad: Decir la verdad. Confidencialidad: Guardar la información personal de la persona adulta mayor.

- Tolerancia: Aceptar las ideas que puedan decir las personas adultas mayores.

- Prudencia: Ser discreto para actuar.

- Alegría: Es importante transmitir energía positiva.

- Humildad: Reconocer positivamente los límites. Así mismo aceptar las limitaciones que presenta, también salir a caminar o a realizar algún deporte. De nuevo fomentar su autonomía en actividades como plantar un árbol o cocinar y tomarse el tiempo que se requiera.

Muchas de estas acciones pueden contribuir a que las personas adultas mayores generen en sí mismas confianza para que puedan relacionarse de forma positiva con sus familiares, desarrollar la capacidad de adaptación. Existe un concepto muy importante que es la resiliencia que es una capacidad para poder enfrentar situaciones adversas y fomentar la resolución de problemas en el caso de las personas adultas mayores la resiliencia puede contribuir a tener una buena convivencia con los otros. Debido a que permite el sentido de vivir, tener la oportunidad de aprender cada día, la adopción de buenas decisiones. (Giraldo, 2010).

Los hábitos saludables que pueden llevar a cabo las personas que cuidan a las personas adultas mayores son: comer de manera saludable en horarios definidos, practicar alguna actividad recreativa, social, cultural o en la comunidad recibir capacitaciones. Del mismo modo que la persona cuidadora pueda tener tiempo para ejercicio un ejemplo claro es caminar. También que se pueda administrar el tiempo para realizar actividades para cuidar de la persona adulta mayor. Mantener la inclusión de las personas adultas mayores en las actividades que se realizan durante el día.

El envejecimiento saludable es un proceso en el cual las personas adultas mayores adoptan mejores estilos de vida que permiten el bienestar, salud, mediante el auto cuidado, ayuda mutua, autogestión, apoyándose en redes de apoyo social formal (INGER, 2017).

Algunos de los hábitos que pueden contribuir para obtener un envejecimiento positivo son: la realización de ejercicio es una actividad física planificada, estructurada que debe ser constante y tiene como objetivo mejorar la condición física, que es la clave para un envejecimiento exitoso y es importante promoverla desde temprana edad o en la edad adulta.

La actividad física es cualquier movimiento que implique un gasto energético como caminar de forma normal durante el día. Y estas actividades físicas ayudan a conservar la salud y prevención de enfermedades.

Las actividades físicas se pueden efectuar durante su tiempo libre en el cual se pueden desplazar a un lugar un ejemplo claro es caminar debido a que es una de las mejores opciones, ya que favorece a sentir seguridad, mejora el equilibrio, aumenta la velocidad de desplazamiento, reduce el estrés ya que proporciona una concentración física y mental para que tengan un envejecimiento saludable en la que se puede mantener el peso adecuado, disminuye la sensación de fatiga.

Otro aspecto positivo puede ser realizar actividades físicas en el trabajo, en las tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en la familia o en un grupo comunitario, como bailar, nadar, practicar el taichí que es una práctica importante que permite el equilibrio de la mente esta práctica tiene muchos beneficios físicos como son disminuir el estrés, ansiedad, depresión, debido a que mejora el estado de ánimo, mayor capacidad aeróbica, aumento de resistencia provocando que nuestro cuerpo tenga más flexibilidad, equilibrio y agilidad. Inclusive mejora la calidad de sueño, mejora el sistema inmunológico, reduce la presión arterial, mejora el dolor de las articulaciones, reduce el riesgo de caídas en las personas adultas mayores.

Aparte de ello si las personas adultas mayores actualmente están trabajando en el cual están sentados durante mucho tiempo pueden realizar actividades físicas que le beneficiaran a su salud. Como son ejercicios de respiración, ejercicios de pie que son fáciles de hacer en la oficina, parque o en el hogar.

Figura 09. Ejercicios para personas adultas mayores con movilidad reducida.

## Estilos de vida Saludables en Adultos Mayores desde la Promoción de la Salud



Figura 09 tomada de: Universidad de Alcalá, Ejercicio para adultos mayores con movilidad reducida

<https://www.pacientesenred.com.ar/noticias/ejercicios-suaves-en-epocas-de-aislamiento-por-la-pandemia/>

Figura 10. Ejercicio para personas adultas mayores autónomas.



Figura 10 tomada de: Universidad de Alcalá, Ejercicio para adultos mayores con movilidad reducida <https://www.pacientesenred.com.ar/noticias/ejercicios-suaves-en-epocas-de-aislamiento-por-la-pandemia/>

Es importante que las personas adultas mayores al realizar actividad física se coloquen tenis adecuados para hacer sus actividades. También contar con su identificación personal para salir debido a que por cualquier situación puedan identificarse. Antes de efectuar cualquier actividad física es importante visitar a un médico para que les indique que tipo de actividad pueden hacer.

### 3.2 Promoción de Salud para la Salud mental

La Organización Mundial de la Salud define a la Salud mental como un estado de bienestar en el cual las personas pueden desarrollar su potencial ayuda a afrontar las dificultades de la vida y trabajar de forma positiva para mejorar su salud.

Esta organización apoya todo lo relacionado en la salud mental y psicosocial con el objetivo de proteger y promover el bienestar psicosocial y tratar los trastornos mentales (Organización Mundial de la Salud, 2022).

La psicología es la ciencia que estudia el comportamiento humano de los niveles de complejidad necesarios que incluye conductas motoras, es decir, lo que una persona puede hacer y qué emociones se pueden generar. Y en el caso de su proceso cognitivo lo que una persona puede pensar igualmente la conciencia, su experiencia, personalidad, inteligencia.

La psiquiatría es la ciencia que estudia y da tratamiento a las enfermedades mentales con el objetivo de prevenir, diagnosticar, tratar y rehabilitar sobre los trastornos de la mente que presente un paciente.

Es importante que las personas adultas mayores visiten a un psicólogo para poder conversar de lo que se vive cotidianamente. Y también pueden visitar a un psiquiatra es una de las acciones más positivas cuando una persona adulta mayor está pasando por un trastorno mental.

“La salud mental de los adultos mayores se puede mejorar mediante la promoción de la salud mediante hábitos activos y saludables” (Organización Mundial de la Salud, 2023)

“La salud mental de las personas adultas mayores puede mejorar con la ayuda de la Promoción de la salud en donde se requiere de crear condiciones de vida adecuados, que los entornos proporcionen el bienestar y que se opten modos de vida más sanos. Además, que se creen estrategias para que las personas adultas mayores tengan los recursos necesarios como son: Protección, libertad, viviendas adecuadas, políticas apropiadas, apoyo social y programas para las personas de edad avanzada y a quienes cuidan de ellas, programas sanitarios y sociales dirigidos específicamente a grupos vulnerables como las personas que viven solas

y las que habitan en el medio rural o las que padecen alguna enfermedad mental o somáticas, programas para prevenir la violencia y la discriminación hacia los adultos mayores”(Organización Mundial de la Salud ,2023).

Ello supone crear condiciones de vida y entornos que acrecienten el bienestar y propicien que las personas adultas mayores adopten modos de vida sanos. Además, que se creen estrategias que conduzcan a las personas adultas mayores a tener los recursos necesarios para satisfacer sus necesidades básicas, como son: La protección a la libertad, en donde las infraestructuras, las viviendas sean las adecuadas que existan políticas sociales, públicas necesarias para que las personas adultas mayores reciban atención de calidad.

Para poder dar un tratamiento es necesario reconocer que existe un problema de salud mental o neurológica para darle tratamiento. En el caso de la demencia senil o conocido actualmente como trastorno neurocognitivo es una enfermedad que no tiene cura, pero se puede hacer mucho por un paciente para mejorar su calidad de vida, así como de las personas que lo cuidan. De esta manera se puede optimizar su salud física y psíquica.

Si se recibe una atención psicológica podemos encontrar que existen efectos positivos en los hogares de los cuidadores y las personas adultas mayores que están pasando por este proceso.

Una buena asistencia social y sanitaria es necesaria para mejorar la salud y prevenir enfermedades, tratar los padecimientos crónicos de las personas adultas mayores. En donde se debe de capacitar a todos los profesionales de la salud acerca de los problemas y trastornos relacionados con la vejez. Es imprescindible que se le brinde atención mental, dando capacitaciones e información adecuada.

Es importante que se conozca el marco legislativo apropiado acerca de los Derechos Humanos, para ofrecer una atención de calidad y atender las necesidades de este grupo de edad. Así mismo tomar medidas de prevención para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y problemas de salud mental neuronal. (Organización Mundial de la Salud, 2023).

Evitar el consumo de tabaco o exposición al cigarrillo y a las bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas o marihuana aumenta la esperanza de vida de las personas adultas mayores, así mismo reduce su dependencia tanto física como psicológica. Los beneficios que tiene el dejar de fumar son muy positivos para la salud un ejemplo es que en un año el corazón comienza a sanar. En 10 años el riesgo de cáncer de pulmón se reduce a un 70 %.

Es importante resaltar que desde el 31 de mayo del 2022 hay acciones legales que fomentan la inhibición del consumo de nicotina. Sin embargo, hay resistencia a ese cambio.

Figura 11. El largo camino hacia el control del tabaco



Figura 11 tomada de México: el largo camino hacia el control del tabaco: <https://www.paho.org/es/historias/mexico-largo-camino-hacia-control-tabaco>

Existen unidades de especialidad médica como son Centros de Salud y el (UNEME Capa) Centro de Actividades de Prevención de las Adicciones. Los cuales brindan un servicio de calidad a las personas que buscan ayuda para prevenir y erradicar el consumo de tabaco, alcoholismo, el consumo de otras drogas.

En el cual hay atención médica, psicológica, psiquiátrica para mejorar la salud mental. Es de suma importancia resaltar que la salud mental es muy importante ya

que de esta depende para tener una buena salud. No obstante, estas instituciones ayudan a mejorar la calidad de vida de los usuarios y de los familiares que reciben la atención médica.

Las cuales podemos encontrar en la Jurisdicción Sanitaria de Iztapalapa. Las UNEME Capa cuentan con una visión y misión para brindar a los pacientes atención universal. Son instituciones que brindan su atención de forma adecuada.

El servicio es gratuito solo se debe presentar una copia de los siguientes documentos: Son un comprobante de domicilio, la CURP, INE.

La Secretaria de Gobernación por medio del Registro Nacional de Población RENAPO es la institución encargada de este trámite. Y la credencial emitida por el (INE) Instituto Nacional Electoral. Hoja de gratuidad que permite que los pacientes tengan atención médica y reciban sus medicamentos de forma gratuita. Si no se tiene la hoja de gratuidad no hay ningún problema relacionada la atención se le brindara y asistirá con una trabajadora social que lo apoyara en todo el proceso, le hará entrega de su carnet en el cual se le registrará las citas a las que debe de asistir el paciente en un horario de lunes a viernes, fin de semana a partir de las 8:00 de la mañana a las cuatro de la tarde.

Figura 12. Salud mental y Adicciones

**SALUD MENTAL Y ADICCIONES**

ACCIÓN		FECHA				
SESIONES O DINÁMICAS INFORMATIVAS	TABACO Y ALCOHOL					
	OTRAS SUSTANCIAS					
ORIENTACIÓN/ CONSEJERÍA						
TAMIZAJE DE DEPRESIÓN						
TAMIZAJE DE DEMENCIAS						
OTRAS ACCIONES						

Si te has sentido triste, ansiosa(o), te enojas fácilmente o sin razón, has perdido interés por las cosas que antes te gustaban o has pensado que sería mejor no estar viva(o), acude a tu unidad de salud para que te orienten y apoyen.

FUMAR MATA, EL ABUSO DE ALCOHOL DAÑA TU SALUD.  
Orientación telefónica gratuita para atención en Salud Mental y Adicciones, en la **Línea de Vida (800 911 2000)**  
24 horas, 7 días de la semana.

10

Figura 12. Salud mental y adicciones [Cartillas Nacionales de Salud | Secretaría de Salud | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](http://www.gob.mx)

De igual manera es importante que durante sus consultas médicas se creen platicas acerca de este tema en donde se contribuya a que no existan adicciones en las personas adultas mayores este apartado lo encontramos en la Cartilla Nacional de Salud.

### 3.3 Recomendaciones para reducir el factor de riesgo de las adicciones.

Que se lleve a cabo orientación y consejería para reducir los riesgos y problemas asociados al consumo de drogas ilegales siendo este un problema legal y psicosocial y el acceso a la detección de enfermedades relacionadas con estilos de vida inadecuados. De igual manera acudir al centro de salud para vacunarse contra hepatitis. Brindar educación sobre la sexualidad y enfermedades de transmisión sexual. Así como el tema de sobredosis (Gobierno de la ciudad de México, 2016).

### 3.4 Recomendaciones para prevenir la violencia en las personas adultas mayores

De la misma forma existe atención en los servicios especializados en la atención de la violencia de género SEPAVIGE de salud en el Centro de salud Rafael carrillo se encargan de atender, canalizar casos de violencia contra las mujeres, pueden acercarse de forma libre y confidencial. Quienes brindan atención psicológica a personas adultas mayores que están pasando por violencia. En donde se agendarán las citas para estar al pendiente de su atención médica. Los requisitos son asistir a las 7:00 de la mañana con la documentación que se requiere que es el INE Y un comprobante de domicilio, la atención es para toda la población en general.

### 3.5 Higiene Personal

Es fundamental que el adulto mayor tenga su privacidad e intimidad. Cuando pueda bañarse solo. Además, que en el espacio que se encuentre el baño se cuente con soportes o barras a una altura adecuada, para que el adulto mayor pueda sostenerse. Asegurarse de que la puerta esté sin seguro mientras se baña, para un acompañamiento indirecto. Para que la persona adulta lleve a cabo una adecuada higiene se requiere de un jabón, shampoo, toalla, esponja, ropa del adulto mayor, peine, cepillo de dientes, máquina de afeitar, desodorante, silla plástica, sandalias para ducharse.

Es importante que las personas adultas mayores puedan elegir cómo vestirse, desarrollando su creatividad y fuente de inspiración individual. Se requiere de un

cepillo o peine para poder peinarse debido a que es una actividad muy positiva en la cual se crear sus propios peinados, que se sienta cómoda con su apariencia. En el caso de las mujeres qué accesorios puede utilizar en su cabello como son pinzas, bolitas, donas, diademas, pasadores. Sumándole que les guste el maquillaje puede adquirir pinturas para maquillarse que se encuentren bien de caducidad y si no se maquillan su piel al natural. De igual manera es importante que las personas adultas mayores laven su ropa con agua con jabón, finalizándolo con suavizante de telas de su preferencia y cambien todos los días su ropa para sentirse cómodos después de bañarse.

Para tener en cuenta es importante el lavado de las cobijas, colchas y almudadas una o dos veces a la semana. De igual manera que se lave el sanitario todos los días y que se cuente con papel higiénico, jabón antibacterial. Que se use pino para los pisos para trapear el hogar y el sanitario. Es importante que se realice el quehacer todos los días en dónde se deben de lavar los trastes, barrer y limpiar el hogar.

Y cuando se generen residuos urbanos (basura) se separen en orgánicos e inorgánicos y se tiren en la basura. Es importante que las áreas verdes en las que se encuentren estén limpias. Y si una persona adulta sale a caminar y compra un producto con alguna envoltura se debe procurar llevar una bolsa para guardar su basura y llegando a su casa lo puedan depositar en un bote de basura.

### 3.6 Lavado de manos

De este modo que las personas adultas mayores lleven a la práctica el lavado de manos que ayuda a prevenir diferentes enfermedades respiratorias como son la gripe, influenza o COVID 19 y enfermedades estomacales. Todas las personas tenemos que lavarnos las manos antes de tocar su cara, estornudar, toser, limpiar la nariz, utilizar o tirar un pañuelo, viajar en transporte público, en cada reunión o cuando subimos por un elevador. Antes y después de preparar sus alimentos, comer. Posteriormente después de ir al sanitario.

La siguiente imagen muestra cómo se lleva a cabo el lavado de manos. Y el tiempo en el que se debe lavar las manos.

Figura 13. La higiene de manos salva vidas.



Figura 13 tomada de: Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud, La higiene de manos salva vidas <https://www.paho.org/es/noticias/17-11-2021-higiene-manos-salva-vidas>

Figura 14. La higiene de manos salva vidas



Figura 14 tomada de: Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud, La higiene de manos salva vidas <https://www.paho.org/es/noticias/17-11-2021-higiene-manos-salva-vidas>

Esta imagen muestra cómo nos podemos desinfectar las manos con gel antibacterial. Cuando no contamos con un lavabo para poder lavar nuestras manos. Y el tiempo que debe transcurrir este proceso. Lavarse periódicamente las manos con un gel hidroalcohólico, con un atomizador con alcohol o agua con jabón que elimina los gérmenes que pudieran estar en sus manos, incluidos bacterias y virus.

Al igual que todos los profesionales de salud deben de llevar acabo y es importante también el lavado de manos en los 5 momentos en el área de salud.

- 1.-Antes de tocar al paciente
- 2.-Antes de realizar una tarea limpia/aséptica
- 3-Después del riesgo de exposición a líquidos corporales.
- 4-Después de tocar al paciente.
- 5-Después del contacto con el entorno del paciente.

### 3.7 Utilización de cubre bocas

Es recomendable que se utilice cubre bocas o una mascarilla médica durante las actividades cotidianas debido a que están diseñadas para usarse una sola vez con un 95% que cubran la nariz y que impidan el ingreso de gotas de saliva o polvo o líquidos corporales. Las indicaciones básicas de ponerse el cubre bocas: Es lavarse las manos antes de ponerse la mascarilla. En donde se debe de cubrir la nariz, la boca y el mentón. Cuando se quite la mascarilla, guárdela en una bolsa de plástico limpia; si es de tela se debe de lavar cada día y si es una mascarilla médica, se debe de tirar en la basura. Usar cubre bocas permitirá que podamos tener interacción con otras personas.

### 3.8 Higiene bucal

Es importante que las personas adultas mayores visiten una vez al año al odontólogo para que éste lleve un control sobre su salud bucal. Las enfermedades bucodentales se pueden prevenir a través de hábitos saludables, por ejemplo: realizar un cepillado todos los días, tres veces al día con pasta dental con flúor y con agua purificada, usar hilo dental todos los días, usar enjuague bucal con flúor, tener revisiones regulares, evitar refrescos, jugos artificiales, bebidas energéticas, evitar dulces y golosinas, así mismo evitar comida chatarra, evitar el tabaco y el alcohol.

Es importante que las personas adultas mayores conozcan con cuántos dientes cuentan. Desde que somos niños se tienen dientes de leche estos se van a caer y saldrán los permanentes que durarán el resto de la vida. Por eso es importante que se cuide la salud bucal.

Figuras 15 y 16. Tipos de dientes.

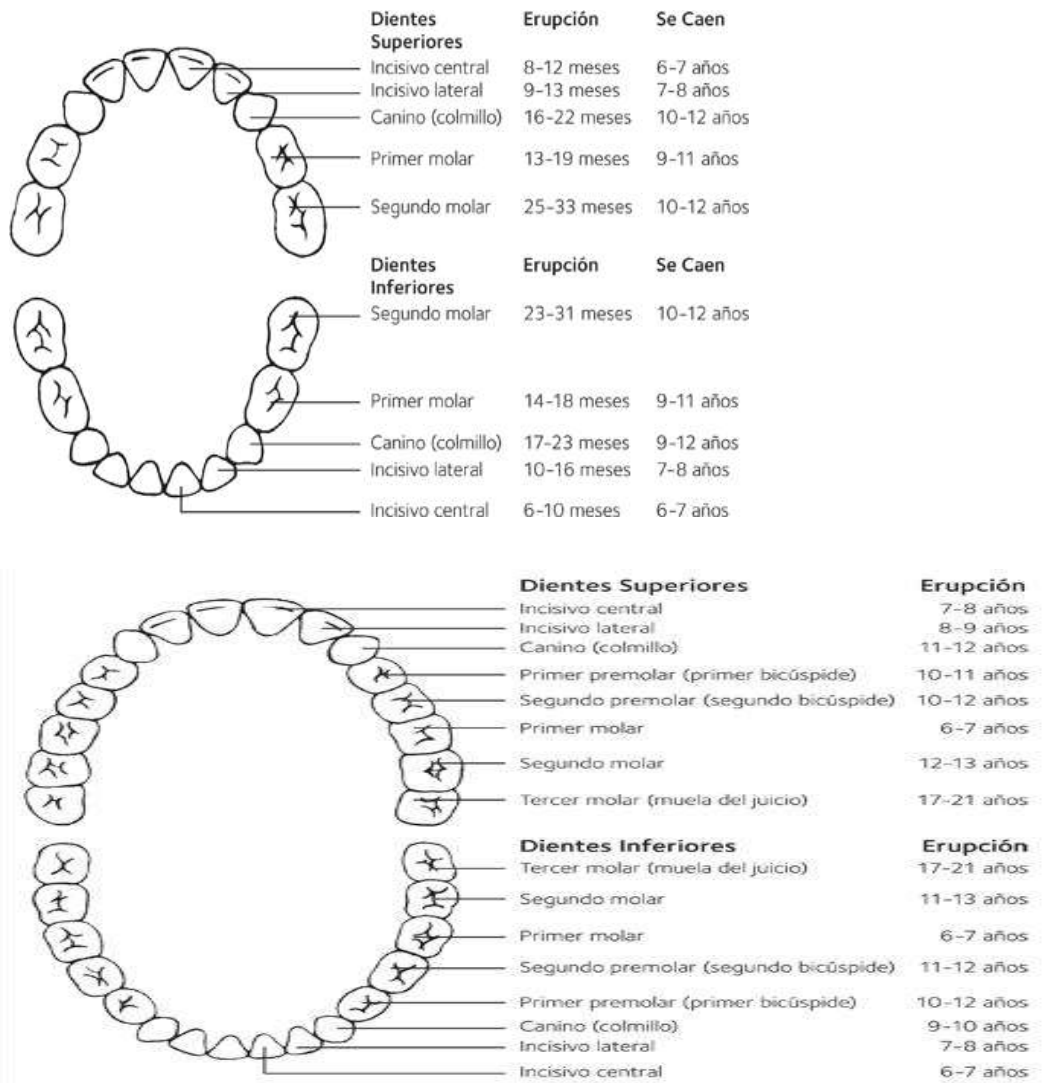


Figura 15-16 tomada de: ADA(<https://www.mouthhealthy.org/es-MX/az-topics/e/eruption-charts/>)

En las siguientes imágenes se puede ver el total de dientes que tenemos cuando somos niños que son un total de 20 dientes y posteriormente adultos que son 32 dientes permanentes.

### *Cuáles son las funciones de los dientes*

Los dientes incisivos: son los dientes de enfrente sirven para cortar la comida.

Los caninos o colmillos sirven para desgarrar los alimentos estos dientes tienen forma puntiaguda en forma de cúspide los cuales se llaman colmillos.

Los premolares, muelas pequeñas sirven para masticar. Los molares son muelas más grandes ayudan a moler toda la comida. Molares son los dientes que se usan para moler, masticar la comida.

¿Para qué sirven los dientes? Sirven para comer, hablar, sonreír, masticar, para tener una buena digestión, tu aspecto sea saludable y agradable.

Figura 17. Morfología de la cavidad palpar

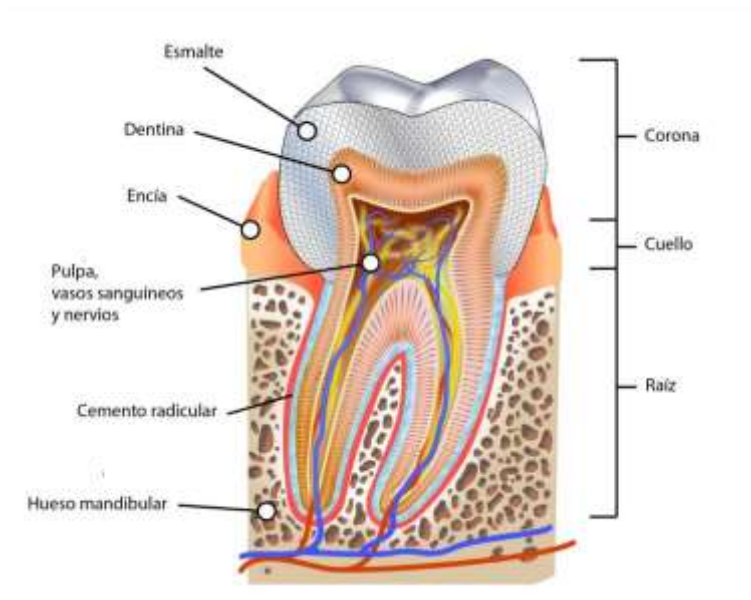


Figura 17 tomada de Inmunidad 2. Morfología de la cavidad palpar (2013). (<https://www.iztacala.unam.mx/rrivas/NOTAS/Notas2Morfologia/morfologiadefiniciones.html>)

En la siguiente imagen se puede ver la estructura de los dientes.

- *El esmalte*: es una capa que recubre y protege los dientes.

*Dentina*: es aquella que está debajo del esmalte y es suave.

- *Pulpa*: es el nervio, el corazón del diente, lo que permite que se sienta dolor.

Encías: es un tejido que protege al diente, su color es rosado, no debe sangrar.

- *Corona*: es la parte normalmente visible del diente al abrir la boca. La forma de la corona determina la función del diente. Por ejemplo, los dientes anteriores son afilados y sus bordes tienen forma de cincel para cortar, mientras que los molares tienen superficies planas para moler.

- *Cemento*: es la estructura que cubre la raíz del diente.

*Ligamento periodontal*: es una fibra que mantiene el diente unido al hueso.

Hueso alveolar: es la parte de los huesos maxilares que aloja al diente.

- *Nervios venas y arterias*: se encuentran dentro del diente y están unidos en el organismo.

- *Raíz*: Es la parte del diente que se inserta en el hueso. La raíz constituye las dos terceras partes del diente y lo sostiene al mismo en su lugar.

- *Borde de la encía*: Es la línea de unión entre los dientes y las encías.

Si no se realiza un cepillado correcto, sin el uso adecuado de hilo dental, el sarro y la placa se acumulan pueden ocasionar gingivitis u otras enfermedades de las encías.

Figura 18. Instituto Mexicano del Seguro Social, Salud bucal técnica del cepillado dental.



Figura 18. Tomada de: Instituto Mexicano del Seguro Social, Salud bucal técnica del cepillado dental: cóncelo [Infografía] (<http://www.imss.gov.mx/salud-en-linea/infografias/infografia-saludbucal-cepillado>)

El cepillado correcto de dientes se da de la siguiente manera

1.-Se deben lavar los dientes en orden. Lo primero que se debe hacer es iniciar con todos los dientes de arriba esto incluye a las muelas de arriba hacia abajo 3 veces por 3 muelas.

2.-Continuas con el mismo movimiento circular en las muelas.

3.-Al finalizar todos los dientes de arriba se comienza con los dientes de abajo.

4.-Además, se debe cepillar la lengua.

5.-En la siguiente infografía del IMSS se puede ver cómo se lleva a cabo el uso del hilo dental. Debe ser utilizado todas las noches después de lavarse sus dientes. Y que hacer si una persona adulta mayor cuenta con una prótesis dental.

Figura 19: Instituto Mexicano del Seguro Social, Salud bucal, uso de hilo dental.



Figura 19. Tomada de: Instituto Mexicano del Seguro Social, Salud bucal (uso de hilo dental) cóncelo [infografía]. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/infografias/infografia-saludbucal-hilodental>

De igual manera es importante que las personas adultas mayores cambien sus cepillos de dientes cada tres meses debido a que si se utilizan los filamentos se van deteriorando y no limpian las zonas de difícil acceso en nuestros dientes. Y que se realicen una limpieza cada 6 meses para eliminar placa bacteriana.

Si no se lleva a cabo una limpieza bacteriana puede ocasionar que se alojen bacterias. En el caso de las personas que padecen diabetes también deben acudir al dentista para que lleven a cabo su higiene bucal con las medidas necesarias para cuidar sus dientes.

### 3.9 Cuidado de la piel

Otra de las recomendaciones es que las personas adultas mayores visiten al dermatólogo una vez al año para que puedan cuidar su piel en donde el profesional les indicará las medidas que deben llevar a cabo para cuidar e hidratar su piel y proteger la piel de los rayos ultravioleta. Para que pueda dar un diagnóstico y un tratamiento para que la piel de las personas adultas mayores se encuentre protegida de agresiones externas que precipitan su envejecimiento.

Las medidas que pueden tomar las personas adultas mayores en época de calor es evitar exponerse a los rayos del sol, lavarse las manos con frecuencia y evitar el consumo de alimentos en la calle y no tocarse la piel con sus manos sucias .

Es importante utilizar el protector solar, es de suma importancia hidratarse, usar ropa de colores claros, utilización de lentes para proteger los ojos y la piel.

### 3.10 Cuidado de los pies

Sumando que también se debe acudir con un podólogo para llevar un cuidado para los pies. Y elegir el calzado adecuado que sea cómodo y que genere bienestar. Y que le permita caminar y hacer sus actividades cotidianas. De igual manera es importante que se utilicen calcetines de algodón y que estos se laven, incluyendo el

calzado con agua y jabón como son tenis, zapatos de tela, que solo lo utilicen los dueños del calzado, no prestar su calzado a nadie más. De igual manera es importante que se laven diariamente los pies cuando una persona adulta mayor se bañe secar con su toalla sus pies bien. Y posteriormente utilizar sandalias personales.

De esta manera podemos prevenir enfermedades en los pies. Es importante cortarse sus uñas de los pies con un cortaúñas de uso personal. Y lavar sus pies diariamente con agua y jabón, tener una toalla para poder secar los pies.

Además, si una persona adulta mayor padece diabetes es fundamental visitar a un podólogo pueda ayudarle a recortar sus uñas y enseñarle cómo puede lavar sus pies y que medidas debe llevar para el cuidado de sus pies.

Las medidas que puede llevar son las siguientes: son lavarlos por 10 min con agua tibia, secarlos muy bien colocarse cremas humectantes para su piel, revisar todos los días sus pies con ayuda de un espejo. Revisarse sus uñas que no tomen alguna apariencia oscura, contar las uñas de forma lineal con ayuda de un cortaúñas y una lima para los bordes cortadas de las uñas. Lo que se debe de evitar es colocar los pies en temperaturas altas supongamos cerca de una fogata o exponerse en una.

### 3.11 Cuidado de los ojos

Se debe visitar un especialista en oftalmología una vez al año. El cual le realizara un examen de vista. Debido a que en esta etapa una persona adulta mayor puede presentar problemas visuales, que pueden ser tratados con el especialista para que contribuya a mejorar su salud visual. De igual manera una recomendación para el cuidado de sus ojos es importante que no se los froten y siempre que vayan a revisar sus ojos se deben de lavar las manos con agua con jabón. En el caso de las mujeres se maquillan deben de lavarse las manos si van a maquillar sus ojos y revisar que su maquillaje este bien de caducidad en caso de que se halla caducado tirarlo a la basura.

Si se utiliza gotas o pomada para ojos que sea de uso personal y que al aplicarse se recomienda lavar sus manos. Y que el medicamento sea recomendado por un especialista. De igual manera realizarse estudios de la vista. Para que un oftalmólogo indique si se requiere la utilización de anteojos.

### 3.12 Higiene auditiva

Es importante que las personas adultas puedan asistir al médico especialista en otorrinolaringología para que les revisen sus oídos y se les dé un tratamiento en caso de tener cerilla en sus oídos y limpiarlos de forma correcta. No usar audífonos durante mucho tiempo, no ponerse cerca de bocinas con alto volumen. Buscar lugares tranquilos en el hogar. De igual manera si se cuenta con algún dispositivo como celular mantenerlo en sonido adecuado. No se deben utilizar hisopos para limpiar los oídos.

### 3.13 Higiene del sueño en las Personas Adultos Mayores

Para llevar a cabo una correcta higiene del sueño encontramos las siguientes medidas:

- Tener un horario fijo diario para acostarse y levantarse.
- Estar en la cama solo el tiempo suficiente, ya que permanecer durante mucho tiempo aumenta la posibilidad de que se produzca un sueño fragmentado y ligero.

Usar la cama solo para dormir: no ver la televisión, ni escuchar la radio, leer.

- No dormir después de comer y si una persona adulta mayor se duerme en casos concretos se puede hacer una siesta de no más de 20-30 minutos).
- Evitar la cafeína debido a que el café altera el sueño y es recomendable tomar agua, ya que por la tarde alteran el sueño.
- No consumir tabaco y alcohol o sustancias químicas o marihuana en la medida de lo posible, ya que además de sus efectos negativos para la salud interfieren en el sueño.

- Practicar ejercicio durante 30 minutos al día, preferentemente antes de acostarse.
- Mantener el cuarto donde se duerme a una temperatura adecuada, niveles mínimos de luz y ruido.
- No hacer cenas muy abundantes durante la noche, ni acostarse con hambre. Acostarse mínimo 2 horas después de la cena. Si se toma algo antes de acostarse, puede ser tomar un vaso de leche templado, un poco de queso o galletas, no ingerir chocolate, alimentos que contengan azúcar o líquidos.
- Si la frecuencia urinaria es un problema para el anciano, reducir el consumo de líquidos por la tarde (cuidado con los diuréticos, no tomarlos por la noche).
- Evitar hacer actividades intensas o estresantes antes de irse a la cama.
- Es bueno estar al aire libre y tomar el sol con precaución no exponiéndose muchas horas para estar en el sol.
- Si una persona adulta mayor lleva un tratamiento farmacológico puede interferir en el sueño: no tomar estimulantes antes de acostarse y evitar aquellos fármacos que producen sueño durante el día (antihistamínicos, benzodiacepinas).
- Es importante establecer una rutina diaria antes de irse a dormir: como es cepillar sus dientes, ejercicios relajantes.

### 3.14 Promoción de Salud Nutricional

La alimentación es un pilar fundamental para la salud debido a que consiste en ingerir las sustancias necesarias para el funcionamiento del organismo y este proceso aporta la energía que necesitamos para la vida.

El estado de salud de una persona depende de la calidad de la nutrición que lleva a cabo. Nuestro país cuenta con muchas frutas las más populares son las manzanas, plátano, papaya, el melón, la sandía, la naranja, mandarinas, peras, duraznos, piña, coco, mamey, mango, guayabas, guanábana, fresas, granadas,

zapote, piña, tunas, kiwi, uvas. Cada mes está en el mercado una fruta diferente que podemos consumir.

Y también se cuenta con semillas que pueden complementar las vitaminas en la alimentación diaria como son: nueces, cacahuates, pepitas, almendras, pero debe de consumirse en cantidades pequeñas.

En México existen alimentos como son las legumbres, hortalizas, carnes de res, cerdo, pollo, pescado. Que constituyen el consumo cotidiano de las familias.

Las frutas y verduras deben estar presentes en cada una de las tres comidas a lo largo de la vida y más aún en la tercera edad. También, las legumbres como son los frijoles, lentejas, el arroz que es un cereal que cuenta con un alto contenido de fibras como son: El maíz, pan integral, la avena, el trigo, son una gran fuente de vitaminas y fibra. Por otro lado, el pescado es el alimento idóneo, proteico con muy poca grasa. En el caso de los lácteos encontramos el queso, yogurt, mantequilla, crema de leche, leche.

Una de las actividades más positivas que pueden realizar las personas adultas mayores es cocinar: en donde pueden preparar platillos que sean visualmente atractivos, acompañados de los miembros de su familia y amigos. Al preparar la comida se pueden recordar recetas y enseñar a prepararlas. Los beneficios que pueden generar son la relajación, el desarrollo de la memoria, aumenta la autoestima, fortalece la toma de decisiones y la autorrealización.

Las personas adultas mayores puedan comprar frutas, verduras y legumbres, un día antes para poder prepararlas al día siguiente. Y que cuesten un precio accesible. Si se hace este hábito saludable y sí se sigue repitiendo se logrará que todos los días se lleve a cabo. Para poder realizar su desayuno, comida y cena. Existe un programa en la alcaldía Iztapalapa llamado del Campo a la Ciudad en donde se venden frutas y verduras, hortalizas y el costo es económico para poder adquirirlos.

De igual manera existe un plato del bien comer en el cual se muestran las siguientes características.

- Dieta: al conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, constituye la unidad de la alimentación.
- Dieta correcta: a la que cumple con las siguientes características:
  - Completa: Que contenga todos los nutrientes. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos. Equilibrada: Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí. Inocua: Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes y se consuma con moderación.
  - Suficiente: que cubra las necesidades de todos los nutrientes, de tal manera que el adulto mayor tenga una buena nutrición, un peso saludable.
  - Variada: que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas. Adecuada: que esté acorde con los gustos, la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

Figura 20. La alimentación es un factor clave para mantener tu salud del plato del bien comer.

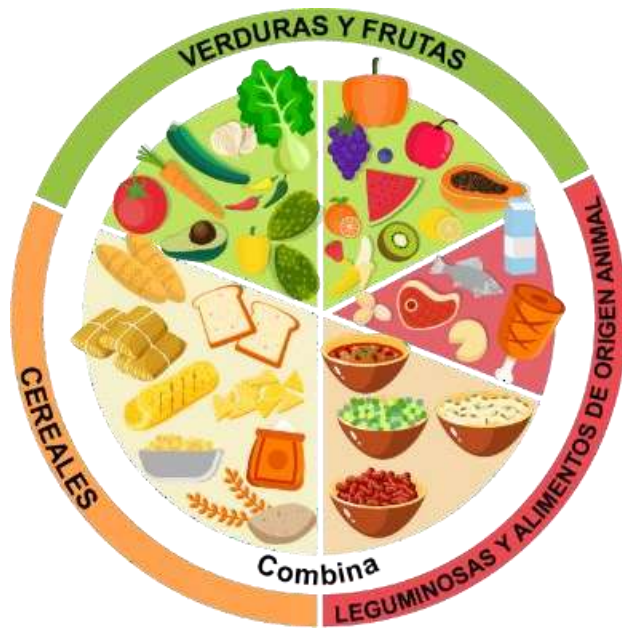


Figura 20 tomado de Instituto Mexicano del Seguro Social, Nutrición, La alimentación es factor clave para mantener tu salud plato del bien comer <https://www.imss.gob.mx/personamayor/bienestar/nutricion>

El método de la mano es muy importante en la siguiente imagen se puede ver las porciones que se deben de consumir de verduras, frutas, cereales o leguminosas, carnes, lípidos como es el aceite para cocinar y lácteos.

Figura 21. Guías saludables de la alimentación



Figura 21 tomada de Instituto Mexicano del Seguro social, guías saludables de alimentación [https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias\\_salud/cartera-alimentacion.pdf](https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/cartera-alimentacion.pdf)

Es importante que se puedan adquirir más utensilios de cocina, cuando sean utilizados lavarlos con agua y jabón. También es necesario que las frutas y verduras que se van a consumir se laven y desinfecten para llevar una adecuada alimentación.

En la siguiente imagen se puede ver el tamaño que debe de ser para una persona adulta mayor y cómo se debe de acomodar las porciones de frutas, verduras, carnes, cereales y un vaso de agua.

Figura 22. Plato saludable cuida tus porciones.

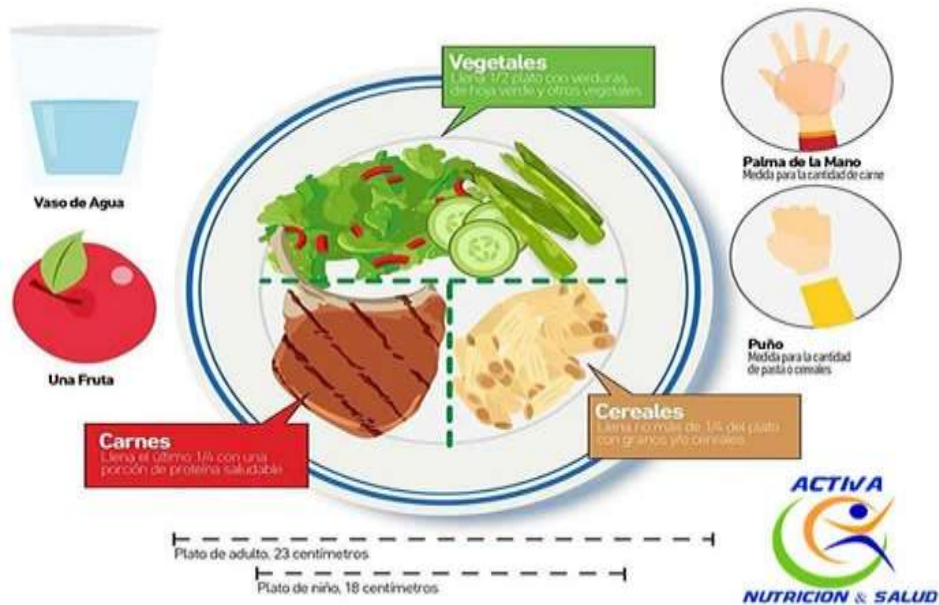


Figura 22 tomada de actividad nutrición plato saludable cuida tus porciones:  
<http://www.activanutricionysalud.com/blog/plato-saludable-cuida-tus-porciones>

Figura 23. Plato del bien comer.



Figura 23 tomada de nutrioli consejos conoce el plato del bien comer <https://www.nutrioli.com/consejos/conoce-el-plato-del-buen-comer/>

Actualmente la Secretaría de la Salud nos muestra la importancia de cuidar nuestra salud en donde se recomienda un semáforo que nos ayuda a ir creando estilos de vida saludables y hábitos. El semáforo cuenta con el color verde que son los alimentos que se deben preferir como son las verduras que se pueden consumir cocidas o crudas un ejemplo claro son las zanahorias, pepinos, lechuga.

Es importante que al estar comiendo sus alimentos que pueda masticar de forma correcta y tomarse el tiempo necesario para comer tranquilamente y sentarse en una silla cómoda para poder inclinarse para comer.

- En el caso del color anaranjado son los alimentos que se deben moderar como son los lácteos y los alimentos de origen animal, grasas.

- De color amarillo los alimentos que se deben de consumir como son los cereales, leguminosas y frutas que se pueden consumir en jugos un ejemplo es una naranja, mandarina, toronja disuelta en agua simple. Otra opción es comérsela en gajo porque de esta manera se consume fibra que ayuda a mejorar la digestión de la persona adulta mayor.

- En el caso del color rojo: los alimentos que se deben moderar es evitar el consumo de alimentos ultra procesados. Que son formulaciones a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos, contienen aditivos que dan color, sabor o textura para intentar imitar a los alimentos. Estos productos están nutricionalmente desequilibrados.

Tienen un elevado contenido en azúcares, grasa total, grasas saturadas, sodio, un bajo contenido en proteína, fibra, minerales y vitaminas.

En el caso de que las personas adultas mayores que actualmente trabajan es importante que puedan llevar comida preparada por ellos mismos y con las medidas de higiene necesarias en donde pueden comprar sus toppers, cucharas, un recipiente para tomar agua, para que puedan comer en el horario adecuado.

Es fundamental elegir alimentos sanos, disponibles en el lugar en el que se vive, siempre serán más ricos, nutritivos, económicos y evitar enfermedades. Se debe de sustituir alimentos ultra procesados por platillos tradicionales de México tradicionales, con verduras, frutas que mejoran la calidad de tu dieta al igual que cuidar la alimentación y el número de comidas que se realizan al día. Si se compra algún producto es importante que se lea el etiquetado.

Figura 24. Etiquetado de alimentos.



Figura 24 tomada de etiquetado de alimentos: <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/etiquetado-de-alimentos>

La norma tal **NOM-051-SCFI/SSA1-2010** menciona como es el etiquetado que se integra por 5 sellos de advertencia en forma de octógono de una manera clara, sencilla y visible indican cuando un producto contiene exceso de nutrimentos e ingredientes críticos como: calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sodio. Es importante mencionar que entre más sellos en forma de octógonos se tenga hay un mayor riesgo para la salud.

Figura 25. Tips para evitar el consumo de alimentos ultra procesados.



Figura 25 tomada de tips para evitar el consumo de alimentos ultra procesados: <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/peligro-alimentos-ultraprocesados>

Se deben consumir cereales enteros e integrales ya que proporcionan fibra. Y es fundamental que tomen agua para poderse hidratar al comer y que se lleve una buena alimentación con ejercicio. De igual manera reducir el consumo de sal. Por otro lado, se debe de abordar las necesidades nutricionales de cada persona adulta mayor mediante los gustos y preferencias. A decir verdad, es fundamental el consumo de agua con una aproximación de 1.5 a 2 litros al día.

Figura 26. Salud renal para todos

## SALUD RENAL PARA TODOS

**Para cuidar a tus riñones debes tomar**



**8 vasos de agua al día, pero...**

Figura 26 tomada de cuántos vasos de agua debemos de tomar.: [cuantos vasos de agua debemos tomar al día - Bing images](#)

El consumo de agua potable es de 6 a 8 vasos de agua que se puede consumir en el momento que se despierta una persona adulta mayor, a medio día, antes de comer, después de comer, en la tarde y en la noche.

Los beneficios de tomar agua son: que la persona adulta mayor se hidrata, con este hecho se mejora la concentración, el tiempo de reacción del cuerpo para realizar una actividad física. Reduce las probabilidades de contraer gripe. Participa en la circulación de la sangre, la respiración, favorece la digestión, ayuda a mantener los niveles adecuados de acidez en el estómago, regular la temperatura corporal, participación en la circulación de la sangre, la respiración, favorece la digestión.

Figura 27. Beneficios de una adecuada hidratación en mayores



Figura 27 Sousas, los beneficios de una adecuada hidratación en mayores tomada de: <https://sousas.com/2019/01/30/beneficios-del-agua-para-mayores/>

Figura 28. La garra del buen beber.



Figura 28 tomada de: Instituto de seguridad de servicios de los trabajadores del Estado de México, beneficios de la jarra del buen beber. <https://www.gob.mx/issste/articulos/beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber>.

Esta imagen tomada de la Secretaría de Salud nos muestra la jarra del buen beber el cual se muestra el tipo de bebidas que se recomiendan. El total de bebidas está constituida por niveles: en el nivel 6 encontramos los refrescos y aguas de sabor la cantidad recomendadas en 0 vasos. En el nivel 5 jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas en donde solo se debe de consumir medio vaso.

En el caso del nivel 4 encontramos bebidas no calóricas con endulzantes y colorantes artificiales. En donde se pueden consumir 2 vasos de agua. En el nivel 3 encontramos el café y el té sin azúcar que se pueden consumir 4 tazas. En el nivel 2 encontramos la leche semi descremada, bebidas de soya sin azúcar. Se recomienda consumir dos vasos. En el caso del nivel 1 se encuentra el agua y se requiere de 6 a 8 vasos es el nivel más importante en donde se resalta la importancia de tomar agua.

Las purificadoras deben contar con un servicio de calidad y que cuenten con visión, misión y reconocimiento. Esta es una buena opción para poder comprar agua purificada para tomar. Y que tenga un bajo costo. De igual manera se pueden

comprar garrafones pequeños o grandes para comprar agua en la purificadora y si sale más económico las pueden comprar paquetes de botellas completas de agua natural. De igual manera es importante que en las temporadas de calor las personas adultas mayores se hidraten con agua natural y si pueden comprar suero oral para hidratarse o acudir al centro de salud por sueros orales.

Es importante mencionar que las personas adultas mayores que han sido diagnosticadas con diabetes mellitus deben recibir atención de profesionales de la salud como son médicos, nutriólogos que les ayudarán a mejorar su calidad de vida para desarrollarse positivamente. Y les indicará la alimentación deben de llevar y tomar agua.

En la Cartilla Nacional de Salud para las personas adultas mayores encontramos el apartado de Nutrición en donde se puede conocer su (IMC) Índice de Masa Corporal es muy importante este apartado por qué para saber si se encuentran en su peso normal o tienen sobrepeso u obesidad.

Figura 29. Índice de Masa Corporal



Figura 29 Gaceta CCH, UNAM Peso saludable, El área de Educación Física ofrece asesorías Índice de Masa de Corporal tomada de: <https://gaceta.cch.unam.mx/es/no-es-dieta-sino-un-estilo-de-vida>

Sí el resultado es 20 a 24.9 indica que la persona adulta mayor está dentro de su peso normal, si su resultado es 30 indica que presentamos sobrepeso y si su resultado es de 40 indica que tenemos obesidad.

Figura 30 y 31 Cartilla Nacional de la Salud. Nutrición.



cognitivas. Los beneficios de escribir con la mano son: la relajación, la calma, mejora la flexibilidad de las manos y dedos en el momento de escribir.

- Estudiar otro idioma permite que las personas activen su memoria para recordar cómo se pronuncia o se escribe una palabra en otro idioma. De igual manera las neuronas pueden conectarse correctamente y regenerarse, generando un estado de ánimo positivo.

- Jugar videojuegos que ayudan a la memoria, la capacidad de atención, la percepción auditiva o visual. También se puede desarrollar actividades con los miembros de la familia para poder jugar y divertirse, debido a que puede incrementar la motricidad y combate la depresión.

- Del mismo modo se pueden jugar juegos de mesa como son el dominó ayudan a desarrollar el pensamiento mejorando también la movilidad, ofreciendo nuevos entornos para el aprendizaje. Debido a que permite que exista un contacto social y comunicación. Este juego de mesa puede contribuir a generar concentración y memoria en las personas que los están jugando.

- Jugar ajedrez: es muy beneficioso para los adultos mayores debido a que cuando se juega se usan sus dos hemisferios del cerebro, que ayudan a crear un razonamiento lógico para recordar algunas estrategias para jugar, ayuda a socializar.

- Al escuchar música las personas adultas mayores pueden tener un estímulo sensorial, relajante, disminuye la ansiedad y miedos. Los beneficios sociales, emocionales, culturales de la música permiten que se fomente la participación, la interacción, comunicación con las demás personas. De igual manera mejora la autoestima, permite que las personas adultas mayores puedan expresarse libremente de cómo se sienten.

- Cantar también es una actividad que beneficia la salud de las personas adultas mayores debido a que se involucran partes del cuerpo teniendo beneficios físicos que ayudan a la segregación de endorfina, aumenta la capacidad pulmonar, tonifica la musculatura del vientre, ayuda a mejorar la postura corporal, mejora la respuesta

inmunológica, ayuda a no sentir estrés o ansiedad, mejora la calidad del sueño, la coordinación, memoria. Y favorece a que las personas puedan interactuar con la sociedad en donde puede estimular su capacidad de atención, mejorando su audición, se desarrolla la sensibilidad a lo estético.

- Bailar es muy beneficioso para las personas adultas mayores debido a que ayuda a tener un buen funcionamiento en el sistema cardiovascular, aumenta la oxigenación de los tejidos. Y permite que se genere movimiento, mejorando su circulación sanguínea y de igual manera la interacción con los otros, ayudando a subir su autoestima otorgando un mayor disfrute al bailar y confianza.

- Cuando las personas adultas mayores tocan un instrumento musical pueden experimentar mejoras en las áreas del cerebro que se relacionan con su memoria. Los beneficios que se pueden ver son que mejora la fuerza de las manos, mejora la atención, reduciendo el estrés y lograr la confianza en sí mismo. Además, ayuda a mejorar la autoestima y permite la motricidad para mover sus manos para tomar lápices, pinceles en donde pueden expresar sus emociones a la hora de pintar.

- Producir obras de teatro en donde las personas adultas mayores participan puede ayudar a que ellos se sientan bien consigo mismos fomentando el arte, redactando historias mediante la actuación, personificación, aprender discursos, gestos, sonidos, utilizar su creatividad. Estas actividades ayudan a que se genere confianza, seguridad en sí mismo lo que puede contribuir a que la persona ponga atención así mismo a desarrollar su memoria en donde se podrá aprender diálogos de los demás actores. Al interactuar con el grupo ayudará a que la persona adulta mayor se desarrolle de forma positiva.

- Efectuar actividades de jardinería ayuda a que las personas adultas mayores puedan moverse debido a que puede trabajar el sistema muscular en donde se puede desarrollar la fuerza, resistencia y flexibilidad, de igual manera al pasar tiempo libre puede ayudar a disminuir la depresión y mejora el estado de ánimo de igual manera a cuidar a las plantas lo que favorece a la memoria para recordar en qué momento la regamos y los cuidados que deben de tener. La jardinería puede ayudar a liberar serotonina y dopamina que son hormonas que nos generan

felicidad. Esta actividad puede ayudar a reducir el riesgo de la demencia en un 39% en las personas que trabajan en un huerto o jardín diariamente. Los rayos del sol ayudan a que nuestro cuerpo absorba mejor el calcio y beneficia al sistema inmune.

- Hacer actividades de costura ayudará a que las personas adultas mayores puedan desarrollar la motricidad física y aumenta su autoestima, confianza de igual manera ayuda a prevenir enfermedades como la artritis. Si le sumamos escuchar música ayuda a estimular la memoria, la atención, las personas adultas mayores se pueden conectar con la realidad utilizando su creatividad y ayuda a reforzar sus habilidades verbales.

Actividades que puede realizar una persona a adulto mayor.

- Realizar sopas de letras es muy positivo debido a que se libera una hormona llamada mielina y esta ayuda a sentirse concentrado, previniendo el deterioro cognitivo, mejorando la función del cerebro, la memoria, mejorando las habilidades verbales, habilidades para resolver problemas.

- El ahorro es una de las acciones positivas que se pueden hacer es crear el siguiente hábito que es ahorrar debido a que nos ayudará a que las personas adultas mayores solo consuman lo que necesitan y esto les permitirá tener una tranquilidad en su economía. Algunos de los beneficios que genera ahorrar son que se pueden resolver imprevistos, realización de proyectos a mediano y largo plazo, pagar deudas, tener dinero cuando se requiera. También si se requiere comprar algo se puede consultar en diferentes lugares para verificar los costos. Todas estas actividades favorecen al bienestar y a una mejor calidad de vida en la tercera edad.

### 3.16 Aprendizaje de las tecnologías de comunicación

A través del avance tecnológico se ha manifestado que las personas adultas mayores pueden utilizar los servicios de internet para conocer e informarse sobre temas de salud, educación, finanzas.

En México, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía sugiere que el 78.4% de los adultos mayores de 55 años está excluidos digitalmente. Estas disparidades con

respecto al uso de las TIC se conocen comúnmente como Brecha Digital, lo que sugiere que las personas con ciertas características demográficas y socioeconómicas pueden estar en desventaja para acceder y usar las TIC en comparación con otros grupos.

Se ha sumado actualmente que los teléfonos celulares pueden causar un impacto en la salud mental por este motivo es recomendable su uso exclusivo en tiempos en los que se labora o en tiempos de ocio. Y que permita que el adulto mayor mantenga su estado de sueño.

Para el proceso de aprendizaje en los adultos mayores se requiere de motivación, experiencia, necesidad, auto concepto, utilidad de aprendizaje y orientación para aprender. Las personas adultas mayores utilizan el internet para ver videos, escuchar música.

En los cambios que presenta el adulto mayor son los físicos, mentales en la pérdida de la memoria, disminución de las capacidades cognitivas.

Las personas adultas mayores que desean seguir estudiando muestran un gran compromiso y de igual manera realizan actividades con ayuda de las nuevas tecnologías. Y con ello se debe de reducir la dificultad de las tareas para mejorar su proceso de aprendizaje en donde pueden aprender mediante imágenes, infografías, videos. Las experiencias y perspectivas que presenta la persona adulta mayor para adaptarse.

### 3.17 Acompañamiento afectivo

Cuando existe un acompañamiento afectivo se le puede brindar momentos de gran satisfacción a una persona adulta mayor acompañado de emociones de alegría y esperanza, así como una mejor salud física y emocional o afectiva, vivir con positivismo, sobrelleva los cambios que se presentan en la vejez de una manera más optimista apoyándose en el amor y el afecto de la familia.

De igual manera las personas adultas mayores pueden cuidar a sus nietos debido a que los padres de los niños realizan otras actividades y se los encargan durante

un tiempo un claro ejemplo son las actividades labores que realizan. En donde los abuelos les brindarán conocimientos muy valiosos que ayudarán a tener una socialización, un crecimiento exitoso. Debido a que formarán individuos responsables y útiles para la sociedad. Sin embargo hay personas adultas mayores que no les gusta cuidar a nietos. Y su tiempo lo utilizan para pasar tiempo a solas o realizando un viaje.

Así mismo si los adultos mayores que cuentan con alguna mascota pueden generar un acompañamiento afectivo debido a que ayuda a mejorar su salud física, mental de los adultos mayores. Una de las mascotas podría ser los gatos debido a que estos viven dentro de la casa y las personas adultas mayores pueden jugar con ellos durante 20 a 30 minutos. Y gracias a esta mascota se puede crear un vínculo afectivo y estar cerca de esta mascota puede traer consigo grandes beneficios como es reducir el estrés y subir la autoestima. De igual manera hay personas adultas mayores que no les gustan las mascotas y no cuentan con una.

Y al estar alegre permite que las personas adultas mayores sonrían y reír es un aspecto muy positivo para los adultos mayores debido a que permite una vida positiva en la cual se activan 430 músculos y en el caso de los pulmones trasladan 12 litros de aire lo que ayuda a que el corazón se fortalezca. Lo cual disminuye el estrés, la ansiedad, refuerza la fuerza inmune, mejora el estado de ánimo favoreciendo la liberación de hormonas como son las endorfinas. Así mismo las personas adultas mayores pueden tener amigos en donde se crea un vínculo afectivo entre dos o más personas que manifiestan valores como son: la confianza, amor, lealtad, sinceridad, compromiso. A través de la amistad se puede construir una vida más placentera y solucionar algún problema.

### 3.18 Las redes de apoyo social

Las redes de apoyo social son un conjunto de personas con las que se pueden generar vínculos solidarios de comunicación para resolver alguna situación o necesidades que requiera una Persona Adulta Mayor. Estas redes de apoyo social

pueden generar bienestar físico o emocional en donde las personas adultas mayores se pueden incluir y participar en la sociedad.

- Los tipos de redes de apoyo social pueden ser informales que se basan en dos tipos: Primarias: en estas son la familia, amigos, vecinos. Estas redes permiten que las personas adultas mayores puedan conversar, socializar en la cual exista un vínculo de afecto y cuidados.

- En el caso de las redes de apoyo social secundarias: se presentan en las personas externas es decir que no son parte de la familia. Y estas pueden ser organizaciones civiles o sociales de igual manera las relaciones laborales o grupos.

- De tal forma que en las redes sociales formales podemos encontrar: a las organizaciones del sector público a nivel estatal, federal, municipal que ayudan a orientar e informar, capacitar, brindar promoción, atención a la salud, alimentación, recreación y cuidados que tienen que tener las personas adultas mayores.

- Los tipos de apoyo que brindan las redes de apoyo social son: Emocionales en las cuales se genera un vínculo afectivo en donde hay confianza, empatía, respeto, reconocimiento y una escucha activa en el caso de las redes de apoyo

- instrumentales: este apoyo se puede recibir en el transporte público, en las actividades labores, en el hogar, el cuidado y el acompañamiento de un familiar o cuando vas de compras.

- Cognitivos: esta red social se puede dar cuando hay un diálogo que genera un intercambio de experiencias, información que ayuda a que las personas recuerden diferentes situaciones. Materiales: esta red permite que las personas adultas mayores puedan recibir alojamiento, dinero, comida, ropa o donaciones.

- Los beneficios de las redes sociales para las personas adultas mayores es que pueden contribuir a que tengan salud. Y que las personas sean independientes, autónomas en la que pueden estar en contacto con más personas en las que se crea afecto, confianza compartiendo sus experiencias y que sean escuchados, valorados y cuidados. Lo que mejorará su autoestima.

### **Sentido por la vida**

Aquellas personas adultas mayores que mantienen un sentido positivo por la vida y motivaciones en la vejez tienen una mejor calidad de vida. Asimismo, pueden crear un proyecto de vida incluyendo sus deseos, anhelos y la satisfacción de poder realizar actividades que los hagan sentir productivos y realizados.

### 3.12 El entorno ideal para un buen envejecimiento

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el envejecimiento activo es el proceso para optimar de oportunidades de salud, participación y seguridad, con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Tener un envejecimiento saludable implica participar en aspectos sociales, culturales, familiares. Los adultos mayores deben ser conscientes de sus vidas, así como tener garantizado un envejecimiento digno, responsable y disfrutar de manera plena esta etapa de la vida.

El éxito para tener un envejecimiento activo depende de varios factores que rodean a las personas, algunos son de carácter personal y otros de carácter social.

### 3.19 Los entornos saludables para las personas adultas mayores

Actualmente hay espacios como son los parques, centros comunitarios, centros culturales que permiten la igualdad y la integración como debe de ser un entorno ideal para el envejecimiento. Fomentando la inclusión y que no exista la discriminación hacia los adultos mayores. Que tengan acceso a los Servicios de Salud Públicos y defender los derechos humanos de los adultos mayores. Para una sociedad segura y sostenible.

En el caso de las viviendas deben ser estos lugares seguros y accesibles para que las personas adultas mayores puedan adaptarse a las necesidades básicas que se tienen es de suma importancia cuidar el hogar y que este se encuentre limpio debido a que las personas adultas pasan más tiempo en este lugar. Y que sus viviendas estén adaptadas para que puedan tener bases en las que se puedan sostener y detener de igual manera que las personas adultas puedan comprar muebles que

estén cómodos como sillas, camas, sillones, bastones o lo que requieran para que se sientan cómodas.

En el transporte público sostenible debe de adaptarse a garantizar el acceso a todas las personas. El servicio de transporte es necesario para trasladarse a diferentes lugares si un adulto mayor lo requiere o a los lugares de ocio. Y que los usuarios del transporte lleguen bien a su destino. Actualmente en la Ciudad de México se cuenta con una credencial del INAPAM para poder viajar de forma gratuita y asistir a lugares bonitos. El transporte que pueden utilizar es el metro bus, trolebús, cable bus, RTP.

Las relaciones personales, familiares y amigos, son clave para la salud de las personas adultas mayores. Mantener estas relaciones hace que no caigan en enfermedades, como la depresión o la soledad. Es por ello, que los entornos deben de disponer de espacios comunes que promuevan el encuentro con los seres queridos. Además, estos lugares deben de ser accesibles para todos que contribuyen a ayudar a llevar una vida normal.

### 3.20 Instituciones accesibles

La sociedad se ha ido transformando y se van creando entornos mejores para las personas adultas mayores los servicios e instituciones públicas, ya que es un derecho fundamental. Además, éstas deben de ayudar a los mayores en la realización o solicitud de trámites.

### 3.21 Aire limpio

El aire limpio que respiramos es de suma importancia para las personas adultas mayores. Actualmente se utiliza cubre bocas que ayuda a prevenir enfermedades respiratorias. Y al estar en nuestros hogares nos podemos quitar el cubre bocas.

Líneas de acción para promover el envejecimiento saludable

Figura 32. Líneas de acción para promover el envejecimiento saludable



Figura 32. Organización Panamericana de la Salud, Líneas de acción para promover el envejecimiento saludable tomada de: <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>

1. Impulsar política pública sobre el envejecimiento.
2. Crear entornos amigables a todas las personas mayores.
3. Armonizar los sistemas de salud con las necesidades de las personas adultas mayores.
4. Desarrollar sistemas de prestación de atención a lo largo plazo sostenibles y equitativos
5. Mejorar la medición, el seguimiento y la investigación sobre el envejecimiento.

### 3.22 Factores que influyen en un envejecimiento

Los factores que influyen para mejorar la ampliación de la esperanza de vida ofrecen Las personas adultas mayores pueden decidir si seguir estudiando, retomar aficiones lo que fomenta la salud. Si se lleva a cabo una buena calidad de vida se puede llevar a cabo una buena salud. (Organización Mundial de Salud, 2022).

Los entornos físicos, sociales pueden afectar directa e indirectamente y se pueden manifestar mediante barreras que inciden en las oportunidades, hábitos. Un claro ejemplo se puede ver cuando se llevan a cabo hábitos saludables siguiendo una

dieta saludable, realizar actividad física, abstenerse consumir tabaco y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y mejorar la capacidad física y mental.

Los entornos físicos y sociales son importantes porque las personas adultas mayores llevan a cabo actividades para ellos mismos. Y que vivan en lugares adecuados en el hogar de igual manera el transporte públicos seguros y accesibles, así como lugares por lo que es fácil caminar para salir a pasear (OMS, 2022).

### 3.23 Promoción de la Salud (Cartilla Nacional de Salud para Personas Adultas Mayores)

En la Cartilla Nacional de Salud de las personas adultas mayores son documentos oficiales de carácter personal y gratuito. En todas las unidades médicas del Sistema de Salud en México. Estas cartillas son instrumentos que sirven a la población y al personal de la salud para llevar el control de acciones de la Promoción de la salud, donde se menciona los siguientes temas: alimentación correcta, actividad física, salud bucal, salud sexual y reproductiva, envejecimiento saludable, higiene personal, prevención y tratamiento de adicciones, violencia familiar, prevención de caídas o accidentes, infecciones de transmisión sexual.

Prevención de las siguientes patologías como son la tuberculosis, cáncer cervicouterino y cáncer de mama. En el caso de los hombres a partir los 40 años las personas adultas mayores se realicen sus detecciones de antígeno prostático.

Las personas adultas mayores que padecen diabetes: pueden recibir ayuda multidisciplinaria por profesionales de la salud. Y además es importante que las personas realicen actividades físicas y una adecuada alimentación. Además, actualmente en México la tecnología ha avanzado mucho y se pueden adquirir nuevas herramientas para saber los índices de glucosa que presenta un adulto mayor de igual manera el revisar la presión arterial. Y llevar a cabo las siguientes detecciones.

Es importante que la persona adulta mayor conozca su peso, así como los niveles de glucosa para que el doctor determine de forma correcta su diagnóstico y tratamiento

Así pues, es de suma importancia que la atención para pacientes con diabetes sea integral en el primer nivel. En donde se generen buenas prácticas de acuerdo con la evidencia científica. Por otro lado, es importante que las personas realicen visitas al cardiólogo, neurólogo, urólogo. Y que se realicen cada 6 meses un electrocardiograma para ver cómo se encuentra su corazón.

Es significativo visitar al médico cotidianamente debido a que les dará un diagnóstico, tratamiento que llevaran a cabo durante su vida. Los medicamentos son recetados y si estos son orales se deberán tomar con agua para que la adsorción y eliminación del fármaco sea adecuado. Y si se requiere de inyecciones el médico mandará las indicaciones de dónde se debe de aplicar y qué medicamento se subministrará.

En cada consulta el doctor debe de realizar un chequeo completo en el cual pueda ver los avances y si el medicamento le brinda beneficios y si no brinda un cambio este medicamento será reemplazado por otro. Actualmente se está avanzando científicamente con nuevos medicamentos que ayudan en el caso de que las personas adultas mayores que padezcan diabetes.

Figura 34. Cartilla Nacional de Salud, Promoción.

**PROMOCIÓN DE LA SALUD**

Acude a tu **unidad de salud** a recibir **orientación y capacitación** sobre los servicios de salud a los que tienes derecho y las medidas a seguir para tener una vida más saludable. También puedes consultar la página **"Tu Salud"** a través del siguiente QR:



Solicita al personal de salud información sobre estos temas:

No.	TEMA	FECHA
1	Higiene personal y salud bucal	
2	Envejecimiento saludable	
3	Detección de enfermedades (bajo peso, sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial y dislipidemias)	
4	Salud mental (depresión, ansiedad y deterioro cognitivo)	
5	Salud sexual (infecciones de transmisión sexual y VIH)	
6	Prevención y tratamiento de adicciones (tabaco, alcohol y otras sustancias)	
7	Prevención y detección de violencia (física, psicológica, abandono y sexual, etc.)	
8	Prevención de accidentes y lesiones (caídas)	
9	Signos de alarma ante deshidratación e infecciones respiratorias	
10	Prevención y detección de cáncer (de mama, de cuello uterino, de próstata)	
11	Entornos favorables a la salud (laboral, vivienda, patio limpio)	
12	Incorporación de Grupos de Ayuda Mutua (sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial, adicciones)	
13	Otros (vacunación, tuberculosis, etc)	

Figura 34 tomada de: Cartilla Nacional de Salud de adultos mayores, Promoción [Cartillas Nacionales de Salud | Secretaría de Salud | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](#)

La diabetes tipo 1 no se puede prevenir y en el caso de la diabetes 2 y la diabetes gestacional si se puede prevenir llevando una dieta balanceada, ingesta de agua, actividad física y llevar un control glucémico estar en su peso normal.

También es importante mencionar que la diabetes tipo 1 y tipo 2 no tienen cura y en el caso de la diabetes gestacional sí se puede curar. Pero es de gran importancia que las mujeres que tuvieron diabetes gestacional sigan cuidándose porque existió el antecedente de haber padecido diabetes durante su embarazo que puede ser un factor de riesgo para padecer diabetes.

En caso de que un paciente ya padezca diabetes es importante que conozca cómo se debe de aplicar la insulina.

Figura 35. Sitios en donde se puede inyectar insulina

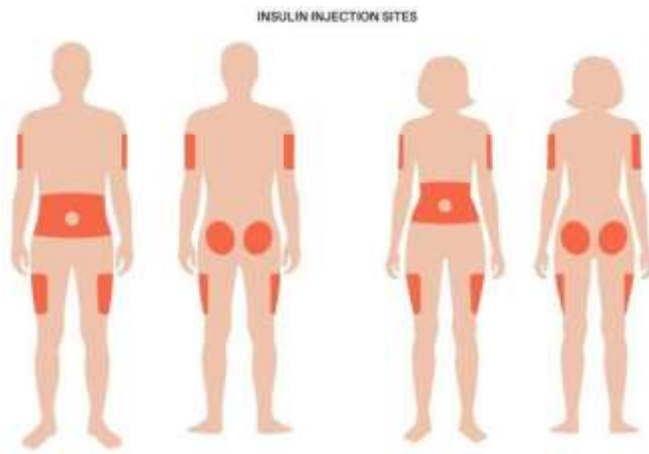


Figura 35 tomada de: sitios en donde se puede inyectar insulina tomado: <https://www.makingdiabeteseasier.com/es/gestionando-la-diabetes/inyecciones-de-insulina>

Los sitios en los que se puede aplicar la insulina son en estos sitios como son los glúteos, abdomen, piernas, brazos. Además, para la aplicación de la insulina es sustancial que utilicen las jeringas que les recomiendan un doctor y la enfermera que atiende. Si una persona adulta mayor padece diabetes es importante que tome en cuenta estas recomendaciones al momento de realizar actividad física ya que no es recomendable que las personas realicen actividad física sintiéndose enfermos. Así mismo suspender la actividad física en caso de presentar mareo o que no pueda repetir su nombre o dificultad para hablar.

Es fundamental que las personas adultas mayores conozcan los siguientes factores de riesgo de la diabetes como son: sedentarismo, sobrepeso, obesidad, antecedentes de familiares que padecen diabetes, si hay un incremento en el perímetro abdominal, oscurecimiento en los pliegues de la piel en el cuello y axilas. En el caso de las mujeres que hayan padecido diabetes gestacional durante su embarazo pueden padecer diabetes. Si se tiene este padecimiento puede haber presencia de otras patologías de salud como son problemas cardiovasculares, de hígado graso. Y complicaciones como son los infartos, retinopatía, pérdida de la

visión. Nefropatía que es una falla en los riñones, neuropatía que es un dolor en los pies y en las piernas.

3.24 Esquema de Vacunación de las Personas Adultas Mayores.

Figura 35 y 36. Cartilla Nacional de Salud de Adultos Mayores, Esquema de vacunación.

ESQUEMA DE						
Vacuna	Enfermedades que previene	Dosis	Edad de vacunación oportuna y grupo de intervención	Fecha de vacunación	Lote de la vacuna	
Neumocócica	Neumonía por neumococo	Personas de 60 años y más, sin factores de riesgo				
		Única Neumocócica conjugada	A partir de los 60 años			
		Personas de 60 años y más, con factores de riesgo				
		Única Neumocócica conjugada	A partir de los 60 años			
		Refuerzo Neumocócica polisacárida	12 meses después de recibir la vacuna antineumocócica conjugada			
Influenza Estacional	Neumonía por virus de la influenza A y B	Dosis anual (Temporada invernal)				

VACUNACIÓN*						
Vacuna	Enfermedades que previene	Dosis		Edad de vacunación oportuna y grupo de intervención	Fecha de aplicación	Lote de la vacuna
Td	Tétanos y Difteria	Con esquema completo	Re-fuerzo	Cada 10 años		
			Primera	Dosis inicial		
		Con esquema incompleto o no documentado	segunda	1 mes después de la primera dosis		
tercera	12 meses posteriores a la primera dosis					
COVID-19**	Formas graves de la COVID-19	Refuerzo:		12 meses después de la última dosis***		
Otras vacunas						

\* De conformidad con los Lineamientos Generales de Vacunación vigentes.  
 \*\* Esquema sujeto a los lineamientos vigentes según tipo de vacuna contra la COVID-19.  
 \*\*\* A fin de disminuir las oportunidades perdidas de vacunación, el intervalo mínimo podrá ser de 4 meses.

Figura 36 y 37 tomada de: Cartilla Nacional de Salud de Adultos Mayores [Cartillas Nacionales de Salud | Secretaría de Salud | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](http://www.gob.mx)

En la Cartilla Nacional de Salud de las personas adultas mayores se pueden ver las vacunas que deben aplicarse que son las siguientes:

Neumonía Neumocócica: Esta vacuna previene la neumonía por la bacteria neumococo que es una infección aguda que es capaz de causar la muerte al adulto mayor. La vacuna se aplica a los 65 años en adulto sanos que no se hayan vacunado. Existe una revacunación a los 5 años por única vez el esquema cuenta con tres dosis, la primera se aplica a los 60, la segunda a la cuarta semana, la tercera al año de la primera cada 10 años.

Es una sola dosis de 0.5 ml intramuscular en la misma zona de la vacuna contra la influenza, pero en el brazo contrario, se realiza una revacunación a los cinco años, los efectos adversos de esta vacuna son similares a los de la vacuna antes mencionada. Esta vacuna antineumocócica se aplica a las personas adultas mayores de 60 años. Esta vacuna se aplica durante la temporada pre invernal e invernal que inicia en el mes de septiembre y concluye en el mes de enero.

Toxoide Tetánico Diftérico: El esquema completo de esta vacuna es de dos dosis con intervalo de un mes entre la primera y la segunda, la vía de administración es intramuscular en la región glútea o en el antebrazo. Se aplica una revacunación a los 10 años de aplicada la primera.

Es importante resaltar que el programa de vacunación en el adulto mayor ayuda a prevenir la aparición de enfermedades mediante la protección específica en personas mayores de 40 años para la aplicación de Toxoide Tetánico Diftérico (Td) La aplicación de esta vacuna se aplica durante todo el año.

Vacuna Anti-Influenza Enfermedad gripal, catarro, fiebre mayor a 38°C, dolor de cabeza, secreción nasal, dolor muscular y dolor de articulaciones, cansancio extremo, dificultad para respirar, produce neumonía o la muerte. Esta vacuna es anual se aplica una dosis de 0.5 ml durante la temporada pre invernal, su vía de aplicación es intramuscular en la inserción del músculo deltoides (tercio medio del brazo), los efectos adversos pos-vacúnales son generalmente dolor en el sitio de aplicación, ligera inflamación e incremento de la temperatura en dicha zona. Su contraindicación es que la persona sea alérgica al huevo. Esta vacuna se aplica durante la temporada pre invernal e invernal que inicia en el mes de septiembre y concluye en el mes de enero.

Actualmente a nivel mundial está pasando por una enfermedad respiratoria que se llama COVID-19. Causada por el virus SARS-CoV-2. Que a través del tiempo se han ido generado variantes: que van cambiando el genoma. Este cambio afecta las características del virus así mismo su transmisibilidad, la gravedad de la

enfermedad. Si se presenta alguna sintomatología es importante visitar al médico para que se le realice una prueba de COVID 19 con la que se puede diagnosticar y dar su tratamiento.

Las personas mayores que padecen una enfermedad crónica no transmisible es importante que tengan más cuidados en su alimentación, control de su glucosa y una revisión de la presión arterial con índices normales. Debido a que puede ser un factor de riesgo para contraer COVID 19. Porque el sistema inmune tiene dificultades para combatir la enfermedad. El COVID-19 se puede prevenir si una persona toma las medidas preventivas.

El virus de SARS-CoV-2, es el virus causante de la COVID-19 que sufre cambios a través del tiempo. Estos cambios tienen escaso o nulo efecto sobre las propiedades del virus. Sin embargo, algunos cambios pueden influir sobre algunas de ellas, como Actualmente la OMS ha validado el uso de varias vacunas contra la COVID-19. El primer programa de vacunación masiva comenzó a principios de diciembre de 2020.

La vacuna de COVID-19 es importante que las personas adultas mayores se vacunen contra SARS-CoV-2 COVID 19 primera, segunda, tercer, cuarto, quinto refuerzo

Al recibir una vacuna del esquema de vacunación de las personas adultas mayores el personal de enfermería lleva a cabo las medidas necesarias de higiene y una capacitación excelente de cómo aplicar las vacunas a las personas adultas mayores. Y es importante que las personas adultas mayores en su Cartilla Nacional de Salud lleven a cabo el control de vacunas que se han aplicado. De igual forma la Promoción de la salud ayuda también a revisar la Cartilla y comentarles a un paciente y a la población si les hace falta alguna de las vacunas que se mencionaron anteriormente así mismo se realiza la creación de rota folios e invitaciones que son pegadas en la comunidad y las personas se informan de las vacunas que se aplican. Sumándole que podemos trabajar en conjunto con licenciados en trabajo social para realizar fomento y Promoción de la Salud. Al momento que los licenciados en enfermería aplican la vacuna pueden darles las recomendaciones importantes acerca de la vacuna que se aplicaron un claro ejemplo es que en caso de presentar

temperatura es importante un baño de agua tibia en las personas adultas mayores. Y no sobarse, no realizar masajes, no exprimir el sitio de la aplicación, no untarse crema.

Las personas adultas mayores pueden tener dudas y con todo gusto comparten a la Promotora de Salud, con mucho gusto se les responde sus a dudas mediante la valoración de un médico. En cuanto algún padecimiento o en la aplicación de una vacuna. Si un paciente me comparte alguna vivencia o alguna experiencia se queda conmigo con ética y profesionalismo.

Figura 38, 39, 40, 41. Cartilla Nacional de Salud. Prevención y Control de enfermedades.

### PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

**SALUD BUCAL**  
ACUDE A TU UNIDAD DE SALUD CADA SEIS MESES O AL MENOS UNA VEZ AL AÑO PARA PREVENIR CARIES DENTAL Y ENFERMEDADES DE LA ENCIA

ACCIÓN	FECHA
ENSEÑANZA DE USO DEL HILO DENTAL	1º semestre
	2º semestre
ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE CEPILLADO DENTAL	1º semestre
DETECCIÓN DE PLACA BACTERIANA	1º semestre
	2º semestre
REVISIÓN DE TEJIDOS BUCALES E HIGIENE DE PRÓTESIS	1º semestre
	2º semestre

Prevención de otras enfermedades

ACCIÓN	FECHA
PREVENCIÓN DE ITS Y VIH (Orientación-consejería)	
QUIMIOPROFILAXIS TUBERCULOSIS PULMONAR	Inicio de tratamiento
	Fin de tratamiento
CUESTIONARIO DE SÍNTOMAS PROSTÁTICOS	FECHA RESULTADO
	FECHA RESULTADO

### TAMIZAJE (Para ser llenado por)

PRUEBA

El personal de salud te realizará las siguientes pruebas para valorar tu estado de salud y según los resultados orientarte para un envejecimiento saludable

**COGNICIÓN**  
Decir 3 palabras y pedir que las memorice. Preguntar fecha completa y lugar en que se encuentra. Pedir que recuerde las 3 palabras

**NUTRICIÓN**  
Realizar las siguientes preguntas:  
¿Ha perdido 3 kg o más en los últimos 3 meses, sin proponérselo?  
¿Tiene disminución o pérdida del apetito?

**SALUD VISUAL**  
¿Tienes algún problema de la vista?  
(Trabajo para ver de lejos o leer, tener alguna enfermedad ocular, diabetes o hipertensión)

**SALUD AUDITIVA**  
Pasa la prueba de los susurros Audiometría ≤35dB, o supera prueba electrónica de dígitos sobre fondo de ruido (hearWHO)

Orientación en cada uno de los aspectos de evaluación del ICOPE	FECHA	FECHA	FECHA
	FECHA	FECHA	FECHA
	FECHA	FECHA	FECHA
	FECHA	FECHA	FECHA





TAMIZAJE (Para ser llenado por)		ICOPE el personal de salud										
PRUEBA El personal de salud te realizará las siguientes pruebas para valorar tu estado de salud y según los resultados orientarte para un envejecimiento saludable.		FECHA			RESULTADO QUE AMERITA EVALUACIÓN COMPLEMENTARIA Y/O REFERENCIA							
	<b>ESTADO DE ÁNIMO</b> En las últimas 2 semanas: ¿Se ha sentido decaído(a), deprimido(a) o sin esperanza? ¿Ha sentido poco interés o placer en hacer cosas?	<input type="checkbox"/>	SI	<input type="checkbox"/>	SI	<input type="checkbox"/>	SI	<input type="checkbox"/>	NO	NO	NO	Respuesta afirmativa a cualquiera de las dos preguntas.
	<b>MOVILIDAD</b> Pida que se levante 5 veces seguidas de una silla sin ayuda y sin usar los brazos, tome el tiempo. Pida que camine 4 metros de distancia en terreno plano a velocidad habitual, tome el tiempo que tarda.	<input type="checkbox"/>	SI	<input type="checkbox"/>	SI	<input type="checkbox"/>	SI	<input type="checkbox"/>	NO	NO	NO	Tarda más de 14 segundos en levantarse de la silla 5 veces o no puede hacerlo. Tarda más de 5 segundos en recorrer 4 metros.
	<b>RIESGO DE CAÍDAS</b> Pregunte si: ¿Ha tenido 2 caídas en los últimos 12 meses? ¿Tiene miedo de caer?	<input type="checkbox"/>	SI	<input type="checkbox"/>	SI	<input type="checkbox"/>	SI	<input type="checkbox"/>	NO	NO	NO	Respuesta afirmativa a cualquiera de las dos preguntas.
	<b>RIESGOS SOCIALES</b> ¿Tiene dificultad para cubrir sus gastos? ¿Ha sentido soledad? ¿Tiene dificultad para participar en actividades que son de su interés o importantes para usted?	<input type="checkbox"/>	SI	<input type="checkbox"/>	SI	<input type="checkbox"/>	SI	<input type="checkbox"/>	NO	NO	NO	Respuesta afirmativa a cualquiera de las tres preguntas.

Figura 38, 39, 40, 41 tomada de: Cartilla Nacional de Salud de adultos Mayores [Cartillas Nacionales de Salud | Secretaría de Salud | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](http://www.gob.mx)

Es de suma importancia que se revise este apartado de la Cartilla Nacional de Salud debido a que en ella se lleva a cabo la prevención de enfermedades de llevar un control acerca de los estilos de vida saludables que se han llevado a cabo en la siguiente tesis.

Sumándole que asistan para su medición de glucosa en la sangre. Mediante la utilización de un glucómetro, lancetas y un puncionado para las lancetas. En el caso de que sus resultados de glucosa se eleven es importante acudir al centro de salud para realizar un estudio de sangre y saber cuál es su diagnóstico.

De igual manera existen pruebas que detectan enfermedades de transmisión sexual como son sífilis y VIH que se pueden hacer en el Centro de Salud y para confirmar su resultado se pueden realizar pruebas de sangre. La Secretaría de Salud cuenta con una clínica condesa Iztapalapa para pacientes con alguna Infección de

Trasmisión Sexual. Para que se pueda llevar acabo su tratamiento de inmediato y de esta manera poder vivir más tiempo.

Figura 42. Día mundial de la diabetes.



Figura 42 tomada de Organización Panamericana en la Salud, día mundial de la diabetes:<https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-diabetes-2022>

Es primordial que se tomen su presión arterial con un profesional de la salud de forma correcta en dónde el paciente se siente cómodamente, que se encuentre tranquila. Mediante la utilización de un brazalete y baumanómetro y un estetoscopio.

La organización Panamericana de la Salud menciona 8 requerimientos para que se tenga una lectura adecuada de la presión arterial. Que se pueden ver en la siguiente imagen.

Figura 43. Requerimientos para obtener una precisa lectura dela presión arterial.

# 8

## REQUERIMIENTOS PARA OBTENER UNA LECTURA PRECISA DE LA PRESIÓN ARTERIAL

**BUENAS PRÁCTICAS**

**PRIMERA CONSULTA**  
Nunca las mediciones en los días febriles y posteriormente seguir leyendo el brazo con la medicación más alta.

**SEGUNDA CONSULTA**  
En todas las visitas se deben tomar al menos dos mediciones y calcular el promedio.

**PREPARACIÓN DEL PACIENTE ANTES DE MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL**

- Descansar en una silla, en un ambiente tranquilo durante 5 minutos.
- Tener la vejiga vacía.
- No fumar, comer, ingerir bebidas con cafeína, fumar o el haber practicado ninguna actividad física en los 30 minutos anteriores a la toma de la presión arterial.

✓ **Tomar la presión arterial en un ambiente tranquilo, con privacidad y temperatura adecuada.**

**IDEALMENTE, USE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS VALIDADOS PARA EL BRAZO**

**8 APOYAR LA ESPALDA**  
No usar la espalda apoyada hasta 90 grados.

**7 TENER LA VEJIGA VACÍA**  
Tener la vejiga vacía antes de 30 minutos.

**6 NO CRUZAR LAS PIERNAS**  
Tener las piernas cruzadas antes de 2 o 3 minutos.

**1 NO CONVERSAR**  
Hablar y escuchar de forma activa a propósito 10 minutos.

**2 APOYAR EL BRAZO A LA ALTURA DEL CORAZÓN**  
No apoyar el brazo después de 30 minutos.

**3 COLOCAR EL MANGUITO EN EL BRAZO SIN ROPA**  
Lavar y secar el brazo hasta 5-10 minutos.

**4 USAR EL TAMAÑO DE MANGUITO ADECUADO**  
No usar un tamaño grande de 2 o 3 cm.

**5 APOYAR LOS PIES**  
No apoyar los pies sobre la silla.

**AUSCULTACIÓN. Si está en el único método disponible, asegúrese de preparar al paciente como se indica en la parte superior:**

- La cámara inflada del brazalete debe cubrir a lo ancho aproximadamente 40% de la circunferencia del brazo y a lo largo debe ser aproximadamente del 110% de la circunferencia del brazo.
- Para la auscultación, el borde inferior del manguito debe estar al 2 o 3 cm por encima del pliegue del codo o al nivel de marca para identificar la arteria. Mantenga la arteria descubierta antes de inflar el brazalete.
- Para hacer la auscultación, coloque el manguito a la altura del corazón.
- Llame al monitor rápidamente 30 segundos por encima del nivel en el que desaparece el pulso (normal o casual), porque la carga de los estenosis reduce el nivel de la arteria inflada, permitiendo que el manguito se deslice a un nivel de aproximadamente 2 cm por debajo del corazón y registre la presión sistólica y diastólica (los sonidos de Korotkoff) o diastólica (al dejar de escuchar los sonidos de Korotkoff).
- Registre el valor exacto de la presión arterial sistólica y diastólica en todo momento al ritmo lento.

[www.paho.org/HEARTS](http://www.paho.org/HEARTS)

**OPS**

**HEARTS**

Figura 43 tomada de Organización Panamericana en la Salud, 8 requerimientos para obtener una lectura precisa de la presión arterial. [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=50917-afiche-8-requerimientos-para-obtener-una-lectura-precisa-de-la-presion-arterial-60-96-x-91-44-cm-para-impresion&category\\_slug=medicion-de-la-presion](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=download&alias=50917-afiche-8-requerimientos-para-obtener-una-lectura-precisa-de-la-presion-arterial-60-96-x-91-44-cm-para-impresion&category_slug=medicion-de-la-presion)

Cuando se toma la presión arterial existen dos valores importantes que se dan y son los siguientes. Sistólica y diastólica. En donde se podrá identificar cómo se encuentra en su presión normal. Si se encuentra en los rangos normales su T/A: marcaría 120/80 y si se encuentra una T/A 130/90 nos indica que su presión esta alta. En el caso de que el paciente presente presiones arteriales altas es importante monitorearlos durante varios días. Si esta presión continúa estando alta es importante acudir al Centro de Salud con un médico para que le dé un diagnóstico y los medicamentos que ayudaran a aliviar la sintomatología y llevar un control para cuidar de su salud.

Es fundamental mencionar que existen otros factores externos que pueden provocar que su presión arterial se eleve: un claro ejemplo puede ser si una persona estaba corriendo y en el momento que se checó su presión arterial se pudo encontrar una

presión arterial alta. Por eso es valioso que se siga monitoreando su presión arterial porque puede que su presión arterial se estabilice y la persona maneje presiones arteriales adecuadas.

Figura 44 y 45. Cartilla Nacional de Salud, detecciones.

DETECCIÓN DE			ENFERMEDADES					
NOMBRE DEL ESTUDIO	ENFERMEDAD QUE IDENTIFICA	RECOMENDACIÓN	FECHA DE TOMA	RESULTADO	FECHA DE TOMA	RESULTADO	FECHA DE TOMA	RESULTADO
EXAMEN CLÍNICO DE MAMA	CÁNCER DE MAMA	CADA AÑO HASTA LOS 39 AÑOS						
MASTOGRAFÍA	CÁNCER DE MAMA	CADA 2 AÑOS HASTA LOS 39 AÑOS						
CITOLOGÍA CERVICAL (PAPANICOLAOU)	CÁNCER DE CUELLO UTERINO	CADA 3 AÑOS HASTA LOS 64 AÑOS (DESPUÉS DE DOS RESULTADOS NEGATIVOS EN MUJERES MAYORES DE 64 AÑOS, SOLO DOS ESTUDIOS NEGATIVOS CON DIFERENCIA DE UN AÑO)						
TACTO RECTAL	CRECIMIENTO PROSTÁTICO	CADA 2 AÑOS DESPUÉS DE 2 RESULTADOS NEGATIVOS CON DIFERENCIA DE 1 AÑO						
ANTÍGENO PROSTÁTICO ESPECÍFICO	BENIGNO/CÁNCER DE PROSTATA							
DETECCIÓN de VIH, sífilis, VHC	INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL	MEDIANTE PRUEBA RÁPIDA, PREVA/CONSEJERA						

EL CÁNCER DE MAMA, DEL CUELLO UTERINO Y DE PROSTATA, SON CURABLES CUANDO SE DETECTAN A TIEMPO ¡SOLICITA SU DETECCIÓN!

Figura 44 y 45 tomada de Cartilla Nacional de Salud de adultos Mayores, detecciones [Cartillas Nacionales de Salud | Secretaría de Salud | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](http://www.gob.mx)

Otro elemento es que las mujeres adultas mayores se revisen y se auto exploren para detectar si hay un bulto en su pecho y realizarse una mastografía que es un estudio radiográfico que puede ver los tumores que nosotros no podemos ver y que no se encuentran al palpar y es a la edad de 40 años. Debido a que cada dos horas muere una mujer a causa del cáncer de mama.

Figura 46. Cáncer de mama, como se realiza la autoexploración.

 **CÁNCER DE MAMA**

El cáncer de mama es cada vez más frecuente y una de las principales causas de muerte en la mujer. No todas las mujeres que enferman de cáncer mueren, gracias a la detección temprana y a mejores tratamientos, por eso es importante que usted sepa cómo detectarlo.



### ¿Cómo se realiza la autoexploración?

**De pie, observe:**

- 1 Frente al espejo, busque cambios en la forma, tamaño o superficie de la piel, especialmente hinchamientos, inflamación, enrojecimiento o ulceraciones.
- 2 Con las manos detrás de la cabeza y los codos ligeramente hacia adelante.
- 3 Con las manos en la cintura y los hombros hacia adelante.

**Toque:**

- 4 De pie, la mano derecha en la nuca, con la izquierda toque el pecho derecho. Comience desde arriba.
- 5 Revise toda la axila y al final apriete su pezón para ver si hay salida anormal de líquido. Explore el otro pecho de la misma manera.
- 6 Acostada con una almohada pequeña o toalla enrollada debajo del hombro derecho, ponga la mano derecha en la nuca, con la mano izquierda revise el pecho derecho, palpe de la misma manera que lo hizo estando de pie. Haga lo mismo para explorar su seno izquierdo.



### Recomendaciones

- Pero que sea útil, la autoexploración debe ser un hábito.
- Explórese 7 días después del inicio de la menstruación.
- Si ya no regula, hágalo en un día fijo del mes. Si olvidaste hacerlo en la fecha programada revisa tus pechos cuando te acuestes.

 INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  Síguenos en [www.imss.gob.mx](http://www.imss.gob.mx)

Figura 46 tomada de: Instituto Mexicano del Seguro Social, Cáncer de mama como se realiza la autoexploración tomado conócelo [Infografía] (<https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/infografias/infografia->)

Aparte es de suma importancia que desde la juventud y en la adultez las mujeres que se realicen un Papanicolaou a partir de los 25 años que es un estudio ginecológico que permite identificar si hay una inflamación o enfermedades del cuello uterino.

El cáncer cervicouterino es una enfermedad que se puede prevenir y también puede curarse si se detecta en una fase temprana y se trata a tiempo. A pesar de ello, sigue siendo uno de los tipos de cáncer más comunes y una de las causas de muerte por cáncer entre las mujeres de todo el mundo. Más del 90% de los casos están relacionados con infecciones genitales por el (VPH).

### 3.25 Salud sexual y reproductiva en las personas adultas mayores

Por consiguiente, las personas adultas mayores pueden informarse acerca de su salud sexual y reproductiva mediante el personal de salud. En donde se les puede enseñar los métodos anticonceptivos cuando el caso lo requiera o el uso de método de protección para evitar enfermedades de transmisión sexual. Que existen que se pueden utilizar. Y recibir atención a la posmenopausia.

Los métodos que se pueden recomendar para las personas adultas mayores son el condón o preservativo masculino y femenino además de su efecto anticonceptivo, si se usa de manera correcta y consiste en disminuir la probabilidad de contraer infecciones de transmisión sexual como son: el VIH/sida, gonorrea, sífilis, herpes genital, virus del papiloma humano (VPH), entre otras, tanto en el hombre como en la mujer.

Figura 47. Cartilla Nacional de Salud, salud sexual y Reproductiva.

## SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

ATENCIÓN EN LA POSTMENOPAUSIA  
(SÓLO POR PERSONAL MÉDICO)

ACCIÓN	MOLESTIAS Y COMPLICACIONES QUE EVITA	FRECUENCIA	FECHA DE CONSULTA
ORIENTACIÓN <small>(Medidas preventivas, higiéne dietéticas y ejercicio regular)</small>	Pérdida de energía; bochornos; irritabilidad; depresión; ansiedad; alteraciones del sueño; la concentración y la memoria; pérdida de masa muscular; osteoporosis; problemas genitourinarios y los relacionados con el placer, capacidad e interés sexual.	SEGÚN CRITERIO MÉDICO	
TERAPIA SINTOMÁTICA			
TERAPIA FARMACOLÓGICA ESPECÍFICA			

NOTA: EN MUJERES A PARTIR DE LOS 40 AÑOS SE DEBERÁ REALIZAR MASTOGRAFÍA CADA DOS AÑOS HASTA LOS 69 AÑOS

SOLICITA INFORMACIÓN PERSONALIZADA PARA TU SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

PROMOCIÓN Y OTORGAMIENTO DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

ACCIÓN	FECHA			
ORIENTACIÓN				
ENTREGA DE CONDÓN PARA PREVENCIÓN DE ITS Y VIH				
VASECTOMÍA				

ORIENTACIÓN <small>(Derechos sexuales y reproductivos)</small>	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA
	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA

LA EDAD NO PROTEGE CONTRA EL VIH Y OTRAS INFECCIONES SEXUALES, ¡EL CONDÓN SÍ!  
USA UN CONDÓN NUEVO EN CADA RELACIÓN SEXUAL, SON GRATUITOS EN TODAS LAS INSTITUCIONES DEL SECTOR SALUD

21

Figura 46 tomada de: Cartilla Nacional de Vacunación de Salud adultos Mayores, Salud sexual y reproductiva [Cartillas Nacionales de Salud | Secretaría de Salud | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](http://www.gob.mx)

### 3.26 Promoción de la Salud para evitar la polifarmacia

La farmacoterapia es la ciencia que selecciona el mejor medicamento que tenga menores reacciones adversas en las personas de edad avanzada. La polifarmacia es uno de los problemas capitales de la geriatría más frecuente. Los efectos de las interacciones farmacológicas son diversos y pueden resultar en sinergia porque se complica la evolución clínica del paciente teniendo efectos que no son deseados por que disminuye el efecto terapéutico que se esperaba. Si hay presencia de una o varias enfermedades crónicas y se utilizan varios medicamentos para esta situación se vuelve difícil (Hernández, 2018).

La automedicación que se compra a bajo costo, bajo receta se denomina auto prescripción y puede ocasionar problemas de salud. Dando como resultado que se anule los efectos del medicamento pueden crear efectos adversos, sumándole a que si se consumen medicamentos que no se requieren se puede generar resistencias lo que quiere decir que ya no será posible que los medicamentos que utilizaron tengan efecto. Otro problema es el efecto cascada de prescripción un fármaco produciendo un efecto secundario que no se identifica y este puede ser tratado con otro medicamento.

Las personas adultas mayores que usan medicamentos autoadministrados o suplementos o principios activos de origen alternativo. Pueden ocasionar reacciones adversas al interactuar con otros medicamentos, alimentos o bebidas.

Es importante mencionar que las interacciones medicamentosas son la presentación de un efecto farmacológico, terapéutico o toxico si una persona se toma dos medicamentos el primer medicamento se ve modificado por el segundo.

Sin embargo, en algunos casos puede que dos fármacos puedan tener un efecto terapéutico, pero cuando es recetado. Por otro lado, si este no fue recetado puede generar consecuencias que resultan perjudiciales.

### **Medidas para prevenir la polifarmacia**

Las personas adultas mayores que reciben atención médica, es necesario que las recetas de los pacientes incluyan una buena escritura; la comprensión adecuada, las indicaciones claras por parte del prescriptor, así como la selección, dispensación del fármaco en múltiples escenarios como asilos, hospitales, centros de atención primaria, farmacias de la propia comunidad.

De igual manera los doctores deben de actualizarse con información científica que exista una relación de médico-paciente en donde se cree el dialogo, la empatía y decirle al paciente si le gustaría platicar sobre el estado de su salud. Lo que no se debe de hacer con una persona adulta mayor en la atención médica es crear algún

tipo de estigma o discriminar mediante actitudes, creencias desfavorables que desacrediten o rechacen a su persona.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el concepto de uso racional de medicamentos al hecho de recibir un medicamento apropiado para la necesidad clínica del paciente, en las dosis necesarias a sus requerimientos, por un tiempo adecuado.

Es importante que no se consuma plantas medicinales si se lleva un tratamiento. Prevenir la automedicación en el adulto mayor: la Organización Mundial de la Salud considera la automedicación es beneficiosa cuando se da un uso adecuado y responsable, ya que se conoce los síntomas de la enfermedad y el medicamento para contrarrestarla.

Existen diferentes Factores como: la medicalización de la vida (situaciones cotidianas que no requieren de medicación), percepción de la necesidad de tomar fármacos y creer por experiencias personales o de terceros la eficacia del medicamento, la influencia de los medios de comunicación, el autocuidado excesivo y el rol vertical del médico en la prescripción.

La automedicación es un problema que afecta a todos los grupos etarios y se encuentra que la automedicación es cuatro veces más frecuente en adultos mayores comparado con poblaciones más jóvenes en el estrato socioeconómico alto.

Si bien se ha demostrado que existe una asociación entre el nivel educativo de quienes se auto medican con este grave problema, afrontarlo y eliminarlo supone cambios en la regulación del Sistema de Salud y abordar el compromiso de educar a la sociedad en general y a los profesionales de la salud, por parte del Estado y las instituciones comprometidas en salud, para evitar consecuencias en esta etapa de la vida.

Más aun, las entidades reguladoras del expendio de medicinas deben tener un mejor sistema de vigilancia para reducir la venta de medicamentos en los cuales no

haya presencia de receta y regular la participación de los diferentes actores de la cadena de la medicación: productor, prescriptor, dispensador y consumidor.

### **Recomendaciones para optimizar el manejo farmacológico en el adulto mayor:**

Elaborar una prescripción apropiada para el adulto mayor valorando los riesgos, beneficios de las medicinas indicadas y su eficacia. Las guías clínicas deben ser específicas para cada enfermedad de forma individual y verificar si se le pueden aplicar a los adultos mayores.

Hay recomendaciones generales que deben de aplicarse de forma integral, apoyados por un equipo multidisciplinario y en las instituciones de educación de la salud para estar al pendiente cuando haya un manejo farmacológico en el adulto mayor.

En donde los médicos de atención primaria deben aprender sobre las complicaciones derivadas de una mala prescripción.

Es importante que las personas adultas mayores y los cuidadores puedan recibir educación para la salud por lo que se recomienda: Hacer una lista para el médico, de todos los medicamentos que son usados en forma cotidiana u ocasionalmente.

- Informar al médico sobre cualquier condición que pueda afectar su capacidad para tomar ciertos medicamentos, como alergias, infartos, hipertensión, enfermedad cardíaca o problemas hepáticos, renales o pulmonares.

- Preguntar o aclarar cualquier duda que la persona adulta mayor tenga. Siempre que sea posible, solicitar informaciones por escrito. Organizar sus medicamentos para facilitar su localización, identificación y administración.

- Revisar los medicamentos periódicamente y descartar aquellos que estén vencidos. Que las personas adultas mayores conozcan las contraindicaciones de los medicamentos que se requieren.

## Capítulo IV Derechos humanos de las personas adultas mayores

Los Derechos Humanos son el conjunto de hechos que permiten que las personas adultas mayores sean tratadas de la mejor forma, sustentadas en la dignidad humana, cuya realización efectiva resulta indispensable para el desarrollo integral de la persona. Este conjunto de prerrogativas se encuentra establecido en el orden jurídico Nacional, de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, tratados internacionales y las leyes.

Los derechos humanos son inherentes a todos los seres humanos, es decir que están en todas partes y son esenciales, sin distinción alguna de nacionalidad, etnia, lugar de residencia, sexo, color, religión, lengua, o cualquier otra condición. Estos derechos son interrelacionados, interdependientes e indivisibles.

Los derechos humanos universales están contemplados en la ley y estos son garantizados, a través de los tratados, el derecho internacional consuetudinario, los principios generales y otras fuentes del derecho internacional: que establece las obligaciones que tienen los gobiernos de tomar medidas en determinadas situaciones, o de abstenerse de actuar de determinada forma en otras, a fin de promover y proteger los derechos humanos y las libertades fundamentales de los individuos o grupos.” (Comisión Nacional de los Derechos Humanos, 2023).

El respeto es un valor necesario que deben de llevar a cabo todas las personas en donde se incluyen sus derechos humanos de cada persona y por parte de todas las autoridades en el ámbito de competencias debido a que tienen la obligación de promover, respetar, proteger y garantizar los derechos de cada individuo.

Los derechos humanos son personales no deben eliminarse, solo en situaciones en las que haya alguna garantía procesal. Y estos derechos son iguales para cada persona, no hay ninguna discriminación. Sumando que se deben de eliminar todas las formas en las que se exprese la discriminación por raza, etnia, color, sexo. Es

importante resaltar que se tiene un principio y es la igualdad en donde cada persona debe ser tratada con igualdad, libertad y dignidad.” (Comisión Nacional de los Derechos Humanos, 2023).

Está presente en todos los principales tratados de derechos humanos y constituye el tema central de algunas convenciones internacionales como “la Convención Internacional sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación Racial y la Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer” (Comisión Nacional de los Derechos Humanos, 2023).

El principio de la no discriminación se complementa con el principio de igualdad, como lo estipula el artículo 1 de la Declaración Universal de Derechos Humanos.

#### 4.1 Los derechos humanos y las obligaciones de las personas adultas mayores.

El Estado asume las obligaciones, los deberes, en virtud del derecho internacional, para respetar, proteger y realizar los derechos humanos. En donde el Estado debe abstenerse de interferir en el disfrute de los derechos humanos, o de limitarlos. Su obligación es protegerlos exige que al Estado impidan los abusos de los derechos humanos contra individuos y grupos. Además de adoptar medidas positivas para facilitar el disfrute de los derechos humanos básicos. En el plano individual, así como debemos hacer respetar nuestros derechos humanos, también debemos respetar los derechos humanos de los demás.

La aplicación de los derechos humanos a la que se encuentran obligadas todas las autoridades se rige por los principios de universalidad, interdependencia, indivisibilidad y progresividad.

Los principios de interdependencia consisten en que cada uno de los derechos se encuentran vinculados de tal manera que se reconocen cada uno para llevarse a cabo mediante el ejercicio, el respeto y que cada derecho humano se encuentre protegido.

El principio de indivisibilidad indica que los derechos no deben ser quebrantados por ninguna razón. Debido a que cada uno de los derechos es una totalidad en la

que son reconocidos para que se protejan y se garantice de forma integral por parte de las autoridades. (Comisión Nacional de los Derechos Humanos, 2023).

En el caso del principio de la progresividad es una obligación por parte del Estado es brindar un desarrollo constructivo y de proveer condiciones óptimas para el disfrute de sus derechos.

Igualmente el Estado, se le prohíbe cualquier retirada de los derechos. El artículo 5 fracción V de la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores (LDPAM) establece que la población adulta mayor debe tener “igualdad de oportunidades en el acceso al trabajo o de otras opciones que les permitan un ingreso propio y desempeñarse en forma productiva tanto tiempo como lo deseen, así como a recibir protección de las disposiciones de la Ley Federal del Trabajo y de otros ordenamientos de carácter laboral” (INEGI, 2021).

Igualmente tienen derecho a la certeza jurídica en donde la persona adulta mayor debe de recibir un trato digno por parte de las autoridades en cualquier asunto jurisdiccional en el que son partícipes. Además, se incluye su derecho a recibir protección de su patrimonio y que se le brinde asesoría jurídica sin costo. Las personas mayores tienen el derecho a la educación preferente de recibirla. El Estado incluirá en los programas de estudio información actualizada sobre el tema de envejecimiento para su difusión.

A la asistencia social y beneficiarios de programas para contar con vivienda, o bien, en caso de encontrarse en situación de desamparo, recibir atención integral por parte de casas hogar y albergues. A denunciar cualquier tipo de transgresión a los derechos humanos de las personas adultas mayores. (Comisión Nacional de los Derechos Humanos, 2018).

A la participación en donde implica la posibilidad de intervenir en la formulación de propuestas y toma de decisiones que afecten directamente su bienestar, barrio, calle, colonia, delegación o municipio. Asimismo, tendrán la libertad de asociarse, participar en procesos productivos, actividades culturales, deportivas y formar parte de los órganos de representación y consulta ciudadana.

Sumándole que las personas adultas tengan una participación activa para que se lleven a cabo políticas que brinden bienestar y que generen nuevos conocimientos y aprendizajes para la nueva generación en donde podrán ser partícipes de crear movimientos y asociaciones.” (Comisión Nacional de los Derechos Humanos, 2013).

Por lo tanto, las personas adultas mayores tienen derecho a recibir cuidados de su familia y a poder recibir atención de servicios sanitarios, a tener un hogar y al disfrute de sus derechos.

Además, tienen derecho a auto realizarse y tomar oportunidades que puedan sacar todo su potencial, accediendo a recursos educativos, culturales, espirituales, recreativos y a participar en asuntos políticos.

De tal forma es fundamental que se les reconozca su dignidad para vivir con seguridad, libres de la explotación, violencia familiar o abuso emocional y recibir un trato digno. Se tiene derecho a ser escuchadas con las garantías dentro de un plazo establecido por un juez o tribunal establecido por la ley, en situaciones de acusación penal formuladas contra ella o en su caso para indicar cuáles son sus obligaciones en lo civil, laboral o fiscal.” (Comisión Nacional de los Derechos Humanos, 2013).

Acceso a la justicia en donde las personas adultas mayores deben de ser oídas, basándose en las garantías y el pazo que se requiere, que está establecido por la ley. Además, se debe de garantizar la diligencia y el tratamiento de preferencia para los adultos mayores, para el trámite de resolución y ejecución de las decisiones en el proceso administrativo y judicial. La actuación judicial será expedida en caso de que la persona presente un riesgo de salud y la vida. Que las personas adultas mayores tengan las condiciones que fomenten el desarrollo humano. (CNDH, 2013).

El enfoque de ciclo de vida y visión prospectiva: indica como el envejecimiento es un proceso de la vida, se requiere valorar los efectos de las acciones que se realizan en la vida y elaborar alternativas para elaborar escenarios para la población. El género es un factor que influye en las personas adultas mayores que puede ser

positivo debido a que podemos identificar, cuestionar, valorar las condiciones en las que viven, se desarrollan las mujeres y hombres de manera justa y equitativa.

#### 4.2 Los Derechos de los pacientes

- 1.- Recibir atención médica adecuada
- 2.- Recibir trato digno y respetuoso
- 3.- Recibir información suficiente clara, oportuna y veraz
- 4.-Decidir libremente sobre su atención
- 5.-Otorgar o no su consentimiento viable
- 6.-Ser tratado con confidencialidad
- 7.-Contar con facilidades para obtener una segunda opinión
- 8.-Recibir atención médica en caso de urgencia
- 9.- Contar con expediente clínico
- 10.- Ser atendido cuando te inconformes por la atención médica recibida.

El Sistema de Salud de México se divide en dos sectores el público y el privado en mi investigación me base en la atención pública. En el Centro de Salud de forma gratuita, en dónde los pacientes se afilian a su hoja de gratuidad en dónde les otorgan sus medicamentos que requieren de forma gratuita.

#### 4.3 Los Programas

Los programas a los que pueden participar las personas adultas mayores es el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) es una institución del Gobierno Federal rectora de la Política Nacional a favor de las personas adultas mayores.

Su labor consiste en procurar el desarrollo humano integral de las personas adultas mayores, en donde se espera que exista una reducción de las desigualdades de

género. Algunas de las acciones que realiza es: Promover los derechos de las personas adultas mayores para que tengan una mejor calidad de vida en relación a su salud, alimentación, empleo, vivienda un bienestar emocional y seguridad social.

Para poder recibir los apoyos se requiere afiliarse al INAPAM se solicita una credencial que les permite tener diferentes beneficios en servicios de salud, alimentación, transporte, vestido, hogar, recreación y cultura (Cantu,2022).

Actualmente en el año 2022, 2023 se están creando muchas actividades para las personas adultas mayores en donde se da actividad física en donde pueden bailar y recibir rehabilitación.

De igual manera al estar asistiendo al INAPAM se crea una credencial que les ayuda a recibir atención y para poder trasladarse en el transporte público de forma gratuita. Y se han elaborado convenios de colaboración con empresas e instituciones públicas y privadas para que tengan un beneficio las personas adultas mayores afiliadas.

En estas instituciones crean modelos de atención gerontológica, así como capacitación personal, supervisando la aplicación de los mismos en centros de atención para personas adultas mayores como casas hogar, albergues y residencias de día. En las cuales se fomentará la investigación, publicaciones gerontológicas.

De igual manera se brindan asesoría jurídica en materia familiar civil y para la realización de trámites administrativos para las personas adultas mayores. Existe también una Clínica de memoria INAPAM que brinda un seguimiento a pacientes con deterioro cognitivo (demencia) en la que se les brinda atención médica y acompañamiento de indicaciones a los familiares. Los requisitos que se requieren es tener la edad de 60 años o más.

Presentar la credencial de elector emitida por el INE o cedula profesional, pasaporte, credencial del INAPAM. La clínica brinda atención de 8:00 a 15.00 horas de lunes a viernes. Con una referencia de alguna institución. Y si no cuentan con la referencia

no hay ningún problema. Además, el INAPAM ayuda a vincular a las personas adultas que quieran laborar y obtengan un ingreso económico.

En el caso de la Secretaria de Salud cuenta con una clínica de geriatría de (SEDESA). Que garantiza el derecho a la salud que se encuentra en el artículo 4to de la Constitución Mexicana en el cual se ofrece rehabilitación audiológica, nutrición, oftalmología, psicología, odontología y fisioterapia.

Las personas adultas mayores de 60 años deberán agendar su cita, los requisitos que se piden es su acta de nacimiento, CURP, Comprobante de domicilio y credencial de elector. El servicio que se brinda es de lunes a domingo, así como los días festivos a partir de las 8:00 hasta las 20:00. Esta clínica cuenta con especialistas en turno matutino y vespertino.

La Clínica de geriatría se ubica en la Av. Sur 16 esquina Oriente 245 en la colonia agrícola Oriental de la Alcaldía Iztacalco. Se atienden a todos los pacientes que asistan con su documentación y de igual manera del Estado de México. De igual manera el (IMSS) Instituto Mexicano del Seguro Social realizo un convenio interinstitucional entre el INAPAM

Además, existe una asociación llamada CONAPRE Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación que se encarga de promover políticas, medidas para el desarrollo cultural, social permitiendo la inclusión social, derecho a la igualdad. Igualmente se encarga de recibir, resolver quejas de discriminación por parte de autoridades federales en el ejercicio de sus funciones. Por otra parte, protege a los ciudadanos de toda discriminación, distinción, exclusión por su origen étnico, nacionalidad, sexo, edad, discapacidad.

La misión que tiene el CONAPRE es contribuir a que las personas gocen de una vida sin discriminación de todos los derechos y libertades que se encuentran en el orden jurídico mexicano. La visión que se tiene es que esta sea una institución rectora y que se centre en la agenda nacional para la no discriminación.

El PRONAIND publicado el 14 de diciembre de 2021 es la herramienta programada del gobierno de México que conduce a la política transversal contra la discriminación (CONAPRE, 2023).

## Capítulo V. Políticas públicas para las personas adultas mayores

La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y la Ley General de Desarrollo Social tienen la base para crear políticas que permite el desarrollo social para que el Estado lleve a cabo el ejercicio de los derechos humanos.

El artículo 6 de la ley general de desarrollo social menciona derechos sociales como son: la educación, salud, alimentación, la vivienda, el disfrute a un ambiente sano, trabajo, seguridad social, y a la no discriminación. (Ley General de Desarrollo Social, 2004)”

La Política Social es una iniciativa que permite el diseño y ejecución para atender todas las necesidades básicas que tiene la población. Igualmente se puede ver como una preocupación colectiva la cual se preocupa sobre las necesidades fundamentales que presentan las personas. Y que se impida la marginación: es decir que exista una forma de exclusión de una persona o grupo lo cual es algo que no es correcto.

La Política Social es el diseño y ejecución programada de iniciativas para poder atender las necesidades básicas que presentan las personas adultas mayores como son: la jubilación digna, derecho al trabajo y que se impida la marginación social que tiene la población. Así mismo es la preocupación colectiva que desde de ser atendida y que se le dé una solución.

*La Política Social* es el resultado de acuerdos, pactos sociales en los países y de esta forma se difunden a otros en donde existen objetivos de Política Social como: la defensa del medio ambiente, igualdad de género, protección a la tercera edad, comportamientos sociales homosexuales y las formas matrimoniales no convencionales.

Las políticas sociales relacionadas con el envejecimiento en México son las necesidades económicas, epidemiológicas, el orden social. Lo que significa que en

México las políticas públicas van cambiando y se está mejorando para que se les brinde bienestar a las personas en esta etapa de su vida.

El congreso de la Unión tiene el objetivo de garantizar los derechos en las personas adultas mayores. Y en caso del artículo 3 fracción 1 se considerará a una persona como adulto mayor cuando cuenten con 60 años y más, que radiquen en el país, o bien, se encuentren en circulación temporal por el territorio nacional. (Cámara de Diputados del H, 2022).

### 5.1. Las Políticas Públicas

“En la década de los 70 se comenzó el avance de las políticas públicas y su desarrollo en el panorama nacional en donde el gobierno tiene la intención de responder a los problemas que llegan a presentar las personas adultas mayores para poder brindar soluciones y que mejoren sus necesidades” (Diario Federal de la Federación, 2014).

En la década de los 70 se comenzó el avance de las políticas públicas y su desarrollo en el panorama nacional el gobierno debe de responder a los problemas que pueden presentar las personas adultas mayores para poder brindar soluciones y que se mejoren las necesidades básicas que tienen los ciudadanos.

“Existe una ley de los derechos de las personas adultas mayores que fue publicada en el Diario Oficial de la Federación el 25 de junio de 2002 el cual es un texto vigente actualmente y la última reforma fue publicada el 24 de enero de 2020. La cual puede ser consultada para conocer los derechos de las personas adultas mayores” (Diario Federal de la Federación, 2014).

En las siguientes tablas se pueden consultar vía internet las Políticas en México de las personas adultas mayores

Tablas 04. Políticas en México de las Personas Adultas Mayores

<b>Políticas en México para las Personas Adultas Mayores</b>
--

Fundamento Normativo
Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Establece en el Artículo 4º, que toda persona tiene derecho a la protección de la salud. Instrumentos Vinculantes de carácter internacional
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, ratificada por México 23-03-1981.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer. Organización de Estados Americanos, 1994.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Declaración Política y Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento 2002.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convención sobre la Eliminación de todas formas de Discriminación contra la Mujer, Organización de las Naciones Unidas, 2011.</li> </ul> <p>Ley General de Salud, publicada el 7 de febrero de 1984 con la última reforma en el DOF realizada al 12-07-2018.</p>
Brinda las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud y establece la concurrencia de la federación y las entidades federativas en materia de salubridad general.
Ley de los Derechos de las Personas mayores, publicada en el DOF 25-06-2002 la cual fue reformada el 12-07-2018.
Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres, publicada en el DOF 02-08- 2006 con la última reforma al 14-06-2018. Ley de Asistencia Social, publicada en el DOF 02-09-2014, última reforma publicada el 24-04-2018

Tabla 05. Normas Oficiales Mexicanas de las Personas Adultas Mayores.

<b>Normas Oficiales Mexicanas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• NOM-030-SSA2-2009. Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica, publicada el 31-05- 2010.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• NOM-015-SSA2-2010, Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus, publicada el 23-11-2010</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• NOM-031-SSA3-2012. Asistencia Social. Prestación de servicios de asistencia social a adultos y adultos mayores, en situación de riesgo y vulnerabilidad publicada el 13-09-20</li> </ul>
NOM-004-SSA3-2012. Del expediente clínico, publicada el 15-10-2012.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• NOM-015-SSA3-2012. Para la atención integral a personas con discapacidad, publicada el 14-09-2012.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• NOM-017-SSA2-2012. Para la vigilancia epidemiológica, publicada el 19 de febrero 2013.</li> </ul>

• NOM-037-SSA2-2012. Para la prevención, tratamiento y control de las dislipidemias, publicada el 13-07- 2012.
• NOM-043-SSA2-2012. De servicios básicos de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria; criterios para brindar orientación, publicada el 22-01- 2013 • NOM-030-SSA3-2013,
Que establece las características arquitectónicas para facilitar el acceso, tránsito, uso y permanencia de las personas con discapacidad en establecimientos para la atención médica ambulatoria y hospitalaria del Sistema Nacional de Salud. Publicada el 12-09-2013
• NOM-011-SSA3-2014. Criterios para la atención de enfermos en situación terminal a través cuidados paliativos
• NOM-008-SSA3-2017. Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad, publicada el 18-05-2018.

(Fuente propia base de datos tomada de Programa de Acción Especifico de las Personas Adultas Mayores).

El Gobierno de la Ciudad de México menciona una mejora en el área de la salud en donde se espera mejorar los servicios de salud y que se dé una atención universal, gratuita para la población que lo requiere. Incluyendo a las personas adultas mayores.

Igualmente, se brinda una pensión Universal para los adultos mayores. Que se llama pensión para el bienestar de las Personas Adultas Mayores. A partir de la edad de 65 años, los requisitos para este beneficio son el comprobante de domicilio CURP, Credencial de Elector INE. Es uno de los programas sociales que ha establecido el presidente de México Andrés Manuel López Obrador y ahora la nueva presidenta de México Claudia Sheinbaum Pardo continuara con esta ayuda.

En México las personas adultas mayores enfrentan condiciones en las que no se cuentan con los ingresos económicos necesarios para cubrir sus necesidades básicas. Igualmente se presentan carencias en el acceso a los sistemas de protección social y salud, lo cual repercute en sus condiciones de vida. Por esta

razón es importante que las personas adultas reciban esta pensión no contributiva puede ayudar a mejorar las condiciones de vida.

La Política Pública de atención para las personas adultas mayores se basa en modelo integral. El Gobierno de México se ha comprometido en fortalecer una agenda pública, para ello cuenta con las bases administrativas, legales, voluntad política, para lograr establecer una verdadera Política Pública para las personas adultas mayores. Centrándose en el envejecimiento saludable.

Sin embargo, esto requiere de una vinculación entre las autoridades federales, estatales, municipales, con la finalidad de superar las fallas estructurales de orden social, y de esta manera ser más coordinadas y proactivas las acciones. Inclusive, haciendo partícipes al sector privado, ya que este sector, tiene una gran responsabilidad para lograr que todo mexicano alcance el envejecimiento saludable.

Para esto, se requerirá también de un ajuste paradigmático en relación a actuar sobre el proceso de envejecimiento, que consiste en considerar actuaciones permanentes durante todo el ciclo vital de las personas.

Que se verá mediante un saludable envejecimiento de la población mexicana. En este sentido, también se debe registrar que existen muchas deficiencias estructurales de orden social que han orientado la atención de las personas adultas mayores en el marco de la pobreza, donde se advierte poca participación de estas y, por ende, de un envejecimiento poco saludable.

## Capítulo VI Políticas Públicas Internacionales para las Personas Adultas Mayores

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) menciona la importancia de que las personas adultas mayores tengan una vida saludable en donde existan políticas públicas sobre el envejecimiento. Creando entornos amigables, armonizar a los sistemas de salud e investigar más acerca de este tema. (OPS, 2023).

Figura 47. Declaración Política y Plan Internacional de Madrid Sobre el Envejecimiento.



Figura 47 tomada de: Instituto Nacional de Geriatria, Secretaria de Salud, información clave sobre envejecimiento y salud. <http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/infografia-informacion-clave.pdf>

Figura 48. Consenso de Montevideo sobre la población y desarrollo.



Figura 48 tomada de: tomada de: Instituto Nacional de Geriátría, Secretaría de Salud, información clave sobre envejecimiento y salud. <http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/infografia-informacion-clave.pdf>

En el Consenso de Montevideo sobre la población y desarrollo se puede mencionar aspectos muy importantes con relación a la protección social y desafíos para las personas adultas mayores. En los cuales tienen los siguientes acuerdos. Al

formular, ejecutar políticas públicas que aseguren un envejecimiento de calidad en donde exista una perspectiva de género y el curso de la vida.

Asegurar la participación equitativa en el diseño y aplicación de políticas para las personas adultas mayores. Erradicar la discriminación y la violencia contra hombres y mujeres. Dar prioridad en la prevención, mitigación ante desastres naturales. Invertir en la educación y la salud, generar empleo para las personas adultas mayores.

Figura 49. Informe Mundial sobre el envejecimiento y salud. Organización Mundial de la Salud.

En la siguiente imagen habla de la importancia del respeto y la no discriminación en las personas adultas mayores en esta etapa de su vida y de igual manera la importancia que el sistema de salud atienda las necesidades en relación a la salud de las personas adultas mayores. Y que se conozcan las causas de morbilidad que se abordaron en la siguiente tesis.



Información CLAVE sobre Envejecimiento y Salud.



Figura 49 tomada de: Instituto Nacional de Geriátrica, Secretaría de Salud, información clave sobre envejecimiento y salud. <http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/infografia-informacion-clave.pdf>

Figura 50. Marco de la Salud Pública para el envejecimiento saludable.

## Marco de salud pública para el Envejecimiento Saludable: oportunidades para la acción de salud pública en todo el curso de la vida.

Hay diferentes alternativas para fomentar el envejecimiento saludable, pero todas tendrán un objetivo primordial: lograr la máxima capacidad funcional.

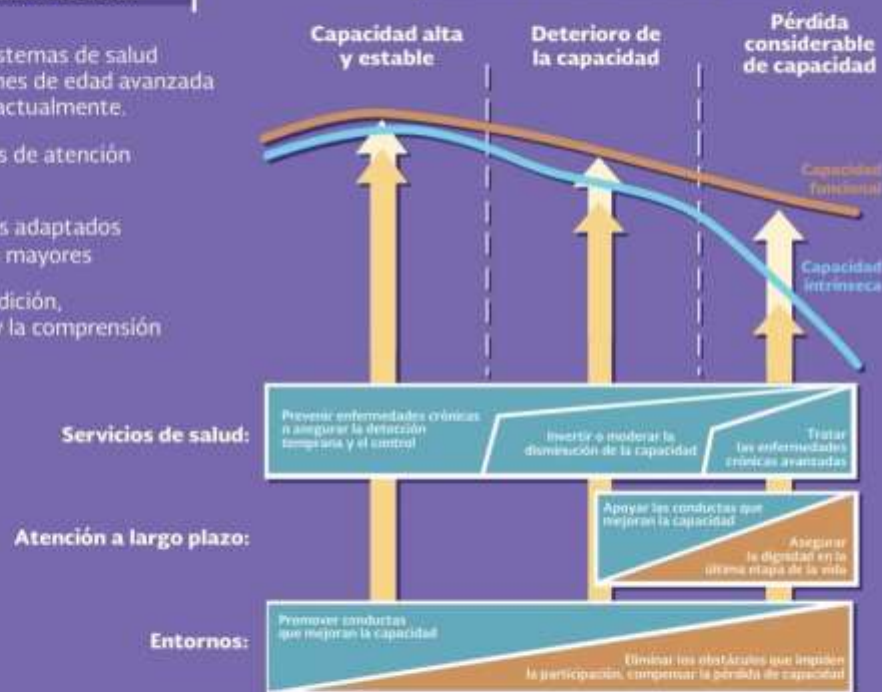
Este objetivo se puede alcanzar de dos maneras:

1. Fomentando y manteniendo la capacidad intrínseca
2. Permitiendo que alguien con una disminución de la capacidad funcional logre hacer las cosas que crea importantes.

### ESFERAS PRIORITARIAS PARA LA ACCIÓN

- 1 Adaptar los sistemas de salud a las poblaciones de edad avanzada que atienden actualmente.
- 2 Crear sistemas de atención a largo plazo
- 3 Crear entornos adaptados a las personas mayores
- 4 Mejorar la medición, el monitoreo y la comprensión

### POBLACIONES IDENTIFICADAS



Aunque cada país estará preparado de manera diferente para tomar medidas, es posible adoptar varios enfoques que pueden resultar eficaces en cada una de estas esferas.

Exactamente qué se necesita hacer y en qué orden, dependerá en gran medida del contexto nacional.

Organización Mundial de la Salud. (2015).  
Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Estados Unidos de América: OMS

Figura 50. tomada de: tomada de: Instituto Nacional de Geriátria, Secretaria de Salud ,información clave sobre envejecimiento y salud. [Infografía] <http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/infografia-informacion-clave.pdf>

## 6.1 En el Marco de Salud Pública para el envejecimiento Saludable.

Existen dos instrumentos de Política que hay guiado la acción sobre el envejecimiento desde el año 2015. La Declaración Política y Plan de acción internacional de Madrid.

En donde se menciona el Plan de Acción que está enfocado en las personas adultas mayores que tengan como prioridad la atención primaria. Y se rescatan los objetivos del Desarrollo Sostenible de la agenda del 2030 como son:

1.-terminar con la pobreza, 2.-seguridad alimentaria y la nutrición, 3.-cobertura de salud incluyendo el riesgo financiero, garantizar una educación de calidad incluyente y equitativa, igualdad de género, crecimiento económico sostenido, inclusivo, pleno y productivo, reducir la desigualdad dentro de los países, instituciones responsables.

Sobre el envejecimiento y envejecimiento activo: Hay un marco político estos documentos se inscriben al marco jurídico conformado por normas internacionales de los derechos humanos. Lo cual celebran un aumento a la esperanza de vida en el potencial de las personas adultas mayores para obtener recursos importantes para el desarrollo del futuro.

## Capítulo VII. Diseño de la metodología

Considerando que el tema de investigación tiene un sustento teórico suficiente, por tal motivo decidí proceder a realizar una investigación de tipo descriptivo para conocer a detalle los estilos de vida de las personas adultas mayores, el acceso a los servicios de salud y la calidad de vida que llevan en su día a día.

El presente trabajo fue diseñado bajo el planteamiento metodológico cualitativo, puesto que es el que mejor se adaptó a las necesidades del trabajo, ya que se obtuvieron datos de la experiencia subjetiva de cada persona adulta mayor en relación a sus estilos de vida.

Según Sampeiri (2014a) menciona las características del método cualitativo de la investigación, en las que se pueden realizar pruebas proyectivas, cuestionarios abiertos, sesiones de grupos mediante la creación del taller.

La metodología de la investigación cualitativa tiene una orientación hacia la exploración, la descripción, el entendimiento emergente abierto que va enfocándose conforme se van desarrollando las experiencias de los participantes, contextualiza el proceso, justifica el planteamiento y la necesidad del estudio.

El tamaño de la muestra depende de que comprendamos el fenómeno bajo estudio. La muestra se determina de acuerdo al contexto y necesidades (Sampieri, 2014b).

### 7.1 Población

La población que forma parte de este estudio son los pacientes que acuden al Centro de salud T-III Maximiliano Ruiz Castañeda que es un Centro de atención médica especializada en pacientes para recibir atención de primer nivel, enfocados en ofrecer tratamientos, entre otros servicios como consulta nutricional, consulta

general, consulta psicológica, consulta de odontología, además de contar con servicios de estudios de laboratorio.

Dicho Centro de Salud se localiza en la alcaldía Iztapalapa, en la Ciudad de México. El Centro de salud es público, la atención no tiene ningún costo y las horas que el paciente requiera estar en tratamiento lo determina el médico. Se entiende por población al conjunto de personas u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación.

"El universo o población puede estar constituido por personas, animales, registros médicos, los nacimientos, las muestras de laboratorio, los accidentes viales entre otros" (López, 2004).

## 7.2 Muestra y muestreo

En este trabajo se utilizó el método de muestreo no probabilístico por conveniencia puesto que se les pidió el consentimiento a los pacientes para participar en las entrevistas semiestructuradas.

Tal como lo menciona Hernández Sampieri estas muestras están formadas por los casos disponibles a los cuales tenemos acceso (Sampieri, 2014c).

También, su estudio Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio Otzen y Carlos Manterola, menciona que este tipo de muestreo permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos, esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador (Otzen & Manterola, 2017).

Participaron diez pacientes que acuden al Centro de salud T-III Maximiliano Ruiz Castañeda, cuatro hombres y seis mujeres.

## 7.3 Pregunta de investigación

¿Cómo son las autopercepciones de la persona paciente adulto mayor en relación a sus estilos de vida y cuál es el papel del Promotor de la salud en el proceso de la enfermedad del paciente para prevenir enfermedades debido a que no se llevan adecuadamente sus estilos de vida?

#### 7.4 Técnicas de recolección de datos

“Las técnicas de recolección de datos son herramientas que el investigador recurre para recabar información sobre el tema que desea saber, estas pueden ser entrevistas, observación, sesiones en profundidad o grupos de enfoque, biografías o historias de vida” (Sampieri, 2014).

Para este trabajo se recurrió a entrevistas del tipo semi estructurada para recabar datos e información con respecto a las personas adultas mayores.

“Se considera que las entrevistas semiestructuradas son las que ofrecen un grado de flexibilidad aceptable, a la vez que mantienen la suficiente uniformidad para alcanzar interpretaciones acordes con los propósitos del estudio” (Díaz Bravo, Torruco García, Martínez Hernández, & Varela Ruiz, 2013).

“Se les llama entrevista a los diálogos planificados entre el investigador y su entrevistado entendido este como el sujeto de estudio. Se dan de forma continua con el propósito de conocer las apreciaciones o puntos de vista que este individuo concibe acerca de determinados tópicos de su vida y su ambiente” (APA, 2020).

Las preguntas semiestructuradas se basaron en el marco teórico y en toda la investigación documental. Se realizaron muchas preguntas en dónde se seleccionaron solo algunas y todas estas ayudan a entender el tema de la investigación. Y cada pregunta está basada en cada una de las categorías que se mencionan en la tesis. De igual manera las preguntas se realizaron mediante mi experiencia empírica y que pudiera abarcar todos los estilos de vida que llevan a cabo las personas adultas mayores.

Se realizó un análisis crítico acerca de las entrevistas, posteriormente se elaboró una tabla en donde se concentró la información clave para plasmar el análisis correspondiente, en ellas se dividieron las preguntas realizándose siguientes categorías:

1. Actividad física
2. Higiene de sueño
3. Promoción Nutricional
4. Promoción de la Salud mental y emocional
5. Prevención de las adicciones
6. Empleo
7. Actividades sociales
8. Autocuidado y cuidado
9. Trabajo en equipo
10. Acompañamiento afectivo

### **Entrevista**

#### **Actividades físicas**

1. ¿Cuántas horas pasa sentado durante el día?
2. ¿Hace ejercicio?
3. ¿Te gusta salir a caminar?
- 4.- ¿Qué beneficios positivos se generan cuando sales a caminar?
- 5.- ¿Te gusta realizar actividad física?
6. ¿Qué actividad física te gusta realizar?

#### **Higiene de sueño**

7. ¿Cuántas horas duerme durante la noche?

#### **Promoción Nutricional**

8. ¿Cuántas comidas realiza al día?

9. ¿Cuáles son los alimentos que consume con mayor frecuencia?
10. ¿Cómo cuida su alimentación?
- 11.- ¿Y qué alimentos te gusta preparar?
- 12.- ¿Cuál es tu fruta favorita?
- 13.- ¿Te gusta cocinar?
- 14.- ¿Qué es lo que imposibilita el cuidado de tu alimentación?
- 15.- ¿Cuál es la información con la que cuentas respecto a tu alimentación?
- 16.- ¿Consideras que es importante estar informado sobre el consumo de alimentos?
- 17.- ¿Qué opinas de los hábitos de higiene en la alimentación?

#### **Promoción de la Salud mental y emocional**

- 18.- ¿Consideró que he crecido como persona?
- 19.- ¿Siempre cumplo con mis objetivos personales?
- 20.- ¿Te sientes bien con tu cuerpo?
- 21.- ¿Tengo confianza para enfrentar lo que siento?
- 22.- ¿Soy una persona segura de mí misma?
- 23.- ¿Soy una persona auto suficiente?
- 24.- ¿Soy libre para tomar mis decisiones?
- 25.- ¿Soy independiente económicamente?

#### **Prevención de las adicciones**

- 26.- ¿Cómo contribuiría para que no haya adicciones de cigarro, alcohol, sustancias químicas o marihuana?

#### **Empleo**

- 27.- ¿Realizas alguna actividad laboral? Sí, No ¿Cuál?

#### **Actividades sociales**

- 28.- ¿Qué actividades te gustan realizar?
- 29.- ¿Te gusta estudiar?

30.- ¿Te gusta escuchar música?

**Autocuidado y cuidado**

31.- ¿Qué importancia tiene para ti el auto cuidado?

32.- ¿Has sido cuidador o te han cuidado?

33.- ¿Tus familiares te apoyan cuando necesitas algún tipo de apoyo?

34.- ¿Te gusta compartir tiempo con tu familia?

**Trabajo en equipo.**

35.- ¿Te gusta trabajar en equipo?

36.- ¿Qué beneficios obtienes cuando trabajas en equipo?

**Acompañamiento afectivo**

37.- ¿Tengo muchos amigos?

38.- ¿Tus amigos son confiables?

39.- ¿Te gusta conocer gente?

40.- ¿Mis amistades son duraderas?

**Propuestas de salud**

41.- ¿Qué propuestas al respecto se te ocurren para atender de manera oportuna tus necesidades en salud?

(Fuente: elaboración propia.)

Las entrevistas se realizaron el mes de Septiembre del año 2024. La población seleccionada para el estudio fueron los pacientes del Centro de Salud Maximiliano Ruiz Castañeda de esta se seleccionó únicamente una fracción de pacientes adultos mayores y los familiares que cuidan de ellos. Para su aplicación me acerque a la persona entrevistada se le hizo de su conocimiento que la entrevista es con fines académicos para el proceso de conocer como son los estilos de vida que llevan a cabo las personas adultas mayores dándonos su consentimiento.

A todas las personas adultas mayores que asisten acompañados de sus familiares que se les invitó a participar en la entrevista se mostraron interesadas y accedieron sin ningún problema. Durante las entrevistas, los entrevistados respondieron a las preguntas realizadas. La mayoría de los entrevistados mostró un sentimiento de alivio al poder contar sus vivencias y experiencias.

Al final de las entrevistas todos los pacientes agradecieron el poder haber contado sus vivencias, ya que se han sentido escuchados y entendidos desde un punto de vista diferente al suyo y de sus familiares. Para finalizar se tenía planteado solo entrevistar únicamente a las personas adultas mayores que acuden al Centro de Salud sin embargo por las circunstancias en las que los pacientes pueden depender de alguien y sentirse muy bien acompañados de un familiar que los cuide sería importante que también los familiares puedan escuchar la entrevista debido a que también forman parte de la convivencia, a lo que se recurrió fue a pedirles a los cuidadores de los pacientes que participaran en la entrevista, ya que ellos han estado recorriendo el camino junto con sus familiares y están al tanto de la situación y estado de salud de los mismos. En los resultados, se describe un apartado con las respuestas de los acompañantes.

Después de las entrevistas se realizó la versión estenográfica de las mismas para hacer un análisis crítico del discurso a partir de las categorías planteadas para la entrevista. A continuación, se presentan las matrices en donde se concentró la información recabada durante las entrevistas.

## Capítulo VIII Interpretación y análisis de los resultados

### 8.1 Resultados

#### Categoría: Actividad física

Pregunta 1: ¿Cuántas horas pasas sentado durante el día?

En las respuestas de las entrevistas se puede observar que cuatro de las personas permanecen cinco o más horas sentadas al día, seis cuántos lo hacen por menos tiempo. Es decir, al parecer mucho del tiempo que están despiertos permanecen sentados, pero también esta conducta sedentaria depende de la actividad que realizan, por ejemplo, una persona refiere que pasa seis horas sentada debido a sus actividades laborales (en oficina), y otra nos comenta que “solo me siento un momento aproximadamente 10 min. Porque anda de un lugar para otro laborando” (empleada de limpieza).

Preguntas 2-6

PERS ONA	¿Hace ejercic io?	¿Te gusta salir a caminar?	¿Qué beneficios positivos se generan cuando sales a caminar?	¿Te gusta realizar actividad física?	¿Qué actividad física te gusta realizar?
1	NO	No tengo el tiempo para salir a caminar	No tengo tiempo para salir a caminar	No tengo tiempo para realizar actividades físicas. No realizó actividad física.	Una vez a la semana me gusta realizar 3 horas de danza.
2	NO	Sí me gusta salir a caminar	Sí me gusta salir a caminar pero lo que me dificulta es un dolor de la rodilla	No realizo ejercicio	Sin embargo, le gusta caminar mucho, pero me duele una rodilla, pero está condición no le ha imposibilitado caminar por

## Estilos de vida Saludables en Adultos Mayores desde la Promoción de la Salud

					qué le ha hecho muchas ganas de caminar. Me gusta realizar actividades en el hogar cómo barrer, hacer quehacer, lavar los trastes.
3	Sí	Sí me gusta salir a caminar	Ejercitarme	Sí realizó ejercicio pero es muy poco lo que realizó	Me gusta caminar porque mejora mi estado de ánimo.
4	Sí	Sí me gusta salir a caminar	Bailar es mi hobby es mi pasión.	Pensar en otras cosas	Las actividades que me gusta realizar son hacer la comida, lavar, bailar. Subo el cerro mucho camino, para relajarme.
5	Sí	Sí me gusta salir a caminar	Con la diabetes para que mis huesos no estén flácidos.	Me gusta caminar mucho con la diabetes para que mis huesos no estén flácidos, me gusta bailar.	Me gusta mucho bailar.
6	Sí	Sí me gusta salir a caminar	Explorar otros lugares se me quita la ansiedad me siento más positiva	Sí me gusta realizar ejercicio	Me gusta caminar se me quita la ansiedad
7	No	Me gusta salir a caminar.	Me siento más ligero	No hago ejercicio porque no tengo tiempo.	Me gusta caminar porque me siento más ligero.
8	Sí	Sí me gusta caminar	Por qué estiró mis pies	Sí me gusta caminar por qué estiró mis pies	Caminar es bueno porque estiró mis pies, puedo mover mis manos. Sí camino y si me canso me vuelvo a sentar.
9	NO	Sí me gusta caminar.	Para des estresarme	No realizó ejercicio por una condición física. Si me gusta realizar actividades físicas.	Me gustaba jugar futbol
10	Sí	Sí me gusta caminar.	Para ejercitarme	Sí realiza actividad física.	Me gusta correr, boxeo, karate.

(Fuente: elaboración propia.)

La mayoría de las personas adultas mayores mencionan que si les gusta realizar actividad física para mover sus músculos también les gusta jugar el béisbol, danza, caminar, bordar, asistir a sesiones de primeros auxilios en el caso de una paciente menciona que le gusta realizar actividades en el hogar como quehacer y bordar. Y en el caso de tres pacientes mencionan que existe unas condiciones físicas la cuales les imposibilita realizar actividades físicas. Además, mencionan que a todas las personas adultas mayores es que si les gusta salir a caminar. El ejercicio les parece que es una actividad muy positiva. A pesar que tres de las personas adultas mayores padecen un padecimiento que les imposibilita realizar ejercicio, pero salen a caminar por qué beneficia su salud.

### **Categoría: Higiene de sueño**

7.- ¿Cuántas horas duerme durante la noche?

En la higiene de sueño se menciona que solo se duerme 7-8 horas otro de los casos la persona adulta mayor duerme 8 horas otro 6-7 horas y otra se duerme temprano como las 7 de la tarde y se levanta a las 5:00 por qué le da hambre. En el caso de otra persona adulta mayor duerme solamente 6 horas. Y otra persona adulta mayor duerme 12-13 horas y hay uno más que solo duerme cuatro horas y otras seis horas. Como podemos observar es muy diferente el tiempo que estas personas permanecen dormidas.

## **Categoría: Promoción Nutricional**

### **Pregunta 8-12.** (Fuente: elaboración propia.)

Las personas adultas mayores mencionan que deben de llevar una buena alimentación, en dónde consuman frutas, verduras y el consumo de agua para hidratarse. Las respuestas de todas las personas adultas mayores indican que se debe de tener higiene en los alimentos, lavando las frutas, verduras con agua y jabón además en dos casos se menciona la importancia de lavarse las manos en todo momento. En dos de los pacientes mencionan que la manzana es su fruta favorita, otra paciente su respuesta fue el melón, sandía, piña y mango.

Y en el caso de una paciente menciona que no le gusta la fruta que solo se le antoja en el momento que alguien le invita fruta. En ocho de las entrevistas nos dieron la respuesta que, si les gusta cocinar y lo hacen con mucho gusto, en el caso de unas dos personas adultas mayores masculinos comentaron que no cocinan debido a costumbres que se han manejado en su entorno familiar, también en el caso de una paciente femenina menciona que no le gusta cocinar sin embargo lo realiza para su familia.

Estilos de vida Saludables en Adultos Mayores desde la Promoción de la Salud

Pregunta	¿Cuántas comidas realiza al día?	¿Cuáles son los alimentos que consume con mayor frecuencia?	¿Cómo cuida su alimentación?	¿Y qué alimentos te gusta preparar?	¿Cuál es tu fruta favorita?
1	Realiza 5 comidas	El huevo, salchicha, tortillas de chiles rellenos, milanesa	Cuido mi alimentación en un horario adecuado en el desayuno, comida y cena.	La mañana tomo mi café con pan, almuerzo, comida y ya no ceno los alimentos que consume más son	No consumo frutas por que se me inflama el estómago
2	Realizo comidas	Tortitas de papa, agüita de limón.	Sí cuidó mi alimentación estoy haciendo cambios para sentirme mejor". Llevo acabó el plato del bien comer.	Desayuno y como en mi casa procuro siempre traer mi comida de mi casa.	Fresa
3	Realizó 2 comidas	Durante la mañana compro comidas chatarra, en la comida como los alimentos adecuados.  En la tarde una comida	No tengo un plan estratégico para cuidar mi alimentación	El alambre	La manzana
4	Realizó cuatro a cinco comidas,	La comida que realizó es el pollo, huevo, verduras, jitomate, rábanos, leguminosa, arroz.	Sí cuidó mi alimentación	De aperitivo como un sope con jitomate y salsa. Pollo con verdura carne de res pepino Lechuga.	Sandia melón y piña

Estilos de vida Saludables en Adultos Mayores desde la Promoción de la Salud

5	Realizo mis tres comidas y dos colaciones "Padece diabetes por qué fue una gran mamá cuidando a sus hijos, a veces no dormía y considero que por eso me dio la diabetes". Si acudo al área de nutrición, por qué estoy visitando cursos de primeros auxilios, es bien importante, la prevención es importante estarnos checando por qué si nos dejamos la enfermedad ya está muy avanzada.	Verduras, si me gusta cocinar y lo que me gusta preparar es pescado, pollo, como mucha fruta. Los alimentos que más le gustan es el pescado.	Sí cuido mi alimentación	Me gusta preparar pescado, pollo.	Me gusta toda la fruta.
6	Cuando salía a trabajar solo dos comidas y ahora que no estoy laborando como dos comidas también.	Realizo mi desayuno en dónde como café con pan y en la comida preparo sopa, arroz, pollo ,chuletas ,verduras ,lentejas	Sí cuido mi alimentación	Sí me gusta cocinar pollo ,frijoles y arroz	Mi fruta favorita es el mango y el mamey.
7	Realizó dos comidas	Me gusta preparar Pico de gallo y cocinar	No cuido mi Alimentación.	Me gusta mucho el pollo con verduras.	Sandía
8	Realizo comidas 6	Le gusta a mi familia y a mí mucho la comida y se prepara verdura y comemos todo tipo de comida.	Es importante cuidar el estómago por una infección estomacal, no comer de más.	Me gusta el huevo, estrellado, lentejas, habas, nopales, calabaza. Tomo agua natural o de frutas en algunas ocasiones solo un vaso de refresco, café, leche	Me gusta toda l fruta.
9	Realizo comida	Me gusta cocinar, me gusta comer pollo con verduras, pescado	Cuido mi alimentación balanceándose.		Manzana

Estilos de vida Saludables en Adultos Mayores desde la Promoción de la Salud

10	Realizo dos comidas el desayuno y la comida en casa.	Sopa y frijoles	No cuido mi alimentación como lo que sea.	Me gusta la sopa los frijoles	Me gusta toda la fruta
----	--	-----------------	---	-------------------------------	------------------------

**Pregunta 13-17.** (Fuente: elaboración propia.)

¿Te gusta cocinar?	¿Qué es lo que imposibilita el cuidado de tu alimentación?	¿Cuál es la información con la que cuentas respecto a tu alimentación?	¿Consideras que es importante estar informado sobre el consumo de alimentos?	¿Qué opinas de los hábitos de higiene en la alimentación?
No me gusta cocinar	El tiempo	La información con la que cuentas respecto a tu alimentación	Es importante estar informado sobre el consumo de alimentos	Procuro siempre traer mi comida de la casa por qué la realizo con higiene
Sí me gusta cocinar	El tiempo	La información con la que cuentas respecto a tu alimentación	Es importante estar informado sobre el consumo de alimentos	Trato de cocinar en casa, pero a veces el comer en la calle no nos cae bien.
Sí me gusta cocinar	El tiempo	la información con la que cuentas respecto a tu alimentación	Es importante estar informado sobre el consumo de alimentos	Es importante que se lleve una adecuada higiene en los alimentos.
Sí me gusta cocinar y lo hago de corazón.	Lo que me dificulta llevar a cabo una adecuada alimentación es el dinero.	Sí tengo el plato del bien comer DIABETIMSS, uno se debe de cuidar. Tener seguro, centro de salud, hospital.	Es importante estar informado sobre el consumo de alimentos	Es importante lavarse las manos con agua y jabón las verduras con jabón y mucha agua.

Estilos de vida Saludables en Adultos Mayores desde la Promoción de la Salud

Sí me gusta cocinar	La economía	La información con la que cuentas respecto a tu alimentación	Es importante estar informado sobre el consumo de alimentos	Es importante lavar la fruta y verdura y que todo esté limpio, es importante que a los nietos se les esté recordando que se laven las manos y hacerlo de forma correcta.
Sí me gusta cocinar	El tiempo	No voy mucho al médico. Sí hablo con los doctores debido a que padezco gastritis como verduras y lo que alcance para comprar.	Es importante estar informado sobre el consumo de alimentos	Sí es importante lavar las frutas, verduras y carnes que los alimentos estén limpios para comer.
Sí me gusta cocinar	El tiempo	No tengo información completa, claro que sí es importante saber lo que se necesita.	Es importante conocer los alimentos que te benefician, es importante cuidarse y seguir las indicaciones.	Que es primordial lavar las frutas y verduras.
No me gusta cocinar por costumbres de la familia y siempre pedimos ayuda a las mujeres de la casa.	No hay ninguna dificultad para la alimentación.	No he buscado información solo con lo que mis hijas han investigado.	Sí es importante estar informado. Me gusta toda la fruta.	Que los alimentos estén limpios
Si me gusta cocinar	Lo que se me dificulta es la economía.	La información con la que cuentas respecto a tu alimentación. Cuento con información y es importante saber.	Es fundamental estar informado sobre el consumo de alimentos	Es importante lavar los alimentos
No me gusta cocinar mientras mis hijas realizan la comida.	El tiempo	La información con la que cuentas respecto a tu alimentación	Es necesario estar informado para que se lleve un adecuado sobre el consumo de alimentos.	Es importante lavar los alimentos.

**Categoría: Promoción de la Salud mental y emocional**

**Pregunta 18-25**

- 18.- ¿Consideras que he crecido como persona?
- 19.- ¿Siempre cumplo con mis objetivos personales?
- 20.- ¿Te sientes bien con tu cuerpo?
- 21.- ¿Tengo confianza para enfrentar lo que siento?
- 22.- ¿Soy una persona segura de mí misma?
- 23.- ¿Soy una persona auto suficiente?
- 24.- ¿Soy libre para tomar mis decisiones?
- 25.- ¿Soy independiente económicamente?

En esta categoría, hubo muy pocas diferencias en las respuestas de las personas adultas mayores, la mayoría respondió positivamente a las preguntas del número 18 al 25. Consideran que sí han crecido como personas, también que cumplen sus objetivos personales, y que se sienten bien con su cuerpo. Solamente una persona mencionó: “No me siento bien con mi cuerpo. Porque estoy obeso”. La respuesta de todas las personas adultas mayores ha sido favorable ya que si se sienten con confianza para enfrentar lo que sienten. La mayoría de los pacientes mencionan que son seguros de ellos mismos, en uno de los casos se menciona que no se siente seguro de sí mismo (la misma que dijo no sentirse bien con su cuerpo), sin embargo, esta idea no le ha imposibilitado enfrentarse a los retos de la vida ya que en las siguientes preguntas han sido afirmativas para su salud emocional. La respuesta de las personas ha sido afirmativas por qué la mayoría son auto suficientes. Son libres de tomar sus propias decisiones al igual que dependen de

ellos económicamente en uno de los casos se manifestó que los hijos ayudan económicamente.

**Categoría: Prevención de las Adicciones**

**Pregunta 26**

¿Cómo contribuiría para que no haya adicciones de cigarro, alcohol, sustancias químicas o marihuana?

Personas	Pregunta 26: ¿Cómo contribuiría para que no haya adicciones de cigarro, alcohol, sustancias químicas o marihuana?
1	No sé cómo contribuir yo asistí a capacitaciones en el trabajo y les diría el daño que ocasiona y se puede ver reflejado en los jóvenes. Se sale de control y el problema es que, desde el núcleo familiar, hay algo que no está bien. Creo que las personas deben de ser escuchados, las utopías son de gran ayuda y ayudan a los jóvenes. Hay que buscar en la casa que es lo que está pasando. Y también que realicen actividades recreativas.
2	Meterlos a los anexos para que se les quite la adicción.
3	Que exista difusión sobre por qué no son buenas las drogas.
4	Quisiera ser Presidenta de la República Mexicana para quitar todo tipo de drogas. No me gusta fumar, pero si he tomado una cerveza de vez en cuando un whisky decir no quiero si me ofrecen más. Está mañana junto con mi nieto estaba viendo un video de qué están hechos los cigarros electrónicos y el daño que ocasionan. Quitaría todos los productos.
5	Me gusta fumar 3 cigarros al día, estamos en problemas.
6	si me lo permiten les daría un consejo que no lo hiciera por qué afectan a ellos mismos y a toda la familia.
7	Que se brinde información en donde existan campañas para prevención de las adicciones.
8	si tomé durante un tiempo y fumé no se volvió algo grave y si se puede dejar. Sí se quiere se puede y se puede decir que no. Los hijos deben valorar todos los esfuerzos que hacen sus

	padres. Levantarse temprano, darles educación y que los hijos cumplan con ir a la escuela. En el caso de las mujeres cuidarse y que acaben su carrera y el mejor regalo para los hijos.
9	Que se brinde información para prevenir adicciones en las escuelas y que acudan a pedir ayuda a los espacios que brindan atención psicológica.
10	Que se afilien los pacientes para recibir atención médica. Llamarles la atención con la intención de que se ayuden.

(Fuente: elaboración propia.)

Las respuestas que se dieron las personas adultas mayores fue que se reciba información acerca de las adicciones que existen acerca del tabaquismo, alcoholismo, sustancias psicoactivas, la marihuana y podemos prevenir esta problemática y que les brinde atención de inmediato. En uno de los casos menciona que se anexen a las personas en un anexo sin embargo este anexo debe de contar con especialistas en psicología, psiquiatría para poder recibir atención adecuada y de calidad. De igual manera se habla de que las personas adultas mayores pueden darles consejos si lo requiere y de igual manera se mencionó que desde el hogar se les brinde el apoyo que los motiven y que los inscriben a cursos debido a que las personas adultas mencionan que se debe ayudar a los jóvenes desde casa.

En el caso de las personas adultas mayores nos comentan que si han probado el cigarro o alguna bebida que contiene alcohol. Sin embargo, se cuidan y consumen poco y solo se da en la convivencia y pueden decir que no cuando no quieren tomar algún tipo de estas bebidas. En el caso de una paciente femenina nos menciona que actualmente fuma.

**Categoría: Empleo**

**Pregunta 27.**

Persona	Pregunta 27: ¿Realizas alguna actividad laboral? Sí, No ¿Cuál?
1	Sí, soy secretaria y soy jefa en un área de Mary Kay.
2	Sí, realizó la limpieza en el Centro de salud.

3	Sí trabajo en áreas administrativas.
4	No laboro actualmente.
5	Sí trabajo en un centro de salud.
6	Sí trabajo en una cocina.
7	Sí trabajo e un centro de salud.
8	No laboro actualmente.
9	Sí trabajo en un centro de salud.
10	No laboro actualmente.

(Fuente: elaboración propia.)

Las respuestas han sido las siguientes: si laboran en actividades en el área de la salud como profesionales de la salud, en uno de los casos se vende Mary Kay y siendo policías, comerciantes, otros no laboran se encuentran en sus hogares.

Las respuestas de la mayoría de las personas adultas mayores es que no les gustaría estudiar en una edad adulta mayor debido a que no le pondrían la misma atención, en el caso de tres pacientes mencionan que si les gustaría estudiar en uno de los casos menciona que es profesor y aprender ayuda a ser una mejor persona cada día. Las actividades que les gusta realizar es escuchar música, escuchar audio libros

Las personas adultas mayores que actualmente trabajan lo hacen con mucho gusto y en dónde laboran se sienten bien consigo mismo, productivos en el caso de las personas que no laboran se sienten satisfechas en su hogar.

**Categoría: Actividades Sociales**

**Pregunta 28-30.**

Estilos de vida Saludables en Adultos Mayores desde la Promoción de la Salud

Persona	28: ¿Qué actividades te gustan realizar	29: ¿Te gusta estudiar?	30: ¿Te gusta escuchar música?
1	Me gusta mucho bailar que tenía que hacer ejercicio, la salsa no me gusta el aeróbic. Sí estoy laborando 7 horas de trabajo. Sí me gusta estudiar diplomados para cuidar la belleza.	Sí me gusta aprender	Me gusta escuchar música, pero muy poco y escucho audiolibros. Me encanta Franchesco <i>entre el cielo y la tierra</i> .
2	En mis tiempos libres me gusta coser	Sí me gusta estudiar	Sí me gusta escuchar música
3	En mis tiempos libres me gusta	Sí me gusta leer	Sí me gusta escuchar música
4	En mis tiempos libres me gusta bailar, volibol, boliche, cine, fútbol.	Sí me gusta estudiar actualmente acabe la secundaria	Sí me gusta escuchar música. Hago mis cosas con música.
5	En mis tiempos libres me gusta realizar es el Tejido mixteco.	Sí me gusta estudiar	Sí me gusta escuchar música
6	En mis tiempos libres me gusta. Salir, lavar, recoger mi cuarto, tender mi cama, ir al mercado.	Sí me gusta estudiar	Sí me gusta escuchar música
7	En mis tiempos libres me gusta jugar fútbol y correr.	Sí me gusta estudiar	Sí me gusta escuchar música
8	En mis tiempos libres me gusta ir al parque, cotorreando y disfrutar con mis nietos.	Sí me gusta estudiar	Sí me gusta escuchar música
9	Descubrir lugares	No me gusta estudiar a esta edad.	Sí me gusta escuchar música
10	En mis tiempos libres me gusta	Sí me gusta estudiar	Sí me gusta escuchar música

(Fuente: elaboración propia.)

**Categoría: Autocuidado y cuidado**

Preguntas 31-34

Una de las respuestas más significativas de una persona adulta mayor femenina, ante la pregunta ¿Qué significa para ti el cuidarte a ti misma? fue la siguiente:

Es valorarte como persona estar bien para poder ayudar a mi familia. He sido cuidadora por un tiempo a mi mamá y yo pedí vacaciones y las puede utilizar para cuidar a mí mamá, cada ocho días. Es difícil por qué no sabes cómo tratarlas por qué ellas también pueden sentir dolor y buscamos darle todo lo que comimos. Durante que cuidaba a mi mamá leía libros en mi tiempo libre, trataba. De hacer lo mejor que pudiera y comía con mi mamá. No llevas una adecuada alimentación, hay bajas de peso o subir de peso. No llevas una adecuada higiene de sueño. A mí me dio COVID y estuve en reposo durante 15 días.

Sí recibo apoyo de mi familia. He aprendido mucho y valorar mi tiempo aprendí a llevar una agenda, mi mamá me decía cómo te fue en tu junta. La familia ya respeta mi tiempo. Sí tú no respetas tu tiempo puedes cambiar tu tiempo, tienes que decir en ocasiones “no”. Mis suegros me apoyan y las primas de mi esposo también me apoyan. Hay que dar los resultados que esperas si te apoyan también es importante que tú le des ese resultado a las personas que te ayudan para ayudar a la familia. Hay que tener valores respetarte a ti y a los demás. Me gusta compartir mucho tiempo con mi familia, me gusta visitarlos y darle un tiempo para estar con mis hermanos.

Todas las respuestas de las personas adultas mayores mencionan de forma favorable que se deben cuidar ellas mismas. A la mayoría les ha tocado cuidar a sus seres queridos dando lo mejor de ellos mismos. Y en uno de los casos si mencionan que es una situación en dónde deben encontrarse al cien para su ser querido para que le den motivos para que esté contento y así generar alegría en su recuperación. En uno de los casos la paciente nos menciona que ser cuidador si causa un impacto en su salud, física, emocional y hay que buscar actividades que los reanimen.

La respuesta de las personas adultas mayores es afirmativa lo que nos indica que la mayoría de los familiares apoyan a sus seres queridos cuando los requieren. La respuesta es positiva cuando se les preguntó a las personas adultas mayores si les gusta pasar tiempo con su familia a lo que respondieron que sí es una de las acciones más positivas. Y en el caso de una persona adulta mayor mencionar que cuenta con una agenda y elige una fecha que sea un día especial en dónde pueda reunirse con sus seres queridos y estar al pendiente de ellos.

**Categoría: Trabajo en equipo.**

Preguntas 35-36

Persona	35: ¿Te gusta trabajar en equipo?	36: ¿Qué beneficios obtienes cuando trabajas en equipo?
1	Sí	Para lograr algo en conjunto.
2	Sí	Y me gusta porque es una forma de entregar bien todo el trabajo.
3	Sí	Cumples en el objetivo que estaba planeado.
4	Sí	Por qué se logra un objetivo.
5	Sí	Por qué aprendo más.
6	Sí	Para que logremos un objetivo.
7	Sí	Me gusta ayudar a las personas para que logremos un objetivo.
8	No	Me gustó trabajar de forma individual y pude lograr que mis hijos realizarán sus carreras.
9	Sí	Para que se logre un logro.
10	Sí	Me gusta trabajar con mis compañeros y me siento feliz con ellos.

(Fuente: elaboración propia.)

La respuesta es afirmativa: a todas las personas adultas mayores les gusta trabajar en equipo por qué trabajar de esta manera se logra un objetivo. Solo una persona adulta mayor considera que puede realizar sus actividades de forma individual.

**Categoría: Acompañamiento afectivo**

Preguntas 37-40

Personas	¿Tengo muchos amigos?	¿Tus amigos son confiables?	¿Te gusta conocer gente?	¿Mis amistades son duraderas?
1	Sí tengo muchas amistades	No	Sí	Sí
2	Sí ,soy muy sociable	No	Sí	Sí
3	Sí	No	Sí	Sí
4	Sí	No	Sí	Sí
5	Sí	No	Sí	Sí más de 30 años de amistad.
6	No tengo amigos	No	Sí	Sí 27 años de amistad.
7	Sí	No	Sí	Sí
8	Sí tengo muchos amigos	No	Sí	Sí
9	Si	No	Sí	Sí
10	Si tengo muchas amistades	No	Sí	Sí

(Fuente: elaboración propia.)

Las personas adultas mayores respondieron que sí cuentan con muchos amigos. Sin embargo, las respuestas fueron negativas porque los amigos con los que cuentan no todos son confiables. Las respuestas que dieron las personas adultas mayores es que si les gusta conocer gente y ayudar a las personas. En esta respuesta las personas mencionaron que si se hacen amigos de alguien y su

amistad se demuestra con lealtad, respeto durante mucho tiempo de conocerlos puede que sí exista una amistad duradera. Y pueden convivir durante mucho tiempo y posteriormente invitarlos a sus reuniones, fiestas e invitarlos a su hogar.

**Categoría: Propuestas de Salud**

**Pregunta 41.**

¿Qué propuestas al respecto se te ocurren para atender de manera oportuna sus necesidades en salud?

Es fundamental visitar al oftalmólogo, dentista, médico general por qué ayuda a prevenir enfermedades en el caso de una mujer adulta mayor menciona que ella utiliza medicina alternativa, no le gusta la polifarmacia y busca alternativas para cambiar estilos de vida en dónde realiza su alimentación con hojas verdes. Alimentación saludable. Revisar con quién amistad son buenas, que sean personas que aporten. “Es esencial usar cremas especiales para el cuidado de la piel, es importante lavarse la cara y usar un filtro solar”. “En mi caso se me manchó mi piel y gracias a las cremas he estado estudiando sobre el cuidado de la piel”. Es importante visitar al médico para prevenir enfermedades. “Me cuido no comiendo y bebiendo lo que hace daño” de igual manera es importante vacunarse y contar con mi Cartilla Nacional Vacunación para personas adultas mayores Y realizar todos los trámites para asegurarse mediante la hoja de gratuidad para el centro de salud o un hospital. De igual manera es importante realizar actividad física para ejercitarse. Acercarse al Centro de Salud para que me informe sobre qué comer saludable comer frutas y verduras. Y obtener y preguntar dudas que se tengan acerca de la salud y de la alimentación. Todas las respuestas mencionan que es importante prevenir enfermedades, que es fundamental realizarse resoluciones con el médico y con los diferentes especialistas como son el oftalmólogo, otorrinolaringólogo, dermatólogo, dentista, nutriólogo, médico.

## IX Conclusiones

Una primera conclusión de este trabajo que se desprende del marco teórico es que las personas adultas mayores pueden crear acciones que ayudan a crear estilos de vida saludables relacionados con sus creencias o costumbres mediante actividades físicas que ayudan a mejorar su calidad de vida, disminuyendo el sedentarismo, previniendo el sobrepeso, la obesidad, enfermedades crónicas como son la diabetes y la hipertensión.

De igual manera es importante que lleven una adecuada alimentación las personas adultas mayores en la cual se limiten al consumo las grasas saturadas por las grasas insaturadas y tratar de eliminar grasas trans y evitar los alimentos ultra procesados. Aumentar el consumo de frutas y hortalizas, así como legumbres, cereales integrales y frutos secos. Limitar la ingesta de azúcares arroz, papa, reducir el consumo de la sal, que se lleve una adecuada hidratación de 1.5 a dos litros de agua por día. Es importante realizar una valoración con un especialista en nutrición. En el caso de que las personas adultas mayores que se encuentren tomando agua es importante que se hidraten con 4 a 6 vasos de agua de líquidos entre comida, consumir alimentos que tengan líquidos a un que no tengan sed. También es importante que las personas adultas mayores consuman frutas debido a que contienen líquidos. Y estas pueden ser comidas en gajos como es la naranja, mandarina, toronja, lima para mejorar su digestión y comer todo tipo de fruta como la guayaba, pera, manzana, sandía, melón, fresa, kiwi, uvas, tunas, mango, papaya, plátanos, durazno, jícama y verduras que se pueden consumir crudos como son el pepino, zanahoria, betabel y las verduras cocidas como son las calabazas, chayote, acelgas, espinacas, brócoli, col, coliflor, epazote, cilantro, apio, perejil, nopales, cebolla, jitomates, tomates. Otra forma de que se cuiden las adultas mayores su salud es lavar las frutas y verduras con agua y jabón y que se laven sus manos en todo momento. Y los utensilios en los que se realiza la comida.

Es necesario que en el envejecimiento se consuma agua basándose en la jarra del buen beber y disminuir el consumo de bebidas con endulzantes, refrescos, café etc. Es fundamental que las personas adultas mayores que tiene un padecimiento que se menciona en el siguiente trabajo recepcional en el cual requiere de medicamentos para su tratamiento es importante que se tome agua natural para mejorar la administración del medicamento y este sea eficaz en el organismo. Es importante que no se realice la automedicación y que siempre se consulte a un profesional de la salud que expida una receta y le de un diagnóstico correcto. De igual manera consumir agua durante la comida para favorecer el proceso de digestión. Es necesario que se disminuya el consumo de alcohol, cigarro.

La economía y el tiempo es una de las causas por las cuales no pueden llevar a cabo una buena alimentación las personas adultas mayores que actualmente laboran. Y lo que es fundamental es que las personas puedan llevar su propia comida preparada por ellos mismos o un ser querido que se los prepare con las medidas de higiene adecuados. Y de esta forma tendrían a la mano su comida y en cuanto les de hambre elegir el momento para poder comérselo. En el caso de las personas adultas mayores que no laboran pueden comer en un horario adecuado acompañados de sus seres queridos.

Es muy relevante que se hable del ahorro económico que es un buen hábito que pueden adquirir las personas adultas mayores y en cualquier edad para poder aprender a administrar su dinero, de esta manera tener la tranquilidad para resolver imprevistos, realizar proyectos a mediano, largo plazo y pagar deudas. Algunos de los ejemplos para lograr realizar este hábito son: organizar los gastos de egresos e ingresos. Y lo más importante evitar gastos innecesarios, un ejemplo es los antojos. Si se requiere comprar un artículo es necesario preguntar en varios puestos para ver cuál es el que te convenga. Y recuerda siempre la importancia de lograr ahorrar para que de forma positiva se logre. Durante mi labor de investigación pude observar que la mayoría de las personas adultas mayores son los que más asisten al Centro de Salud para realizar su toma de signos vitales y la aplicación de sus vacunas otro aspecto importante es que las personas adultas mayores acudan a su

Centro de Salud se afilien para recibir su Cartilla Nacional de Salud mediante su nombre completo y una copia de su CURP, comprobante de domicilio y una fotografía infantil la cual será colocada en su Cartilla para que reciban todas sus vacunas. De igual manera es importante que asistan en las fechas en las que les toca sus vacunas y que conozcan el esquema de vacunación. En mi labor como promotora de salud durante mi investigación pude revisar la cartilla Nacional de salud en donde pude darme cuenta que está muy completa y que con toda la confianza las personas pueden llevar a cabo sus consultas en donde se aborda la importancia de la higiene bucal y la importancia de asistir a un odontólogo para su revisión y que se tenga una adecuada higiene. Sumándole que en la Cartilla Nacional de Salud se puede ver un apartado de la salud sexual de las personas adultas mayores en donde las personas pueden ejercer su sexualidad con una pareja estable y de su edad con respeto y responsabilidad. Y hay una parte que habla acerca de su salud mental que es fundamental para las personas adultas mayores.

Se les dará su Carnet para estar al pendiente de las fechas en las que se les citará para el cuidado de su salud. En donde también se agendará sus próximas citas para acudir con el doctor.

Hay pacientes que padecen algún problema crónico no transmisible como son la hipertensión o diabetes. Considero que sí es importante que se fomente la Promoción de la Salud desde etapas tempranas en las próximas generaciones y se generen estilos de vida saludables y mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores. De igual manera es necesario mencionar que los hombres no asisten al médico con frecuencia debido a la masculinidad sin embargo es importante hacerles saber que los hombres si pueden acudir a su revisión médica y a expresar de forma libre si hay algún síntoma y al ir al doctor pueden recibir sus medicamentos para el cuidado de su salud. Sumándole que las personas adultas mayores pueden visitar a su médico general, al dentista, podólogo, dermatólogo para el cuidado de su piel de igual manera acudir con un Profesional de otorrinolaringología y oftalmología. Para realizarse sus chequeos necesarios. Es

importante mencionar que al recibir atención médica se le brinden los medicamentos que requiere el paciente y darle seguimiento en los beneficios que este conlleva. Es importante que se proporcione información sobre la salud mental en donde se puede acudir a una consulta con un psicólogo y en caso de padecer un trastorno mental poder visitar a un especialista en psiquiatra. También que se prevengan las adicciones desde una edad temprana, que se cree y difunda información sobre el daño que puede ocasionar el consumo de una droga. Otro aspecto importante es recibir atención médica especializada cuando una persona adulta mayor ha presentado algún tipo de adicción por cigarro, alcohol o por el abuso de sustancias psicoactivas, marihuana.

Uno de los temas más relevantes de la siguiente tesis es sobre la higiene de sueño para que las personas adultas puedan dormir sus ocho horas y poder llevar a cabo una mejor calidad de sueño ya que si una persona duerme sus 8 horas puede sentirse pleno durante el día, sentirse alegre y feliz. En los casos de las personas adultas que no duerman sus ocho horas pueden sentir sueño durante momentos y sentir cansancio, también puede haber irritabilidad. En la siguiente tesis se pudieron ver las medidas que se pueden llevar a cabo para tener una adecuada higiene de sueño. Uno de los ejemplos son que a la hora de dormir no se distraigan con el celular, en algunos de los casos que se pueden presentar es el consumo de café durante la noche, estar tranquilos y positivos.

Es necesario que se brinde información para que las personas adultas mayores conozcan acerca de las políticas que se tiene el Estado para que lleven una mejor calidad de vida. La demanda de necesidades de salud de la población de personas mayores de 60 años cada vez será mayor en una sociedad que envejece.

Algunas de las personas adultas mayores no acuden a los servicios médicos por desconocimiento o les queda lejos en algunos casos pueden acudir cuando hay presencia de alguna sintomatología. Otra situación de salud es que no se preguntan las inquietudes acerca de temas de salud. Y es fundamental que se les dé respuestas a estas.

Es significativo hablar acerca de la higiene personal en donde se debe de llevar adecuadamente el baño diario, el escoger su ropa preferida, usar sus calcetines limpios y usar el calzado de su preferencia, perfume, usar crema corporal, bloqueador solar. Es fundamental que se lleve un adecuado lavado de manos con agua y con jabón o con alcohol para que las manos se encuentren limpias. De igual manera es necesario que se lleve a cabo una adecuada higiene bucal en donde se realice un cepillado dental por la mañana, tarde y en la noche. También es importante el uso de hilo dental y el uso de enjuague bucal.

Actualmente hay una enfermedad respiratoria COVID 19 en donde también se han desarrollado nuevas modalidades en las que se usa el cubre bocas, el lavado de manos, limpiar y desinfectar artículos de más uso como el celular. Es valioso que las personas adultas mayores lleven una adecuada salud auditiva y que si asisten a un evento procuren no estar cerca de alguna bocina de igual manera reducir el uso de audífonos.

Es interesante que las personas adultas mayores lleven a cabo actividades sociales para convivir con sus seres queridos, en donde puedan participar en actividades recreativas como son como bailar, escuchar música, cantar, cocer, cocinar, realizar actividades de jardinería, pintar, jugar ajedrez, dominó, sopa de letras, video juegos, salir a pasear y disfrutar la naturaleza. Crear obras de teatro. Actualmente se han desarrollado de forma positiva las tecnologías como son el celular y las personas adultas están aprendiendo a usarlas sin embargo algunas de las personas adultas mayores no las saben utilizar.

En el caso de las redes de apoyo informales que se dividen en primarias, secundarias y formales que pueden presentar en la familia y las instituciones. Además, es importante que las personas adultas mayores tengan sentido por la vida y que se creen entornos ideales para que se lleve a cabo un envejecimiento activo.

Asimismo, aceptar el proceso natural del envejecimiento, ser sociable, estar en contacto con la naturaleza, ejercitar la memoria, disminuir el estrés, mantener la esperanza ante las situaciones de la vida, tener propósitos de vida, adoptar actitudes positivas, crear amistades sinceras en las que se compartan vivencias y

apoyo mutuo. Las personas adultas mayores no llevan una planeación de que se hará en esta etapa de su vida en dónde se va viviendo nuevamente su vida llevando estilos de vida saludable y con buenos momentos.

Es considerable que las personas mayores conozcan cuáles son sus derechos humanos y las obligaciones que tienen además que se conozcan los derechos que tienen como pacientes para acudir al Centro de Salud. De igual manera el gobierno de México está muy comprometido en brindar apoyo para cuidar a las personas adultas mayores en donde se les otorga un apoyo económico por parte del Gobierno de México que es una pensión para el bienestar lo cual hace sentirse independiente económicamente. Así mismo es necesario que conozcan cuales son las Políticas Públicas de México y las Internacionales para las Personas Adultas Mayores.

Algunas de las personas adultas realizan alguna actividad laboral en el Centro de Salud realizando actividades de limpieza o en ventas de Mary kay o siendo policías y en uno de los casos se ha jubilado. En el caso de dos pacientes mencionan que no laboran es porque se encuentran en el hogar y reciben apoyo de sus familiares e hijos. Las personas adultas mayores son libres en la tomar de sus decisiones y se sienten muy satisfechos por lo que han vivido maravillosas experiencias a lo largo de su vida.

Las personas adultas mayores ya no quieren estudiar debido a que se les hace difícil ponerse a estudiar a su edad y no le pondrían el mismo interés de la juventud. Hay algunos casos en que las personas si les gusta leer y debido a que no tienen tiempo de leerlo lo escuchan en línea y si les gusta escuchar música y realizan sus actividades con música. Y realizan la mayoría de sus actividades lo cual los motiva a bailar y disfrutar su día. De igual manera las personas adultas mayores pueden realizar actividades como cantar, jugar juegos didácticos como son los videos juegos, crucigramas, sopa de letras, actividades de jardinería.

Es sumamente importante que las personas adultas mayores pasen tiempo de calidad con la familia, en dónde se brinden obsequios sencillos que permitan la construcción de escenarios que fortalezcan los vínculos con sus seres queridos, expresión positiva y la sensación de apoyo, positivismo y comunicación. Los

familiares de las personas adultas mayores si los apoyan debido a que hay comprensión, respeto y tolerancia por parte de los miembros de la familia. Además hay personas adultas mayores que pueden tener una mascota que las acompaña y les hace sentir bien.

La investigación aporta tres áreas: investigación teórica, investigación de instrumentos y leyes, la investigación cualitativa de acercamiento con la comunidad de personas mayores de 60. En esta tesis se utilizó una entrevista semiestructurada, lo cual da información relevante de la persona y puede darse un ambiente adecuado para la confianza con la investigadora, pero una limitación es que no utilizamos otros recursos metodológicos que podían ayudarnos. Uno de esos es el taller que es una herramienta grupal además de la información.

Otra limitación fue no contemplar desde un inicio incluir en las entrevistas a las personas cuidadoras que acompañan a las personas mayores al Centro de Salud, esto porque los cuidadores son los que han estado cerca de las personas adultas mayores. Y las mujeres son las principales cuidadoras que les han brindado todo su tiempo en mucho de los casos este hecho no ha sido remunerado.

## Bibliografía

### Figuras

Figura 01: Organización de las Naciones Unidas en dónde se muestra cuáles son los Objetivos del Desarrollo Sostenible Tomada de (<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>)

Figura 02: Organización Panamericana en Salud, Determinantes de la Salud, tomada de: <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>

Figura 03 tomada de: INEGI Estadísticas por el día internacional de las personas adultas mayores (1°de octubre). (2021).[https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP\\_A\\_DULMAYOR\\_21.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP_A_DULMAYOR_21.pdf)

Figura 04 tomada de: INEGI Estadísticas por el día internacional de las personas adultas mayores (1°de octubre, 2021). [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP\\_ADULMAYOR\\_21.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP_ADULMAYOR_21.pdf)

Figura 05 tomada de: Organización de las Naciones Unidas (s.f.). *Día Mundial de la Población 11 de julio* [Página web]. <https://www.un.org/es/observances/world-population-day/background>.

Figura 06 tomada de: INEGI, estadísticas por el día internacional de las personas adultas mayores (1°de octubre). (2021)[HTTPS://WWW.INEGI.ORG.MX/CONTENIDOS/SALADEPRENSA/APROPOSITO/2021/EAP\\_ADULMAYOR\\_21.PDF](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP_ADULMAYOR_21.PDF)

Figura 07 tomada de: INEGI | Estadísticas por el día internacional de las personas adultas mayores (1°de octubre).(2021)

[HTTPS://WWW.INEGI.ORG.MX/CONTENIDOS/SALADEPRENSA/APROPOSITO/2021/EAP\\_ADULMAYOR\\_21.PDF](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP_ADULMAYOR_21.pdf)

Figura 08 tomada de: **INEGI**, Estadísticas por el día internacional de las personas adultas mayores (1°de octubre). (2021) Las estadísticas de mortalidad 2020, Consulta interactiva de datos. SNIEG, Información de Interés Nacional y Estimación de población elaborada por el INEGI con base en el Marco de Muestreo de Viviendas 2020. **[Figura 08 tomada de: INEGI \(EAP Poblac22.docx – Inegi\)](#)**

Figura 09,10 tomada de: Universidad de Alcalá, Ejercicio para adultos mayores con movilidad reducida <https://www.pacientesenred.com.ar/noticias/ejercicios-suaves-en-epocas-de-aislamiento-por-la-pandemia/>

Figura 11 tomada de México: el largo camino hacia el control del tabaco: <https://www.paho.org/es/historias/mexico-largo-camino-hacia-control-tabaco>

Figura 12 tomada de: salud mental y adicciones [Cartillas Nacionales de Salud | Secretaría de Salud | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](#)

Figura 13 tomada de: Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud, La higiene de manos salva vidas <https://www.paho.org/es/noticias/17-11-2021-higiene-manos-salva-vidas>

Figura 14 tomada de: Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud, La higiene de manos salva vidas <https://www.paho.org/es/noticias/17-11-2021-higiene-manos-salva-vidas>

Figura 15-16 tomada de: ADA (<https://www.mouthhealthy.org/es-MX/az-topics/e/eruption-charts/>)

Figura 17 tomada de: Inmunidad 2. Morfología de la cavidad palpar (2013). (<https://www.iztacala.unam.mx/rrivas/NOTAS/Notas2Morfologia/morfologiadefiniciones.html>)

Figura 18 tomada de: Instituto Mexicano del Seguro Social, Salud bucal técnica del cepillado dental: conócelo [Infografía] (<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/infografias/infografia-saludbucal-cepillado>)

Figura 19 tomada de: Instituto Mexicano del Seguro Social, Salud bucal (uso de hilo dental) conócelo [infografía]. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/infografias/infografia-saludbucal-hilodental>

Figura 20 tomado de: Instituto Mexicano del Seguro Social, Nutrición, La alimentación es factor clave para mantener tu salud plato del bien comer <https://www.imss.gob.mx/personamayor/bienestar/nutricion>

Figura 21 tomada de: Instituto Mexicano del Seguro Social, guías saludables de alimentación [https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias\\_salud/cartera-alimentacion.pdf](https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/cartera-alimentacion.pdf)

Figura 22 tomada de: Actividad nutrición plato saludable cuida tus porciones:  
<http://www.activanutricionysalud.com/blog/plato-saludable-cuida-tus-porciones>

Figura 23 tomada de: Nutrioli consejos conoce el plato del bien comer  
<https://www.nutrioli.com/consejos/conoce-el-plato-del-buen-comer/>

Figura 24 tomada de: Etiquetado de alimentos:  
<https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/etiquetado-de-alimentos>

Figura 25 tomada de tips para evitar el consumo de alimentos ultra procesados:  
<https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/peligro-alimentos-ultraprocesados>

Figura 26 tomada de: Cuántos vasos de agua debemos de tomar.: cuantos vasos de agua debemos tomar al día - Bing images

Figura 27 tomada de: Sousas, los beneficios de una adecuada hidratación en mayores tomada de: <https://sousas.com/2019/01/30/beneficios-del-agua-para-mayores/>

Figura 28 tomada de: Instituto de seguridad de servicios de los trabajadores del Estado de México, beneficios de la jarra del buen beber. <https://www.gob.mx/issste/articulos/beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber>.

Figura 29 tomada de: Gaceta CCH, UNAM Peso saludable, El área de Educación Física ofrece asesorías Índice de Masa de Corporal tomada de: <https://gaceta.cch.unam.mx/es/no-es-dieta-sino-un-estilo-de-vida>

Figura 33 tomada de: Organización Panamericana de la Salud, Líneas de acción para promover el envejecimiento saludable tomada de: <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>

Figura 35 tomada de: Sitios en donde se puede inyectar insulina tomado: <https://www.makingdiabeteseasier.com/es/gestionando-la-diabetes/inyecciones-de-insulina>

Figura 31,32,34,36,37,38,39,40, 41,44,45, 47 tomada de: Cartilla Nacional de Salud de adultos Mayores [Cartillas Nacionales de Salud | Secretaría de Salud | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](http://www.gob.mx)

Figura 42 tomada de: Organización Panamericana en la Salud, día mundial de la diabetes: <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-diabetes-2022>

Figura 43 tomada de: Organización Panamericana en la Salud, 8 requerimientos para obtener una lectura precisa de la presión arterial. [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=50917-afiche-8-requerimientos-para-obtener-una-lectura-precisa-de-la-presion-arterial-60-96-x-91-44-cm-para-impresion&category\\_slug=medicion-de-la-presion](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=download&alias=50917-afiche-8-requerimientos-para-obtener-una-lectura-precisa-de-la-presion-arterial-60-96-x-91-44-cm-para-impresion&category_slug=medicion-de-la-presion)

Figura 45 tomada de: Instituto Mexicano del Seguro Social, Cáncer de mama como se realiza la autoexploración tomado conócelo [Infografía] (<https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/infografias/infografia->)

Figura 47, 48, 49,50 tomada de: tomada de: Instituto Nacional de Geriátría, Secretaria de Salud, información clave sobre envejecimiento y salud. [Infografía] <http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/infografia-informacion-clave.pdf>

#### Tablas

Fuente: elaboración propia de la base de datos del Programa de Acción específico 2020-2024). <https://www.gob.mx/salud/documentos/programa-de-accion-especifico>

#### Páginas web

Atención Integrada Para Las Personas Mayores. (2017, Octubre). <http://www.geriatria.salud.gob.mx/contenidos/ensenanza/atencion-integrada-personas-mayores-icope.html>

Barroso Rival C. (S.F). Políticas sociales y servicios sociales definiciones y características: <https://ctinobar.webs.ull.es/1docencia/DESIGUALDAD%20SOCIAL/DEFINICIONES.pdf>

Consejo Nacional de la Población. (s.f) .Declaración Política y Plan Internacional de Madrid Sobre el Envejecimiento. <http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/infografia-informacion-clave.pdf>

CEPAL (S.F). Envejecimiento maltrato de las personas mayores América Latina. <https://www.cepal.org/es/notas/maltrato-personas-mayores-america-latina#:~:text=El%20envejecimiento%20es%20un%20proceso,se%20ha%20incrementado%20el%20maltrato.>

Comisión Nacional de los derechos Humanos. (2018, Julio). Derechos Humanos de los adultos mayores. <https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/cartillas/2015-2016/27-DH-Adultos-Mayores.pdf>

Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2018). Derechos humanos de las personas adultas mayores. <https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/derecho-de-las-personas-adultas-mayores>

Consejo Nacional de la Población. (2018). Proyecciones de la Población de México y de las Entidades Federativas, 2016-2050. <https://datos.gob.mx/busca/dataset/proyecciones-de-la-poblacion-de-mexico-y-de-las-entidades-federativas-2016-2050>

Consejo Nacional de Población. (2018). Proyecciones de la Población de México y de las Entidades Federativas, 2016-2050. <https://datos.gob.mx/busca/dataset/proyecciones-de-la-poblacion-de-mexico-y-de-las-entidades-federativas-2016-2050>

Centro Nacional para la Prevención y Control del VIH y el sida (2020) Estigma y discriminación. <https://www.gob.mx/censida/es/articulos/estigma-y-discriminacion?idiom=es>

Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2023). Día Mundial Sin Tabaco. <https://www.cndh.org.mx/noticia/dia-mundial-sin-tabaco>

Cámara de diputados. (2003). Servicio de investigación y análisis conclusiones de las políticas públicas. <https://www.diputados.gob.mx/bibliot/publica/inveyana/polisoc/dps22/7dps22.htm>

Consejo Nacional Para Prevenir la Discriminación. (2023) ¿Quiénes somos? <http://www.conapred.org.mx/>

Comisión Nacional de los derechos humanos (2022). Ley de las personas adultas mayores. [https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/programas/ninez\\_familia/material/ley-derechos-adultos-mayores.pdf](https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/programas/ninez_familia/material/ley-derechos-adultos-mayores.pdf)

Centro Júlia Farré. (S.f)¿Qué es la Psiquiatría? <https://www.centrojuliafarre.es/blog/psicologo-o-psiquiatra/#:~:text=cogniciones%20y%20conductas,-.%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20psiquiatr%C3%ADa%3F,fisiolog%C3%ADa%20y%20la%20qu%C3%ADmica%20cerebral.>

Fernández- Ballesteros (2004) Psicología de la vejez revista no 16 tratamiento Simbiotia. (s.f).El entorno ideal para un envejecimiento activo. <https://www.simbiotia.com/envejecimiento-activo/#:~:text=Los%20espacios%20verdes%20y%20parques,un%20envejecimien to%20saludable%20y%20activo>

CEPAL. (2019). Maltrato a adultos mayores en América Latina. <https://www.cepal.org/es/notas/maltrato-personas-mayores-america-latina/#:~:text=El%20envejecimiento%20es%20un%20proceso,se%20ha%20incrementado%20el%20maltrato.>

Gobierno de la Ciudad de México. (2016). Conoce los diez derechos generales del paciente. <https://www.gob.mx/salud/articulos/conoce-los-10-derechos-generales-de-los-pacientes>

Gobierno de la Ciudad de México. (2023,19 de mayo). Plato del buen comer. <https://www.gob.mx/promosalud/documentos/plato-del-bien-comer-334477?state=published>

Gobierno de la ciudad de México. (2023). Programa de Acción Específico de las Políticas de salud pública y Promoción de la Salud. [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/706940/PAE\\_PSP\\_cF.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/706940/PAE_PSP_cF.pdf)

Gobierno de México. (s.f).Manual higiénico de los alimentos. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/7501/manual-de-manejo-higienico-de-alimentos.pdf>

GeriatrIMSS (2023). Por una Atención Integral del Adulto mayor. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/geriatrimss>

Gobierno de la Ciudad de México. (2016, 5 de Julio). Para qué sirve la Cartilla Nacional de Vacunación. <https://www.gob.mx/salud/articulos/para-que-sirve-la-cartilla-nacional-de-salud?idiom=es>

Gobierno de la Ciudad de México. (2021, 22 de octubre). Cartillas Nacionales de Vacunación. <https://www.gob.mx/salud/documentos/cartillas-nacionales-de-vacunacion>

Gobierno de la Ciudad de México (2012,12 de julio). Alerta INAPAM sobre polifarmacia en adultos mayores. <https://www.gob.mx/inapam/prensa/alerta-inapam-sobre-polifarmacia-en-adultos-mayores#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,o%20diabetes%20o%20por%20automedicaci%C3%B3n>

Gobierno de la Ciudad de México. (2022,15 de febrero). Recomendaciones para una Alimentación Saludable. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-saludable-en-la-vejez?idiom=es>

Instituto Mexicano del Seguro Social. (s.f). Guías de los adultos mayores, Prevención y control de enfermedades. [https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias\\_salud/adultos\\_mayores/Guia\\_adultosmay\\_prevencion.pdf](https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adultos_mayores/Guia_adultosmay_prevencion.pdf)

Instituto Mexicano del Seguro Social. (2023). La Autoexploración. <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/cancer-mama/autoexploracion>

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2023). <https://www.gob.mx/inapam>

Instituto Nacional De Geriátría. (2023). <https://www.gob.mx/inger>

Instituto Mexicano del Seguro Social. (s.f). Promoción de la Salud. [https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias\\_salud/adultos\\_mayores/Guia\\_adultosmay\\_promocion.pdf](https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adultos_mayores/Guia_adultosmay_promocion.pdf)

Instituto Nacional de Geriátría (2017) Envejecimiento. <http://www.geriatria.salud.gob.mx/contenidos/institucional/envejecimiento.html>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). Personas Adultas Mayores. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP\\_ADULMA Y2022.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP_ADULMA Y2022.pdf). [salud.gob.mx](http://salud.gob.mx)

Instituto Nacional de las Mujeres. (2015). Dirección de Estadística Gobierno de la ciudad de México Situación de las personas adultas mayores en México, El arte de envejecer es el arte de conservar alguna esperanza. [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/101243\\_1.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101243_1.pdf)

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA. (2021). ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL 4 INTERNACIONAL DE LAS ADULTAS MAYORES. [HTTPS://WWW.INEGI.ORG.MX/CONTENIDOS/SALADEPRENSA/APROPOSITO/2021/EAP\\_ADULMAYOR\\_21.PDF](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP_ADULMAYOR_21.PDF)

Ley General de Desarrollo Social (2004). <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGDS.pdf>

Nestlé.(2023).Qué son las porciones y por qué es importante comer en porciones adecuadas. <https://www.nestle.cl/media/presreleases/%C2%BFqu%C3%A9-son-las-porciones-y-por-qu%C3%A9-es-importante-comer-en-las-porciones-adecuadas>

Organización Mundial de la Salud. (2023). Cómo define la OMS la salud. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFc%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>.

Organización Mundial de la Salud. (2009). Promoción de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud#:~:text=La%20Promoci%C3%B3n%20de%20la%20Salud%20constituye%20un%20proceso%20pol%C3%ADtico%20y,la%20salud%20individual%20y%20colectiva.>

Organización Mundial de la Salud. (1986). Carta de Ottawa para la Promoción de la salud. 09 de agosto 2023, de Asociación canadiense. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (1991). Declaración de Sundsvall sobre los Ambientes favorables en salud. 09 de septiembre de 2022. Consejo de los países nórdicos. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/59967/WHO\\_HED\\_92.1\\_spa.pdf;jsessionid=7DAC2D10AE6A01DD8DC2208DDFB616F2?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/59967/WHO_HED_92.1_spa.pdf;jsessionid=7DAC2D10AE6A01DD8DC2208DDFB616F2?sequence=1)

Organización Mundial de la Salud. (1997). Declaración de Yakarta sobre la Promoción de la Salud en el Siglo XXI 18. [https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/en/hpr\\_jakarta\\_declaration\\_sp.pdf](https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/en/hpr_jakarta_declaration_sp.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2000). Quinta Conferencia Mundial de Promoción de la Salud Promoción de la salud: hacia una mayor equidad Ciudad de México. 09 julio 2023. Sitio web: [https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/mexico/en/hpr\\_mexico\\_report\\_sp.pdf](https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/mexico/en/hpr_mexico_report_sp.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2005) Carta de Bangkok para la promoción de la salud en un mundo globalizado. 18 de enero 2023. Sitio web: [https://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/BCHP\\_es.pdf](https://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/BCHP_es.pdf)

Organización Mundial de la Salud (2009) La llamada a la acción de Nairobi para cerrar la brecha de implementación en promoción de la salud. 18 de septiembre de 2009. Sitio web: [http://www1.paho.org/hiap/images/stories/PDFs/Nairobi\\_2009\\_sp.pdf](http://www1.paho.org/hiap/images/stories/PDFs/Nairobi_2009_sp.pdf)

Organización Mundial de la Salud (2010) Declaración de Adelaida sobre la Salud en Todas las Políticas. 09 de Enero 2009 de government of south Australia. Sitio web: [https://www.who.int/social\\_determinants/spanish\\_adelaide\\_statement\\_for\\_web.pdf](https://www.who.int/social_determinants/spanish_adelaide_statement_for_web.pdf)

Organización Mundial de la Salud (2013) Conferencia Mundial de Promoción de la Salud, Helsinki, Finlandia. 09 de enero 2009. Sitio web: [https://www.msccs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/Declaracion\\_Helsinki.pdf](https://www.msccs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/Declaracion_Helsinki.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2015). Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf)

Organización Mundial de la Salud (2016) Declaración de Shanghái sobre la promoción de la salud en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, 18 de enero 2009 sitio web: <https://www.saludcastillayleon.es/es/salud-estilos-vida/declaracion-shanghai-promocion-salud-agenda-2030-desarrollo#:~:text=el%20Desarrollo%20Sostenible-Declaraci%C3%B3n%20de%20Shanghai%20sobre%20la%20promoci%C3%B3n%20de%20la%20salud%20en,los%20Objetivos%20de%20Desarrollo%20Sostenible>

Organización Mundial de la Salud. (2017,12 de diciembre). La Salud mental y los adultos mayores. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>

Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud. (2021,17 de noviembre). Higiene de las manos salva vidas. <https://www.paho.org/es/noticias/17-11-2021-higiene-manos-salva-vidas>

Secretaría de Salud. (2021, Diciembre). Carta de los derechos generales de las pacientes y los pacientes. [https://www.conbioetica-mexico.salud.gob.mx/descargas/pdf/normatividad/normatinacional/4.NAL\\_Derechos\\_de\\_los\\_Pacientes.pdf](https://www.conbioetica-mexico.salud.gob.mx/descargas/pdf/normatividad/normatinacional/4.NAL_Derechos_de_los_Pacientes.pdf)

Organización de las Naciones Unidas y Organización Mundial de la Salud (2022) 9.<sup>a</sup> Conferencia Mundial de Promoción de la Salud. Acuerdo de dirigentes mundiales para promover la salud en pro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible 18 de enero 2023 sitio web: <https://www.who.int/es/news/item/21-11-2016-9th-global-conference-on-health-promotion->

Organización de las Naciones Unidas. (2022). Paz, dignidad e igualdad en un planeta sano. Envejecimiento demográfico. <https://www.un.org/es/global-issues/ageing#:~:text=Seg%C3%BAn%20datos%20del%20informe%20%22Perspectivas,tener%2065%20a%C3%B1os%20o%20m%C3%A1s.>

Organización Mundial de la Salud. (2022, 1 de Octubre). Envejecimiento y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Organización de las Naciones Unidas (2022) Objetivos de Desarrollo Sostenible. 18 de enero 2023, sitio web: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

Organización Mundial de la Salud. (2022 15 de marzo). Salud bucodental. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>

Organización Mundial de la Salud. (2022, 09 de mayo). Alcoholismo. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

Organización de las Naciones Unidas. (2022). Paz, dignidad e igualdad en un planeta sano. Envejecimiento demográfico. <https://www.un.org/es/global-issues/ageing#:~:text=Seg%C3%BAn%20datos%20del%20informe%20%22Perspectivas,tener%2065%20a%C3%B1os%20o%20m%C3%A1s>

Organización Mundial de la Salud. (2022,12 de octubre). Envejecimiento y Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Organización Mundial de la Salud. (2023). Determinantes sociales de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,condiciones%20de%20la%20vida%20cotidiana%22>.

Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud. (2023). Diagnóstico de salud determinantes de la Salud, 18 de enero 2023. <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Diagn%C3%B3stico%20de%20salud.%20Los%20determinantes%20de%20la%20salud.pdf>

Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud. (2023). Década del Envejecimiento Saludable en las Américas (2021-2030). <https://www.paho.org/es/decada-envejecimiento-saludable-americas-2021-2030>

Organización Mundial de la Salud. (2023). Cuidados paliativos. <https://www.paho.org/es/temas/cuidados-paliativos>

Organización Mundial de la Salud. (2021,27 de julio). La OMS informa sobre los progresos en la lucha contra la epidemia del Tabaquismo. <https://www.who.int/es/news/item/27-07-2021-who-reports-progress-in-the-fight-against-tobacco-epidemic>

Organización Mundial de la Salud. (2023,17 de agosto). Seguimiento de las variantes de SARS-CoV2. <https://www.who.int/es/activities/tracking-SARS-CoV-2-variants>

Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México. (2023). Unidades médicas. [https://sersalud.cdmx.gob.mx/sspcdmx/unidades medicas.php?op\\_alcaldia=Iztapa](https://sersalud.cdmx.gob.mx/sspcdmx/unidades medicas.php?op_alcaldia=Iztapa)

Organización Mundial de la Salud. (2023). La salud bucodental es esencial para la salud general.

[https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=8387:2013-oral-health-vital-overall-health&Itemid=1001&lang=es#gsc.tab=0](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=8387:2013-oral-health-vital-overall-health&Itemid=1001&lang=es#gsc.tab=0)

Organización Mundial de la Salud.(S.F).Alimentación sana.<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Mundial de la Salud. (2023). Tabaquismo.  
[https://www.who.int/es/health-topics/tobacco#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/tobacco#tab=tab_1)

Organización Panamericana de la Salud. (2023). Envejecimiento saludable  
<https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>

Organización Mundial de la Salud. (s.f). Polifarmacia, automedicación.  
<https://www.paho.org/es/noticias/4-3-2021-crece-mapa-motivaciones-para-automedicarse>

Secretaria de Salud. (2023). Salud en tu vida, Salud en tu bienestar.  
<https://www.salud.cdmx.gob.mx/avances/salud-en-tu-vida-salud-para-el-bienestar-09ago2021>

Publicaciones en redes sociales página de Twitter o X de INAPAM ,2024.

Beneficios de caminar para las personas adultas mayores tomado de [diariodel19dejulio.com.ar](http://diariodel19dejulio.com.ar), [fsase.com](http://fsase.com), [salud y cuidado.uy](http://saludycuidado.uy), [aps.issv.gob.sv](http://aps.issv.gob.sv).

Beneficios de leer para las personas adultas mayores tomado de: [orpea.es](http://orpea.es), [carflor.com](http://carflor.com), [gruporetiro.com](http://gruporetiro.com), [bienestarmayores.com](http://bienestarmayores.com)

Beneficios de cocinar para las personas adultas mayores, tomado de: [www.centrosamut.com](http://www.centrosamut.com), [www.cienciamx.com](http://www.cienciamx.com), [www.vix.com](http://www.vix.com), [www.directoalpaladar.com](http://www.directoalpaladar.com), [www.wedconsultas.com](http://www.wedconsultas.com)

Beneficios de la Jardinería para las personas adultas mayores, tomado de:  
[www.ticbeat.com](http://www.ticbeat.com), [www.lavanguardia.com](http://www.lavanguardia.com), [www.noticiasdealmeria.com](http://www.noticiasdealmeria.com)

Beneficios de la Escritura para las personas adultas mayores, tomado de:  
[www.gruporetiro.com](http://www.gruporetiro.com), [www.seromas.es](http://www.seromas.es), [www.micla.es](http://www.micla.es), [blog.rtve.es](http://blog.rtve.es)

Beneficios de Pintar para las personas adultas mayores tomado de:  
[tumayoramigi.com](http://tumayoramigi.com), [65ymas.com](http://65ymas.com), [artblanco.com](http://artblanco.com), [serproen.cl](http://serproen.cl)

Beneficios del Ajedrez para las personas adultas mayores, tomado de:  
[Noticias.universia.ad](http://Noticias.universia.ad)

Qué son las redes de apoyo social, Tipos de apoyo que brindan las redes de apoyo social, Tipos de redes de apoyo social, redes de apoyo social para personas mayores son importantes porque... Beneficios de las redes de apoyo social para las personas adultas mayores, Redes de apoyo, como identificar tu red de apoyo tomado de: [Blog INAPAM "Importancia de las redes de apoyo social para las personas mayores"](#)

Beneficios de Pintar para las personas adultas mayores, tomada de:

[tumayoramigo.com](http://tumayoramigo.com), [65ymas.com](http://65ymas.com), [artblanco.com](http://artblanco.com), [serproen.cl](http://serproen.cl)

Aprender otro lenguaje tomado de:  
[www.wallstreetenglish.com](http://www.wallstreetenglish.com), [www.seniorsresidencias.es](http://www.seniorsresidencias.es), [www.redadultomayor.org.w](http://www.redadultomayor.org.w)  
[ww.thegreebmonkey.es](http://ww.thegreebmonkey.es), [www.mosalimgua.com](http://www.mosalimgua.com), [cenathalie.com](http://cenathalie.com)

Beneficios de jugar Videojuegos [wedconsultas.com](http://wedconsultas.com), [vanguardia.com.mx](http://vanguardia.com.mx), [cenie.eu](http://cenie.eu)

Alimentación en las personas adultas mayores tomada de: [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int),  
[www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)

Resiliencia en la vejez tomado de [Colegio oficial de psicología madre de la psicología Santiago en los ancianos y personas mayores a domicilio.](#)

Beneficios de cantar para las personas adultas mayores tomado de: [mejorconsalud.com](http://mejorconsalud.com), [bbc.com](http://bbc.com), [discanet.es](http://discanet.es), [fundacionarteyparte.org](http://fundacionarteyparte.org), [investigacionyciencia.es](http://investigacionyciencia.es)

Consejos para una buena hidratación, síntomas de deshidratación tomado de: Blog INAPAM "[Importancia de la hidratación para las personas mayores](#)"

Importancia del ahorro tomado de: [Bettermoneyhabits.banofamerica.com](http://Bettermoneyhabits.banofamerica.com), [ww.zaplo.es](http://ww.zaplo.es), [www.entrepreneur.com](http://www.entrepreneur.com)

Beneficios de estudiar otro idioma para las personas mayores, tomado de: [www.wallstreetenglish.com](http://www.wallstreetenglish.com), [ww.seniorrecidencias.es](http://ww.seniorrecidencias.es), [www.redadultomayor.org](http://www.redadultomayor.org), [ww.w.thegreenmonkey.es](http://ww.w.thegreenmonkey.es), [www.mosalingua.com](http://www.mosalingua.com), [cenathalie.com](http://cenathalie.com)

Beneficios de pintar para las personas adultas mayores tomado de [tumayoramigo.com](http://tumayoramigo.com), [artblanco.com](http://artblanco.com), [serproen.cl](http://serproen.cl).

Beneficios de jugar ajedrez para las personas adultas mayores tomado de: [noticiasuniversia.ad](http://noticiasuniversia.ad)

Beneficios de los gatos para los adultos mayores tomado de: [fundación.afirmity.org](http://fundación.afirmity.org), [elmundodelgato.com](http://elmundodelgato.com), [comoes.unam.mx](http://comoes.unam.mx), [expertoanimal.com](http://expertoanimal.com).

La adopción y el cuidado de los gatos como animales de compañía tomado de [fundaciónamnity.org](http://fundaciónamnity.org), [elmundodelgato.com](http://elmundodelgato.com), [comoves.unam.mx](http://comoves.unam.mx), [expertoanimal.com](http://expertoanimal.com)

Beneficios de leer para las personas adultas mayores tomado de: [orpea.es](http://orpea.es), [carflor.com](http://carflor.com), [gruporetiro.com](http://gruporetiro.com), [bienestarmayores.com](http://bienestarmayores.com)

La amistad en las personas adultas mayores tomado de: [vejezyvida.com](http://vejezyvida.com), [academica.org](http://academica.org), [psicologia.online.com](http://psicologia.online.com), [studylib.es](http://studylib.es)

Beneficios de la risa en las personas adultas mayores tomada de: [cuidateplus.marca.com](http://cuidateplus.marca.com),

[www.cuerpomente.com](http://www.cuerpomente.com), [bastondeoro.com](http://bastondeoro.com), [www.isesinstituto.com](http://www.isesinstituto.com), [www.nosoloarrugas.com](http://www.nosoloarrugas.com), [orpea.es](http://orpea.es)

Artículos de Revista con DOI o URL

Árraga-Barrios, M., Sánchez-Villarroel, M. (2007). Recreación y calidad de vida en adultos mayores que viven en instituciones geriátricas y en sus hogares. Revista un estudio comparativo Espacio Abierto, vol. 16, núm. 4, pp. 737-756 Universidad del Zulia Maracaibo, Venezuela <https://www.redalyc.org/pdf/122/12216405.pdf>

Aldana-González, G.,García Gómez, L., Jacobo Mata, A.(2012) Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) como alternativa para la estimulación de los procesos cognitivos en la vejez CPU-e, Revista de Investigación Educativa, núm. 14, pp. 153-166 Instituto de Investigaciones en Educación Veracruz, México <https://www.redalyc.org/pdf/2831/283121840008.pdf>

Alvarado-Gracia.A.M. Salazar, A.M.(2014,junio).Análisis del concepto de envejecimiento, Aging concepto análisis, Revista Gerokomos, vol.25. No 2 Barcelona, Universidad de la Sabana <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>

Abril-Merizalde, D.L., Andrade-Trujillo.C.A. (2017).Física en un grupo de adultos mayores que acuden a centros comunitarios, actividad física en adultos mayores que acuden a centros comunitarios. Revista <https://core.ac.uk/download/pdf/235988247.pdf>

Culcay Arévalo G.E, Garcia-Pugo, E.A (2021) Efectos que genera el baile recreativo en adultos mayores de 60 a 70 años de edad, en relación a la depresión y baja autoestima. Universidad de Cuenca Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación Carrera de Cultura Física <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/36416/1/Trabajo%20de%20titulacion.pdf>

Chapela M. (2007). Promoción de la salud, siete tesis del debate: [http://www.unsis.edu.mx/ciiissp/Sociedad\\_y\\_salud/salud\\_en\\_comunidad/acad/Promoci%C3%B3n%20de%20la%20salud,%20siete%20tesis%20del%20debate.pdf](http://www.unsis.edu.mx/ciiissp/Sociedad_y_salud/salud_en_comunidad/acad/Promoci%C3%B3n%20de%20la%20salud,%20siete%20tesis%20del%20debate.pdf)

Consejo Social y Económico de Buenos Aires los desafíos de la digitalización ()  
Revista <http://www.bdigital.cesba.gob.ar/handle/123456789/483>

De León-Ricardo, C.A., García-Méndez M., Rivera-Argón,S.(2018). Escala de bienestar psicológico para adultos mayores: Construcción y validación. *Scale of psychological well-being for older adults:Construction and validation*. Revista Redalyc, psicología Ibero americana, vol. 20, Numero 2 , pp. 8-18. Universidad iberoamericana <https://www.redalyc.org/journal/1339/133959841003/html/>

Díaz- Bravo, Torruco-García, Martínez-Hernández, Varela-Ruiz,( 2013).

López, P.L. (2004). Población y muestreo. Revista: punto cero, vol. 09 no.08.  
[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-)

Estrada-Iguiniz, M., Rojas-García.G., Warn-Cruz,L.(2021).Intercambios de cuidados y personas adultas en el contexto de la pandemia en México  
<file:///C:/Users/Esmeralda/Downloads/maitgarc,+001-015.pdf>

Fernández-Ballesteros,R.(S.f). La psicóloga de la vejez, Catedrática de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico Universidad Autónoma de Madrid.[https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/680041/EM\\_16\\_2.pdf?seq](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/680041/EM_16_2.pdf?seq)

Giraldo-Osorio A., Toro-Rosero, M.Y., Macías-Ladino, A. M., Valencia-Garcés, C. A., Palacio- Rodríguez, S. (2010). La Promoción de la Salud Como Estrategia Para El Fomento de Estilos De vida Saludables. Revista Hacia la Promoción de la Salud, Vol. 15, núm. 1, enero-junio, pp 128, 131, 143. Universidad de Caldas:  
<https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf>

García .C, Tobón, O. (2000). Promoción de la salud, prevención de la enfermedad, atención primaria en salud y Plan de Atención Básica. ¿Qué los acerca? ¿Qué los separa? Revista Promoción de la Salud. Disponible en: [http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%205\\_2.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%205_2.pdf)

Hernández-Ugalde.F.,Álvarez,M.C, Escobar, Martínez, Leyva.G.,Junco-Sánchez,V.L., Valdés-Gasmury.I, Hidalgo-Ruiz.M. (2018).Polifarmacia en el anciano. Revista Retos y soluciones Polipharmacy in Elder People. Challenges and solutions, Universidad de Ciencias Médicas de Matanzas. Matanzas, Cuba. <http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v40n6/1684-1824-rme-40-06-2053.pdf>

Iriart C, Merhy E. (2017).Disputas inter-capitalistas, biomedicalización y modelo médico hegemónico. Revista. <https://www.scielo.org/pdf/icse/2017.v21n63/1005-1016>

Menéndez, E. L. (1988). Modelo Médico Hegemónico y atención primaria, Segundas Jornadas de Atención Primaria de la Salud. Revista. Buenos Aires. 1988 Pág. 451-464  
[https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/816\\_rol\\_psicologo/material/unidad2/obligatoria/modelo\\_medico.pdf](https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/816_rol_psicologo/material/unidad2/obligatoria/modelo_medico.pdf)

Manrique-Espinoza.B., Salinas-Rodríguez. A., Moreno-Tamayo,.K.M., Acosta-Castillo .I. , Sosa-Ortiz.A.L., Gutiérrez-Robledo .L.M., Téllez-Rojo.M.M. (2012). Condiciones de salud y estado funcional de los adultos mayores en México. Revista SciELO,[https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/spm/v55s2/v55s2a32.pdf](https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/spm/v55s2/v55s2a32.pdf)

Menéndez.E.L. (2020). Modelo médico hegemónico: tendencias posibles y tendencias más o menos imaginarias Hegemonic medical model: Possible trends, and more or less imaginary trends. Revista SciELO <http://www.scielo.org.ar/pdf/sc/v16/1851-8265-sc-16-e2615.pdf>

Rodríguez J., Palacio.R., Acosta.C., Casillas. A. (2014). Videojuegos como actividad de ocio en Adultos Mayores: La experiencia de un grupo focal Grimaldo, Unidad Navojoa, ITSON Facultad de Ingeniería y Negocios San Quintín,UABC Facultad de Ciencias Ensenada, [http://enc2014.cicese.mx/Memorias/paper\\_98.pdf](http://enc2014.cicese.mx/Memorias/paper_98.pdf)

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio, Revista Scielo. [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95022017000100037](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022017000100037)

Soto,M.F., Lacoste, M.J., Papenfuss, R., Gutiérrez,L.A.(1977). Modelo de creencia en salud. Un enfoque teórico para la prevención del sida. Revista Esp. Salud Pública: [http://www.scielosp.org/pdf/resp/v71n4/esp\\_sida.pdf](http://www.scielosp.org/pdf/resp/v71n4/esp_sida.pdf)

Tobon –Correa. O, (2003) El autocuidado es una habilidad para vivir. Revista ucaldas. <https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1870/1786>

WATSON, LEININGER. (2002) citado por Pinzón M. Lina. En: Hacia la renovación de la acreditación del Programa de Enfermería de la Universidad de Caldas: Anexos seleccionados: reforma curricular, objeto de estudio. Numeral 3 Manizales: Facultad de Ciencias para la Salud, p. 11.

#### Libros

Chapela M. (2015). Entre poética y didáctica en el campo de promoción de la salud orientada por una utopía emancipatoria (PSE), Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco pág. 43-70.

García, F. (2001). La alimentación la base de la salud en el universo de la vida 2,177-180, México: Santillana

Jileta-Verduzco,J, Barranco-Ávila,J.C., Pardo-Semo,J., Garduño-Rubio,T.J.(2006)¡Educación para la salud! Por la educación para la salud para los

niños y las niñas de la Ciudad de Gobierno de la Ciudad de México, Capítulo 3  
Prevención de adicciones. 48-61. Secretaría de educación de la Ciudad de México,  
Secretaría de Salud de la Ciudad de México.

Lalonde M. (1996). El concepto de “campo de la salud”: una perspectiva canadiense.  
En: Promoción de la Salud: una antología. Publicación Científica No. 557.  
Washington, D.C.: OPS. p. 4.g

Martínez, L. (1999). La alimentación base de la salud en Maravillas de la Biología,  
189-202, México: McGraw-Hill.

Restrepo, H. & Málaga, H. (2001). Promoción de la salud: cómo construir una vida  
saludable. Bogotá: Panamericana.

Sampieri, R. H. (2014). Metodología de la investigación. Ciudad de México: McGraw  
Hill.

# ANEXO 1

## Respuestas a la Entrevista

¿Cuántas horas pasa sentado durante el día?

1.-En la primera entrevista la persona adulta mayor refiere que pasa 6 horas sentada debido a sus actividades laborales.

2.-En la segunda entrevista la persona adulta mayor nos comenta que solo me siento un momento aproximadamente 10 min. Porque anda de un lugar para otro laborando.

3.-En la tercera entrevista la persona adulta mayor menciona que pasa sentada 3 o cuatro horas cuando hay inventario.

4.-La persona adulta mayor menciona que pasa sentada por lo menos dos horas debido a que realiza actividades en el hogar.

5.-La persona adulta mayor menciona que pasa 5 horas sentada lo que nos comenta es que actualmente no labora.

6.-La persona adulta mayor se pasa 5 veces sentada durante al día.

7.-Las horas que pasó sentado son de 2 o 3 horas.

8.-Me paso sentado 6 horas.

9.-Estoy 6 horas sentada

10.-Una vez al día todo el tiempo estoy parado.

## Actividades físicas

¿Hace ejercicio?

¿Te gusta salir a caminar?

¿Qué beneficios positivos se generan cuando sales a caminar?

¿Te gusta realizar actividad física?

¿Qué actividad física te gusta realizar?

1. No realizo actividad física. No tengo el tiempo para salir a caminar y para realizar actividades físicas, sin embargo, una vez a la semana me gusta realizar 3 horas de danza.

2.-No realizo ejercicio sin embargo le gusta caminar mucho, pero me duele una rodilla, pero esta condición no le ha imposibilitado caminar porque le echo muchas ganas para caminar. Me gusta realizar actividades en el hogar cómo barrer, hacer quehacer, lavar los trastes.

## Estilos de vida Saludables en Adultos Mayores desde la Promoción de la Salud

- 3.-Si realizo ejercicio, pero es muy poco lo que realizo. Me gusta caminar por qué mejora mi estado de ánimo.
- 4.-Subo el cerro camino mucho, para relajarme. Las actividades que me gusta realizar son hacer la comida, lavar, bailar.
- 5.-Me gusta caminar mucho con la diabetes para que mis huesos no estén flácidos me gusta bailar.
- 6.- Sí me gusta realizar ejercicio y me gusta caminar se me quita la ansiedad.
- 7.-No hago ejercicio porque no tengo tiempo. Me gusta caminar porque me siento más ligero.
- 8.- Camino y si me canso me vuelvo a sentar, antes me gustaba el deporte, pero con la edad hago mis deportes ligeros. Caminar es bueno porque estiro mis pies, puedo mover mis manos, trabajé en la construcción.
- 9.- No realizo ejercicio, sí salgo a caminar para des estresarme, Sí me gusta realizar actividad física pero no puedo realizar actividades físicas por una condición física. Me gusta caminar porque me des estreso debido a una condición física me gustaba jugar futbol.
- 10.- Sí vengo corriendo en la mañana. Sí me gusta caminar para ejercitarme, me gusta correr el boxeo, karate.

### **Higiene de sueño**

¿Cuántas horas duerme durante la noche?

- 1.- En el caso de su higiene de sueño menciona que duerme 7-8 horas.
- 2.- En su higiene de sueño encontramos que duerme sus 8 horas lo cual nos indica que duerme todas sus horas.
- 4.-En su higiene de sueño encontré que duerme 6-7 horas.
- 5.-En el caso de su higiene de sueño nos comenta que cuando le da sueño se duerme a las 7 y en las mañanas me levanto a las 5 por qué tiene hambre.
- 6.-En el caso de la higiene del sueño encontramos que el paciente duerme 6 horas.
- 8.-Me como un cereal y ya me duermo a las 11:00 me gusta ver la televisión y me levanto a las 8 de la mañana y cuando me duermo pueden ser 12-13 horas.
- 9.-La persona adulta mayor duerme solamente cuatro horas.
- 10.- La persona adulta mayor duerme solamente seis horas.

### **Promoción Nutricional**

¿Cuántas comidas realiza al día?

¿Cuáles son los alimentos que consume con mayor frecuencia?

¿Cómo cuida su alimentación?

¿Y qué alimentos te gusta preparar?

¿Cuál es tu fruta favorita?

¿Te gusta cocinar?

¿Qué es lo que imposibilita el cuidado de tu alimentación?

¿Cuál es la información con la que cuentas respecto a tu alimentación?

¿Consideras que es importante estar informado sobre el consumo de alimentos?

Es importante que se lleve una adecuada la alimentación.

¿Qué opinas de los hábitos de higiene en la alimentación?

1.-No tengo en tiempo para cuidar mi alimentación. Realizo 5 comidas, trato de comer a mis horas. Cuido mi alimentación como en un horario adecuado en el desayuno, comida y cena. Por la mañana tomo mi café con pan, almuerzo, comida y ya no ceno los alimentos que consume más son el huevo, chiles rellenos, milanesa una forma de cuidar mi alimentación es que no como muchas tortillas, solo me como dos y tomo agua de limón y no tomo refresco. No cuento con información actualmente sobre la importancia de la alimentación, pero sé que es importante que se conozcan temas sobre la alimentación.

No me gusta cocinar, pero lo que cocino es pollo, huevo y un guisado que se pueda hacer en casa. No cuento con ninguna dificultad para comer porque siempre traigo comida de mi casa y puedo comprar algo al salir del trabajo. Sí cuento con información sobre la alimentación. “A raíz de mis resultados tengo dos meses que cambié mi alimentación, asistí al médico y ya tengo más información, “estoy haciendo cambios para sentirme mejor”. Llevo a cabo el plato del bien comer. No consumo fruta por qué inflama mi estómago y cuando me como una me la como con mucho gusto. Sopa, frijoles. No cuido mi alimentación, como lo que sea. Que no comemos adecuadamente y porque no cuento con el tiempo. Procuro siempre traer mi comida de la casa porque la realizo con higiene.

2.-Me gusta cuidarme, me baño todos los días, me arreglo mi cabello me peino y llevo una adecuada higiene personal, procuro siempre comprar agua purificada de garrafón para preparar la comida y para tomar agua. Si me gusta cocinar, la fruta que es mi favorita es la fresa. Sopa, frijoles. No cuido mi alimentación, como lo que sea. Que no comemos adecuadamente y por qué no cuento con el tiempo. Trato de cocinar en casa, pero a veces el comer en la calle no nos cae bien.

3.-Realizo dos comidas durante la mañana compro comidas chatarra, en la comida como los alimentos adecuados. No cuido mi alimentación. Sí me gusta cocinar y lo que cocino es alambre. La información con la que cuento acerca de la alimentación es lo que he escuchado en la radio y visto en la televisión. Es importante tener información que se haga difusión sobre los problemas. Es importante que se lleve una adecuada higiene en los alimentos.

4.- Realizo cuatro a cinco comidas, sí me gusta cocinar y lo hago de corazón, la comida que realizo es el pollo, huevo, verduras, jitomate, rábanos, leguminosa, arroz. De aperitivo como un sope con jitomate y salsa. Pollo con verdura carne de res pepino Lechuga, Limón. Lo que me dificulta llevar a cabo una adecuada alimentación es el dinero. Sí tengo el plato del bien comer DIABETIMSS, uno se debe de cuidar. Tener seguro para el centro

## Estilos de vida Saludables en Adultos Mayores desde la Promoción de la Salud

de salud, hospital. Mi fruta preferida es la sandía, melón, piña. Es importante lavarse las manos con agua y jabón las verduras con jabón y mucha agua.

5.-Realizo mis tres comidas y dos colaciones, verduras, Sí me gusta cocinar y lo que me gusta preparar es pescado, pollo, como mucha fruta. Los alimentos que más le gustan es el pescado. La razón que me dificulta llevar a cabo una buena alimentación es la economía debido a que todo está más caro. "Padezco diabetes porque fui una gran mamá cuidando a sus hijos, a veces no dormía y considero que por eso me dio la diabetes". Sí acudo a el área de nutrición, porque estoy acudiendo a cursos de primeros auxilios, es bien importante, la prevención es importante estarnos checando por qué si nos dejamos la enfermedad ya está muy avanzada. Es importante lavar la fruta y verdura y que todo esté limpio, es importante que a los nietos se les esté recordando que se laven las manos y hacerlo de forma correcta.

6.-Cuando salía a trabajar solo dos comidas y ahora que no estoy laborando como dos comidas también y realizo mi comida como las dos de la tarde y desayuno un café con pan. No voy mucho al médico. Sí hablo con los doctores debido a que padezco gastritis como verduras y lo que alcance para comprar. Pollo, frijoles, arroz. Mi fruta favorita es el mango y el mamey. Sí me gusta cocinar y me tomo el tiempo. Es importante estar informada para alimentarse sanamente. Sí es importante lavar las frutas, verduras y las carnes que los alimentos estén limpios para comer.

7.-No cuido mi alimentación, si me gusta mucho cocinar y me gusta preparar el pico de gallo y cocinar carne, no tengo tiempo de preparar la comida. No tengo información completa, claro que si es importante saber lo que se necesita. Mi fruta preferida es la sandía. No cuento con información, es importante conocer los alimentos que te beneficios. Checarse y seguir indicaciones. Que es primordial lavar las frutas y verduras.

8-. Le gusta a mi familia y a mí mucho la comida, y se prepara verdura y comemos todo tipo de comida. Es importante cuidar el estómago por una infección estomacal, no comer de más. Me gusta el huevo estrellado, lentejas, habas, nopales, calabaza. Tomo agua natural o de frutas en algunas ocasiones solo un vaso de refresco, café, leche. No me gusta cocinar por costumbres de la familia y siempre pedimos ayuda a las mujeres de la casa. No hay ninguna dificultad para la alimentación. No he buscado información solo con lo que mis hijas han investigado. Si es importante estar informado. Me gusta toda la fruta.8.-Que los alimentos estén limpios. Que todo se prepare al momento y no hay que comer en la calle.

9.-Cuido mi alimentación balanceándola me gusta cocinar, me gusta comer pollo con verduras, pescado. Lo que se me dificulta es la economía. Cuento con información y es importante saber. Mi fruta preferida es la manzana. Sí hay que lavar los alimentos.

10.- Realizo dos comidas el desayuno y la cena en la casa. No me gusta cocinar, pero mis hijas realizan la comida y puede ser si es importante que los alimentos estén limpios para poderlos comer.

### **Promoción de la Salud mental y emocional**

¿Consideró que he crecido como persona?

¿Siempre cumplo con mis objetivos personales?

## Estilos de vida Saludables en Adultos Mayores desde la Promoción de la Salud

¿Te sientes bien con tu cuerpo?

¿Tengo confianza para enfrentar lo que siento?

¿Soy una persona segura de mí misma?

¿Soy una persona auto suficiente?

¿Soy libre para tomar mis decisiones?

¿Soy independiente económicamente?

1.-Considero que si he crecido como persona. He cumplido mucho mis propósitos tengo palabra para cumplir lo que he dicho que are. Sí quiero bajar un poco de peso, soy libre para tomar mis decisiones. Me siento muy ajusto con mi cuerpo, y con mis ojitos. Tengo confianza conmigo misma, hay cosas que he aprendido e aprendido de desarrollo humano. Soy segura de mi misma. Soy libre para tomar mis decisiones. Soy independiente económicamente.

2.-Considero que si he crecido como persona. Cumpro con mis objetivos personales sí me siento bien con mi cuerpo. Tengo confianza para enfrentar lo que siento. Soy una persona segura de mí misma. Soy una persona auto suficiente. Soy libre para tomar mis decisiones. Soy independiente económicamente.

3.- Considero que si he crecido como persona. Cumpro con mis objetivos personales sí me siento bien con mi cuerpo. Tengo confianza para enfrentar lo que siento. Soy una persona segura de mí misma. Soy una persona auto suficiente. Soy libre para tomar mis decisiones. Soy independiente económicamente.

4.- Sí he crecido como persona, como madre, abuelita. Cumpro con mis objetivos personales. Me siento muy a gusto con mi cuerpo. Tengo confianza para enfrentar lo que siento. Soy una persona segura de mí misma Si por qué soy una persona de bien y hago las cosas bien y sí doy algo es de corazón. Soy una persona auto suficiente. Soy libre para tomar mis decisiones. Soy independiente económicamente. Si me he aprendido a valorar a mí misma. Soy muy sociable.

Considero que si he crecido como persona. Cumpro con mis metas sí, soy demasiado segura de mi misma, soy líder. Y yo mando en mi vida. No siento bien con mi cuerpo, no me gusta mi físico ir que tengo obesidad. Tengo confianza para enfrentar lo que siento. Soy una persona insegura de mí misma. Soy una persona auto suficiente. Soy libre para tomar mis decisiones. Soy independiente económicamente.

5.- Considero que si he crecido como persona. Cumpro con mis objetivos personales sí me siento bien con mi cuerpo. Tengo confianza para enfrentar lo que siento. Soy una persona segura de mí misma. Soy una persona auto suficiente. Soy libre para tomar mis decisiones. Soy independiente económicamente.

6.-Consideró que, sí he crecido como persona, Si he cumplido con mis objetivos y si dijo que voy a hacer algo lo hago. Me siento bien con mi cuerpo. Tengo confianza para enfrentar lo que siento. Soy una persona segura de mí misma y confío en mi misma. Soy una persona auto suficiente. Soy libre para tomar mis decisiones. Soy independiente económicamente.

7.-Considero que sí he crecido como persona debido a que ya no soy el mismo que era antes. Cumpro con mis objetivos personales. No siento bien con mi cuerpo, no me gusta mi físico ir que tengo obesidad. Tengo

## Estilos de vida Saludables en Adultos Mayores desde la Promoción de la Salud

confianza para enfrentar lo que siento. Soy una persona insegura de mí misma. Soy una persona auto suficiente. Soy libre para tomar mis decisiones. Soy independiente económicamente.

8.- Considero que sí he crecido como persona. Cumpro con mis objetivos personales sí. Me siento bien con mi cuerpo. Tengo confianza para enfrentar lo que siento. Soy una persona segura de mí misma. Soy una persona auto suficiente. Soy libre para tomar mis decisiones. Soy independiente económicamente con el apoyo del gobierno.

Tengo bastantes amigos soy muy sociable y saludo, me gusta conocer gente algunos ya fallecieron. Si las amistades que tengo son.

9.- Considero que sí he crecido como persona. Cumpro con mis objetivos personales. Me siento bien con mi cuerpo. Tengo confianza para enfrentar lo que siento. Soy una persona segura de mí misma. Soy una persona auto suficiente. Soy libre para tomar mis decisiones. Soy independiente económicamente.

10.- Sí he crecido como persona. Cumpro con mis objetivos personales y lo que siento y lo que venga. Me siento bien con mi cuerpo. Tengo confianza para enfrentar lo que siento. Soy una persona segura de mí misma. Soy una persona auto suficiente. Soy libre para tomar mis decisiones. Soy independiente económicamente.

### **Prevención de las adicciones**

¿Cómo contribuiría para que no haya adicciones de cigarro, alcohol, sustancias químicas o marihuana?

1.-No sé cómo contribuir yo asistí a capacitaciones en el trabajo y les diría el daño que ocasiona y se puede ver reflejado en los jóvenes. Se sale de control y el problema es que, desde el núcleo familiar, hay algo que no está bien. Creo que las personas deben de ser escuchados las utopías son de gran ayuda y ayudar a los jóvenes. Hay que buscar en la casa que es lo que está pasando. Y también que realicen actividades recreativas.

2.-Meterlos a los anexos para que se les quite la adicción.

3.- Que exista difusión sobre por qué no son buenas las drogas.

4.-Quisiera ser Presidenta de la República Mexicana para quitar todo tipo de drogas. No me gusta fumar, pero sí he tomado una cerveza de vez en cuando un whisky decir no quiero si me ofrecen más. Está mañana junto con mi nieto estaba viendo un video de que están hechos los cigarros electrónicos y el daño que ocasionan. Quitaría todos los productos.

5.- "Me gusta fumar 3 cigarros al día estamos en problemas"

6.-Si me lo permiten les daría un consejo que no lo hiciera por qué afectan a ellos mismos y a toda la familia.

7.-Que se brinde información en donde existan campañas para prevención de las adicciones.

8.-Sí tomé durante un tiempo y fumo no se volvió algo grave y si se puede dejar. Sí se quiere se puede y se puede decir que no. Los hijos deben de valorar todos los esfuerzos que hacen sus padres. Levantarse temprano, darles educación y que los hijos cumplan con ir a la escuela. En el caso de las mujeres cuidarse y que acaben su carrera y el mejor regalo para los hijos.

9.-Que se brinde información para prevenir adicciones en las escuelas y que acudan a pedir ayuda a los espacios que brindan atención psicológica

10.-Que se afilien los pacientes para recibir atención médica. Llamarles la atención con la intención de que se ayuden.

### **Empleo**

¿Realizas alguna actividad laboral? Sí No ¿Cuál?

### **Actividades sociales**

¿Qué actividades te gustan realizar?

¿Te gusta estudiar?

¿Te gusta escuchar música?

1.-Me gusta mucho bailar que tenía que hacer ejercicio la salsa no me gusta el ejercicio aeróbico. Sí estoy laborando 7 horas de trabajo. Sí me gusta estudiar diplomados para cuidar la belleza. Me gusta escuchar música, pero muy poco y escucho audio libros. Me encanta Francesco entre el cielo y la tierra. Me gusta aprender.

2.-En mis tiempos libres me gusta coser. La actividad que desarrollo actualmente es de limpieza en el Centro de Salud T-III Dr. Maximiliano Ruiz Castañeda. Sí me gusta estudiar.

3.-Me gusta leer y las actividades laborales que son es ser maestro y en actividades administrativas en el centro de salud.

4.-Las actividades que me gustan realizar son: bailar, volibol, boliche, cine, fútbol. Actualmente no laboro. Acabe la secundaria. Hago mis cosas con música. No me gusta tejer, ni coser.

5.-La actividad que me gusta realizar es el Tejido mixteco. No estoy laborando. Sí estoy estudiando la prepa y primeros auxilios.

6.-Salir, lavar, recoger mi cuarto, tender mi cama, ir al mercado. Sí he trabajado en una cocina. No me gustaría estudiar a esta edad.

7.-Jugar fútbol y correr. Sí me gusta estudiar terminé la prepa. Sí me gusta trabajar en equipo por qué aprendes más. Pues con información y comer saludable no comer sopa maruchan.

8.-Vamos al parque, cotorreando y disfrutar con los nietos, no estoy laborando solo sueño que trabajo y aprendo mucho, yo estudié primero de primaria y como mis hermanos trabajando. Y aprendí a leer.

9.- Descubrir lugares, Trabajo. No me gusta estudiar a esta edad.

10.- Me gusta conocer nuevos lugares, no estudiaría a esta edad, si estoy laborando actualmente.

### **Autocuidado y cuidado**

¿Qué importancia tiene para ti el auto cuidado?

## Estilos de vida Saludables en Adultos Mayores desde la Promoción de la Salud

¿Has sido cuidador o te han cuidado?

¿Tus familiares te apoyan cuando necesitas algún tipo de apoyo?

¿Te gusta compartir tiempo con tu familia?

1.-Es valorarte como persona estar bien para poder ayudar a mi familia. He sido cuidadora por un tiempo a mi mamá y yo pedí vacaciones y las pude utilizar para cuidar. A mí mamá, cada ocho días. Es difícil porque no sabes cómo tratarlas por qué ellas también pueden sentir dolor y hubiéramos querido darle todo lo que quería comer. Durante el tiempo que cuidaba a mi mamá leía libros en mi tiempo libre, trataba. De hacer lo mejor que pudiera y comía con mi mamá. No llevas una adecuada alimentación, hay bajas de peso o subir de peso. No llevas una adecuada higiene de sueños. A mí me dio COVID y estuve en reposo durante 15 días.

Sí recibo apoyo de mi familia. He aprendido mucho y valorar mi tiempo aprendí a llevar una agenda, mi mamá me decía como te fué en tu junta. La familia ya respeta mi tiempo. Sí tú no te respetas tu tiempo puedes cambiar tu tiempo, te tienes que decir en ocasiones no. Mis suegros me apoyan y las primas de mi esposo también me apoyan. Hay que dar los resultados que esperas si te apoyan también es importante que tú le des ese resultado a las personas que te ayudan para ayudar a la familia. Hay que tener valores respetarte a ti y a los demás. Me gusta compartir mucho tiempo con mi familia me gusta visitarlos darle un tiempo para estar con mis hermanos.

2.-He sido cuidada por mi familia y he cuidado.

3.-Es la base fundamental cuidarse a uno mismo y yo he sido cuidador.

4. "Mi vida es importante cuidarme para durarle más a mis hijos ". Cuido a mi esposo que ya falleció, mis hijos me cuidaron de una operación de tiroides, salpingoplastia. Claro que si veo a mis hijos que ellos también me ven.

5. "El cuerpo es un templo y hay que cuidarlo". Cuido a mi nieta, no me cuidan.

6.- Es importante cuidarme a mí misma y que mejore mi calidad de vida. Sí he sido cuidador y ayudado a cuidar a mi familia, me siento con la responsabilidad de aportar un granito de arena si un familiar me necesita. Sí crecido como persona. Sí me ayudan mis dos hijos que tengo. Mis hermanos y mi mamá.

7.-Es importante cuidarse a uno mismo. No me han cuidado.

8.-habrá quien te quiera, pero no quien te cuide, así que hay que cuidarse uno mismo, tengo siete hermanos pude ayudarles en los que más a que pueda cuidarlos. Alerta a cualquier situación hay que cuidarse a uno mismo. Uno mismo debes de cuidarte, si he cuidado a todos mis hermanos irlos a ver cuándo estaban enfermos, sabe Dios por qué me dejó.

9.- Si te debes cuidar a ti mismo, si he sido cuidador y he cuidado.

10.- Yo me cuido, no he cuidado a las personas.

### **Trabajo en equipo.**

¿Te gusta trabajar en equipo?

## Estilos de vida Saludables en Adultos Mayores desde la Promoción de la Salud

¿Qué beneficios obtienes cuando trabajas en equipo?

¿Cómo podrías cuidar de tu salud?

- 1.- Me gusta trabajar en equipo para lograr algo en conjunto
- 2.-Me gusta trabajar en equipo y me gusta porque es una forma de entregar bien todo el trabajo.
- 3.- Sí me gusta trabajar en equipo cumpliendo en objetivo que estaba planeado.
- 4.- Me gusta trabajar en equipo porque se logra un objetivo.
- 5.- Sí me gusta trabajar en equipo porque se cumple una función, me gusta compartir. Si yo no sé algo le pregunto a mi compañera y nos orientamos.
- 6.- Soy muy humilde. Me gusta trabajar en equipo. Me gusta ayudar a las personas para que logremos un objetivo.
7. Sí me gusta trabajar en equipo porque aprendo más.
- 8.-No me gusta trabajar en equipo me gustó trabajar de forma individual y pude lograr que mis hijos realizarán sus carreras.
- 9.- Sí me gusta trabajar en equipo para que se logre un logro.
- 10.-si me gusta trabajar y me siento feliz con mis compañeros.

### **Acompañamiento afectivo**

¿Tengo muchos amigos?

¿Tus amigos son confiables?

¿Te gusta conocer gente?

¿Mis amistades son duraderas?

- 1.-Tengo muchas amistades, tengo muchas personas que me quieren en dónde me invitan a fiestas. Trato de que las amistades que tengo seguir cultivando y lo que nos vamos a llevar solo lo vivido. Yo perdí a mi mamá y aprendí a valorar cosas que antes no veías. Me encanta conocer gente yo voy en el micro y puedo platicar y conocer nuevas personas. Colaboré con mi esposo yo compro mis cosas y el también ahorra y gracias a ese ahorro hemos podido construir la casa, viajamos mucho.
- 2.- Sí tengo amistades duraderas.
- 3.-Soy muy sociable. Uno dos amigos, pero no confío. Me gusta saludar.
- 4.-Es que no hay amigos los amigos son contados.
- 5.-Amigos no conocidos. Los amigos que tengo son amistades duraderas de más de 30 años de amistad.

## Estilos de vida Saludables en Adultos Mayores desde la Promoción de la Salud

6- No tengo amigos, no son confiables. Si me gusta conocer gente. Las personas que he conocido han sido sinceras conozco a una amiga hace 27 años y su amistad a dedo sincera y muy respetuosa.

7.- No tengo muchos amigos y las que son sinceras si tengo tiempo de conocerlos.

8.-Sí tengo algunos fui músico fui muy amiguelero yo selecciono a quien contarle mis cosas. Me gusta conocer gente. Los amigos ya no están, pero encuentras otros.

9.-Tengo bastantes amigos, bueno no todos son amigos y hay que sobrellevar las personas. Los amigos que son mis amistades si son duraderas.

10.-Tengo muchos amigos. Me gusta conocer gente. Las amistades que tengo son duraderas.

### **¿Qué propuestas al respecto se te ocurren para atender de manera oportuna sus necesidades en salud?**

1.- Es importante visitar al oftalmólogo, dentista, médico general porque ayuda a prevenir me menciona que ella utiliza medicina alternativa, no le gusta la polifarmacia y busca alternativas para cambiar estilos de vida en dónde realiza su alimentación con hojas verdes. Alimentación saludable. Revisar con quién amistad son buenas, que sean personas que aporten. Es importante de usar cremas especiales para el cuidado de la piel, es importante lavarse la cara y usar un filtro solar. Yo en mi caso se me mancho mi piel y gracias a cremas he estado estudiando sobre el cuidado de la piel.

2.-Si es importante visitar al dentista, oftalmólogo, médico para prevenir enfermedades. “Me cuido no comiendo y bebiendo lo que hace daño” de igual manera es importante vacunarse y contar con mi Cartilla Nacional de vacunación.

3.- “Ejercitarme es importante el chequeo pertinente es como los carros hay que hacer un chequeo para prevenir una enfermedad”.

4.-Es importantes tener seguro e ir al hospital para cuidar mi salud.

5.-Estar entretenida, cuidar mi salud es lo que hago. Es bueno ahorrar, pero no nos alcanza ya está toda más caro.

6.-Acercarme en el Centro de Salud para que me informe sobre qué comer saludable comer frutas y verduras.

7.-Checarse en el médico, brindar información, conferencias.

8.-Pues cuidar el estómago comiendo y cuidando su alimentación, caminar hacer ejercicio, ser responsable, comprarse algo material.

9.-Estar atentos ante la salud siempre.

10.-Que tengan seguro los pacientes.

(Fuente: elaboración propia.)