



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

Acciones saludables para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en personas de 65 a 74 años. Centro de Salud de Calpi, diciembre 2021-marzo 2022

KASSANDRA POLETH ESTRELLA SILVA

Trabajo de Titulación modalidad: Proyectos de Investigación y Desarrollo, presentado ante el Instituto de Posgrado y Educación Continua de la ESPOCH como requisito parcial para la obtención del grado de:

MAGÍSTER EN SALUD PÚBLICA

RIOBAMBA – ECUADOR

Agosto 2022

©2022, Kassandra Poleth Estrella Silva

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, para cualquier medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica del documento, siempre y cuando se reconozca el Derecho de Autor.



EL TRIBUNAL DE TRABAJO DE TITULACIÓN CERTIFICA QUE:

El **Trabajo de Titulación modalidad Proyectos de Investigación y Desarrollo**, titulado “Acciones saludables para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en personas de 65 a 74 años. Centro de Salud de Calpi, diciembre 2021-marzo 2022”, de responsabilidad de la Srta. **Kassandra Poleth Estrella Silva**, ha sido prolijamente revisado y se autoriza su presentación.

N.D. Mag. **Patricio David Ramos Padilla**

PRESIDENTE

PATRICIO DAVID
RAMOS PADILLA

Dra. Mag. **Dayanara de los Ángeles Peñafiel Salazar**

DIRECTOR

DAYANARA
DE LOS
ANGELES
PENAFIEL
SALAZAR

Lic. Mag. **Martha Cecilia Bonilla Caicedo**

MIEMBRO



Firmado digitalmente por:
**MARTHA CECILIA
BONILLA CAICEDO**

Dra. Mag. **Shirley Fernanda Rosero Ordoñez**

MIEMBRO

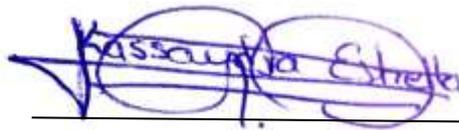
SHIRLEY
FERNANDA
ROSERO
ORDOÑEZ

Firmado
digitalmente por
SHIRLEY FERNANDA
ROSERO ORDOÑEZ
Fecha: 2022.08.01
12:07:34 -05'00'

Riobamba, Agosto 2022

DERECHOS INTELECTUALES

Yo, KASSANDRA POLETH ESTRELLA SILVA, declaro que soy responsable de las ideas, doctrinas y resultados expuestos en el **Trabajo de Titulación modalidad Proyectos de Investigación y Desarrollo**, y que el patrimonio intelectual generado por la misma pertenece exclusivamente a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.



Kassandra Poleth Estrella Silva

CI 2100202130

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Yo, KASSANDRA POLETH ESTRELLA SILVA, declaro que el trabajo de Titulación modalidad Proyectos de Investigación y Desarrollo, es de mi autoría y que los resultados son auténticos y originales. Los textos constantes en el documento que proviene de otra fuente están debidamente citados y referenciados.

Como autora asumo la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este proyecto de investigación de maestría.



Kassandra Poleth Estrella Silva

CI 2100202130

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de titulación principalmente a Dios quien me ha guiado siempre por el camino del bien, a mi madrecita Carmen que siempre ha sido y será el motor que me motiva día a día, para seguir adelante y cumplir todas mis metas propuestas, ya que sin el apoyo de ella nada de esto sería posible.

Kassandra

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios por darme salud y vida, para poder culminar este nuevo reto que me propuse, de igual manera a la Escuela de Postgrado y Educación Continua de la ESPOCH, quienes abrieron sus puertas para brindarme el conocimiento necesario para cumplir mi objetivo planteado, también agradezco a mi tutora la Doctora Dayanara Peñafiel quien guio paso a paso este proyecto de investigación, y al Centro de Salud de Calpi quienes aceptaron que se realice ahí la investigación y así poder terminar con éxito el trabajo de titulación.

Kassandra

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	xiv
ABSTRACT.....	xv
CAPITULO I	1
INTRODUCCIÓN	1
1.1 Planteamiento del problema	2
1.1.1 Situación problemática	2
1.1.2 Formulación del problema	3
1.1.3 Preguntas directrices o específicas de la investigación	3
1.2 Justificación de la investigación	3
1.2.1 Justificación teórica	3
1.2.2 Justificación metodológica	4
1.2.3 Justificación práctica	4
1.3 Objetivos	4
1.3.1 Objetivo general de la investigación	4
1.3.2 Objetivos específicos de la investigación	4
1.4 Hipótesis	4
CAPITULO II	5
MARCO TEÓRICO	5
2.1 Antecedentes del problema	5
2.2 Bases teóricas	6

2.2.1	Enfermedades Crónicas no Transmisibles	6
2.2.1.1	Antecedentes	6
2.2.1.2	Concepto	6
2.2.1.3	Etiología	6
2.2.2	Tipos de enfermedades crónicas no transmisibles	7
2.2.2.1	Diabetes	7
2.2.2.1	Enfermedad cardiovascular	7
2.2.2.3	Enfermedad renal	8
2.2.5	Enfermedades respiratorias	8
2.2.6	Cáncer	9
2.2.7	Factores de riesgo comportamentales modificables	9
2.2.7.1	Factores de riesgo no modificables	9
2.2.7.2	Factores de riesgo metabólicos	10
2.2.8	Estilos de vida saludables	10
2.2.8.1	Acciones saludables para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles	11
2.2.9	Intervenciones educativas	12
2.2.9.1	Alimentación sana, equilibrada y adecuada a tu edad	12
2.2.9.2	Reducción del consumo de sal	12
2.2.9.3	El reemplazo de las grasas trans o grasas saturadas por grasas insaturadas	13
2.2.9.4	Reducción del consumo de tabaco	13
2.2.9.5	Reducción del consumo de alcohol	13
2.2.9.6	Actividad física	14
CAPITULO III		15
METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN		15
3.1	Tipo de investigación	15
3.2	Tipo de estudio	15

3.3	Método de la investigación	15
3.4	Enfoque de la investigación	15
3.5	Alcance investigativo	16
3.6	Población de estudio	16
3.6.1	Unidad de análisis	16
3.7	Selección de la muestra	16
3.8	Identificación de las variables	16
3.9	Instrumentos de recolección de datos	16
3.9.1	Validación de los instrumentos	17
3.9.2	Instrumentos para procesar datos recopilados	17
CAPITULO IV		18
RESULTADOS Y DISCUSIÓN		18
4.1	Análisis e interpretación del pre test aplicada a personas de 65 a 74 años del Centro de Salud de Calpi	18
CAPITULO V		29
PROPUESTA		29
5.1	Tema	29
5.1.1	Introducción	29
5.1.2	Objetivo general	29
5.1.3	Objetivos específicos	30
5.1.4	Meta	30
5.2	Metodología	30
5.2.1	Ubicación y temporalización	30

5.2.2	Procedimiento	30
	CONCLUSIONES	51
	RECOMENDACIONES	52
	BIBLIOGRAFÍA	
	ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1-2: Clasificación de IMC según la OMS.....	10
Tabla 2-4: Características sociodemográficas de la población de estudio	18
Tabla 3-4: Características sociodemográficas de la población de estudio	18
Tabla 4-4: Características sociodemográficas de la población de estudio	19
Tabla 5-4: Conocimientos previos de la población de estudio sobre las enfermedades crónicas no transmisibles	19
Tabla 6-4: Consumo y frecuencia de tabaco.....	20
Tabla 7-4: Consumo y frecuencia de alcohol	21
Tabla 8-4: Consumo y frecuencia de alimentos.....	22
Tabla 9-4: Actividad física y comportamiento sedentario	23
Tabla 10-4: Actividad física y comportamiento sedentario	23
Tabla 11-4: Actividad física y comportamiento sedentario	24
Tabla 12-4: Actividad física y comportamiento sedentario	24
Tabla 13-4: Análisis del índice de masa corporal de la población de estudio	24
Tabla 14-4: Antecedentes familiares y personales de enfermedades crónicas no transmisibles .	25
Tabla 14-4: Prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles en la población de estudio	29
Tabla 15-4: Acciones que ayudan a promover y proteger la salud	30
Tabla 16-4: Comprobación de la hipótesis	31
Tabla 17-4: Análisis comparativo de los resultados del antes y después de la aplicación del programa educativo.....	52
Tabla 18-4: Análisis comparativo de los resultados del antes y después de la aplicación del programa educativo, a través de escalas de valoración cuantitativa y cualitativa	52

ÍNDICE DE ANEXOS

- Anexo A :** Resolución y aprobación del tema del proyecto y designación de tribunales
- Anexo B:** Oficio de aceptación para desarrollo del proyecto de la Coordinación Zonal de Salud de Chimborazo
- Anexo C:** Oficio de aceptación para desarrollo del proyecto en el Centro de Salud de Calpi
- Anexo D:** Instrumentos utilizados “encuesta pre test y post test”
- Anexo E:** Validación de los instrumentos utilizados “encuesta pre test y post test”
- Anexo F:** Fotografías del desarrollo del proyecto
- Anexo G:** Escalas de valoración cualitativa y cuantitativa utilizada en la tabla comparativa del antes y del después de la aplicación del programa educativo (17.4 y 18.4)

RESUMEN

El objetivo fue implementar acciones saludables que ayuden a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en personas de 65 a 74 años, en el periodo diciembre 2021 – marzo 2022; el estudio fue de tipo descriptivo, correlacional, de antes-después, de corte transversal, con enfoque mixto. La población posterior a la aplicación de los criterios de inclusión y de exclusión fue de 105 personas, a quienes se aplicó un pre test para la recolección de datos, los cuales dieron como resultado que la población no alcanzaba los aprendizajes requeridos sobre el tema de estudio, por lo que se desarrolló y ejecuto un programa educativo, afín al tema y a las necesidades de la población, al finalizar las intervenciones educativas, se aplicó un post test donde se obtuvo resultados favorables ya que la población ya dominaba los aprendizajes requeridos, sobre las enfermedades crónicas no transmisibles y como prevenirlas, mejorando sus hábitos alimenticios, promoviendo la actividad física y evitando el consumo de tabaco y alcohol. Es indispensable saber la edad y nivel de instrucción al momento de desarrollar cualquier programa educativo para que la información llegue adecuadamente a la población establecida.

Palabras clave: SALUD PÚBLICA, ACCIONES SALUDABLES, ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES, ADULTOS MAYORES, PREVENCIÓN, PROGRAMA EDUCATIVO.



Firmado electrónicamente por:
**LUIS ALBERTO
CAMINOS
VARGAS**



0076-DBRA-UPT-IPEC-2022

ABSTRACT

The goal was to implement healthy actions that help prevent chronic non-communicable diseases in people aged 65 to 74 years, in the period December 2021 - March 2022. The study was descriptive, correlational, before-after, cross-sectional, with a mixed approach. The population after the application of the inclusion and exclusion criteria was 105 people, to whom a pre-test was applied for data collection, which resulted in the population not reaching the required learning on the subject of study. For which an educational program was developed and executed, related to the subject and the needs of the population, at the end of the educational interventions, a post test was applied where favorable results were obtained since the population already mastered the required learning, on the chronic non-communicable diseases and how to prevent them, improving their eating habits, promoting physical activity and avoiding the consumption of tobacco and alcohol. It is essential to know the age and level of education at the time of developing any educational program so that the information adequately reaches the established population.

Keywords: PUBLIC HEALTH, HEALTHY ACTIONS, NON-COMMUNICABLE CHRONIC DISEASES, OLDER ADULTS, PREVENTION, EDUCATIONAL PROGRAM.

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación sobre “Acciones saludables para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en personas de 65 a 74 años. Centro de Salud de Calpi, diciembre 2021-marzo 2022”, es de gran relevancia, debido, a la necesidad que tienen las personas de conocer que acciones benefician su salud, mejorando sus estilos de vida para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles a futuro.

Las acciones para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles pueden mejorar entendiendo los motivos de la población para no aplicar los conocimientos existentes o identificando las razones por las cuales el impacto de las medidas de prevención es aún limitado (Santa María, 2018, pp. 321-325). La salud se debe cuidar en todos los grupos de edad y más aún en las personas adultas mayores, ya que, con el paso de los años, las personas mayores se vuelven más vulnerables y experimentan cambios en su metabolismo convirtiéndose en un grupo de riesgo ante la aparición de ciertas enfermedades crónicas (Cuidéo, 2021, pp. 1-18).

Las enfermedades crónicas no transmisibles matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo, cada año mueren 15 millones de personas de entre 30 y 69 años de edad; más del 85% de estas muertes "prematuras" ocurren en países de ingresos bajos y medianos (OPS OMS, 2021). En la Región de las Américas, son 5,5 millones las muertes por enfermedades no transmisibles cada año. Las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayoría de las muertes por enfermedades crónicas no transmisibles 17,9 millones cada año, seguidas del cáncer 9,0 millones, las enfermedades respiratorias 3,9 millones y la diabetes 1,6 millones. Estos cuatro grupos de enfermedades son responsables de más del 80% de todas las muertes prematuras por enfermedades crónicas no transmisibles (OPS OMS, 2021).

Es importante focalizarse en la prevención y el diagnóstico temprano para un envejecimiento saludable, esto puede ayudar tanto al sistema de salud como a disminuir costos en el mismo.

En Ecuador según el INEC, en el 2019 las enfermedades crónicas no transmisibles representaron el 52,4% del total de muertes, de ellas 8.574 a causa de enfermedades isquémicas del corazón, que se convirtió en la principal causa de mortalidad general (MSP, 2020).

La demográfica transición observada en Ecuador se caracteriza por el envejecimiento de su población,

el aumento en la incidencia de las enfermedades no transmisibles en la población adulta mayor, lo que genera una mayor proporción de personas que están proclives a presentar dependencia funcional, llevando esto a una creciente necesidad de cuidados (Forttes, 2020, pp. 7-61).

En una parroquia de Riobamba se realizó un estudio descriptivo, transversal, con datos recolectados retrospectivamente, el estudio incluyó 399 familias, afiliadas al Seguro Social Campesino en el periodo 2019, en los resultados de dicho estudio predominó el género masculino, las enfermedades crónicas más frecuentes fueron la dislipidemia en un total de 159, hipertensión en 123 pacientes, seguida de diabetes mellitus tipo 2 (Panchana et al., 2020). (Panchana et al, 2020, pp. 44-50)

Los factores de riesgo relacionados al diagnóstico de las enfermedades crónicas no transmisibles incluyeron malos hábitos alimenticios, sedentarismo y tabaquismo, donde concluyeron que estas enfermedades constituyen un problema de salud en los pacientes adultos mayores de la comunidad de San Francisco de Cunuguachay donde prevaleció la dislipidemia, hipertensión y diabetes tipo 2 (Panchana et al, 2020, pp. 44-50).

En el Centro de Salud de Calpi existen 178 personas con enfermedades Crónicas no transmisibles prevaleciendo la Diabetes y la Hipertensión, estas enfermedades constituyen un gran problema de salud en las personas que las padecen, por lo tanto es importante trabajar en las personas que aún no tienen estas patologías, educando a la población sobre estilos de vida saludables y trabajando en los factores de riesgo que sean modificables para así disminuir la prevalencia de estas enfermedades a futuro en la población.

1.1 Planteamiento del problema

1.1.1 Situación problemática

Las enfermedades crónicas no transmisibles constituyen un problema de salud a nivel mundial, el cual si no es manejado de manera adecuada puede conllevar a un sin número de dificultades en la salud de las personas que las padezcan a futuro, pues cambiar de hábitos, pensamientos y costumbres de un día al otro es muy complejo, esto es un trabajo diario y continuo, donde, si la personas no conocen sobre los cuidados que debe mantener, será muy complicado no adquirir estas enfermedades, ocasionando complicaciones a futuro en su salud, dependiendo de medicamentos y cuidados permanentes por parte de sus familiares.

Al Centro de Salud tipo B de la parroquia de Calpi, acuden a diario pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles, varios de ellos llegan con dolor de cabeza, mareos, vómito, posterior a algunos días que ya se les terminó su medicación habitual, que no se han realizado un control periódico hace mucho tiempo o que ya no toma su medicación habitual porque ya se siente bien, lo cual se atribuye a la falta de educación continua sobre cómo prevenir o manejar las enfermedades crónicas no transmisibles.

El crear acciones saludables beneficia de gran manera a la población, pues el mejorar su conocimiento sobre la alimentación que deben llevar, los hábitos tóxicos que deben dejar, el tipo y tiempo de actividad física que deben realizar creara conciencia en ellos para que mejore su perspectiva de salud y de vida, evitando así que adquieran a futuro enfermedades crónicas no transmisibles, y que quienes ya las padecen manejen de mejor manera su enfermedad. Es importante que esta población trabaje día a día en mejorar su estilo de vida en conjunto con su familia para disminuir la prevalencia de estas patologías.

1.1.2 Formulación del problema

¿Cómo inciden las acciones saludables en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en personas de 65 a 74 años del Centro de Salud de Calpi?

1.1.3 Preguntas directrices o específicas de la investigación

- ¿Cuál es la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles en personas de 65 a 74 años en el Centro de Salud de Calpi y como se caracterizan en relación a las variables sociodemográficas?
- ¿Qué acciones saludables ayudan a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en personas de 65 a 74 años?
- ¿Cómo benefician las acciones saludables a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en la población mencionada?

1.2 Justificación de la investigación

1.2.1 Justificación teórica

El presente trabajo de investigación se realiza con el fin de aportar al conocimiento sobre la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles en las personas de 65 a 74 años, orientando a las personas a que lleven una vida saludable en cuanto a su alimentación, actividad física y así disminuir a futuro la prevalencia de estas enfermedades.

1.2.2 Justificación metodológica

Para el logro de los objetivos propuestos en este estudio, se recurrirá a la técnica de investigación, como es la encuesta, la cual fue elaborada según la necesidad de la población, con el objetivo de vigilar los factores de riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles, esta encuesta constituye una herramienta para fortalecer la implementación de acciones saludables de promoción de la salud y prevención de la enfermedad en la población mencionada.

1.2.3 Justificación práctica

Este trabajo de investigación se basa en la necesidad de prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles en las personas de 65 a 74 años que acuden al Centro de Salud de Calpi, el resultado de este estudio se basa en elaborar acciones saludables para la población mencionada, y así tengan más información sobre las patologías mencionadas, logrando un mejor estilo de vida en esta población.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general de la investigación

Implementar acciones saludables que ayuden a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en personas de 65 a 74 años del Centro de Salud de Calpi en el periodo diciembre 2021 - marzo 2022.

1.3.2 Objetivos específicos de la investigación

- Diagnosticar la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles en personas de 65 a 74 años del Centro de Salud de Calpi y caracterizarlos en relación a variables sociodemográficas
- Identificar los conocimientos y prácticas que tienen las personas de 65 a 74 años sobre cómo prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles
- Desarrollar acciones saludables a través de un programa educativo que contribuya al conocimiento de las personas de 65 a 74 años para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles

1.4 Hipótesis

Las acciones saludables inciden en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles en personas de 65 a 74 años que asisten al Centro de Salud de Calpi de diciembre 2021 – marzo 2022.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del problema

Un artículo denominado **“Comportamiento sedentario, ejercicio y salud cardiovascular”** menciona que la actividad física es un potencial beneficioso contra el sedentarismo o la inactividad física, para la prevención primaria y secundaria de enfermedades crónicas, especialmente en enfermedades cerebrovasculares. La constelación de datos revisados en este artículo marcó los beneficios del aumento de la actividad física particularmente porque conducir a un aumento de la aptitud cardiorrespiratoria, lo que finalmente resulta en un mejor pronóstico en un amplio espectro de enfermedades metabólicas y enfermedades cerebrovasculares, por lo que es necesaria la implementación de esta terapia en todo el mundo (Lavie et al, 2019, pp. 799-805).

Por otro lado, mencionan en el artículo **“Prevención y manejo de enfermedades crónicas”** que la Organización Mundial de la Salud tiene un paquete de las mejores compras para la prevención y el cuidado de las enfermedades crónicas no transmisibles que está respaldado por buena evidencia y, cuando se implementa con altos niveles de cobertura, salva vidas y produce beneficios económicos en países de todos los niveles de ingresos. Los análisis, realizados con el Grupo de Trabajo Interagencial de las Naciones Unidas sobre enfermedades crónicas no transmisibles, en más de una docena, los países han demostrado una relación costo-beneficio económico que varía de 2: 1 a 17: 1 a partir de la inversión en intervenciones de prevención y tratamiento de mejor compra. En la mayoría de los países, los mayores retornos surgen de aumentos en la productividad que ocurren cuando las tasas de ausentismo, presentismo y jubilación anticipada entre los trabajadores disminuyen gracias a una mejor prevención y tratamiento de enfermedades. Esto se debe a que las enfermedades crónicas no transmisibles afectan a las personas en edad laboral, que a menudo son jefes de hogar y responsables de la seguridad financiera de todo el hogar. Estas son las mismas personas que impulsan el crecimiento económico y el desarrollo, lo que muestra el vínculo crucial entre salud y riqueza (Nugent, 2019, pp. 364-459).

El artículo nombrado **“Actividad física, herramienta para la prevención y manejo de enfermedades crónicas”** cita que la intensidad, la frecuencia y la duración de la actividad física, y muchas intervenciones preventivas del estilo de vida demuestran su efectividad y sostenibilidad. Aunque hasta ahora una minoría de la población se adhiere realmente a las recomendaciones, la fuerza epidemiológica de los programas orientados al estilo de vida es considerable: dejar el sedentarismo, incluso dosis bajas de actividad física protegen la salud y reducen en aproximadamente un 22% el

riesgo de muerte prematura. La actividad física es también una importante herramienta terapéutica para pacientes con enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes II, cáncer, enfermedades pulmonares obstructivas crónicas; una dosis adecuada reduce el riesgo de recurrencia y progresión de la enfermedad, mejora el control de los parámetros clínicos (Capodaglio, 2018, pp. 106-119).

“Nutrición para la prevención de enfermedades crónicas”, este artículo menciona que las enfermedades crónicas no transmisibles son las principales causas de morbilidad y mortalidad en los Estados Unidos y en todo el mundo, y se pueden atribuir en gran medida a una mala nutrición y hábitos de vida subóptimos. Los médicos están bien posicionados para proporcionar intervenciones preventivas de estilo de vida que se personalizan según las necesidades biológicas y las preferencias culturales de sus pacientes a través de actividades de equipo multidisciplinario o derivación a expertos profesionales en nutrición y actividad física. También pueden abogar por cambios ambientales en la atención médica y los entornos comunitarios que promuevan comportamientos de estilo de vida saludables (Bentivegna, 2020, pp. 1-30)

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Enfermedades Crónicas no Transmisibles

2.2.1.1 Antecedentes

La carga de las enfermedades crónicas no transmisibles representa la más alta de los países desarrollados, así como su incidencia está creciendo aceleradamente en los países en vías de desarrollo como consecuencia de las transformaciones poblacionales que se producen y de los cambios en el estilo de vida del pueblo. Durante los últimos 5 años, en Latinoamérica se registraron 800.000 defunciones por estos padecimientos (el 25% del total de muertes), y en Canadá y Estados Unidos la cifra se acerca al 60%.

2.2.1.2 Concepto

Son afectaciones de salud a largo plazo y son consecuencia del conjunto de factores de carácter genético, tanto fisiológico como ambiental y de conducta (OPS OMS, 2021).

2.2.1.3 Etiología

Las enfermedades crónicas no transmisibles no se contagian de individuo a individuo, pues se relacionan al estilo de alimentación, tales como la dieta inadecuada, la vida sedentaria, el consumo de tabaco y de alcohol considerados como perjudiciales, que son los principales factores de riesgo para la aparición de estas patologías. Asimismo, estos elementos de riesgo intervienen de forma directa o indirecta, causando otras patologías relacionadas con la obesidad, trastornos metabólicos de

los carbohidratos, la hipertensión arterial (HTA) o la dislipidemia.

Es posible modificar los factores de riesgo asociados al estilo de vida, haciendo que estas patologías puedan prevenirse, lo que supone que el número de muertes prematuras disminuya significativamente (WHO, 2021, pp. 12-17).

2.2.2 Tipos de enfermedades crónicas no transmisibles

2.2.2.1 Diabetes

Es una enfermedad crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre. Se calcula que la diabetes afecta a más de 3.000.000 de personas y, puesto que se mantiene en forma silenciosa por varios años, cerca de la mitad de quienes la sufren ignoran su condición (Ministerio de Salud, 2018).

Medidas de prevención

- Consumir abundantes frutas y hortalizas
- No consumir alimentos elevados en sodio
- Preparar los alimentos con un mínimo de sal
- Ingerir 5 comidas al día
- Reemplazar el consumo de carne roja por pollo y pescado.
- Evitar el sobrepeso
- Realizar actividad física por 30 minutos al día
- No consumir tabaco (Ministerio de Salud, 2018).

2.2.2.1 Enfermedad cardiovascular

Las enfermedades cardiovasculares constituyen un conjunto de enfermedades que actúan sobre el corazón y los vasos sanguíneos. En caso de afectar a los vasos sanguíneos, puede comprometer órganos tales como el cerebro (enfermedad cerebrovascular), los miembros inferiores, el riñón y el corazón. Dentro de estas patologías cardiovasculares las de mayor ocurrencia son la enfermedad coronaria y la enfermedad cerebrovascular (Ministerio de Salud, 2018).

Medidas de prevención

- No fumar
- Evitar ser expuesto al humo del cigarrillo (fumador pasivo)

- Mínimo consumo de grasas, azúcar y sal en los alimentos
- Consumir frutas y hortalizas
- Cocinar sin sal
- Realizar actividad física por 30 minutos al día
- No beber alcohol (Ministerio de Salud, 2018).

2.2.2.3 Enfermedad renal

Una función anormal durante más de 3 meses o una alteración estructural de los riñones. Aunque es muy frecuente y existen estrategias eficaces de prevención y diagnóstico precoz, a veces la enfermedad no se detecta hasta su fase terminal, que requieren tratamiento de diálisis o trasplante renal, con el consiguiente deterioro de la calidad de vida y años de vida perdidos (Ministerio de Salud, 2018).

Medidas de prevención

- Realizar control de los factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, diabetes, dislipemia, tabaquismo)
- Evitar alimentos con alto contenido en sodio (fiambres, embutidos, aderezos, productos de copetín, quesos, etc.)
- Dieta a sódica
- Comer 2 porciones de frutas y 3 de verduras al día
- Ingerir carnes blancas
- Realizar actividad física por 30 minutos al día
- No fumar
- Controlar la presión <140/90 mm Hg
- Mantener controlada la enfermedad si sufre diabetes e hipertensión (Ministerio de Salud, 2018).

2.2.5 Enfermedades respiratorias

Se trata de enfermedades crónicas relacionadas con el pulmón y/o las vías respiratorias. De acuerdo con los datos de la Organización Mundial de la Salud, se calcula que 235 millones de personas sufren asma y 64 millones padecen EPOC. Según esta misma fuente, cada año mueren en el mundo alrededor de 4 millones de personas a causa de enfermedades respiratorias, de las cuales la EPOC es la responsable más importante (Ministerio de Salud, 2018).

Medidas preventivas

Las medidas más eficaces son no fumar y no exponerse de forma pasiva al humo del cigarrillo. Es necesario adoptar las acciones de protección de los trabajadores expuestos al polvo y a los productos químicos. (Ministerio de Salud, 2018).

2.2.6 Cáncer

Se denomina cáncer a un conjunto de patologías donde el organismo genera un excedente de células cancerosas (conocidas como cancerígenas o cancerosas), las cuales crecen por encima de los límites normales invadiendo los tejidos saludables (Ministerio de Salud, 2018).

Medidas de prevención

- No consumir tabaco
- Evitar alimentos con alto contenido de grasas trans (como frituras)
- Ingerir frutas, hortalizas, cereales, legumbres, y alimentos con alto contenido de fibra
- Realizar actividad física por 30 minutos al día
- Practicar el sexo seguro (Ministerio de Salud, 2018).

2.2.7 Factores de riesgo comportamentales modificables

- En la actualidad, el cigarrillo provoca más de 7,2 millones de defunciones anuales (incluidos la exposición al humo de tabaco ajeno), y se espera que esta magnitud se incremente significativamente en los próximos años.
- La ingesta en exceso de sal produce alrededor de 4,1 millones de fallecimientos cada año
- En la actualidad, se calcula la mitad de los 3,3 millones de defunciones que se producen anualmente son debidas a enfermedades crónicas no transmisibles, como el cáncer.
- Aproximadamente 1,6 millones de defunciones por año se atribuyen a una insuficiente actividad física (OPS OMS, 2021).

2.2.7.1 Factores de riesgo no modificables

Ciertos factores como la genética, la edad y el género (masculino o femenino), son factores que no pueden cambiar mediante cambios en el estilo de vida. Según un estudio denominado “**Factor de riesgo modificable y no modificable de Diabetes Mellitus II en una Población urbana**”, cuyo objetivo fue determinar los factores de riesgo modificables y no modificables de la diabetes en la

población urbana de Arenillas 2015, en la que el 26% de los sujetos tuvieron diabetes, siendo los principales factores de riesgo; la edad, (41 a 45 años), el factor familiar hereditario obtenido de sus madres, la proporción de grasa androide, el IMC por arriba de los valores aceptables, la poca actividad física, la alimentación rica en grasas y carbohidratos, en consecuencia se sugiere fortalecer desde la atención primaria de salud la ejecución de estilos de vida preventivos de la diabetes en la Población (Falconí et al, 2017, pp. 1-8).

2.2.7.2 Factores de riesgo metabólicos

Algunos factores de riesgo metabólico provocan una serie de cambios en el metabolismo que incrementan el riesgo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles.

- Incremento de la presión arterial.
- La obesidad (OPS OMS, 2021).

Tabla 1-2: Clasificación de IMC según la OMS

IMC	CATEGORÍA
Bajo peso	> 18,5
Peso normal	18,5-24,9
Sobrepeso	25,0-29,9
Obesidad grado I	30,0-34,5
Obesidad grado II	35,0-39,9
Obesidad Grado III	> 40,0

Fuente: (OMS, 2020)

- Hiperglicemia.
- La hiperlipidemia

En cuanto a las muertes imputables, el mayor factor de riesgo metabólico es el incremento de la presión arterial (al que se atribuye el 19% de los fallecimientos en todo el mundo), y a continuación el sobrepeso, la obesidad y el exceso de glucosa sanguínea (OPS OMS, 2021).

2.2.8 Estilos de vida saludables

Se denomina estilo de vida saludable una serie de conductas o actitudes diarias que permiten mantener el cuerpo y la mente en condiciones adecuadas, relacionadas con la salud mental, la alimentación, el

ejercicio físico, la prevención de enfermedades, la actividad laboral, la interacción con el entorno y la acción social (Muñoz, 2018, pág. 1).

La Doctora Lupe Elescano, médico de familia del Complejo Hospitalario, afirma que los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son los siguientes

Mantener una alimentación sana, equilibrada y adecuada a tu edad

- Realizar actividad física
- Dormir bien
- Hábitos de higiene correctos
- No ingerir alcohol ni cigarrillo
- Condiciones emocionales estables
- Evitar el sobre peso
- Consumir agua (Mutis, 2021, pp. 1-8)

2.2.8.1 Acciones saludables para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles

En la atención primaria es posible realizar intervenciones esenciales de alto impacto para combatir las enfermedades crónicas no transmisibles, a fin de reforzar la posibilidad de detección precoz y el tratamiento oportuno. las estadísticas demuestran que estas intervenciones constituyen una gran inversión económica, puesto que, si la población se beneficia de ellas a tiempo, se puede reducir el número de tratamientos onerosos.

Para alcanzar el objetivo mundial de reducir de forma relativa la mortalidad prematura causada por las enfermedades crónicas no transmisibles, es fundamental llevar a cabo intervenciones para el control de estas, del 25% para 2025, y la meta de los Objetivos de Desarrollo Sostenible que consiste en minimizar las muertes prematuras por enfermedades crónicas no transmisibles en un 33% para 2030 (OPS OMS, 2021).

Los programas educativos que se realizan pueden ser de carácter individual, grupal o comunitario. Estos últimos hacen referencia al trabajo extraescolar, esto es, en el ámbito de la comunidad. Su diferencia es que las intervenciones en la comunidad tienen un mayor impacto, tanto a nivel individual como colectivo, esta modalidad ayuda a que las personas a no sentirse solas con su enfermedad, puesto que al compartir con sus iguales se reduce su ansiedad por su estado y, en consecuencia, se incrementa su autoestima y su capacidad resolutive. Aquí radica el aspecto integrador de las actividades, que a la larga también hace que sea más atractivo y menos agotador para el profesional

sanitario el trabajo bajo este esquema que el individualizado en la consulta (Casanova et al, 2016, p. 1). Se trata de intervenciones que pretenden que las poblaciones lleven una forma de vida saludable, supone convivir en armonía, esto es, manteniendo la mejor calidad de vida que podamos conseguir (Educo, 2020, p. 15).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, " la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Por tanto, en esta definición queda establecida la importancia de la ausencia de enfermedad en las personas, pero también la pertinencia del bienestar de uno mismo y de su entorno. Ello es factible mediante la adopción de conductas y actitudes, que se denominan hábitos de vida saludable que, llevados a la práctica de forma permanente y regular, favorecen nuestra salud y la calidad de vida (OMS, 2020).

2.2.9 Intervenciones educativas

2.2.9.1 Alimentación sana, equilibrada y adecuada a tu edad

Existen múltiples estudios donde se demuestra que la alimentación constituye un elemento esencial en la prevención de las enfermedades, ya que es uno de los elementos que más se estudian en las enfermedades crónicas. La duración de las enfermedades crónicas es muy larga y normalmente su progresión es lenta.

Este tipo de enfermedades se encuentran perfectamente relacionadas al estilo de vida que llevamos, es por ello se debe estar más comprometido y consciente del modo en que se vive. La Organización Mundial de la Salud la define como "La doble carga de la malnutrición", tan malo resulta el exceso de calorías al igual que de ciertos nutrientes (azúcares, sodio o grasas saturadas) como la carencia de vitaminas o minerales imprescindibles desde el punto de vista metabólico (Vivosano, 2020).

2.2.9.2 Reducción del consumo de sal

La ingestión excesiva de sal causa aproximadamente el 30% de los cuadros de hipertensión y el 10% de las enfermedades cardiovasculares. El exceso de consumo de sal se puede producir cuando se consumen alimentos ya preparados o envasados o por la adición de sal a las comidas cocinadas en casa. La recomendación de consumo de sal es de menos de 5 gramos diarios por persona, aunque en América el consumo de sal llega a duplicar esta cantidad. En los estudios realizados se ha comprobado que la regulación del contenido de sal en los alimentos, junto con la educación pública, son eficaces en función de los costos. Las intervenciones relacionadas con el etiquetado de los alimentos son capaces de influir sobre la conducta de los consumidores y proveedores para facilitar la concreción de los objetivos de disminución del consumo diario de sal (WHO, 2020, pp. 1-6).

2.2.9.3 El reemplazo de las grasas trans o grasas saturadas por grasas insaturadas

Los estudios han demostrado que la sustitución del 2% de la energía procedente de las grasas trans por grasas insaturadas reduciría entre un 7% y un 40% los casos de enfermedades cardiovasculares y numerosos casos de diabetes de tipo 2. Asimismo, los estudios indican que la disminución del contenido en grasas saturadas tendría un efecto positivo sobre el colesterol. Las ventajas son todavía más importantes si estas grasas saturadas se reemplazan por grasas insaturadas. La combinación de educación, regulación, incentivos y medidas voluntarias por parte de la industria puede provocar estos cambios. Asimismo, la implantación de normas de etiquetado puede repercutir en el comportamiento de los consumidores y los productores y ayudar a lograr los objetivos de disminución de las grasas trans y saturadas en la región (WHO, 2020, pp. 1-6).

2.2.9.4 Reducción del consumo de tabaco

Entre las intervenciones para reducir el consumo de tabaco se incluyen los impuestos, la publicidad prohibida y el etiquetado de los paquetes de tabaco. Muchos estudios demuestran la eficacia de dichas estrategias en la reducción del tabaquismo. El incremento de los impuestos sobre el tabaco es la estrategia más eficaz en términos de costes, junto con las campañas publicitarias y las prohibiciones de consumo de tabaco en lugares públicos. En América, el tabaco mata a un millón de personas cada año. Estudios han demostrado que un aumento del 10% sobre el precio del tabaco puede disminuir la demanda en una media del 3% al 5% entre los países de altos ingresos y del 8% entre los de bajos y medianos ingresos, con rápidos impactos sobre las tasas de enfermedades cardiovasculares y de hospitalizaciones por infarto de miocardio (WHO, 2020, pp. 1-6).

2.2.9.5 Reducción del consumo de alcohol

Las principales estrategias son el aumento de los impuestos y la prohibición de la publicidad. Ambas han demostrado un impacto favorable en las regiones con una elevada prevalencia de consumo nocivo de alcohol. La “Estrategia mundial para reducir el uso nocivo del alcohol” fue aprobada por la 63^a Asamblea Mundial de la Salud en mayo del 2010 y ofrece a los países un marco orientativo para aplicar estrategias encaminadas a reducir el consumo nocivo de alcohol en diez esferas de acción, incluyendo la disponibilidad de alcohol, la mercadotecnia en los puntos de venta, los medios de difusión y los acontecimientos deportivos, y las políticas de precios (WHO, 2020, pp. 1-6).

2.2.9.6 Actividad física

Con las tasas elevadas de población urbana en las Américas y alarmantes tasas de estilos de vida sedentarios, es esencial poner énfasis en el aumento de la actividad física en el contexto urbano. Éste es exactamente el enfoque adoptado por Agita São Paulo (“Muévete São Paulo”), un programa costo-eficaz de fama mundial para promover la actividad física. Agita São Paulo establece una meta de treinta minutos de actividad física moderada al día, que puede realizarse de una sola vez o en períodos de al menos diez minutos cada uno, lo cual permite que las personas incluyan el ejercicio físico en su actividad diaria (WHO, 2020, pp. 1-6).

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de tipo:

3.1 Tipo de investigación

Descriptiva: detalla las características sociodemográficas como también los factores de riesgo que tienen las personas de 65 a 74 años para enfermedades crónicas no transmisibles, posterior a esto diseñamos e implementamos acciones saludables que beneficiaron al conocimiento de las personas adultas mayores.

Correlacional: se asoció las dos variables, determinado así, como inciden las acciones saludables en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

3.2 Tipo de estudio: Antes-después: ya que se aplicó un pretest donde se verificó el conocimiento inicial de la población de estudio sobre cómo prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles y posteriormente se aplicó un pos-test para evaluar el programa educativo que se desarrolló con las personas de 65 a 74 años del Centro de salud de Calpi sobre dicho tema.

Transversal: fue realizada en un período determinado

3.3 Método de la investigación

Método deductivo: se partió de algo general como son las enfermedades crónicas no transmisibles a algo específico, es decir, la prevención de dichas enfermedades de manera holística, abarcando todos los temas y así se contribuyó al conocimiento de las personas.

Método inductivo: se partió de una hipótesis “Las acciones saludables inciden en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles en personas de 65 a 74 años que asisten al Centro de Salud de Calpi”. La cual, por medio de la investigación fue comprobada obteniendo así respuestas a la hipótesis planteada.

3.4 Enfoque de la investigación

El enfoque de la investigación fue **mixto**, es decir tanto cuantitativo como cualitativo, estuvo orientado a conocer la prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisibles y que factores de riesgo tenía la población para estas patologías, se diseñó e implementó acciones saludables, para mejorar las condiciones de vida de esta población y evitar complicaciones en su salud a causa de estas enfermedades.

3.5 Alcance investigativo

Se enfocó en mejorar el conocimiento sobre los estilos de vida saludables que deben tener las personas de 65 a 74 años para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

3.6 Población de estudio

La población estuvo comprendida por 198 personas de 65 a 74 años, quienes pertenecen al Centro de Salud de Calpi en el periodo diciembre 2021 – marzo 2022, posteriormente esta población se redujo a 105 al aplicar los criterios de inclusión y de exclusión.

3.6.1 Unidad de análisis

Las personas de 65 a 74 años que acuden al Centro de Salud de Calpi.

3.7 Selección de la muestra

Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia ya que se seleccionó a las personas que cumplieron los criterios de inclusión quedando una población de 105 personas.

Criterios de inclusión

1. Personas comprendidas entre 65 a 74 años que aceptaron participar en la investigación a través del consentimiento informado
2. Personas que acudieron al Centro de Salud de Calpi durante el periodo de la investigación

Criterios de exclusión

1. Personas que no se encuentren dentro del rango de edad establecido
2. Personas que no sean del área de influencia del Centro de Salud

3.8 Identificación de las variables

Variable independiente

Acciones saludables

Variable dependiente

Prevención de enfermedades crónicas no transmisibles

3.9 Instrumentos de recolección de datos

Las técnicas que se emplearon en la investigación fueron:

Encuesta: se elaboró un pretest y un pos-test los cuales consistieron en un listado de preguntas elaboradas, donde se recopiló información.

Observación: Se revisaron las historias clínicas, datos como el índice de masa corporal de los pacientes, ya que este es uno de los factores de riesgo modificables para las enfermedades crónicas no transmisibles.

3.9.1 Validación de los instrumentos

La validación de los instrumentos se realizó por juicio de expertos.

3.9.2 Instrumentos para procesar datos recopilados

1. Excel, tablas dinámicas, instrumentos validados, programa informático SPSS

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Análisis e interpretación del pre test aplicada a personas de 65 a 74 años del Centro de Salud de Calpi

Tabla 2-4: Características sociodemográficas de la población de estudio

VARIABLES	NÚMERO	PORCENTAJE
GÉNERO		
Femenino	63	60%
Masculino	42	40%
Total general	105	100%
RANGO DE EDAD		
65 a 69 años	62	59%
70 a 74 años	43	41%
Total general	105	100%
NIVEL DE ESCOLARIZACIÓN		
Primaria	70	67%
Secundaria	18	17%
Sin escolaridad	11	10%
Superior	6	6%
Total general	105	100%

Fuente: Encuesta pre test. Calpi diciembre 2021 - marzo 2022

Realizado por: Kassandra Estrella. 2022

Análisis y discusión: se evidenció que el 60% de la población fue de género femenino y el 40% masculino, con edades que varían, siendo la más prevalente de 65 a 69 años con un 59%, en el nivel de escolarización prevaleció con un 67% el nivel primario, pues en su mayoría se dedican a la agricultura o por cuestiones económicas abandonaron sus estudios a temprana edad. (Tabla 2.4)

Tabla 3-4: Características sociodemográficas de la población de estudio

VARIABLES	NÚMERO	PORCENTAJE
ETNIA		
Blanco	2	2%
Indígena	58	55%
Mestizo	45	43%
Total general	105	100%
ESTADO CIVIL		
Casado/a	68	65%
Divorciado/a	10	10%
Soltero	11	10%
Viudo/a	16	15%
Total general	105	100%

Fuente: Encuesta pre test. Calpi diciembre 2021 - marzo 2022

Realizado por: Kassandra Estrella. 2022

Análisis y discusión: se constató que el 55% de la población mencionó que se consideran de etnia indígena, quienes en su mayoría están casados, pues en el área rural las personas de unen o forman sus hogares a tempranas edades. (Tabla 3.4)

Tabla 4-4: Características sociodemográficas de la población de estudio

VARIABLES	NÚMERO	PORCENTAJE
VIVE		
Con 1 o más familiares	83	79%
Solo/a	22	21%
Total general	105	100%
ACTIVIDAD LABORAL		
Agricultor	64	61%
Comerciante	2	2%
Desempleado	1	1%
Ganadero	1	1%
Jubilado/a	11	10%
Quehaceres domésticos	25	24%
Trabajos de construcción	1	1%
Total general	105	100%

Fuente: Encuesta pre test. Calpi diciembre 2021 - marzo 2022

Realizado por: Kassandra Estrella. 2022

Análisis y discusión: se observó que el 79% de la población conviven con uno o más familiares, la parroquia de Calpi se considera un sector agrícola y ganadero lo cual se comprobó ya que el 61% de las personas se dedican a la agricultura. (Tabla 4.4)

Tabla 5-4: Conocimientos previos de la población de estudio sobre las enfermedades crónicas no transmisibles

PREGUNTAS	ESCALA				TOTAL	
	CONOCE		NO CONOCE			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
¿Qué conoce sobre las enfermedades crónicas no transmisibles?	35	33	70	67	105	100
¿Cuáles considera que son enfermedades crónicas no transmisibles?	33	31	72	69	105	100

Fuente: Encuesta pre test. Calpi diciembre 2021 - marzo 2022

Realizado por: Kassandra Estrella. 2022

Análisis y discusión: según la encuesta aplicada se evidenció que el 67% de la población desconoce sobre las enfermedades crónicas no transmisibles y el 69% también desconoce cuáles son las mismas,

lo cual se atribuye a la falta de una educación continua o periódica de los temas mencionados. (Tabla 5.4)

En una revista médica denominada “**Enfermedades no transmisibles en la Región de las Américas: hechos y cifras**” citan que la Región de las Américas tiene una tasa de mortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles de 436,5 por cada 100 000 habitantes, veintidós de sus países tienen tasas de mortalidad superiores a la media regional y que los países de la subregión del Caribe exhiben las tasas de mortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles más altas de la región. Mencionaron también que en la Región de las Américas las principales enfermedades crónicas no transmisibles son (enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias crónicas) y salud mental (suicidio); así como los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles (tabaco, consumo nocivo de alcohol, alimentación poco saludable, actividad física insuficiente) (PAHO, 2019, pp. 1-12).

Tabla 6-4: Consumo y frecuencia de tabaco

PREGUNTAS	ESCALA				TOTAL	
	SI		NO		N°	%
	N°	%	N°	%		
¿Ha consumido cigarrillos?	25	24	80	76	105	100
¿Está expuesto/a al humo de cigarrillo en su entorno?	41	39	64	61	105	100

Fuente: Encuesta pre test. Calpi diciembre 2021 - marzo 2022

Realizado por: Kassandra Estrella. 2022

PREGUNTAS	ESCALA						TOTAL	
	MENOS DE 5 CIGARRILLOS AL DIA		MAS DE 5 CIGARRILLOS AL DIA		SOLO EN EVENTOS SOCIALES		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
¿Con qué frecuencia ha consumido cigarrillos?	17	68	1	4	7	28	25	100

Fuente: Encuesta pre test. Calpi diciembre 2021 - marzo 2022

Realizado por: Kassandra Estrella. 2022

Análisis y discusión: a través de la encuesta se evidenció que el 76% de las personas no han consumido cigarrillos y el 24% si lo han hecho, de quienes el 68% menciono que consume 5 cigarrillos en el día. Otro dato importante es que el 61% de la población total no está expuesta al humo de cigarrillo dentro de su entorno, ya que este también se considera como factor de riesgo. (Tabla 6.4)

En el estudio “**Una perspectiva sobre el tabaquismo, las enfermedades no transmisibles y la injusticia social**” mencionan que fumar es un importante factor de riesgo conductual común a las cuatro principales enfermedades crónicas no transmisibles (las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y las enfermedades respiratorias crónicas) (Jemal et al, 2018, pp. 2-12). Aproximadamente el 80% de los 1100 millones de fumadores del mundo viven en países de ingresos bajos y medianos y se estima que las enfermedades crónicas no transmisibles causan más de dos tercios de todas las muertes en los países en desarrollo. Este gradiente socioeconómico de morbilidad y mortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles se atribuye, en parte, al tabaquismo.

Tabla 7-4: Consumo y frecuencia de alcohol

PREGUNTAS	ESCALA				TOTAL	
	SI		NO		N°	%
	N°	%	N°	%		
¿Ha consumido bebidas alcohólicas?	38	36	67	64	105	100

Fuente: Encuesta pre test. Calpi diciembre 2021 - marzo 2022

Realizado por: Kassandra Estrella. 2022

PREGUNTAS	ESCALA						TOTAL	
	1 VEZ A LA SEMANA		1 VEZ AL MES		SOLO EN EVENTOS SOCIALES		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
¿Con qué frecuencia ha consumido bebidas alcohólicas?	12	32	1	3	25	66	38	100

Fuente: Encuesta pre test. Calpi diciembre 2021 - marzo 2022

Realizado por: Kassandra Estrella. 2022

Análisis y discusión: a través de la encuesta se evidenció que el 64% de las personas no han consumido bebidas alcohólicas y el 36% si lo han hecho, de quienes el 66% lo consumen solo en eventos sociales, lo cual se atribuye a que no es una zona urbana donde hay más bares o lugares que se dediquen a distribuir bebidas alcohólicas. (Tabla 7.4)

Podemos observar en el artículo “**Trastornos por consumo de alcohol y el corazón**” que el consumo de alcohol es una importante causa prevenible y modificable de enfermedades no transmisibles y que tiene efectos complejos sobre el sistema cardiovascular que varían según la dosis, el estudio ha demostrado consistentemente un menor riesgo de mortalidad cardiovascular y por todas las causas en personas con bajos niveles de consumo de alcohol en comparación con los abstemios (Day et al, 2019). Se pueden esperar reducciones importantes en las lecturas de presión arterial después de tan solo 1 mes de abstinencia de alcohol. El consumo excesivo de alcohol es asociado con el desarrollo

de arritmia cardíaca aguda, incluso en personas con función cardíaca normal, por lo que la detección de personas que beben alcohol y la aplicación de una intervención breve pueden prevenir el desarrollo de complicaciones cardiovasculares.

Tabla 8-4: Consumo y frecuencia de alimentos

PREGUNTAS	ESCALA						TOTAL	
	SIEMPRE		A VECES		NUNCA		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
¿Con qué frecuencia consume frutas?	17	16	71	68	17	16	105	100
¿Con qué frecuencia consume verduras? Ej. Brócoli, acelga, espinaca, etc.	32	30	61	58	12	11	105	100
¿Con qué frecuencia ingiere frituras? (Ej: papas fritas, huevo frito, carne frita, entre otros)	4	4	87	83	14	13	105	100
¿Con qué frecuencia ingiere bebidas azucaradas? Ej.: cola o bebidas con colorante.	6	6	90	86	9	9	105	100
¿Con qué frecuencia consume alimentos altos en sal? Ej. Salchicha, mortadela, mantequilla, etc.	1	1	95	90	9	9	105	100
¿Con qué frecuencia consume alimentos altos en azúcar? Ej. pasteles, caramelos, chocolates, helados, etc.	2	2	95	90	8	8	105	100
¿Con qué frecuencia consume harinas? Ej. Pan blanco, arroz blanco, fideo?	75	71	30	29	0	0	105	100

Fuente: Encuesta pre test. Calpi diciembre 2021 - marzo 2022

Realizado por: Kassandra Estrella. 2022

Análisis y discusión: la ingesta de ciertos alimentos es importante, se evidenció a través de la encuesta que del 58% al 68% de la población consume frutas y verduras a veces, que del 83% al 90% consumen a veces frituras, bebidas azucaradas, alimentos altos en sal y en azúcar y el 71% consume siempre harinas como el pan blanco, arroz blanco, fideo, etc., lo cual la población atribuyó a la falta de información continua sobre lo perjudicial que es el consumo frecuente de ciertos alimentos y que el bajo consumo de frutas y verduras lo relacionan a la baja economía. (Tabla 8.4)

Según Alvarado “**La nutrición en el adulto mayor: una oportunidad para el cuidado de enfermería**” menciona que ha existido interés particular en la nutrición de los adultos mayores donde se destaca el papel importante que cumple todo el personal de salud en la intervención y asesoría nutricional, por medio de las actividades de promoción de la salud, sin embargo, la evidencia de educación continua es débil, mencionan también que es preciso continuar la investigación con un abordaje más integral donde se incluya las conductas, las condiciones económicas, culturales y sociales de las personas, al igual que las necesidades dietéticas para la etapa de envejecimiento

(Alvarado et al, 2017, pp. 199-206).

Tabla 9-4: Actividad física y comportamiento sedentario

PREGUNTAS	ESCALA						TOTAL	
	DE 30 MIN - 1 HORA		DE 1 - 2 HORAS		MÁS DE 2 HORAS			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
¿Cuándo tiempo pasa sentado o acostado en su tiempo libre?	82	78	18	17	5	5	105	100

Fuente: Encuesta pre test. Calpi diciembre 2021 - marzo 2022

Realizado por: Kassandra Estrella. 2022

Análisis y discusión: se evidenció a través de la encuesta que el 78% de la población pasa de 30 minutos a 1 hora sentados o acostados en su tiempo libre, relacionando esto a que la población se dedica en su mayoría a actividades de agricultura. (Tabla 9.4)

Tabla 10-4: Actividad física y comportamiento sedentario

PREGUNTAS	ESCALA										TOTAL	
	SI BAILOTERAPIA		SI CAMINAR		SI FUTBOL		SI VOLLEY		NO			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
¿Practica usted algún deporte o realiza alguna actividad en su tiempo libre? Indique cual.....	13	12	60	57	1	1	9	9	22	21	105	100

Fuente: Encuesta pre test. Calpi diciembre 2021 - marzo 2022

Realizado por: Kassandra Estrella. 2022

Análisis y discusión: a través de la encuesta se evidenció que un 79% practica algún tipo de deporte predominando la caminata y la bailoterapia, la población de estudio por sus labores diarias realiza largas caminatas, sin embargo realizan bailoterapia en el Centro de Salud de Calpi beneficiando esto su salud. (Tabla 10.4)

Tabla 11-4: Actividad física y comportamiento sedentario

PREGUNTAS	ESCALA						TOTAL	
	TODOS LOS DÍAS		DE 1 - 3 DÍAS		EN BLANCO			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
¿Cuántos días a la semana dedica a practicar el deporte o la actividad mencionada?	41	39	42	40	22	21	105	100

Fuente: Encuesta pre test. Calpi diciembre 2021 - marzo 2022

Realizado por: Kassandra Estrella. 2022

Análisis y discusión: un 40% de las personas mencionaron que dedican a estos deportes de 1 a 3 días a la semana durante 30 minutos ya que en su día a día trabajan para sus hogares. (Tabla 11.4)

Tabla 12-4: Actividad física y comportamiento sedentario

PREGUNTAS	ESCALA								TOTAL	
	30 MIN		MÁS DE 30 MIN		MENOS DE 30 MIN		EN BLANCO			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
¿Cuánto tiempo en el día dedica a practicar el deporte o la actividad mencionada?	52	50	24	23	7	7	22	21	105	100

Fuente: Encuesta pre test. Calpi diciembre 2021 - marzo 2022

Realizado por: Kassandra Estrella. 2022

Análisis y discusión: se evidenció que un 50% de las personas mencionaron que dedican a estos deportes mínimo 30 minutos. (Tabla 12.4)

Tabla 13-4: Análisis del índice de masa corporal de la población de estudio

PREGUNTAS	ESCALA						TOTAL	
	PESO NORMAL		SOBREPESO		OBESIDAD GRADO I			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
ÍNDICE DE MASA CORPORAL	73	70	31	30	1	1	105	100

Fuente: Encuesta pre test. Calpi diciembre 2021 - marzo 2022

Realizado por: Kassandra Estrella. 2022

Análisis y discusión: Otro dato importante fue el índice de masa corporal que se evidencio a través

de los datos de la historia clínica, predominando en un 70% personas con peso normal, seguido de un 30% personas con sobrepeso, se relaciona el alto porcentaje de personas con peso normal ya que la mayoría se dedica a actividades agrícolas y ganaderas, donde evitan el sedentarismo. (Tabla 13.4)

El estudio “**Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa**” que tuvo como objetivo Identificar el papel del ejercicio físico como determinante de la calidad de vida en los adultos mayores (Marín, 2018). El estudio fue descriptivo de corte transversal. La población fueron hombres y mujeres adultos mayores de 60 años, donde se evidenció que el 18% se encuentra con un IMC entre 18,5 a 24,9 lo que equivale a un peso normal, el 56% de los evaluados se encuentra entre los 25 a 29,9 IMC equivale a sobrepeso, el 28% están mayor a 30 refiriéndonos a obesidad y ninguna de los encuestados se encuentra en desnutrición, siendo el IMC un factor de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles (Marín, 2018). En el estudio concluyeron que se debe promover la realización de actividades hacia el adulto mayor con el fin de mejorar la depresión y el deterioro cognitivo, así como también es importante continuar con el plan de actividad física para el adulto mayor y que pase de ser solo una rutina, a un hábito, y así mejorar los niveles de fuerza, resistencia, mejorando su calidad de vida. (pp. 1-15)

Tabla 14-4: Antecedentes familiares de enfermedades crónicas no transmisibles

PREGUNTAS	ESCALA				TOTAL	
	SI		NO			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
¿Algún familiar padece de hipertensión, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas o diabetes?	59	56	46	44	105	100

Fuente: Encuesta pre test. Calpi diciembre 2021 - marzo 2022

Realizado por: Kassandra Estrella. 2022

Análisis y discusión: los antecedentes familiares o personales de enfermedades crónicas no transmisibles son un factor de riesgo para las mismas, se evidenció a través de la encuesta, que existe un 56% de la población que tiene antecedentes familiares con estas patologías. (Tabla 14.4)

Tabla 14-4: Prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles en la población de estudio

PREVALENCIA DE LAS ECNT	N°	%	% GENERAL
Hipertensión arterial	33	32%	45%
Diabetes mellitus	14	13%	
Sin patologías	58	55%	55%
Total general	105	100%	100%

Fuente: Encuesta pre test. Calpi diciembre 2021 - marzo 2022

Realizado por: Kassandra Estrella. 2022

Análisis y discusión: a través de la encuesta se pudo determinar la prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisibles, la cual de manera general es del 45% en la población de estudio, mientras que por patología se encontró que hay una mayor prevalencia de personas con hipertensión arterial con un 32% y con diabetes mellitus el 13%, por lo tanto es importante que se eduque a la población sobre cómo prevenir estas enfermedades ya que si no son manejadas adecuadamente pueden llevarlos a complicaciones en su salud. (Tabla 14.4)

“El comportamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles en adultos mayores” cita que en la investigación realizada predominó el sexo femenino, el grupo de 75 y más años, así como la hipertensión arterial como enfermedad crónica padecida en adultos mayores de ambos sexos. En los grupos etarios 60 a 64 y 65 a 69 mayoritariamente presentaron 1 enfermedad crónica no transmisible, el grupo 70 a 74 prevaleció con 2 enfermedades, mientras que el grupo 75 y más años predominó con 3 enfermedades crónicas no transmisibles. Donde fue prevalente el antecedente familiar de primer grado y como factor de riesgo, el hábito de fumar, concluyendo así que las enfermedades crónicas no transmisibles constituyen un problema sanitario para los adultos mayores, por lo que se requiriere fortalecer las acciones de educación, prevención y seguimiento (González, 2021, pp. 1-14)

Tabla 15-4: Acciones que ayudan a promover y proteger la salud

PREGUNTAS	ESCALA				TOTAL	
	SI		NO		N°	%
	N°	%	N°	%		
¿Ha recibido consejos sobre cómo prevenir la hipertensión, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas o la diabetes?	41	39	64	61	105	100
¿Ha recibido consejos sobre que alimentos debe consumir para prevenir la hipertensión, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas o la diabetes?	32	30	73	70	105	100
¿Ha recibido consejos sobre los beneficios que tiene realizar actividades o deportes en su vida diaria?	27	26	78	74	105	100
¿Ha recibido consejos sobre qué actividades o deportes debe realizar para mantener una vida saludable?	25	24	80	76	105	100
¿Ha recibido consejos sobre lo importante que es no fumar, ni consumir bebidas alcohólicas?	41	39	64	61	105	100

Fuente: Encuesta pre test. Calpi diciembre 2021 - marzo 2022

Realizado por: Kassandra Estrella. 2022

Análisis y discusión: finalmente a través de la encuesta se evidencio que el 61% no ha recibido consejos sobre cómo prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles, el 70% no ha recibido consejos sobre que alimentación debe consumir para prevenir las mismas, un 74% no ha recibido consejos sobre los beneficios que tiene realizar actividad física, el 76% no ha recibido consejos sobre cómo mantener una vida saludable y el 61% no ha recibido consejos sobre lo importante que es no consumir bebidas alcohólicas. El Centro de Salud de Calpi brinda educación a la población sobre varios temas, pero siempre es necesario que la información brindada sea continua a lo cual se atribuye los porcentajes mencionados. (Tabla 15.4)

Mencionan en el estudio **“Enfoque del ciclo de vida para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles”** que los adultos mayores a medida que abandonan sus trabajos, deben continuar teniendo acceso al apoyo de otros entornos, como de centros comunitarios o programas de atención primaria de la salud(Mikkelsen et al., 2019). Se deben tomar medidas para mantener la capacidad funcional, la fuerza y el equilibrio de las personas mayores promoviendo la nutrición, la salud mental y proporcionando entornos apropiados para la actividad física, donde los sistemas de salud deben garantizar la promoción de la actividad física y la nutrición saludable en los entornos de atención médica mejorando la calidad de los consejos que los profesionales de la salud brindan a las personas mayores. Es importante tener un enfoque donde se aborde la prevención y el control de las enfermedades crónicas no transmisibles y no solo orientado a la enfermedad, que se enfoca en intervenciones para una sola condición, ya que un enfoque de ciclo de vida considera las

etapas críticas, las transiciones y los entornos donde se pueden lograr grandes diferencias en la promoción o restauración de la salud. (p. 357)

Tabla 16-4 Comprobación de la hipótesis

Prueba de hipótesis de chi cuadrado

	Acciones saludables	Prevención de enfermedades crónicas no trasmisibles
Chi-cuadrado	0,038	0,038
Grados de libertad	1	1
Significación asintótica	0,845	0,845

Fuente: Encuesta pre test. Calpi diciembre 2021 - marzo 2022

Realizado por: Kassandra Estrella. 2022

La prueba de chi cuadrado es una prueba para la asociación entre las variables acciones saludables y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, bajo los siguientes argumentos, el cálculo se realiza al 95 %, con un margen de error del 5 %, en el resultado se observa el valor de chi cuadrado calculado, el cual sí, es menor que 0,05 que es el rango de significancia, se concluye que hay una asociación estadísticamente significativa entre las variables. (Tabla 16.4)

Regla de decisión: El valor de chi cuadrado calculado que se obtuvo fue de 0,038 el cual es < al valor de significancia que fue de 0,05 por lo tanto se concluye que la asociación entre las variables es estadísticamente significativa.

CAPITULO V

PROPUESTA

5.1 Tema

Programa educativo sobre acciones saludables para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, dirigido a personas de 65 a 74 años del Centro de Salud de Calpi, diciembre 2021 – marzo 2022

5.1.1 *Introducción*

El presente programa educativo sobre acciones saludables que previenen enfermedades crónicas no transmisibles es de gran relevancia, debido, a la necesidad que tienen las personas de conocer que acciones benefician su salud, mejorando sus estilos de vida, ya que varios factores causantes de estas enfermedades son modificables, como el ingerir bebidas alcohólicas o tabaco, el alto consumo de sal y azúcar, el consumo de comida chatarra, harinas blancas o el sedentarismo, si las personas cambian estos comportamientos se lograra una disminución en la prevalencia de pacientes con estas patologías, y también disminuirá las complicación por un mal manejo de la enfermedad en caso de ya padecerla, todos estos factores son un riesgo para las personas, aún más en los adultos mayores.

Posterior al análisis de las encuestas que se aplicó a la población de estudio se observó que la población presenta factores de riesgo tanto modificables como no modificables, donde nos vamos a centrar en los modificables, estos podrían causar enfermedades crónicas no transmisibles a futuro, por ende se pretende educar a la población sobre varios temas, y uno de ellos los factores de riesgo que ocasiona estas enfermedades, para priorizar los temas se aplicará la técnica de David Leyva y la técnica de Morganov Heredia, y así saber que técnicas y que metodología van hacer las más adecuadas para llegar a la población adulta mayor. Es importante saber que una población educada sabrá cuidarse mejor ya que con el conocimiento necesario pueden evitar estas enfermedades, o que a futuro por un mal manejo tengan complicaciones en su salud que los pueda llevar a la muerte.

5.1.2 *Objetivo general*

Fortalecer los conocimientos sobre acciones saludables para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en personas de 65 a 74 años del Centro de Salud Calpi, a través de un programa educativo.

5.1.3 Objetivos específicos

- Elaborar planes de capacitación sobre las acciones saludables para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles
- Diseñar el material educativo para facilitar el aprendizaje de las personas de 65 a 74 años
- Implementar los planes de capacitación
- Evaluar el programa educativo

5.1.4 Meta

- A marzo del 2022, incrementar un 85% los conocimientos sobre acciones saludables para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en personas de 65 a 74 años del Centro de Salud Calpi.

5.2 Metodología

5.2.1 Ubicación y temporalización

El programa educativo se realizará en el Centro de Salud de la parroquia de Calpi, cantón Riobamba, provincia del Chimborazo, en el periodo diciembre 2021 – marzo 2022.

Métodos técnicos

1. **Técnica de David Leyva:** esta técnica tiene como objetivo identificar los temas que serán necesarios tratar en las intervenciones educativas dirigidas a un grupo establecido.
2. **Técnica de Morganov Heredia:** permite el análisis y estructuración de contenidos, también permite ordenar jerárquicamente los mismos (Vásquez, 2016, pág. 75).
3. **Métodos directos:** charlas, dinámicas.
4. **Métodos indirectos:** medios visuales (gigantografía, diapositivas) y sonoros (videos).

5.2.2 Procedimiento

1. Aplicación de la técnica de David Leyva
2. Aplicación de la técnica de Morganov Heredia
3. Elaboración del material de aprendizaje y planes de capacitación
4. Desarrollo y aplicación de los planes de capacitación
5. Aplicación del post test
6. Análisis del post test

1. Matriz de involucrados

Grupos involucrados	Intereses	Recursos	Problemas percibidos
Personas de 65 a 74 años del Centro de Salud de Calpi	Adquirir conocimiento	<p>Humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitador - Personas de 65 a 74 años <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pelota -Gigantografías -Masqui <p>Tecnológicos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Laptop -Parlantes <p>Logísticos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Refrigerios 	<p>Falta de conocimiento sobre las enfermedades crónicas no transmisibles y su clasificación</p> <p>Falta de conocimiento sobre los factores modificables y no modificables para las enfermedades crónicas no transmisibles</p> <p>Falta de conocimiento sobre acciones saludables para prevenir estas patologías</p>

Fuente: técnica David Leyva - marzo 2022

Realizado por: Kassandra Estrella. 2022

2. Priorización de necesidades de capacitación:

La técnica de David Leyva

N°	RENDIMIENTO ESPERADO	RENDIMIENTO REAL			DISCREPANCIA 80 – 100% No se capacita 0 – 79% Si se capacita
		CORRECTO	INCORRECTO	PORCENTAJE	
2.1	Concepto de enfermedades crónicas no transmisibles	35	70	El 33% de las personas conoce que son las enfermedades crónicas no transmisibles	SI SE REQUIERE CAPACITACIÓN
2.2	Clasificación de las enfermedades crónicas no transmisibles	33	72	El 31% de las personas conoce cuales son las enfermedades crónicas no transmisibles	SI SE REQUIERE CAPACITACIÓN
2.3	Beneficios de no consumir tabaco	80	25	El 76% de las personas no consume cigarrillo	SI SE REQUIERE CAPACITACIÓN
2.4	Beneficios de no consumir alcohol	67	38	El 64% de las personas no consume alcohol	SI SE REQUIERE CAPACITACIÓN
2.5	Beneficios de consumir frutas	17	88	El 16% de las personas consume frutas siempre	SI SE REQUIERE CAPACITACIÓN
2.5	Beneficios de consumir verduras	32	73	El 30% de las personas consume verduras siempre	SI SE REQUIERE CAPACITACIÓN
2.5	Beneficios de no consumir frituras	101	4	El 96% de las personas no consume frituras	NO SE REQUIERE CAPACITACIÓN
2.5	Beneficios de no consumir bebidas azucaradas	99	6	El 94% de las personas no consume bebidas azucaradas	NO SE REQUIERE CAPACITACIÓN
2.5	Beneficios de no consumir alimentos altos en sal	104	1	El 99% de las personas no consume alimentos altos en sal	NO SE REQUIERE CAPACITACIÓN
2.5	Beneficios de no consumir alimentos altos en azúcar	103	2	El 98% de las personas no consume alimentos altos en azúcar	NO SE REQUIERE CAPACITACIÓN
2.5	Beneficios de no consumir harinas	30	75	El 29% de las personas consumen harinas siempre	SI SE REQUIERE CAPACITACIÓN

2.6	Beneficios de realizar actividad física	83	22	El 79% de las personas si realizan alguna actividad física	SI SE REQUIERE CAPACITACIÓN
2.6	Tiempo que realiza actividad física	83	22	El 79% de las personas realiza el tiempo correcto de actividad física en la semana	SI SE REQUIERE CAPACITACIÓN
2.6	Beneficios de mantener un IMC adecuado	73	32	El 69% de las personas mantienen un peso normal según el IMC	SI SE REQUIERE CAPACITACIÓN
3	Antecedentes familiares o personales de enfermedades crónicas no transmisibles	72	33	El 69% de las personas no tiene antecedentes de enfermedades crónica no transmisibles	SI SE REQUIERE CAPACITACIÓN
4	Prevención de enfermedades crónicas no transmisibles	41	64	El 39% de las personas sabe cómo prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles	SI SE REQUIERE CAPACITACIÓN
4	Alimentación saludable para prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles	32	73	El 30% de las personas conoce sobre que alimentos debe consumir para prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles	SI SE REQUIERE CAPACITACIÓN
4	Actividad física	27	78	El 26% de las personas conoce sobre los beneficios que tiene realizar actividad física	SI SE REQUIERE CAPACITACIÓN
4	Tipo de actividad física que pueden practicar	25	80	El 24% de las personas conoce sobre qué actividades puede realizar para mantener una vida saludable	SI SE REQUIERE CAPACITACIÓN
4	Consumo de alcohol y cigarrillo	41	64	El 39% de las personas conoce sobre lo importante que es no fumar, ni consumir bebidas alcohólicas	SI SE REQUIERE CAPACITACIÓN

Fuente: técnica David Leyva - marzo 2022

Realizado por: Kassandra Estrella. 2022

Identificar los ejes temáticos

1. Enfermedades crónicas no transmisibles
2. Clasificación de enfermedades crónicas no transmisibles
3. Factores de riesgo modificables
4. Factores de riesgo no modificables
5. Acciones que ayudan a promover y proteger la salud para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles
 - a. Evitar el consumo de tabaco y alcohol
 - b. Alimentación saludable
6. Acciones que ayudan a promover y proteger la salud para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles
 - a. Actividad física
 - b. Controles médicos periódicos en el Centro de Salud

3. Técnica de Morganov Heredia

N°	CONTENIDO
1	Enfermedades crónicas no transmisibles
2	Clasificación de enfermedades crónicas no transmisibles
3	Factores de riesgo modificables
4	Factores de riesgo no modificables
5	Acciones que ayudan a promover y proteger la salud para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles 1. Evitar el consumo de tabaco y alcohol 2. Alimentación saludable
6	Acciones que ayudan a promover y proteger la salud para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles 1. Actividad física 2. Controles médicos periódicos en el Centro de Salud

Fuente: técnica Morganov Heredia - marzo 2022

Realizado por: Kassandra Estrella. 2022

Nos planteamos la siguiente interrogante: para desarrollar la competencia X ¿es necesario antes desarrollar la competencia Y

NO = 0

SI = 1

	1	2	3	4	5	6	TOTAL
1	-	1	1	1	1	1	5
2	0	-	1	1	1	1	4
3	0	0	-	1	1	1	3
4	0	0	0	-	1	1	2
5	0	0	0	0	-	1	1
6	0	0	0	0	0	-	0

ORDEN	CONTENIDO
1	Enfermedades crónicas no transmisibles
2	Clasificación de enfermedades crónicas no transmisibles
3	Factores de riesgo modificables
4	Factores de riesgo no modificables
5	Acciones que ayudan a promover y proteger la salud para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles 3. Evitar el consumo de tabaco y alcohol 4. Alimentación saludable
6	Acciones que ayudan a promover y proteger la salud para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles 3. Actividad física 4. Controles médicos periódicos en el Centro de Salud

4. Ejes temáticos para los planes de capacitación

PLANES DE CAPACITACIÓN	TEMAS	FECHA
Plan de capacitación N°1 Enfermedades crónicas no transmisibles	Antecedentes Concepto Etiología	(08:00 – 09:00) G 1: 31/01/2022 am G 2: 03/02/2022 am G 3: 07/02/2022 am G 4: 10/02/2022 am G 5: 11/02/2022 am
Plan de capacitación N°2 Clasificación de enfermedades crónicas no transmisibles	pDiabetes Hipertensión arterial Enfermedades respiratorias crónicas Cáncer	(14:00 – 15:00) G 1: 31/01/2022 pm G 2: 03/02/2022 pm G 3: 07/02/2022 pm G 4: 10/02/2022 pm G 5: 11/02/2022 pm

<p>Plan de capacitación Nº3 Factores de riesgo modificables</p>	<p>Consumo de tabaco y alcohol Mala alimentación Falta de actividad física Sedentarismo IMC</p>	<p>(08:00 – 09:00) G 1: 02/02/2022 am G 2: 09/02/2022 am G 3: 16/02/2022 am G 4: 23/02/2022 am G 5: 14/02/2022 am</p>
<p>Plan de capacitación Nº4 Factores de riesgo no modificables</p>	<p>Genética Edad Sexo Etnia</p>	<p>(14:00 – 15:00) G 1: 02/02/2022 pm G 2: 09/02/2022 pm G 3: 16/02/2022 pm G 4: 23/02/2022 pm G 5: 14/02/2022 pm</p>
<p>Plan de capacitación Nº5 Acciones que ayudan a promover y proteger la salud para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles</p>	<p>-Importancia de no consumir tabaco ni bebidas alcohólicas -Importancia de tener una alimentación saludable</p>	<p>(08:00 – 09:00) G 1: 17/02/2022 am G 2: 18/02/2022 am G 3: 21/02/2022 am G 4: 24/02/2022 am G 5: 25/02/2022 am</p>
<p>Plan de capacitación Nº6 Acciones que ayudan a promover y proteger la salud para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles</p>	<p>-Importancia de realizar actividad física -Importancia de acudir periódicamente al Centro de Salud para los controles médicos pertinentes</p>	<p>(14:00 – 15:00) G 1: 17/02/2022 pm G 2: 18/02/2022 pm G 3: 21/02/2022 pm G 4: 24/02/2022 pm G 5: 25/02/2022 pm</p>

5. Elaboración de los planes de capacitación sobre las acciones saludables para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles

Plan de capacitación N° 1

Tema: Enfermedades crónicas no transmisibles

Objetivo:

- Proporcionar información sobre los antecedentes, concepto y etiología de las enfermedades crónicas no transmisibles

DESARROLLO			
ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLES
1. Presentación del Facilitador	5 minutos	Humanos - Facilitador - Personas de 65 a 74 años Materiales -Pelota -Gigantografías -Masqui Tecnológicos -Laptop -Parlantes Logísticos -Refrigerios	- Cassandra Estrella
2. Dinámica de Ambientación “Tingo Tingo Tango” /Bailoterapia	5 minutos		
3. Lluvia De Ideas Sobre que son las enfermedades crónicas no transmisibles	10 minutos		
4. Intervención Educativa Enfermedades crónicas no transmisibles - Antecedentes - Concepto - Etiología	15 minutos		
5. Preguntas	5 minutos		
6. Retroalimentación Video: Las Enfermedades No Transmisibles (ENT)	5 minutos		
8.- Conclusiones - Evaluación a través del post test - Refrigerio	10 minutos		
TOTAL	55 minutos		

Plan de capacitación N° 2

Tema: clasificación de las enfermedades crónicas no transmisibles

Objetivo:

- Capacitar sobre la clasificación de las enfermedades crónicas no transmisibles

DESARROLLO			
ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLES
1. Dinámica de Ambientación “Tingo Tingo Tango” /Bailoterapia	5 minutos	Humanos - Facilitador - Personas de 65 a 74 años Materiales -Pelota -Gigantografías -Masqui Tecnológicos -Laptop -Parlantes Logísticos -Refrigerios	- Kassandra Estrella
2. Lluvia De Ideas Sobre cuáles son las enfermedades crónicas no transmisibles	10 minutos		
3. Intervención Educativa Clasificación de las enfermedades crónicas no transmisibles - Diabetes - Hipertensión arterial - Enfermedades respiratorias crónicas - Cáncer	20 minutos		
4. Preguntas	5 minutos		
5. Retroalimentación Video: Las Enfermedades No Transmisibles (ENT)	10 minutos		
6.- Conclusiones - Evaluación a través del post test - Refrigerio	10 minutos		
TOTAL	1 hora		

Plan de capacitación N° 3

Tema: Factores de riesgo modificables y no modificables

Objetivo:

- Impartir conocimiento sobre factores de riesgo modificables causantes de las enfermedades crónicas no transmisibles

DESARROLLO			
ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLES
1. Dinámica de Ambientación “Tingo Tingo Tango” /Bailoterapia	5 minutos	Humanos - Facilitador - Personas de 65 a 74 años Materiales -Gigantografías -Masqui Tecnológicos -Laptop -Parlantes Logísticos -Refrigerios	- Cassandra Estrella
2. Lluvia De Ideas Sobre factores de riesgo modificables y no modificables	10 minutos		
3. Intervención Educativa Factores de riesgo modificables Consumo de tabaco y alcohol Mala alimentación Falta de actividad física Sedentarismo IMC	20 minutos		
4. Preguntas	5 minutos		
5. Retroalimentación Video: Factores de riesgo (video animado)	5 minutos		
6.-Conclusiones - Evaluación a través del post test - Refrigerio	10 minutos		
TOTAL	55 minutos		

Plan de capacitación N° 4

Tema: Factores de riesgo modificables y no modificables

Objetivo:

- Brindar información sobre factores de riesgo no modificables causantes de las enfermedades crónicas no transmisibles

DESARROLLO			
ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLES
1. Dinámica de Ambientación “Tingo Tingo Tango” /Bailoterapia	5 minutos	<p>Humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitador - Personas de 65 a 74 años <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> -Gigantografías -Masqui <p>Tecnológicos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Laptop -Parlantes <p>Logísticos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Refrigerios 	- Cassandra Estrella
2. Lluvia De Ideas Sobre factores de riesgo modificables y no modificables	10 minutos		
3. Intervención Educativa Factores de riesgo no modificables Genética Edad Sexo Etnia	20 minutos		
4. Preguntas	5 minutos		
5. Retroalimentación Video: Factores de riesgo (video animado)	5 minutos		
6.-Conclusiones - Evaluación a través del post test - Refrigerio	10 minutos		
TOTAL	55 minutos		

Plan de capacitación N° 5

Tema: Acciones que ayudan a promover y proteger la salud para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles

Objetivo:

- Educar a las personas sobre la importancia de no consumir tabaco ni bebidas alcohólicas
- Proporcionar información sobre la importancia de mantener una alimentación saludable

DESARROLLO			
ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLES
1. Dinámica de Ambientación “Tingo Tingo Tango” /Bailoterapia	5 minutos		- Cassandra Estrella
2. Lluvia De Ideas Sobre acciones saludables	10 minutos	Humanos - Facilitador - Personas de 65 a 74 años	
3. Intervención Educativa -Importancia de no consumir tabaco ni bebidas alcohólicas -Importancia de tener una alimentación saludable	20 minutos	Materiales -Pelota -Gigantografías -Masqui	
4. Preguntas	5 minutos	Tecnológicos -Laptop -Parlantes	
5. Retroalimentación Video: Acciones saludables	5 minutos	Logísticos -Refrigerios	
6.-Conclusiones - Evaluación a través del post test - Refrigerio	10 minutos		
TOTAL	55 minutos		

Plan de capacitación N° 6

Tema: Acciones que ayudan a promover y proteger la salud para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles

Objetivo:

- Instruir a las personas sobre la importancia de realizar actividad física evitando el sedentarismo
- Capacitar a las personas sobre la importancia de acudir periódicamente a los controles médicos

DESARROLLO			
ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLES
1. Dinámica de Ambientación “Tingo Tingo Tango” /Bailoterapia	5 minutos	Humanos - Facilitador - Personas de 65 a 74 años Materiales -Pelota -Gigantografías -Masqui Tecnológicos -Laptop -Parlantes Logísticos -Refrigerios	- Cassandra Estrella
2. Lluvia De Ideas Sobre acciones saludables	10 minutos		
3. Intervención Educativa -Importancia de realizar actividad física -Importancia de acudir periódicamente al Centro de Salud para los controles médicos pertinentes	20 minutos		
4. Preguntas	5 minutos		
5. Retroalimentación Video: Acciones saludables	5 minutos		
6.-Conclusiones - Evaluación a través del post test - Refrigerio	10 minutos		
TOTAL	55 minutos		

6. Diseño del material educativo

Se elaboró material educativo, el cual sirvió para apoyar el proceso de enseñanza aprendizaje y tuvo como fin que las personas a quienes se iba a impartir comprendan toda la información de manera sencilla, para esto se utilizó un lenguaje no técnico y los siguientes métodos:

Métodos directos

- **Charlas:** las mismas que se impartieron en diferente días y horarios para abarcar a toda la población de estudio.
- **Dinámicas:** se utilizó dinámicas como “tingo tingo tango” y bailoterapia

Dinámica “tingo tingo tango”



Bailoterapia



Métodos indirectos:

- Gigantografías, diapositivas y videos

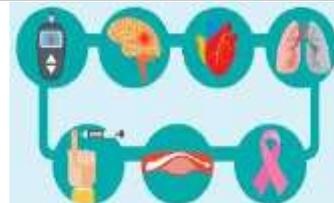
Gigantografías



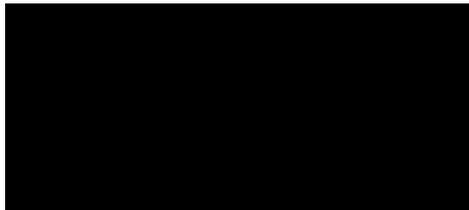
Diapositivas y videos


ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
 CENTRO DE SALUD TIPO B CALPI
ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES
 POR: KASSANDRA ESTRELLA SILVA

CONCEPTO



VIDEO



FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES



ALIMENTACIÓN



ACTIVIDAD FÍSICA



FACTORES DE RIESGO NO MODIFICABLES



VIDEO



GRACIAS POR SU ATENCIÓN



7. Implementación de los planes de capacitación

El programa educativo se ejecutó en el Centro de Salud de la parroquia de Calpi, bajo los siguientes elementos.

1. Identificación

En primer término, se identificaron y ordenaron los temas que formarían parte de la capacitación.

2. Temas identificados

Los temas por impartir fueron ordenados acorde a su temporalidad de la siguiente forma:

- Enfermedades crónicas no transmisibles
- Clasificación de enfermedades crónicas no transmisibles
- Factores de riesgo modificables
- Factores de riesgo no modificables
- Acciones que ayudan a promover y proteger la salud para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles

- Acciones que ayudan a promover y proteger la salud para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles

3. Ejecución

Se ejecutaron las charlas, utilizando materiales como carteles, diapositivas, videos, y equipo audiovisual, los mismos que se desarrollaron con la población de estudio, la cual fue dividida en 5 grupos de 21 personas, quienes asistieron los días que se planificó según su disponibilidad de tiempo, la participación fue dinámica ya que en cada reunión hubo la participación de todas las personas involucradas.

4. Recursos humanos

Personas de 65 a 74 años del Centro de Salud de Calpi divididos en cinco grupos y la capacitadora que fue la autora de este trabajo investigativo.

5. Temporalidad.

La capacitación se ejecutó bajo el siguiente cronograma:

Tema 1: Enfermedades crónicas no transmisibles

Grupo 1: 31/01/2022- 8 a 9 am

Grupo 2: 03/02/2022- 8 a 9 am

Grupo 3: 07/02/2022- 8 a 9 am

Grupo 4: 10/02/2022- 8 a 9 am

Grupo 5: 11/02/2022- 8 a 9 am

Tema 2: Clasificación de enfermedades crónicas no transmisibles

Grupo 1: 31/01/2022 14 a 15 pm

Grupo 2: 03/02/2022 14 a 15 pm

Grupo 3: 07/02/2022 14 a 15 pm

Grupo 4: 10/02/2022 14 a 15 pm

Grupo 5: 11/02/2022 14 a 15 pm

Tema 3: Factores de riesgo modificables

Grupo 1: 02/02/2022 8 a 9 am

Grupo 2: 09/02/2022 8 a 9 am

Grupo 3: 16/02/2022 8 a 9 am

Grupo 4: 23/02/2022 8 a 9 am

Grupo 5: 14/02/2022 8 a 9 am

Tema 4: Factores de riesgo no modificables

Grupo 1: 02/02/2022 14 a 15 pm

Grupo 2: 09/02/2022 14 a 15 pm

Grupo 3: 16/02/2022 14 a 15 pm

Grupo 4: 23/02/2022 14 a 15 pm

Grupo 5: 14/02/2022 14 a 15 pm

Tema 5. Acciones que ayudan a promover y proteger la salud para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles

Grupo 1: 17/02/2022 8 a 9 am

Grupo 2: 18/02/2022 8 a 9 am

Grupo 3: 21/02/2022 8 a 9 am

Grupo 4: 24/02/2022 8 a 9 am

Grupo 5: 25/02/2022 8 a 9 am

Tema 6. Acciones que ayudan a promover y proteger la salud para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles

Grupo 1: 17/02/2022 14 a 15 pm

Grupo 2: 18/02/2022 14 a 15 pm

Grupo 3: 21/02/2022 14 a 15 pm

Grupo 4: 24/02/2022 14 a 15 pm

Grupo 5: 25/02/2022 14 a 15 pm

8. Evaluación del programa educativo

Finalmente se evaluó la efectividad del programa educativo mediante el pos-test, el cual se aplicó a todas las personas del estudio posterior a culminar con los temas seleccionados, esta evaluación que se realizó fue indispensable ya que ayudó a analizar un antes y un después como mejoró el conocimiento de la población sobre las enfermedades crónicas no transmisibles y como prevenirlas.

9. Análisis e interpretación del pre y post test aplicado a la población de estudio

Tabla 17-4: Análisis comparativo de los resultados del antes y después de la aplicación del programa educativo

PREGUNTAS	Conocimiento antes del programa educativo				Conocimiento después del programa educativo			
	Correctas		Incorrectas		Correctas		Incorrectas	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Concepto de enfermedades crónicas no transmisibles	35	33	70	67	103	98	2	2
Clasificación de las enfermedades crónicas no transmisibles	33	31	72	69	104	99	1	1
Factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles	31	30	74	70	93	89	12	11
Acciones saludables para prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles	33	31	72	69	104	99	1	1

Fuente: Encuesta pre test. Calpi diciembre 2021 - marzo 2022

Realizado por: Kassandra Estrella. 2022

Tabla 18.4: Análisis comparativo de los resultados del antes y después de la aplicación del programa educativo, a través de escalas de valoración cuantitativa y cualitativa

PREGUNTAS	Conocimiento antes del programa educativo			Conocimiento después del programa educativo		
	Porcentaje	Valoración cuantitativa	Valoración cualitativa	Porcentaje	Valoración cuantitativa	Valoración cualitativa
Concepto de enfermedades crónicas no transmisibles	33	3	No alcanza los aprendizajes requeridos	98	10	Domina los aprendizajes requeridos
Clasificación de las enfermedades crónicas no transmisibles	31	3	No alcanza los aprendizajes requeridos	99	10	Domina los aprendizajes requeridos
Factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles	30	3	No alcanza los aprendizajes requeridos	89	9	Domina los aprendizajes requeridos
Acciones saludables para prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles	31	3	No alcanza los aprendizajes requeridos	99	10	Domina los aprendizajes requeridos

Fuente: Encuesta pre test. Calpi diciembre 2021 - marzo 2022, Decreto Ejecutivo N° 366, publicado en el Registro Oficial N°286 de 10 de julio de 2014, “Reglamento General de Evaluación Estudiantil de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador”

Realizado por: Kassandra Estrella, 2022

Análisis y discusión: Al aplicar el pre test se visualizó que un 33% de la población conoce que son las enfermedades crónicas no transmisibles, un 31% sabe cuáles son estas patologías, un 30% identifica los factores de riesgo que las ocasionan y un 31% sabe cómo prevenirlas, lo cual demostró que el grupo de estudio no alcanzaba los aprendizajes requeridos, sin embargo posterior a la aplicación del programa educativo, el cual se evaluó a través del post test, se observó que el conocimiento de las personas incremento a un 98% en cuanto al concepto de las enfermedades crónicas no transmisibles, a un 99% la clasificación de estas patologías, a un 89% los factores de riesgo que pueden ser causales y a un 99% las acciones saludables que ayudaran a prevenir estas enfermedades, señalando que hoy en día las personas dominan los aprendizajes requeridos. (tabla 17.4) (tabla 18.4)

Por lo tanto, podemos decir que la aplicación del programa educativo para prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles en la población de estudio fue beneficioso ya que se obtuvieron resultados efectivos.

CONCLUSIONES

- Se evidenció que en la población de estudio las enfermedades crónicas no transmisibles prevalecen un 45%, donde a través de la encuesta las personas manifestaron en un 32% que padecen de hipertensión arterial y un 13% diabetes mellitus, atribuyendo a los antecedentes patológicos familiares que tienen, siendo este, un factor de riesgo no modificable, posteriormente se identificó que en el lugar de la investigación prevalece el género femenino con un 60%, con edades de entre 65 a 69 años, con estudios primarios, de etnia indígena, casados, donde el 61% se dedica a la agricultura y mantienen un peso normal, relacionando esto a las actividades laborales que realizan.
- Se identificó que el 67% de la población no conoce sobre las enfermedades crónicas no transmisibles, ni ha recibido consejos sobre estas, se visualizó a través de las encuestas un punto positivo ya que del 64% al 76% mencionaron que no consume cigarrillos, ni bebidas alcohólicas, sin embargo la alimentación saludables es otro punto importante, donde el 84% de las personas señaló que no consume frutas, pero si consumen alimentos no saludables como las harinas, perjudicando esto su salud, también se observó que el 57% de la población si realiza actividad física beneficiando esto a la salud de las personas.
- El desarrollo de acciones saludables a través del programa educativo en el grupo de estudio fue asertivo, ya que se verificó que al aplicar el pretest, las personas no alcanzaban los aprendizajes requeridos, sin embargo, posterior a la aplicación y desarrollo del programa educativo, el cual fue evaluado a través del pos-test, se observó que la población ya domina los aprendizajes requeridos sobre cómo prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles, comprobando así, que a través del valor de chi cuadrado calculado, la asociación entre las variables es estadísticamente significativa, por ende se acepta la hipótesis planteada en el proyecto de investigación.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda que a la hora de tratar cualquier tema educativo se tenga presente ciertas características de la población escogida como la edad y el nivel de instrucción principalmente, ya que esto será el punto de partida para el diseño del material didáctico o las palabras que se van a utilizar y así tener una buena acogida del material y dialecto que se utilice.
- Es importante que en las unidades de primer nivel de atención se den capacitaciones continuas a las personas según sea la necesidad, e incluso se relacione a todo el personal de salud y a los líderes comunitarios creando ambientes saludables, ya que aquí es la puerta de entrada para mejorar la salud de las personas.
- Gracias a la experiencia vivida durante la realización de mi proyecto de investigación pude observar que a la hora de la bailoterapia que brinda el Centro de Salud de Calpi, se capta a la mayor parte de la población, por ende, se recomienda que este sea uno de los momentos oportunos para educar a la población de forma dinámica.
- Se recomienda al Centro de Salud donde realicé mi proyecto de investigación que realicen encuentros dos veces a la semana con grupos de los diferentes ciclos de vida, donde haya un enfoque educativo según la necesidad de cada grupo etario.

BIBLIOGRAFÍA

- Alvarado et al, A. (2017). La nutrición en el adulto mayor. *Enfermería Universitaria*, 14(3), 199-206. doi:<https://doi.org/10.1016/J.REU.2017.05.003>
- Bentivegna, G. (2020). Medicina del estilo de vida. una alternativa ante el avance de las enfermedades no transmisibles. *RVSP*, 100(6), 1-22. doi:<https://doi.org/10.1016/J.MCNA.2016.06.003>
- Capodaglio, E. (2018). Physical activity, tool for the prevention and management of chronic diseases. *Giornale italiano di medicina del lavoro ed ergonomia*, 40(2), 106-119. doi:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30480395/>
- Casanova et al, M. (2016). Intervención educativa con participación comunitaria dirigida a adultos mayores diabéticos tipo 2. *Cubana de medicina general integral*, 32(4). doi:ISSN 1561-3038
- Cuidéo. (2021). *Enfermedades y patologías en la tercera edad*. Obtenido de <https://cuido.com/blog-cuido/enfermedades-y-patologias-en-la-tercera-edad/>
- Day et al, E. (2019). Alcohol use disorders and the hearth. *Addiction (Abingdon England)*, 114(9). doi:<https://doi.org/10.1111/ADD.14703>
- Educo. (2020). *Hábitos para una vida saludable*. Obtenido de . <https://www.educo.org/blog/x-habitos-para-una-vida-saludable>
- Falconí et al, V. (2017). Factor de riesgo modificable y no modificable. *Conference Proceedings UTMACH*, 5(1), 1-8. doi:ISSN: 2588-056X
- Forttes, P. (diciembre de 2020). *Envejecimiento y atención a la dependencia en el Ecuador*. Obtenido de <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Envejecimiento-y-atencion-a-la-dependencia-en-Ecuador.pdf>
- González, D. (2021). *COMPORTAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES*. Obtenido de <https://cibamanz2021.sld.cu/index.php/cibamanz/cibamanz2021/paper/view/898>
- Jemal et al, A. (2018). Higher Lung Cancer Incidence in Young Women Than Youg Men en the United States. *New Englanad Journal of medicine*, 378(21), 1999-2009. doi:<https://doi.org/10.1056/NEJMOA1715907>
- Lavie et al, C. (2019). Comportamiento sedentario, ejercicio y salud cardiovascular. *Circulation Research*, 124(5), 799-804. doi:10.1161 / CIRCRESAHA.118.312669
- Marín, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 1-15. Obtenido de Universidad de Ciencias aplicadas y ambientales: <https://core.ac.uk/download/pdf/326428077.pdf>
- Mikkelsen et al, B. (2019). Life course approach to prevention and control of non-communicable

- diseases. *BMJ*, 364, 1257. doi:<https://doi.org/10.1136/bmj.1257>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2016). Instructivo para la aplicación de la evaluación estudiantil (Actualizado a julio 2016). Ministerio de Educación, 1-44. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/07/Instructivo-para-la-aplicacion-de-la-evaluacion-estudiantil.pdf>
- Ministerio de Salud. (2018). *Enfermedades crónicas No Transmisibles - Comunidad*. Obtenido de <https://rionegro.gov.ar/index.php?contID=17803>
- Mora et al, G. (2017). Adherencia terapéutica en pacientes con algunas enfermedades crónicas no transmisibles. *Cubana de medicina integral*, 33(3). doi: ISSN 1561-3038
- MSP. (22 de octubre de 2020). *Ministerio de Salud Pública promueve acciones para prevenir enfermedades crónicas en la población*. Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/msp-promueve-acciones-para-prevenir-enfermedades-cronicas-en-la-poblacion/>
- Muñoz, C. (25 de marzo de 2018). *Estilos de vida saludable*. Obtenido de Universidad Católica Luis Amigo: <https://www.funlam.edu.co/modules/bienestaruniversitario/item.php?itemid=1007#:~:text=Un%20estilo%20de%20vida%20saludable,ambiente%20y%20la%20actividad%20social.>
- Mutis, J. (2021). *Hábitos saludables*. Obtenido de <https://vmtsalud.com.pe/noticias/una-vida-saludable-es-posible>
- Nugent, R. (2019). Preventing and managing chronic diseases. *BMJ*, 364. doi:<https://doi.org/10.1136/bmj.1459>
- OMS. (2020). *La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución*. Obtenido de <https://www.who.int/es/about/governance/constitution#:~:text=La%20salud%20es%20un%20estado,o%20condici%C3%B3n%20econ%C3%B3mica%20o%20social.>
- OMS. (2020). Sobrepeso y obesidad. *Portales médicos*, 17(7). doi:ISSN n° 1886-8924
- OPS OMS. (abril de 2021). *Enfermedades no trasmisibles*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Ordoñez, L. (2019). *ESCALA DE VALORACIÓN Y CALIFICACIÓN “Reglamento General de Evaluación Estudiantil de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador”*. <http://practicadocentesinicial.blogspot.com/2017/03/escala-de-valoracion-y-calificacion.html>
- PAHO. (2019). *Noncommunicable diseases in the Región of the Americas: facts and figures*. doi:<https://iris.paho.org/handle/10665.2/51483>
- Panchana et al, D. (2020). Enfermedades crónicas. *La ciencia al servicio de la salud*, 11(1), 44-50.

doi:<https://doi.org/10.47244/CSSN.VOL11.ISS1.365>

Santa María, L. (2018). Intervenciones en Salud Pública, bases conceptuales para la dterminación de objetivos y evaluación. *Peruana de medicina experimental y salud pública*, 35(2), 321-325.

doi:<https://doi.org/10.17843/RPMESP.2018.352.2967>

Vásconez, A. (2016). *Fomento del envejecimiento activo en el grupo de Adultos Mayores de la parroquia Pinillo de la ciudad de Ambato*. Obtenido de].

<http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/7291/1/104T0144.pdf>

Vivosano. (septiembre de 2020). *LA ALIMENTACIÓN EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES*. Obtenido de <https://www.vivosano.org/alimentacion-prevencion-enfermedades/>

WHO. (29 de Abril de 2020). *Reducir el consumo de sal*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>

WHO. (5 de abril de 2021). *Enfermedades no transmisibles*. doi:ISSN 0797-0048versión On-line ISSN 1688-0420

Anexo B: Oficio de aceptación para desarrollo del proyecto de la Coordinación Zonal de Salud de Chimborazo



Ministerio de Salud Pública
Coordinación Zonal 3 - Salud

Memorando Nro. MSP-CZONAL3-2022-1214-M

Riobamba, 01 de febrero de 2022

PARA: Patricia Alejandra Rios Guarango

Sr. Espc. Ivan Rodrigo Congacha Aushay
Administrador Técnico del Centro de Salud tipo B Calpi

ASUNTO: RESPUESTA: ESPOCH INSTITUTO DE POSGRADO Y EDUCACION CONTINUA SOLICITA SE AUTORICE QUE LA ESTUDIANTE ESTRELLA SILVA KASSANDRA POLETH C PARA LA EJECUCION DEL PROYECTO DE TITULACION.

De mi consideración:

En respuesta al Documento No. OFICIO.Nº.ESPOCH-CMSP.IPEC.2022-009, en el que se manifiesta "ESPOCH INSTITUTO DE POSGRADO Y EDUCACION CONTINUA SOLICITA SE AUTORICE QUE LA ESTUDIANTE ESTRELLA SILVA KASSANDRA POLETH CON C.I. 2100202130 HAGA USO DE LAS INSTALACIONES DEL CENTRO DE SALUD CALPI PARA LA EJECUCION DEL PROYECTO DE TITULACION".

Conforme a la Ley Orgánica de Salud ordena: Art. 6 " Es responsabilidad del Ministerio de Salud Pública (...) 32. Participar en coordinación con el organismo nacional competente , en la investigación y desarrollo de la ciencia y tecnología en salud, salvaguardando la vigencia de los derechos humanos, bajo principios bioéticos".

En referencia al Acuerdo Ministerial 0015-2021, que aplica para la investigación en seres humanos en temas de salud, una vez revisado el proyecto final adjunto, se **AUTORIZA**

para que la maestrante Estrella Silva Kassandra Poleth ,con CC 2100202130, desarrolle su trabajo de titulación denominado "*Acciones Saludables para Prevenir enfermedades Crónicas no Transmisibles en personas de 65 a 74 ños del Centro de Salud de Calpi Diciembre 2021- Marzo 2022*".

Particular que pongo en su conocimiento para los fines pertinentes, solicitando comedidamente proporcionar las facilidades administrativas y operativas en el desarrollo de esta actividad, conforme al proyecto de investigación adjunto.

Es importante mencionar y en cumplimiento a la normativa que una vez finalizado el proyecto investigativo los resultados obtenidos se socializará y se entregará una copia digital y/o física al Centro de Salud Calpi.



Memorando Nro. MSP-CZONAL3-2022-1214-M

Riobamba, 01 de febrero de 2022

Con sentimientos de distinguida consideración.

Atentamente,

Documento firmado electrónicamente

Mgs. Mónica Andrea González Romero
COORDINADORA ZONAL 3 - SALUD

Referencias:

- MSP-CZ3-DZAF-2022-0214-E

Anexos:

- reg_0214-e0952203001643257827.pdf
- reg_0214.part2.rar
- reg_0214.part1.rar

Copia:

Srta. Obst. Liliana Rocío Gaguancela Padilla
Especialista Zonal de Control Técnico Médico 1

lg/dr

Anexo C: Oficio de aceptación para desarrollo del proyecto en el Centro de Salud de Calpi



epoch | Instituto de
Posgrado y Educación
Continua

Oficio N° ESPOCH-CMSP.IPEC.2021- 002
15 de diciembre de 2021

Doctor.
Iván Congacha
DIRECTOR MÉDICO DEL CENTRO DE SALUD DE CALPI

De mi consideración:

Con un cordial saludo me permito poner en su conocimiento que la **ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO** a través del **INSTITUTO DE POSGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA** se encuentra ejecutando el programa de maestría en **SALUD PÚBLICA**, misma que al momento ha culminado el dictado de clases del total de la malla curricular, por tal motivo la estudiante **ESTRELLA SILVA KASSANDRA POLETH** con cedula de identidad: 2100202130 cumpliendo con todos los requisitos establecidos inicia su proceso de **TITULACIÓN** para lo cual solicito de la manera más comedida se autorice el uso de las instalaciones del Centro de Salud de Calpi, cantón Riobamba, provincia de Chimborazo para la ejecución del proyecto de tesis denominado: **"ACCIONES SALUDABLES PARA PREVENIR ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES EN PERSONAS DE 65 A 74 AÑOS, CENTRO DE SALUD DE CALPI DICIEMBRE 2021- MARZO 2022"**.

Cabe mencionar que los recursos materiales, de equipamiento y financieros, necesarios para la ejecución del proyecto de investigación son de responsabilidad del estudiante.

Adjunto resolución de aprobación del perfil de trabajo de titulación.

Por su gentil atención, me suscribo de usted.

Atentamente,
"SABER PARA SER"

PATRICIA
ALEJANDRA RÍOS
GUARANGO

Firmado digitalmente por
PATRICIA ALEJANDRA RÍOS
GUARANGO
Fecha: 2021.12.15 16:43:04
+05'00'

Mg.Sc. Patricia Alejandra Ríos Guarango
COORDINADORA MAESTRIA EN SALUD PÚBLICA

*Recibido
05/12/2021*

Dr. Iván Congacha
ESPECIALISTA MEDICINA
FAMILIAR
C.E.: 0603021056



Riobamba-Ecuador
Panamericana Sur km 1 1/2,
Codigo Postal: EC060155

Teléfono: 593 (03) 2998-200
Telefax: (03) 2 317-001

epoch.edu.ec

Anexo D: Instrumentos utilizados “encuesta pre test y post test”

Pre test



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
ESCUELA DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA
Maestría en Salud Pública

Objetivo: Identificar los conocimientos, actitudes y prácticas que sean factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles y que afecten la salud de las personas de 65 a 74 años de edad que pertenezcan al Centro de Salud Tipo B **Calpi**.

Instructivo: Elija una sola opción marcando con una cruz X en el cuadro que contenga la respuesta elegida

Consentimiento informado: Mediante la aceptación de este documento, doy mi consentimiento para participar en el trabajo de investigación denominado, “ACCIONES SALUDABLES PARA PREVENIR ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES EN PERSONAS DE 65 A 74 AÑOS. CENTRO DE SALUD DE CALPI, DICIEMBRE 2021 - MARZO 2022”, como actividad de titulación que es un requisito para su graduación y que sus resultados podrán ser publicados en medios de divulgación científica física o electrónica.

ACEPTO PARTICIPAR ()

NO ACEPTO PARTICIPAR ()

Fecha de aplicación:

CUESTIONARIO

1. Información demográfica

Edad en años	65 a 69 años	<input type="checkbox"/>
	70 a 74 años	<input type="checkbox"/>
Sexo	Masculino	<input type="checkbox"/>
	Femenino	<input type="checkbox"/>
Nivel de escolarización	Sin escolaridad	<input type="checkbox"/>
	Primaria	<input type="checkbox"/>
	Secundaria	<input type="checkbox"/>
	Superior	<input type="checkbox"/>
Etnia	Blanco	<input type="checkbox"/>
	Mestizo	<input type="checkbox"/>
	Indígena	<input type="checkbox"/>
	Afroecuatoriano	<input type="checkbox"/>
Estado civil	Soltero	<input type="checkbox"/>
	Casado/a	<input type="checkbox"/>
	Viudo/a	<input type="checkbox"/>
	Divorciado/a	<input type="checkbox"/>
	Unión libre	<input type="checkbox"/>
Vive	Solo/a	<input type="checkbox"/>
	Con 1 o más familiares	<input type="checkbox"/>
Actividad laboral u ocupación	Agricultor	<input type="checkbox"/>
	Ganadero	<input type="checkbox"/>
	Trabajos de construcción	<input type="checkbox"/>
	Comerciante	<input type="checkbox"/>
	Jubilado/a	<input type="checkbox"/>
	Desempleado	<input type="checkbox"/>
	Quehaceres domésticos	<input type="checkbox"/>
	Otro	<input type="checkbox"/>



2. Conocimientos, actitudes y prácticas

2.1. ¿Qué conoce sobre las enfermedades crónicas no transmisibles?

a) Son enfermedades contagiosas, causadas por virus, bacterias y hongos, que afectan la salud de las personas	
b) Son enfermedades de larga duración, causadas principalmente por un mal estilo de vida, que afecta la salud de las personas	
c) Son enfermedades contagiosas causadas por infecciones, que, con tratamientos y cuidados, las personas estarán saludables	

2.2. ¿Cuáles considera que son enfermedades crónicas no transmisibles?

a) Hipertensión, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes	
b) Covid-19, gripe, tos, varicela	
c) Varicela, tos, gripe, sarampión	

2.3. Consumo de tabaco

¿Ha consumido cigarrillos?	Si	
	No	
RESPONDA SI SU RESPUESTA ANTERIOR FUE SI		
¿Con qué frecuencia ha consumido cigarrillos?	Menos de 5 cigarrillos diarios	
	Mas de 5 cigarrillos diarios	
	Solo en eventos sociales	
¿Está expuesto/a al humo de cigarrillo en su entorno?	Si	
	No	

2.4. Consumo de alcohol

¿Ha consumido bebidas alcohólicas?	Si	
	No	
RESPONDA SI SU RESPUESTA ANTERIOR FUE SI		
¿Con qué frecuencia ha consumido bebidas alcohólicas?	1 mensualmente	
	1 semanalmente	
	1 diario	
	Solo en eventos sociales	

2.5. Alimentación

Alimentación	Siempre	A veces	Nunca
¿Con qué frecuencia consume frutas?			
¿Con qué frecuencia consume verduras? Ej. Brócoli, acelga, espinaca, etc.			
¿Con qué frecuencia ingiere frituras? (Ej. papas fritas, huevo frito, carne frita, entre otros)			
¿Con qué frecuencia ingiere bebidas azucaradas? Ej.: cola o bebidas con colorante.			
¿Con qué frecuencia consume alimentos altos en sal? Ej. Salchicha, mortadela, mantequilla, etc.			



¿Con qué frecuencia consume alimentos altos en azúcar? Ej. pasteles, caramelos, chocolates, helados, etc.			
¿Con qué frecuencia consume harinas? Ej. Pan blanco, arroz blanco, fideo?			

2.6. Actividad física y comportamiento sedentario

¿Cuándo tiempo pasa sentado o acostado en su tiempo libre?	De 30min – 1 hora	
	De 1 – 2 horas	
	Más de 2 horas	
¿Practica usted algún deporte o realiza alguna actividad en su tiempo libre? Indique cual	Si	
	No	
¿Cuántos días a la semana dedica a practicar el deporte o la actividad mencionada?	Todos los días	
	1-3 días	
	Ninguno	
¿Cuánto tiempo en el día dedica a practicar el deporte o la actividad mencionada?	Menos de 30 min	
	30 min	
	Mas de 30 min	

3. Antecedentes familiares y personales de enfermedades crónicas no transmisibles

3.1. Antecedentes familiares

¿Algún familiar padece de hipertensión, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas o diabetes?	Si	
	No	

3.2. Antecedentes de tensión arterial elevada

¿Se ha medido la presión arterial con un profesional de salud?	Si	
	No	
RESPONDA SI SU RESPUESTA ANTERIOR FUE SI		
¿Le ha dicho un profesional de la salud que padece de hipertensión arterial?	Si	
	No	
RESPONDA SI SU RESPUESTA ANTERIOR FUE SI		
¿Toma algún medicamento para controlar su presión arterial?	Si	
	No	
¿Cumple el tratamiento farmacológico al pie de la letra?	Siempre	
	Solo cuando me siento mal	
	Nunca	

3.3. Antecedentes de glucosa elevada

¿Alguna vez se ha hecho controles de glucosa con un profesional de la salud?	Si	
	No	
RESPONDA SI SU RESPUESTA ANTERIOR FUE SI		
¿Le ha dicho un profesional de la salud que padece de diabetes?	Si	



	No	
RESPONDA SI SU RESPUESTA ANTERIOR FUE SI		
¿Toma o se inyecta algún medicamento para controlar su glucosa?	Si No	
¿Cumple el tratamiento farmacológico al pie de la letra?	Siempre Solo cuando me siento mal Nunca	

4. Acciones que ayudan a promover y proteger salud

ACCIONES	SI	NO
¿Ha recibido consejos sobre cómo prevenir la hipertensión, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas o la diabetes?		
¿Ha recibido consejos sobre que alimentos debe consumir para prevenir la hipertensión, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas o la diabetes?		
¿Ha recibido consejos sobre los beneficios que tiene realizar actividades o deportes en su vida diaria?		
¿Ha recibido consejos sobre qué actividades o deportes debe realizar para mantener una vida saludable?		
¿Ha recibido consejos sobre lo importante que es no fumar, ni consumir bebidas alcohólicas?		

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN...

Post test



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
ESCUELA DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA
Maestría en Salud Pública

Objetivo: Identificar el conocimiento adquirido por las personas de 65 a 74 años de edad sobre cómo prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, a través de las acciones saludables aplicadas.

Instructivo: Elija una sola opción marcando con una cruz X en el cuadro que contenga la respuesta elegida

Consentimiento informado: Mediante la aceptación de este documento, doy mi consentimiento para participar en el trabajo de investigación denominado, "ACCIONES SALUDABLES PARA PREVENIR ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES EN PERSONAS DE 65 A 74 AÑOS. CENTRO DE SALUD DE CALPI, DICIEMBRE 2021 - MARZO 2022", como actividad de titulación que es un requisito para su graduación y que sus resultados podrán ser publicados en medios de divulgación científica física o electrónica.

ACEPTO PARTICIPAR ()

NO ACEPTO PARTICIPAR ()

Fecha de aplicación:

CUESTIONARIO

1. ¿Qué conoce sobre las enfermedades crónicas no transmisibles?

d) Son enfermedades contagiosas, causadas por virus, bacterias y hongos, que afectan la salud de las personas	
e) Son enfermedades de larga duración, causadas principalmente por un mal estilo de vida, que afecta la salud de las personas	
f) Son enfermedades contagiosas causadas por infecciones, que, con tratamientos y cuidados, las personas estarán saludables	

2. ¿Cuáles considera que son enfermedades crónicas no transmisibles?

d) Hipertensión, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes	
e) Covid-19, gripe, tos, varicela	
f) Varicela, tos, gripe, sarampión	

3. ¿Cuáles considera que son factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles (hipertensión, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes)?

Factores	Si	No
Tener antecedentes familiares con hipertensión, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes		
Realizar algún deporte o actividad física como caminatas, baile terapia		
Consumir frituras como papas fritas, carne frita		
Consumir alimentos bajos en azúcar		
Padecer de sobrepeso u obesidad		
Consumir agua		
Consumir alimentos salados		
Pasar mucho tiempo acostado o sentado		
Consumo de tabaco o exposición al humo		
Consumo de frutas y verduras		
Consumo de bebidas alcohólicas		
Dormir bien		
Consumir harinas como pan, arroz blanco, papas, fideos		



4. ¿Qué acciones saludables debe realizar para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles?

Acciones	Si	No
Mantener una alimentación sana y adecuada para la edad		
Practicar algún deporte o actividad y evitar pasar acostados o sentados		
No practicar deportes ni actividades		
Consumir frituras		
Consumir alimentos bajos en azúcar		
Ingerir 8 vasos de agua al día		
Mantener un peso adecuado		
Consumir alimentos bajos en sal		
Evitar el consumo de tabaco y alcohol		
Consumo de frutas y verduras		
Consumo de bebidas alcohólicas		
Consumir bebidas azucaradas como la cola o bebidas con colorantes		
No dormir lo suficiente		

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN...

Anexo E: Validación de los instrumentos utilizados “encuesta pre test y post test”

Pre test



INSTRUMENTO PARA LA VALIDACIÓN

APRECIACIÓN CUALITATIVA

CRITERIOS	EXCELENTE	BUENA	REGULAR	DEFICIENTE	MUY DEFICIENTE
Presentación del instrumento	X				
Calidad de redacción de los ítems	X				
Pertinencia de las variables con los objetivos específicos	X				
Las escalas son adecuadas para la medición de los ítems	X				
Relevancia del contenido	X				
Resguardo de los aspectos éticos	X				
Adaptación del lenguaje a la población sujeto de estudio	X				
Claridad de las instrucciones para su llenado	X				
Viabilidad de aplicación de las preguntas	X				
Aplicabilidad en la disciplina de enfermería	X				

Apreciación cualitativa (Opcional)

Ninguna

Observaciones (Opcional)

Ninguna

Nombres y Apellidos Jimena Alexandra Morales Guaraca Fecha: 23/12/2021

Institución en la que labora Carrera de Enfermería de la UNACH

Años de servicio 18 Profesión: Docente Universitaria
Licenciada en Enfermería

Mayor grado científico Ph.D. Maestría Magister en Gerencia en Salud.



Firma



Lic. Jimena Morales Morales M.C.
DOCENTE ESO. ENFERMERIA

Post test



INSTRUMENTO PARA LA VALIDACIÓN

APRECIACIÓN CUALITATIVA

CRITERIOS	EXCELENTE	BUENA	REGULAR	DEFICIENTE	MUY DEFICIENTE
Presentación del instrumento	X				
Calidad de redacción de los ítems	X				
Pertinencia de las variables con los objetivos específicos	X				
Las escalas son adecuadas para la medición de los ítems	X				
Relevancia del contenido	X				
Resguardo de los aspectos éticos	X				
Adaptación del lenguaje a la población sujeto de estudio	X				
Claridad de las instrucciones para su llenado	X				
Viabilidad de aplicación de las preguntas	X				
Aplicabilidad en la disciplina de enfermería	X				

Apreciación cualitativa (Opcional)

Ninguna

Observaciones (Opcional)

Ninguna

Nombres y Apellidos Jimena Alexandra Morales Guaraca Fecha: 23/12/2021

Institución en la que labora Carrera de Enfermería de la UNACH

Años de servicio 18 Profesión: Docente Universitaria
Licenciada en Enfermería

Mayor grado científico PhD. Maestría Magister en Gerencia en Salud.

Firma

Lic. Jimena Alexandra Morales G. Ms.C.
DOCENTE ESC. ENFERMERIA

Pre test



INSTRUMENTO PARA LA VALIDACIÓN

APRECIACIÓN CUALITATIVA

CRITERIOS	EXCELENTE	BUENA	REGULAR	DEFICIENTE	MUY DEFICIENTE
Presentación del instrumento	x				
Calidad de redacción de los ítems	x				
Pertinencia de las variables con los objetivos específicos	x				
Las escalas son adecuadas para la medición de los ítems	x				
Relevancia del contenido	x				
Resguardo de los aspectos éticos	x				
Adaptación del lenguaje a la población sujeto de estudio	x				
Claridad de las instrucciones para su llenado	x				
Viabilidad de aplicación de las preguntas	x				
Aplicabilidad en la disciplina de enfermería	x				

Apreciación cualitativa (Opcional)

Observaciones (Opcional)

Nombres y Apellidos Mayra Carola León Insuasty Fecha: 23-12-2021

Institución en la que labora Universidad Nacional de Chimborazo

Años de servicio 18 Profesión: Enfermera

Mayor grado científico PhD. Maestría

Magister en Salud Pública



Firmado electrónicamente por:
**MAYRA CAROLA
LEON INSUASTY**

Firma

Post test



INSTRUMENTO PARA LA VALIDACIÓN

APRECIACIÓN CUALITATIVA

CRITERIOS	EXCELENTE	BUENA	REGULAR	DEFICIENTE	MUY DEFICIENTE
Presentación del instrumento	x				
Calidad de redacción de los ítems	x				
Pertinencia de las variables con los objetivos específicos	x				
Las escalas son adecuadas para la medición de los ítems	x				
Relevancia del contenido	x				
Resguardo de los aspectos éticos	x				
Adaptación del lenguaje a la población sujeto de estudio	x				
Claridad de las instrucciones para su llenado	x				
Viabilidad de aplicación de las preguntas	x				
Aplicabilidad en la disciplina de enfermería	x				

Apreciación cualitativa (Opcional)

Observaciones (Opcional)

Nombres y Apellidos Mayra Carola León Insuasty Fecha: 23-12-2021

Institución en la que labora Universidad Nacional de Chimborazo

Años de servicio 18 Profesión: Enfermera

Mayor grado científico Ph.D. Maestría

Magister en Salud Pública



FIRMA ELECTRONICA POR:
**MAYRA CAROLA
LEON INSUASTY**

Firma

Pre test



INSTRUMENTO PARA LA VALIDACIÓN

APRECIACIÓN CUALITATIVA

CRITERIOS	EXCELENTE	BUENA	REGULAR	DEFICIENTE	MUY DEFICIENTE
Presentación del instrumento	X				
Calidad de redacción de los ítems	X				
Pertinencia de las variables con los objetivos específicos	X				
Las escalas son adecuadas para la medición de los ítems	X				
Relevancia del contenido	X				
Resguardo de los aspectos éticos	X				
Adaptación del lenguaje a la población sujeto de estudio	X				
Claridad de las instrucciones para su llenado		X			
Viabilidad de aplicación de las preguntas	X				
Aplicabilidad en la disciplina de enfermería	X				

Apreciación cualitativa (Opcional)

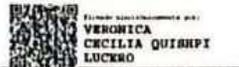
Observaciones (Opcional)

Nombres y Apellidos: Verónica Cecilia Quishpi Lucero Fecha: 28/12/2021

Institución en la que labora: Universidad Nacional de Chimborazo

Años de servicio: 13 Profesión: Licenciada en Enfermería

Mayor grado científico: PhD. Maestría X *Magister en Salud Pública*



MsC. Verónica Quishpi Lucero

Post test



INSTRUMENTO PARA LA VALIDACIÓN

APRECIACIÓN CUALITATIVA

CRITERIOS	EXCELENTE	BUENA	REGULAR	DEFICIENTE	MUY DEFICIENTE
	Presentación del instrumento	x			
Calidad de redacción de los ítems	x				
Pertinencia de las variables con los objetivos específicos	x				
Las escalas son adecuadas para la medición de los ítems	x				
Relevancia del contenido	x				
Resguardo de los aspectos éticos	x				
Adaptación del lenguaje a la población sujeto de estudio	x				
Claridad de las instrucciones para su llenado	x				
Viabilidad de aplicación de las preguntas	x				
Aplicabilidad en la disciplina de enfermería	x				

Apreciación cualitativa (Opcional)

Observaciones (Opcional)

Colocar la numeración en cada pregunta

Nombres y Apellidos: Verónica Cecilia Quishpi Lucero Fecha: 28/12/2021

Institución en la que labora: Universidad Nacional de Chimborazo

Años de servicio: 13 Profesión: Licenciada en Enfermería

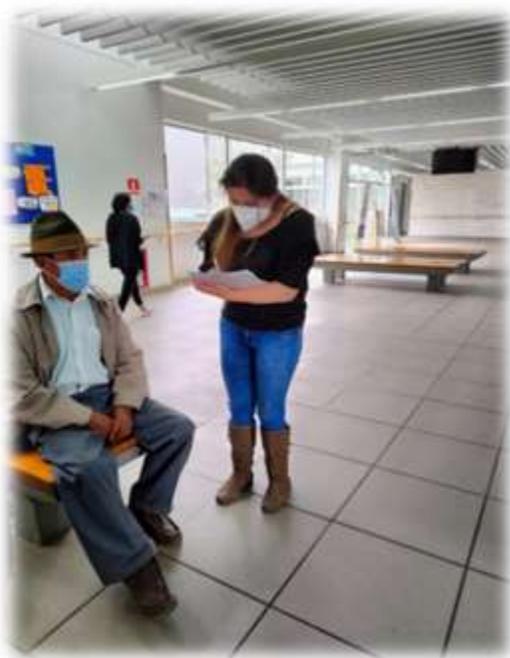
Mayor grado científico: Ph.D. Maestría X *Magister en Salud Pública*



MsC. Verónica Quishpi Lucero

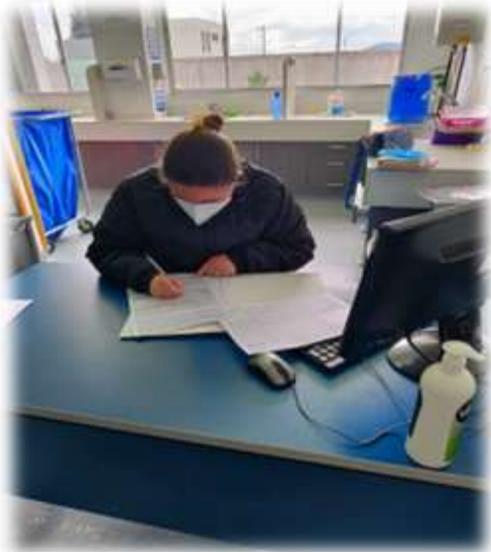
Anexo F: Fotografías del desarrollo del proyecto

Aplicación del pre test





Observación de las historias clínicas para obtención del IMC



Desarrollo de acciones saludables para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en personas de 65 a 74 años del Centro de Salud de Calpi

Ejecución del programa educativo con el primer grupo y aplicación del post test







Ejecución del programa educativo con el segundo grupo y aplicación del post test







Ejecución del programa educativo con el tercer grupo y aplicación del post test







Ejecución del programa educativo con el cuarto grupo y aplicación del post test







Ejecución del programa educativo con el quinto grupo y aplicación del post test







Evidencias con firmas de la población de estudio

Listado



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
 ESCUELA DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA
 Maestría en Salud Pública

Listado de la población estudiada Fecha: Del 06 de Enero al 27 de Enero 2022

Numero	Nombre y apellido	Teléfono
1	Mauel Munzaco	0981770572
2	Mercedes Rodriguez	←
3	Jaime Orozco	0968759775
4	Micaela Basantes	←
5	Florencia Ortega	←
6	Rosalina Bano	←
7	Rosa Caceres	2620351
8	Melchor Ilbay	←
9	Flor Tacuri	←
10	Maria Orozco	←
11	Segundo Robalino	←
12	Mercedes Usita	0984593271
13	Maria Nullo	←
14	Rosario Tayupada	←
15	Jhany Tavelena	←
16	Maria Lena	←
17	Mauel Nullo	←
18	Maria Jara	←
19	Juan Cestipala	←
20	Marlana Loway	←
21	Dalia Hernandez	←
22	Mauel Pagray	←
23	Agustina Gusman	←
24	Maria Sarag	2620074
25	Vicenta Tacuri	2620560
26	Pedro Cabay	←
27	Jose Eugenio	←
28	Pedro Casola	←
29	Miguel Tapia	2620112



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
ESCUELA DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA
Maestría en Salud Pública

30	Santiago Tayupanda	—
31	Delia Ayala	2620600
32	Rosa Acalo	—
33	Maria Poma	—
34	Maria Tenenaza	—
35	Blanca Logroño	0997985356
36	Rosa Ungari	2620071
37	Abrao Pogalo	—
38	Baltazar Dsadobay	—
39	Carlos Tayupanda	—
40	Dua Paca	—
41	Pablo Acaucela	—
42	Nicolasa Bosantes	—
43	Maria Olga	—
44	Lautaro Iazorla	—
45	Rosa Malca Cutipala	—
46	José Fernández Cujilema	—
47	Victor Yumi	—
48	Manuel Guzman	—
49	Pastora Guzman Leva	—
50	Maria Zluglla	—
51	Victor Casorla	—
52	Maria Pogalo	0979766865
53	Pascual Tacuri	—
54	Luis Yerbabuena	—
55	Maria Yerbabuena	—
56	Tiwotea Paucar	—
57	Tomaso Dsadobay	0922511356
58	Angel Mullo	—
59	Delia Hoyano	—



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
ESCUELA DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA
Maestría en Salud Pública

60	Hortaza Toza	—
61	Lacinto Yumba	—
62	Josefina Ayala	2620585
63	Isidro Quitio.	—
64	Jose Guzman	—
65	Manuel Chito	—
66	Angel Aselicha	2620008.
67	Manuel Moracho	—
68	Abelino Pugas.	—
69	Carman Pagalo	—
70	Mariana Silva	—
71	Aurelia Tayupanda	0999242613
72	Antanio Yule	—
73	Gerardo Uaugari	0991150550
74	Mariana Valdez	0988909485
75	María Pagalo	0968984772
76	Teresa Quisuancela	0979139586
77	Laura Huaraca	0985969706
78	Juana Espinoza	0989304099
79	Josefina Castro.	0985406930
80	Paquita Izada	0984528424
81	Marcela Solorzano.	—
82	Luisa Jacome.	2620505
83	Teresa Rojas	—
84	Rosa Zambrano	—
85	María Valla	0995064881
86	Manuel Pérez	—
87	Marueta Mollo	—
88	Manuel Ilbay	—
89	Carman Silva	2620294



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
ESCUELA DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA
Maestría en Salud Pública

90	Ruth Silva	2620294
91	Maria Toasa Sisa	_____
92	Ilario Duchí	0988794897
93	María Yuguilema	_____
94	Jacoba Leva	_____
95	Elvia Cepeda	2620164
96	Simón Tacuri	0968481772
97	Sonia Coello	0989917947
98	Vicente Urquiza	0979139586
99	Eustasio Pava Shucay	_____
100	Manuela Pava	0985406930
101	Eufides Suárez	_____
102	Fanny Petrona Cabay	0967697086
103	Charo Lograño	_____
104	Picardina Lara	_____
105	Matilde Rojas	_____
106		
107		
108		
109		
110		
111		
112		
113		
114		
115		
116		
117		
118		
119		



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
ESCUELA DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA
Maestría en Salud Pública

Tema: Enfermedades zoonóticas transmitidas a su hospedador Fecha: 31/01/2022 (Blanco - azul) (14:00 - 15:00)

Numero	Nombre y apellido	Sexo		Cédula	Teléfono	Firma
		Masculino	Femenino			
1	Patricia Basantes		X	0600711345		Patricia Basantes
2	Maria Hela		X			Maria Hela
3	060247929-2 Mariana		X			Mariana
4	Rosario Taparrada Bony		X			Rosario Taparrada Bony
5	Lautaro Casola Rodriguez	X		0601263511		Lautaro Casola
6	Jenny Castellano	X		06008630117		Jenny Castellano
7	Patricia Maria Mateo Cuyabán		X	0600194298		Patricia Maria Mateo Cuyabán
8	Maria Leon		X	0601237688		Maria Leon
9	Luz Mercedes Cuyabán	X		0601163173		Luz Mercedes Cuyabán
10	Manuel Mulla	X		0601233271		Manuel Mulla
11	Maria Leon	X		0600497456		Maria Leon
12	Maria Leon		X	060		Maria Leon
13	Manuel Guzman	X		0600393612		Manuel Guzman
14	Juan Cutipala	X		060123229		Juan Cutipala
15	Rosario Guzmán		X	060162412		Rosario Guzmán
16	Mariana Larray		X			Mariana Larray
17	Maria Uygla		X	0600793004		Maria Uygla
18	Dalia Hernández		X	0601018907		Dalia Hernández
19	Victor Casola	X				Victor Casola
20	Manuel Pajonay	X		0600942330		Manuel Pajonay
21	Maria Pagola		X	0601204993	0919764865	Maria Pagola
		9	12			



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
ESCUELA DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA
Maestría en Salud Pública

Tema: Factores de riesgo zoonóticos y modificaciones Fecha: 02/02/2022 (Blanco - azul) (Blanco - azul)

Numero	Nombre y apellido	Sexo		Cédula	Teléfono	Firma
		Masculino	Femenino			
1	Nicolasa Basantes		X	0600711345		Nicolasa Basantes
2	Maria Hela		X			Maria Hela
3	Maria Clara		X			Maria Clara
4	Rosario Taparrada Bony		X			Rosario Taparrada Bony
5	Lautaro Casola Rodriguez	X		0601263511		Lautaro Casola
6	Jenny Castellano	X		06008630117		Jenny Castellano
7	Patricia Maria Mateo Cuyabán		X	0600194298		Patricia Maria Mateo Cuyabán
8	Maria Leon		X	0601237688		Maria Leon
9	Luz Mercedes Cuyabán	X		0601163173		Luz Mercedes Cuyabán
10	Manuel Mulla	X		0601233271		Manuel Mulla
11	Victor Hela	X		0601493466		Victor Hela
12	Maria Leon		X			Maria Leon
13	Manuel Guzman	X		0600393612		Manuel Guzman
14	Juan Cutipala	X		060123229		Juan Cutipala
15	Rosario Guzmán		X	060162412		Rosario Guzmán
16	Mariana Larray		X			Mariana Larray
17	Maria Uygla		X	0600793004		Maria Uygla
18	Dalia Hernández		X	0601018907		Dalia Hernández
19	Victor Casola	X				Victor Casola
20	Manuel Pajonay	X		0600942330		Manuel Pajonay
21	Maria Pagola		X	0601204993	0919764865	Maria Pagola
		9	12			



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
 ESCUELA DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA
 Maestría en Salud Pública

Tema: *Personas que ayudan a prevenir y proteger la salud para prevenir enfermedades infecciosas no transmisibles* Fecha: 17/02/2022 (Bueno - Bueno) (14/00-15/00)

Número	Nombre y apellido	Sexo		Cédula	Teléfono	Firma
		Masculino	Femenino			
1	Nicolara Boscantes		X	0600711345		<i>Nicolara Boscantes</i>
2	María Mullo		X			<i>María Mullo</i>
3	María Olga		X			<i>María Olga</i>
4	Rosario Torrealba Berrío		X			<i>Rosario Torrealba Berrío</i>
5	Lautaro García Rodríguez	X		060269311		<i>Lautaro García Rodríguez</i>
6	Laura Teniente	X		0200086347		<i>Laura Teniente</i>
7	Rosa María Maza Gutiérrez		X	0600544248		<i>Rosa Maza</i>
8	María Lema		X	0601337688		<i>María Lema</i>
9	José Fernández Gijón	X		060163223		<i>José Fernández Gijón</i>
10	Manuel Mullo	X		0601833331		<i>Manuel Mullo</i>
11	Victor Yumi	X		0600473466		<i>Victor Yumi</i>
12	María Jara		X			<i>María Jara</i>
13	Marcel Guzmán	X		0600399512		<i>Marcel Guzmán</i>
14	Juan Gutiérrez	X		060522279		<i>Juan Gutiérrez</i>
15	Patricia Guzmán Lema		X	060162082		<i>Patricia Guzmán Lema</i>
16	Mariana Lemay		X			<i>Mariana Lemay</i>
17	María Ugueta		X	0600993004		<i>María Ugueta</i>
18	Dalia Hernández		X	060102050		<i>Dalia Hernández</i>
19	Victor Casarola	X				<i>Victor Casarola</i>
20	Manuel Pagano	X		0600942338		<i>Manuel Pagano</i>
21	María Pagano		X	0601893409	0609468865	<i>María Pagano</i>

9

12



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
ESCUELA DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA
Maestría en Salud Pública

Tema: Enfermedades adquiridas transitable y no clasificada. Fecha: 03/02/2022 (8:00-9:00) (14:00-15:00)

Número	Nombre y apellido	Sexo		Cédula	Teléfono	Firma
		Masculino	Femenino			
1	Pascual Tauri	X		0600844310	---	Pascual Tauri
2	Agustina Guzmán		X	0601054378	---	Agustina Guzmán
3	Luis Yerbabuena	X		0601800916	---	Luis Yerbabuena
4	María Socas		X	0601105801	2600074	María Socas
5	María Yerbabuena		X	0601052418	---	María Yerbabuena
6	Vicenta Tauri		X	0601054287	2620580	Vicenta Tauri
7	Timotea Paucar		X	0601027644	---	Timotea Paucar
8	Pedro Cabay	X		1700614611	---	Pedro Cabay
9	Tamara Dandoay		X	0600384339	092234356	Tamara Dandoay
10	José Eugenio	X		0601052736	---	José Eugenio
11	Angel Mulo	X		0601381200	---	Angel Mulo
12	Pedro Casola	X		---	---	Pedro Casola
13	Dalia Moyano		X	0600811320	---	Dalia Moyano
14	Miguel Tapia	X		0600868853	2620112	Miguel Tapia
15	Mariano Tonzá	X		0601037072	---	Mariano Tonzá
16	Santiago Tapuyanda	X		0600804096	---	Santiago Tapuyanda
17	Acinto Yumbo	X		0600747826	---	Acinto Yumbo
18	Atala Ayala		X	0600222715	2620600	Atala Ayala
19	Josefina Ayala		X	0600128516	2620585	Josefina Ayala
20	Rosa Arala		X	0600840888	---	Rosa Arala
21	Isidro Quiro	X		0600905162	---	Isidro Quiro



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
ESCUELA DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA
Maestría en Salud Pública

Tema: Factores de riesgo nutricional en niños. Fecha: 03/02/2022 (8:00-9:00) (14:00-15:00)

Número	Nombre y apellido	Sexo		Cédula	Teléfono	Firma
		Masculino	Femenino			
1	Pascual Tauri	X		0600844310	---	Pascual Tauri
2	Agustina Guzmán		X	0601054378	---	Agustina Guzmán
3	Luis Yerbabuena	X		0601800916	---	Luis Yerbabuena
4	María Socas		X	0601105801	2620024	María Socas
5	María Yerbabuena		X	0601052418	---	María Yerbabuena
6	Vicenta Tauri		X	0601054287	2620580	Vicenta Tauri
7	Timotea Paucar		X	0601027644	---	Timotea Paucar
8	Pedro Cabay	X		1700614611	---	Pedro Cabay
9	Tamara Dandoay		X	0600384339	092234356	Tamara Dandoay
10	José Eugenio	X		0601052736	---	José Eugenio
11	Angel Mulo	X		0601381200	---	Angel Mulo
12	Pedro Casola	X		---	---	Pedro Casola
13	Dalia Moyano		X	0600811320	---	Dalia Moyano
14	Miguel Tapia	X		0600868853	2620112	Miguel Tapia
15	Mariano Tonzá	X		0601037072	---	Mariano Tonzá
16	Santiago Tapuyanda	X		0600804096	---	Santiago Tapuyanda
17	Acinto Yumbo	X		0600747826	---	Acinto Yumbo
18	Atala Ayala		X	0600222715	2620600	Atala Ayala
19	Josefina Ayala		X	0600128516	2620585	Josefina Ayala
20	Rosa Arala		X	0600840888	---	Rosa Arala
21	Isidro Quiro	X		0600905162	---	Isidro Quiro



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
 ESCUELA DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA
 Maestría en Salud Pública

Asignatura que apoya a promover y proteger la salud para mejorar el bienestar de la comunidad.
 Tema: la salud para mejorar el bienestar de la comunidad. Fecha: 18/02/2022 (6 hrs - 5 hrs) (14 hrs - 15 hrs)

Numeros	Nombre y apellido	Sexo		Cédula	Teléfono	Firma
		Masculino	Femenino			
1	Pascual Tacaui	X		060044310	---	<i>Pascual Tacaui</i>
2	Aquidiana Gutierrez		X	0601054398	---	<i>Aquidiana Gutierrez</i>
3	Luis Verbabucana	X		060080566	---	<i>Luis Verbabucana</i>
4	María Sorag		X	0601105101	2620074	<i>María Sorag</i>
5	María Verbabucana		X	0601052418	---	<i>María Verbabucana</i>
6	Vicenta Tacaui		X	0601054287	2620260	<i>Vicenta Tacaui</i>
7	Timotea Pausar		X	060102324	---	<i>Timotea Pausar</i>
8	Padro Calony	X		170061464	---	<i>Padro Calony</i>
9	Tamara Asandomey		X	0601204555	0922511356	<i>Tamara Asandomey</i>
10	José Eugenio	X		0601052966	---	<i>José Eugenio</i>
11	Dugel Rueda	X		0601362000	---	<i>Dugel Rueda</i>
12	Padro Cozerla	X		---	---	<i>Padro Cozerla</i>
13	Delia Mayana		X	060081320	---	<i>Delia Mayana</i>
14	Higuel Tapia	X		0600808087	2620112	<i>Higuel Tapia</i>
15	Marlon Tacaui	X		0601054092	---	<i>Marlon Tacaui</i>
16	Santiago Tapayanda	X		0600800100	---	<i>Santiago Tapayanda</i>
17	José Yumbo	X		0601343556	---	<i>José Yumbo</i>
18	Ayala Ayala		X	060122717	2620600	<i>Ayala Ayala</i>
19	José Luis Ayala		X	060128516	2620585	<i>José Luis Ayala</i>
20	Rosa Acala		X	0600840848	---	<i>Rosa Acala</i>
21	Isidro Quibe	X		0600909162	---	<i>Isidro Quibe</i>



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
 ESCUELA DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA
 Maestría en Salud Pública

Tema: *Efermendades crónicas no transmisibles y su clasificación.* Fecha: 07/01/2022 (8h00-9h00) (14h00-15h00)

Número	Nombre y apellido	Sexo		Cédula	Teléfono	Firma
		Masculino	Femenino			
1	Rosa Zambrano		X	0601493740		<i>Rosa Zambrano</i>
2	José Guaman	X		0601027205		<i>José Guaman</i>
3	Harila Valla		X	0601344056	0995064288	<i>Harila Valla</i>
4	Manuel Chito	X		0600863016		<i>Manuel Chito</i>
5	Manuel Pérez	X		170434077		<i>Manuel Pérez</i>
6	Augusto Arecha	X		1800710539	2620008	<i>Augusto Arecha</i>
7	Manuela Hulla		X	0601436942		<i>Manuela Hulla</i>
8	Manuel Moracho	X		0601026511		<i>Manuel Moracho</i>
9	Manuel Ilbay	X		0601480171		<i>Manuel Ilbay</i>
10	Abelino Piugos	X		060143536		<i>Abelino Piugos</i>
11	Carumen Silva		X	0601128077	7680294	<i>Carumen Silva</i>
12	Carumen Pagola		X	0601057353		<i>Carumen Pagola</i>
13	Ruth Silva Basanta		X		2620294	<i>Ruth Silva Basanta</i>
14	Mariana Silva		X			<i>Mariana Silva</i>
15	Marta Torza Sisa		X			<i>Marta Torza Sisa</i>
16	Amelia Tapuyanda		X		099242613	<i>Amelia Tapuyanda</i>
17	Ilario Duchí	X		0601490928	0998394897	<i>Ilario Duchí</i>
18	Antonio Yaula	X				<i>Antonio Yaula</i>
19	Maria Yagulana		X			<i>Maria Yagulana</i>
20	Gerardo Ilagari	X			0991150550	<i>Gerardo Ilagari</i>
21	Jacoba Leana		X			<i>Jacoba Leana</i>

10 11



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
 ESCUELA DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA
 Maestría en Salud Pública

Tema: *Fobos de riesgo notificables y no notificables.* Fecha: 16/01/2022 (8h00-9h00) (14h00-15h00)

Número	Nombre y apellido	Sexo		Cédula	Teléfono	Firma
		Masculino	Femenino			
1	Rosa Zambrano		X	0601493740		<i>Rosa Zambrano</i>
2	José Guaman	X		0601027205		<i>José Guaman</i>
3	Harila Valla		X	0601344056	0995064288	<i>Harila Valla</i>
4	Manuel Chito	X		0600863016		<i>Manuel Chito</i>
5	Manuel Pérez	X		170434077		<i>Manuel Pérez</i>
6	Augusto Arecha	X		1800710539	2620008	<i>Augusto Arecha</i>
7	Manuela Hulla		X	0601436942		<i>Manuela Hulla</i>
8	Manuel Moracho	X		0601026511		<i>Manuel Moracho</i>
9	Manuel Ilbay	X		0601480171		<i>Manuel Ilbay</i>
10	Abelino Piugos	X		060143536		<i>Abelino Piugos</i>
11	Carumen Silva		X	0601128077	7680294	<i>Carumen Silva</i>
12	Carumen Pagola		X	0601057353		<i>Carumen Pagola</i>
13	Ruth Silva Basanta		X		2620294	<i>Ruth Silva Basanta</i>
14	Mariana Silva		X			<i>Mariana Silva</i>
15	Marta Torza Sisa		X			<i>Marta Torza Sisa</i>
16	Amelia Tapuyanda		X		099242613	<i>Amelia Tapuyanda</i>
17	Ilario Duchí	X		0601490928	0998394897	<i>Ilario Duchí</i>
18	Antonio Yaula	X				<i>Antonio Yaula</i>
19	Maria Yagulana		X			<i>Maria Yagulana</i>
20	Gerardo Ilagari	X			0991150550	<i>Gerardo Ilagari</i>
21	Jacoba Leana		X			<i>Jacoba Leana</i>

10 11



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
 ESCUELA DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA
 Maestría en Salud Pública

Tema: Acciones que ayudan a promover y proteger la salud para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles
 Fecha: 21/02/2022 (6:00 - 9:00) (14:00 - 17:00)

Número	Nombre y apellido	Sexo		Cédula	Teléfono	Firma
		Masculino	Femenino			
1	Rosa Zambrano		X	069435740		
2	Luis Guzmán	X		0601102205		
3	María Valla		X	0601344096	0922064981	
4	Manuel Chito	X		060088216		
5	Manuel Pérez	X		1709340735		
6	Rafael Pascha	X		1800710939	9620008	
7	Marcela Holo		X	0601436947		
8	Manuel Morado	X		0601026511		
9	Manuel Illing	X		0601480131		
10	Abelino Pizarro	X		0601143926		
11	Carmen Silva		X	0601128077	2620294	
12	Carmen Rojas		X	0601053333		
13	Rita Silva Bonito		X		2620294	
14	Marlene Silva		X			
15	María Teresa Sison		X			
16	Dania Taparama		X		0999242613	
17	Ilario Duchá	X		060140928	0988794897	
18	Antonio Vante	X				
19	María Yagüe		X			
20	Gerardo Mangari	X			0931150350	
21	Jacinto Lanza		X			



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
 ESCUELA DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA
 Maestría en Salud Pública

Tema: Entendidos, evaluados no transmisibles y su clasificación. Fecha: 10/02/2022 (08:00-09:00) (14:00-15:00)

Número	Nombre y apellido	Sexo		Cédula	Teléfono	Firma
		Masculino	Femenino			
1	Elvia Cepeda		X	06011403650	2620164	
2	Marisela Valdez		X		09289205485	
3	Silvia Tamarit	X		0601148001	0968481772	
4	Maia Pagale		X		0968981772	
5	Sonia Cejudo		X		098993997	
6	Teresa Guisasaola		X		0979133586	
7	Vicente Uguiza	X		0601242600	0979133286	
8	Laura Huarcaya		Y		0989565706	
9	Eustasio Pareda Sarmiento	X		0601216221		
10	Laura Espinoza		X		0989304399	
11	Marisela Paucar		X		0989406530	
12	José Luis Castro		Y	1706406012	0989406530	
13	Eudalberto Suárez		X	0601116062		
14	Paguito Lozada		X	0601133344	0989437644	
15	Fanny Patricia Galay		X		0967309708	
16	Maricela Salazar		X	0601128008		
17	Chayo Laguarda		X			
18	Luisa Dorcas		X	0601204008	2620305	
19	Ricardo Lara		X			
20	Teresa Rojas		X			
21	Maricela Rojas		Y			

3 18



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
 ESCUELA DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA
 Maestría en Salud Pública

Tema: Factores de riesgo modificables y no modificables. Fecha: 23/02/2022 (08:00-09:00) (14:00-15:00)

Número	Nombre y apellido	Sexo		Cédula	Teléfono	Firma
		Masculino	Femenino			
1	Elvia Cepeda		X	06011403650	2620164	
2	Marisela Valdez		X		09289205485	
3	Silvia Tamarit	X		0601148001	0968481772	
4	Maia Pagale		X		0968981772	
5	Sonia Cejudo		X		098993997	
6	Teresa Guisasaola		X		0979133586	
7	Vicente Uguiza	X		0601242600	0979133286	
8	Laura Huarcaya		X		0989565706	
9	Eustasio Pareda Sarmiento	X		0601216221		
10	Laura Espinoza		X		0989304399	
11	Marisela Paucar		X		0989406530	
12	José Luis Castro		X	1706406012	0989406530	
13	Eudalberto Suárez		X	0601116062		
14	Paguito Lozada		X	0601133344	0989437644	
15	Fanny Patricia Galay		X		0967309708	
16	Maricela Salazar		X	0601128008		
17	Chayo Laguarda		X			
18	Luisa Dorcas		X	0601204008	2620305	
19	Ricardo Lara		X			
20	Teresa Rojas		X			
21	Maricela Rojas		Y			

3 18



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
 ESCUELA DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA
 Maestría en Salud Pública

Tema: Acciones que ayudan a prevenir y proteger la salud para prevenir enfermedades cardiovasculares en la tercera vejez. Fecha: 24/02/2022 (Blanca - Blanca) (14linea-15linea)

Numero	Nombre y apellido	Sexo		Cédula	Teléfono	Firma
		Masculino	Femenino			
1	Elvia Cepeda		X	0601140365D	2620164	
2	Mariana Valbuena		X		09890209485	Mariana Valbuena
3	Silviana Tacuri	X		0601148001	0968401772	Silviana Tacuri
4	Marta Pagala		X		0968984772	Marta Pagala
5	Sonia Cejudo		X		0989917947	Sonia Cejudo
6	Teresa Quisuarala		X		0979139586	
7	Vicente Uguzo	X		0601242600	0979139286	Vicente Uguzo
8	Laura Huarcaya		X		0985469306	Laura Huarcaya
9	Eustasio Pava Suresy	X		0601716221		
10	Lucia Espinoza		X		0989304359	Lucia Espinoza
11	Marcela Paurar		X		0985406830	Marcela Paurar
12	Alexandra Castro		X	1706400012	0985406930	
13	Eudisela Suárez		X	060116062		Eudisela Suárez
14	Paquita Lozada		X	0601155544	0984328414	
15	Fanny Patricia Caba		X		0967637086	Fanny Patricia Caba
16	Marcela Salazar		X	0601128002		Marcela Salazar
17	Chara Lagrera		X			Chara Lagrera
18	Luisa Torrealba		X	0601204008	2620505	Luisa Torrealba
19	Ricardina Lara		X			Ricardina Lara
20	Teresa Rojas		X			Teresa Rojas
21	Marilisa Rojas		X			Marilisa Rojas



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
ESCUELA DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA
Maestría en Salud Pública

Tema: *Estrategias críticas no transmisibles y su clasificación* Fecha: 11/02/2022 (8h00 - 9h00) (14h00 - 15h00)

Numero	Nombre y apellido	Sexo		Cédula	Teléfono	Firma
		Masculino	Femenino			
1	Manuel Macías	X		06078061-4	0981710572	<i>Manuel Macías</i>
2	Mercedes Alba Rodríguez		X			<i>Mercedes</i>
3	José Eduardo Orosco	X		06005261-0	0968252776	<i>José E. Orosco</i>
4	Mercedes Usiira		X	1708355167	0984533231	<i>Mercedes</i>
5	María Poma Guzmán		X	060527329		<i>María Poma</i>
6	Miranda Brantes		X	060672731		<i>Miranda</i>
7	María Torres		X			<i>María Torres</i>
8	Florencia Ortega		X			<i>Florencia Ortega</i>
9	Blanca Ingrid Lagrera		X		099922356	<i>Blanca</i>
10	Paulina Bata	X				<i>Paulina</i>
11	Rosa Hongari		X	060778605	2620071	<i>Rosa</i>
12	Rosa Caceres		X	0601495147	2620381	<i>Rosa</i>
13	Abraán Pagala	X		0605374011	099700090	<i>Abraán Pagala</i>
14	Melchor Ilbay	X		060635740		<i>Melchor</i>
15	Baltazar Asatboy	X		0601135940		<i>Baltazar</i>
16	Florencia Torres		X	060672736		<i>Florencia</i>
17	Carlos Tapayanda	X		0602592231		<i>Carlos Tapayanda</i>
18	María Orosco		X	060527329		<i>María Orosco</i>
19	Rosa Poma		X	060672736		<i>Rosa</i>
20	Segundo Babalino	X		060553217		<i>Segundo</i>
21	Pablo Anauca	X		060591706		<i>Pablo Anauca</i>



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
ESCUELA DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA
Maestría en Salud Pública

Tema: *Factores de riesgo modificables y no modificables* Fecha: 14/02/2022 (8h00 - 9h00) (14h00 - 15h00)

Numero	Nombre y apellido	Sexo		Cédula	Teléfono	Firma
		Masculino	Femenino			
1	Manuel Macías	X		0601573673	0981710572	<i>Manuel Macías</i>
2	Mercedes Alba Rodríguez		X			<i>Mercedes</i>
3	José Eduardo Orosco	X		060052610	0968252776	<i>José E. Orosco</i>
4	Mercedes Usiira		X	1708355167	0984533231	<i>Mercedes</i>
5	María Poma Guzmán		X	060527329		<i>María Poma</i>
6	Miranda Brantes		X	060672731		<i>Miranda</i>
7	María Torres		X			<i>María Torres</i>
8	Florencia Ortega		X			<i>Florencia Ortega</i>
9	Blanca Ingrid Lagrera		X		099922356	<i>Blanca</i>
10	Paulina Bata	X				<i>Paulina</i>
11	Rosa Hongari		X	060778605	2620071	<i>Rosa</i>
12	Rosa Caceres		X	0601495147	2620381	<i>Rosa</i>
13	Abraán Pagala	X		0605374011	099700090	<i>Abraán Pagala</i>
14	Melchor Ilbay	X		060635740		<i>Melchor</i>
15	Baltazar Asatboy	X		0601135940		<i>Baltazar</i>
16	Florencia Torres		X	060672736		<i>Florencia</i>
17	Carlos Tapayanda	X		0602592231		<i>Carlos Tapayanda</i>
18	María Orosco		X	060527329		<i>María Orosco</i>
19	Rosa Poma		X	060672736		<i>Rosa</i>
20	Segundo Babalino	X		060553217		<i>Segundo</i>
21	Pablo Anauca	X		060591706		<i>Pablo Anauca</i>



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
 ESCUELA DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA
 Maestría en Salud Pública

Temas: Acciones que ayudan a promover y proteger la salud para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles
 Fecha: 25/01/2022 (14:00 - 15:00)

Numero	Nombre y apellido	Sexo		Cédula	Teléfono	Firma
		Masculino	Femenino			
1	Manuel Manzana	X		060151639	0981376538	Manuel Manzana
2	Mercedes Dala Padilla		X			Mercedes
3	Jaime Eduardo Orozco	X		0600592810	0908252225	Jaime E. Orozco
4	Mercedes Usiro		X	1705333167	0984593271	Mercedes Usiro
5	Maria Pina Gonzalez		X	0601321388		Maria Pina
6	Hircela Barrantes		X	0606721345		Hircela B.
7	Maria Tamariza		X			Maria Tamariza
8	Florencia Ortega		X			Florencia Ortega
9	Blanca Laguarda		X			Blanca Laguarda
10	Rosalba Bano	X			090982356	Rosalba Bano
11	Pato Zangari		X	0601538605	9620071	Pato Zangari
12	Pato Caceres		X	0601493197	2620371	Pato Caceres
13	Alfonso Pagulo	X		0600574811	0997011090	Alfonso Pagulo
14	Melchor Ilbay	X		0601055460		Melchor Ilbay
15	Baltasar Bantibay	X		06012339200		Baltasar Bantibay
16	Flor Trassi		X	0603675636		Flor Trassi
17	Carlos Tapuyanda	X		060139271		Carlos Tapuyanda
18	Maria Orozco		X	0603380238		Maria Orozco
19	Ana Pava		X	0602764268		Ana Pava
20	Sayanda Palalino	X		0602993867		Sayanda Palalino
21	Pablo Arancibia	X		0600334706		Pablo Arancibia

Anexo G: Escalas de valoración cualitativa y cuantitativa utilizada en la tabla comparativa del antes y del después de la aplicación del programa educativo (17.4 y 18.4).



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE CARACAS
DEPARTAMENTO DE PRÁCTICAS DOCENTES



ESCALA DE VALORACIÓN Y CALIFICACIÓN

"Reglamento General de Evaluación Estudiantil de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador"

Artículo 10: La calificación final del estudiante en cada curso, fase o actividad de extensión acreditable se determinará sobre la base del porcentaje de valoración de los aprendizajes obtenido por él y que corresponde a cada uno de los puntajes de la escala del 1 al 10, tal como se especifica a continuación:

Valoración Acumulada (%)	Calificación
93-100	10
86-92	9
79-85	8
72-78	7
65-71	6
58-64	5
40-52	4
27-39	3
14-26	2
0-13	1

Artículo 11: Para que el estudiante apruebe un curso, fase o actividad de extensión acreditable deberá alcanzar, como mínimo, el 65% de valoración acumulada de los aprendizajes logrados atendiendo a los requisitos previstos en cada curso, fase o actividad de extensión acreditable, lo que corresponde a la calificación de seis (6) puntos.

Artículo 12: Se considera como nivel mínimo aprobatorio para cualquier actividad de evaluación, global o parcial, el 65% de la valoración respectiva.

Artículo 13: El estudiante que se ausente en forma definitiva de un curso, fase o actividad de extensión acreditable sin haber culminado el periodo académico, obtendrá como calificación final la correspondiente al porcentaje de valoración acumulado por las actividades de evaluación sumativa realizadas.

Artículo 14: El estudiante que esté ausente en todas las actividades de evaluación previstas en un curso, fase o actividad de extensión acreditable y no realice su retiro en el periodo reglamentario se le asignará la calificación de uno (1).

(Ordoñez, 2019)

Cuadro N° 3 ESCALA DE CALIFICACIONES

Escala cualitativa	Escala cuantitativa
Domina los aprendizajes requeridos.	9,00-10,00
Alcanza los aprendizajes requeridos.	7,00-8,99
Está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos.	4,01-6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos.	≤ 4

Fuente: Decreto Ejecutivo N° 366, publicado en el Registro Oficial N°286 de 10 de julio de 2014

Las calificaciones hacen referencia al cumplimiento de los objetivos de aprendizaje establecidos en el currículo y en los estándares de aprendizaje nacionales, según lo detalla el Art. 194 del Reglamento a la LOEI.

Estas escalas, se aplican también para: los procesos de Fortalecimiento cognitivo, afectivo y psicomotriz. Desarrollo de las destrezas y técnicas de estudio y de aprendizaje investigativo y para el nivel de Bachillerato del Sistema de Educación Intercultural Bilingüe.

(Ministerio de Educación del Ecuador, 2016)



esPOCH

Dirección de Bibliotecas y
Recursos del Aprendizaje

UNIDAD DE PROCESOS TÉCNICOS Y ANÁLISIS BIBLIOGRÁFICO Y
DOCUMENTAL

REVISIÓN DE NORMAS TÉCNICAS, RESUMEN Y BIBLIOGRAFÍA

Fecha de entrega: 04 / 08 / 2022

INFORMACION DEL AUTOR/A (S)
Nombres – Apellidos: <i>Kassandra Poleth Estrella Silva</i>
INFORMACION INSTITUCIONAL
Instituto de Posgrado y Educación Continua
Título a optar: <i>Magister en Salud Pública</i>
f. Analista de Biblioteca responsable: Lic. Luis Caminos Vargas Mgs.



Firmado en nombre responsable por:
LUIS ALBERTO
CAMINOS
VARGAS



0076-DBRA-UPT-IPEC-2022

Captura de pantalla de la recepción del abstract

