# PROGRAMA DE ATENCIÓN GERONTOLÓGICA PARA EL FOMENTO DE ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS MAYORES DEL SECTOR 5 DE LA URB. CRUZ VERDE EN CORO, EDO- FALCÓN

Milano, Crisbel

crisbelandrea5224@gmail.com

Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda”. Programa de Gerontología

## RESUMEN

El presente reporte tiene como propósito exponer la experiencia de servicio comunitario sobre el programa de atención gerontológica biopsicosocial para el fomento de la calidad de vida, demostrando con ello que los adultos mayores pueden desarrollar un envejecimiento activo. La metodología utilizada es el reporte de caso, con el apoyo de técnica de observación y entrevista análisis de las mismas, así como Investigación descriptiva y experimental. Los instrumentos utilizados en este proyecto durante el proceso de ejecución fueron Test funcional y cognitivo (Escala de Incapacidad física y mental de la Cruz Roja) dirigidas a 9 adultos mayores, siendo los resultados favorables pero con ciertos aspectos a mejorar. Las conclusiones se basan en que los familiares de los adultos mayores intervengan en sus estilos de vida y que ambos participen en el programa de atención gerontológico para que los adultos mayores puedan disfrutar su tiempo libre de forma saludable.

**Palabras Clave:** Biopsicosocial, Test, Fisiológico, atropó-social, Metodología

# GERONTOLOGICAL CARE PROGRAM FOR THE PROMOTION OF LIFESTYLES IN SENIORS IN SECTOR 5 OF THE URB. CRUZ VERDE IN CORO, FALCÓN STATE

## ABSTRACT

The purpose of this report is to present the experience of community service on the biopsychosocial gerontological care program for the promotion of quality of life, thereby demonstrating that seniors can develop active aging. The methodology used is case report, with the support of the observation and interview techniques, their analysis, as well as descriptive and experimental research. The instruments used in this project during the execution process were functional and cognitive tests (Red Cross Physical and Mental Disability Scale) aimed at 9 adults, the results being favorable but with certain areas to improve. The conclusions are based on the fact that the seniors ‘relatives intervene in their lifestyles and that both participate in the

gerontological care program so that the seniors can enjoy their free time in a healthy way.

**Keywords:** Biopsychosocial, test, Physiological, atropo-social, Methodology

## INTRODUCCION

El envejecimiento según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2012) lo define como:

> Proceso fisiológico que comienza en la concepción y ocasiona cambios en las características de las especies durante todo el ciclo de la vida; esos cambios producen una limitación de la adaptabilidad del organismo en relación con el medio. Los ritmos a que estos cambios se producen en los diversos órganos de un mismo individuo o en distintos individuos no son iguales.

De acuerdo con lo anterior el envejecimiento es parte del ciclo vital del hombre es la última etapa del ciclo de la vida, que reúne la sumatoria de las experiencias y el aprendizaje obtenido en etapas anteriores, teniendo efectos, tales como la alteración del sueño, perdida de agilidad, disminución progresiva de los sentidos (audición y visión, por ejemplo), aparición de arrugas, entre otros, varían en cada individuo, pudiendo desarrollarse en forma paulatina o presentar solo algunas características propias de esta etapa.

Por su parte, Triado y Villar (2006) definen la tercera edad o senectud como un:

> Término atropó-social que hace referencia a las últimas décadas de la vida, presentándose en este ciclo cambios en estructuras desarrolladas anteriormente a nivel físico, cognitivo, emocional y social. Se considera dentro de este grupo a personas con 65 años o más, el cual varía según políticas de estados que delimitan dicha clasificación.

En el ámbito psicosocial, es preciso considerar que, para que el adulto mayor acepte estos cambios debe establecer arreglos en su vida que le permitan manejar diversas situaciones (perdida de roles, disminución de algunas capacidades físicas, cambios de estatus, entre otros), haciendo uso de todas las habilidades y destrezas

que le condesciendan a establecer un equilibrio en su vida, preparándose para todas estas modificaciones y así poder adaptarse positivamente. Un factor determinante en la salud emocional, física y social de los adultos mayores es la conservación de una buena autoestima, autonomía e independencia en esta etapa de su vida.

En este reporte de caso, se presenta un programa de atención gerontológica fomentado en los estilos de vida de los adultos mayores, el cual se puede aplicar como ensayo para que los estudiantes de gerontología, puedan considerarlo como guía para el beneficio de los adultos mayores evitando con ello, el aislamiento y la monotonía, pues dentro de esta experiencia se realizaron encuentros que estimulen el aspecto cognitivo de los adultos mayores por medio de terapias ocupacionales y actividades recreativas.

La problemática se presenta por parte de la investigadora al reconocer que tal vez producto de la pandemia ha disminuido considerablemente las actividades recreativas en adultos mayores, convirtiéndose en encuentros cotidianos y monótonos (tal como los adultos mayores del lugar lo han manifestado en previas conversaciones) pidiendo el apoyo para la realización de tareas que los ayuden a desarrollar sus capacidades físicas y mentales.

El sitio donde está la problemática y se desarrolló la ejecución del proyecto, es el sector 5 de la Urbanización Cruz Verde de Santa Ana de Coro estado Falcón Venezuela, donde se encuentra una agrupación de adultos mayores denominado “Estrella Renaciente”, Club que fue fundado en el 31 de julio de 2008 con la finalidad que los adultos mayores de la comunidad tengan un espacio así como también ofrece actividades recreativas, culturales y sociales a sus integrantes; sin embargo, vale destacar que, actualmente los propios integrantes del club han tratado de presentar actividades que los beneficie, sin existir un programa elaborado por especialista en materia gerontológica que permita su aplicación correcta o continua, además de la falta de actividades adicionales (culturales, recreativas, deportivas, sociales y de salud), haciendo que disminuya la participación de los adultos mayores.

Principalmente se debe tener en cuenta que el ser humano por naturaleza siempre está en búsqueda de la realización de nuevas actividades que sean de su

agrado y les permitan mantener su autonomía e independencia. En consecuencia, se tiene como propósito y pertinente referir la importancia de abordar esta situación presente en esta población mediante la creación de un programa que contemplen actividades (socio-recreativas) las cuales les ofrezcan diferentes alternativas para emplear efectivamente su tiempo libre de estos adultos mayores.

La metodología utilizada en dicho proyecto fue la investigación descriptiva con el fin de establecer la estructura y ver los resultados obtenidos, así como la Investigación experimental, siendo esta un proceso donde un grupo de personas pasan por condiciones o actividades, observando así los efectos producidos, las técnicas utilizadas fueron la observación y las entrevistas que se analizaron junto con dos test que se aplicaron a 9 adultos mayores, logrando intervenir de manera gerontológica a este grupo, pues se pudo observar cambios importantes gracias a dicha intervención manifestado en una mayor independencia.

Siendo esta experiencia un reporte de caso, se precisa mostrar un estudio detallado con observaciones así como diagnóstico y seguimiento del mismo, en este tema, según Romaní Franco (2013), el reporte de caso “Permite estudiar o describir exposiciones, enfermedades o situaciones muy poco frecuentes, ya que la investigación parte de casos identificados, sin considerar su incidencia o prevalencia” (Pag.3).

En otras palabras el reporte de caso nos permite reconocer lo inesperado, obteniendo información dependiendo de las técnicas que utilices para captar las evidencias y así describir con detalles y hechos la situación que se está viviendo en cuanto al caso elegido.

Dicho reporte de caso hace referencia al proyecto realizado de Servicio Comunitario el cual es un requisito exigido para todo estudiante universitario en Venezuela en su proceso formativo, el mismo también fue acompañado por el compañero Jorge Arévalo quien consintió la publicación de esta experiencia otorgándome su consentimiento informado firmado por su puño y letra el poder publicar este reporte de caso, también se tiene el consentimiento de los adultos

mayores de dicho club que fueron los entrevistados garantizándoles la privacidad de sus datos personales en esta información recabada.

Los test que se utilizaron fueron el Test Funcional y Cognitivo, haciendo referencia a la Escala de Incapacidad Física de la Cruz Roja y la Escala de Incapacidad Mental de la Cruz Roja, dirigidos a 9 adultos mayores elegidos al azar, donde se conoció como son sus actividades diarias y su orientación cognitiva. En los resultados de los test se presentaron diversas escalas, las cuales se observan a continuación mediante el cuadro que sigue:

**Cuadro 1. Instrumentos aplicados**

| Escala de instrumento | Puntaje | Cantidad de Adultos Mayores | Diagnóstico |
|---|---|---|---|
| Escala de Incapacidad Física de la Cruz | 0: Totalmente normal | 4 | No presenta una incapacidad física, logra realizar sus actividades y mantiene su estilo de vida. |
| | 1: Realiza las AVD. Deambula con cierta dificultad | 5 | Aunque realiza las actividades de la vida diaria, tiene una cierta dificultad para caminar. |
| | 2: Alguna dificultad para ADV. Deambula con ayuda de bastón o similar | | |
| | 3: Grave dificultad para ADV. Deambula con ayuda de segunda persona. Incontinencia ocasional | | |
| | 4: Necesita ayuda para casi todas las | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | AVD. Deambula con mucha dificultad ayudado por segunda persona. Incontinencia habitual. | | |
| | 5: Inmovilizado en cama o silla. Dependencia total. Necesita cuidados permanentes. | | |
| Escala de Incapacidad Mental de la Cruz | 0: Totalmente normal | 7 | Muestra buen estado cognitivo, que le permite orientarse en el tiempo y espacio. |
| | 1: Ligera desorientación en el tiempo. Mantiene correctamente una conversación | 2 | Presenta una ligera confusión temporal, pero mantiene correctas conversaciones. |
| | 2: Desorientación en el tiempo. Conversación posible pero no perfecta. Trastornos del carácter. Incontinencia ocasional | | |
| | 3: Desorientación. No puede mantener conversación lógica. Confunde a las personas. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Trastornos del humor. Incontinencia frecuente. | | |
| | 4: Desorientación. Claras alteraciones mentales. Incontinencia habitual o total. | | |
| | 5: Vida vegetativa con agresividad o sin ella. Incontinencia total. | | |

Fuente: Crisbel Milano (2021)

Los resultados expuestos en el cuadro, permiten reconocer el estado de los adultos mayores entrevistados evidenciándose en la Escala de Incapacidad Física de la Cruz, el 44.44% no presenta una incapacidad física, logra realizar sus actividades y mantiene su estilo de vida, mientras que el 55.55% aunque realiza las actividades de la vida diaria, tiene una cierta dificultad para caminar.

Por otro lado, el 77.77% refirió que buen estado cognitivo, que le permite orientarse en el tiempo y espacio, mientras que solo el 22.22% presenta una ligera confusión temporal, pero mantiene correctas conversaciones, con lo expuesto se puede afirmar que el estado de salud de los adultos mayores entrevistados es relativamente estable pues aun cuando presentan alguna discapacidad esto no les limita para realizar sus actividades diarias menos aún, para el desarrollo del proyecto expuesto en este reporte de caso.

Este proyecto, fue ejecutado para influir positivamente en los estilos de vida que llevaban hasta ahora los adultos mayores entrevistados, tratando con ello de modificar su forma de vida orientándose a una más saludable y activo que les permita disfrutar de la etapa de la vejez en su vida.

## Cronograma de actividades

| Sem | Objetivos | Fecha, Hora de inicio y culmina-ción | Actividad | Tarea | Recursos | Respon-sables | Lugar | Tiempo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Identificar las actividades que realizan las personas de la tercera edad en su tiempo libre. | Se inició el 27 de Julio del 2018 a las 7:30am Se culminó el 26 de Octubre del 218 a las 11:30am. | Conocer los datos de los integrantes del club. | Leer/ investigar informa-ción que posee el club | Informa-ción (Data) Lápiz Libreta Asistencia | Crisbel Milano Jorge Arevalo Tutor Universit-ario Lic. Elibeht Alcalá y Tutor Institucio-nal Licda. Maira Méndez | Club “Estrell a Renaci ente” Urb. Cruz Verde Coro-Edo. Falcón | 1 semana |
| 2, 3 | | | Aplicar entrevistas sobre qué hacen en su tiempo libre los integrantes del club “Estrella Renaciente”. | Elaborar el instrume nto. Revisión y valida-ción del instrum-ento. Entrevis-ta a cada partici-pante. | Hojas Fotocopiad oras Impresoras Computad ora Lápiz Cámara Cuaderno Asistencia | | | 2 semanas |
| 4 | | | Análisis de la Informació n obtenida. | Definir enferme-dades predo-minantes<br><br>Condicio nes físicas y de salud. Actividad es socio-recreati-vas que realizan los adultos mayores. Régimen alimenti-cio. Estable-cer conclu-siones sobre el Club. | Lápiz. Hojas. Computad ora. Cuaderno. Asistencia. | Crisbel Milano Jorge Arevalo | Club “Estrell a Renaci ente” Urb. Cruz Verde Coro-Edo. Falcón | 1 semana |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | Conocer los intereses y necesidades de participación presentes en los adultos mayores del club “Estrella Renaciente”. | | Indagar sobre los intereses y necesidades de los integrantes del club. | Conversar con los adultos mayores del club para conocer lo que les interesa. Entrevista informal. | Lápiz. Bolígrafo. Cuaderno. Hojas. Asistencia. | Jorge Arevalo Crisbel Milano | Club “Estrella Renaciente” Urb. Cruz Verde Coro-Edo. Falcón | 1 semana |
| 6 | Diseñar estrategias socio-recreativas para el buen uso del tiempo libre de los adultos mayores de la Urb. Cruz Verde, Coro Estado Falcón. | | Valoración en materia de salud que determine la importancia a nivel físico del buen uso del tiempo libre. Consultar bibliografía que sirva de referencia para el diseño de estrategias<br><br>Planificación y clasificación de estrategias socio recreativas. | Entrevista con especialista médico. Agrupar a los participantes de acuerdo a su capacidad física. Elegir temáticas y logística. | Cuaderno Lápiz Asistencia | Crisbel Milano Jorge Arevalo Tutor Universitario Lic. Elibeht Alcalá Tutor Institucional Licda. Maira Méndez Y médico especialista | Club “Estrella Renaciente” Urb. Cruz Verde Coro-Edo. Falcón | 1 semana |
| 7,8,9, 10,11 | Aplicar estrategias socio recreativas para el óptimo uso del tiempo libre de los adultos mayores de la Urb. Cruz Verde, Coro Estado Falcón. | | A nivel educativo: Charla sobre el buen uso del tiempo libre. Taller sobre el buen uso del tiempo libre. Taller sobre hábitos alimenti- | Buscar información referente a los temas a tratar. Juegos cognitivos y que estimulen la salud cognitiva. | Información Computadora Hojas Cuadernos lápiz Bolígrafos Cornetas Música Asistencia | Crisbel Milano Jorge Arevalo Tutor Universitario Lic. Elibeht Alcalá Tutor Institucional Licda. Maira Méndez Y Médico | Club “Estrella Renaciente” Urb. Cruz Verde Coro-Edo. Falcón | 5 semanas |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | cios y su salud cognitiva.<br>A nivel social:<br>Encuentro intergeneracional<br>Encuentro entre clubes.<br>Conversatorio de las experiencias vividas de los adultos mayores.<br>Intercambio de conocimientos entre los A.M. y los estudiantes (manualidades, gastronomía, etc.)<br><br>A nivel recreativo:<br>Bailoterapia.<br>Juegos mentales<br>Juegos recreativos<br><br>Celebrar los cumpleaños del mes.<br>Ejercitación física.<br><br>A nivel de salud:<br>Jornada de salud. | | | Especialista | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | Evaluar la efectividad de las actividades socio-recreativas realizadas. | | Diseñar un instrumento para evaluar los conocimientos adquiridos. | Formato. Hacer la encuesta Evaluación. | Hojas Impresiones Computadoras Lápiz Bolígrafos Cuaderno Información | Crisbel Milano Jorge Arevalo Tutor Universitario Lic. Elibeht Alcalá Tutor Institucional Licda. Maira Méndez | Club "Estrella Renaciente" Urb. Cruz Verde Coro-Edo. Falcón | 1 semana |
| 13 | | | Realización de servicio social | Cumplimiento del servicio social | Los necesarios | Crisbel Milano Jorge Arevalo | Complejo académico Borregales | 1 semana |

Fuente: Crisbel Milano (2021)

Al culminar dicho proyecto de servicio comunitario, pudimos apreciar aportes significativos en los adultos mayores de la comunidad del sector 5 de la Urb. Cruz Verde del Club "Estrella Renaciente" quienes fueron los principales atendidos con este Programa Gerontológico, los aportes que se dieron en ese momento fueron:

En el caso de la comunidad, se evidenció la integración de estos en las actividades desarrolladas en el Club, sumado a la participación de la familia de los adultos mayores. Está visto que el proyecto desarrollado, constituye una oportunidad para el desarrollo de relaciones sociales e interpersonales a favor de una mejor calidad y estilo de vida del adulto mayor de forma integrada con la comunidad y la familia.

Otro aporte lo constituye la estabilidad e integración de la población adulta mayor en las actividades desarrolladas en el proyecto aprovechando los conocimientos impartidos los cuales serán útiles para la prevención de las enfermedades que puedan presentarse en la vejez, así como las orientaciones para una buena alimentación y otros temas relacionados, de igual manera, se resalto la importancia del buen trato por parte de los familiares y el afecto que les deben

mostrar, con todo esto, se evidenció el acercamiento oportuno e identificación con el Club.

## CONCLUSION

- El proyecto permitió enfatizar el problema que la comunidad adulta mayor de la Urb. Cruz Verde específicamente el Club “Estrella Renaciente” del sector 5 presentaba, el mismo se mostró en la necesidad de prepararse para la mejora de estilo de vida a través de la atención gerontológica.
- Se evidenció la importancia de trabajar también con los familiares de los adultos mayores para conseguir resultados aún más positivos con la atención gerontológica.
- Los adultos mayores que participaron en este programa de atención gerontológica se expresaron de manera directa y clara, exponiendo lo que opinaban de todos los temas, y cuales fueron de mayor impacto para ellos.
- Se logró obtener un amplio conocimiento con respecto al manejo de temas sobre la salud, educación, la biopsicosocial de los estilos de vida, y su importancia para las personas que rodean el círculo de cada adulto mayor que favorecen su estilo de vida.
- Entre los factores de riesgo que se pudieron notar en el proyecto y que afectan directamente a los adultos mayores está el sedentarismo, este se vio contrarrestado con la participación de los adultos mayores demostrando su interés por querer mejorar su estilo de vida sedentario con actividades educativas y recreaciones que puedan como lo han referido, “siendo seres libres de disfrutar nuestra vida teniendo cuidado y protegiéndonos”.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda que este tipo de experiencias puedan ser replicadas en otros escenarios similares a fin dar muestra de la pertinencia de proyecto de atención

gerontológica como una oportunidad que favorece el estilo y calidad de vida de los adultos mayores, tal como ocurrió en este reporte de caso.

## BIBLIOGRAFIAS

Lozano D. María E. (Agosto, 2012). *Principios del Abordaje Gerontológica en la Persona Adulta Mayor e Intervenciones Básicas.* Editado en Talleres Gráficos de México. México. D.F. N° de Pág. 10.

Reyes V. Lila. (1999). *Investigación Gerontológica y Políticas Sociales de Atención al Adulto Mayor en Venezuela.* Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda. Coro, Estado Falcón-Venezuela. N° de Pág. 1

Ley de Servicios Sociales. (2005).Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela. N° de Pág. 5,11 y 19.

Pérez Driceida R. (2008). *Intervención Comunitaria*. N° de Pág. 7 hasta la 49

Fidias G. Arias (2012). *El Proyecto de Investigación: Introducción a la metodología científica* (6a Edición). Caracas: Episteme. N° de Pág. 67 hasta la 143

Estilo de Vida Saludable para el Adulto Mayor. Disponible en URL: Http:// www.index-f.com/dce/17pdf/17-351.pdf/

Romaní R, Franco (2013). *Reporte de Caso y serie de casos: una aproximación para el pregrado.* Vol. N°15. Pág. N° 3. Disponible en URL: https://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/cimel/vol15_n1/pdf/a13v15n1.pdf