



**Trabajo de Investigación Previo Para la Obtención del Título de
Licenciado en Enfermería**

Tema:

“Atención de Enfermería para Mejorar el Bienestar físico del adulto mayor en el
centro de Rehabilitación”

Autora:

Glenda Jamileth Rivera Montalván

Tutor:

Ph.D. Pérez Iribar Giorver

Manta, Manabí, Ecuador 2024



DECLARACIÓN DE AUTORÍA

La responsabilidad del contenido, los conceptos desarrollados, los análisis realizados y las conclusiones y recomendaciones del presente trabajo final de titulación me corresponde de manera exclusiva, y el patrimonio del mismo a la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí.

Manta, 2024

Glenda Jamileth Rivera Montalván

C.I:1351475007



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL DE REVISIÓN Y SUSTENTACIÓN

TÍTULO:

Atención de Enfermería para Mejorar el Bienestar físico del adulto mayor en el centro de
Rehabilitación

TRABAJO FINAL DE TITULACIÓN

Sometido a consideración del Tribunal de Seguimiento y Evaluación, legalizada por el
Honorable Consejo Directivo como requisito previo a la obtención del título de:


LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

PROFESOR MIEMBRO

PROFESOR MIEMBRO

LO CERTIFICA
SECRETARIA DE LA FACULTAD

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|  | NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A). | CÓDIGO: PAT-04-F-010 |
| | PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR | REVISIÓN: 1 Página 1 de 1 |

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad Ciencias de la Salud, carrera de Enfermería de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido y revisado el trabajo de Integración Curricular Proyecto de investigación bajo la autoría de la estudiante **Rivera Montalván Glenda Jamileth**, legalmente matriculado/a en la carrera de Enfermería, período académico 2024(1), cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es “**Atención de Enfermería para mejorar el bienestar físico del adulto mayor en el centro de rehabilitación**”.

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 19 de Agosto de 2024.

Lo certifico,



Mg. Pérez Iribar Giorver
Docente Tutor(a)
Área: Salud y Bienestar



DEDICATORIA

Estas palabras van dedicadas primeramente a Dios, él es quien me ha permitido seguir cumpliendo mis sueños, quien renueva mis fuerzas cuando siento que no puedo más, él es mi aliento de vida, también se las dedico a mis padres ya que ellos fueron el motor principal para seguir mi carrera y lograr ser una profesional.

En Especial se la dedico al amor de mi vida que es mi hijo Oseias, es mi fortaleza para seguir y no desmayar, por el doy mi 100% y este logro se lo dedico a el y a mi pareja que son lo mejor que me paso en la vida, gracias a mis amigos y parientes quienes siempre me animaban a seguir y cumplir mis sueños.



AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Laica Eloy de Manabí, y a la Facultad de Enfermería, por haber aceptado ser parte de ella y abierto las puertas, para poder estudiar mi carrera y haberme permitido formarme en sus aulas, compartiendo dedicación y esfuerzo he alcanzado unas de mis más grandes metas.

A mi tutor Lcdo. Pérez Iribar Giorver Ph.D, por haberme brindado la oportunidad de recurrir a su capacidad y conocimiento científico, así como también haberme tenido la paciencia para guiarme durante todo el desarrollo del proyecto de investigación.

A mis docentes, personas de gran corazón y sabiduría quienes nos compartieron todos sus saberes a lo largo de este proceso y a todas las personas que directa o indirectamente contribuyeron para poder culminar la tesis con éxitos y obtener una afable titulación profesional



INDICE

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Resumen | 7 |
| INTRODUCCIÓN | 9 |
| CAPÍTULO 1. Fundamentos teóricos relacionados con el proceso de intervención de enfermería desde los fundamentos de la actividad física en el adulto mayor. | 15 |
| I.1. Bases conceptuales vinculadas a la actividad física en el adulto mayor.... | 15 |
| 1.1.1 Enfermería, roles y responsabilidades | 15 |
| 1.1. Bienestar Físico de los adultos mayores | 16 |
| 1.2. Adulto Mayor..... | 17 |
| 1.3. Centro de Rehabilitación adulto mayores | 17 |
| 1.4. Atención de Enfermería en el Adulto Mayor | 18 |
| 1.5. Rol de la enfermería en el cuidado del adulto mayor | 19 |
| 1.6. Retos y consideraciones especiales en la atención de enfermería al adulto mayor | 20 |
| 1.7. Bienestar Físico del Adulto Mayor | 21 |
| 1.8. Factores que influyen en el bienestar físico del adulto mayor..... | 23 |
| 1.9. Estrategias para mejorar el bienestar físico del adulto mayor | 26 |
| 1.10. Funciones y roles de la enfermería en los centros de rehabilitación..... | 27 |
| 1.11. Estrategias y técnicas de enfermería para la rehabilitación del adulto mayor | 29 |
| CAPITULO II. Fundamentos metodológicos relacionados con la intervención de enfermería en el bienestar físico del adulto mayor en centros de rehabilitación. | 31 |
| 2.1. Tipo de estudio | 31 |
| 2.2. Métodos de investigación..... | 31 |
| 2.5. Población y Muestra | 32 |
| 2.8. Análisis de las fuentes especializadas | 43 |
| CAPÍTULO III. Guía Educativa para Mejorar el Bienestar Físico del Adulto Mayor en los Centros de Rehabilitación. | 45 |
| 3.1- Fundamentación de la guía. | 45 |
| 3.2- Descripción y estructura de la propuesta. | 46 |
| Conclusiones | 59 |
| Recomendaciones | 60 |
| Bibliografía | 61 |

Resumen

La presente investigación se centró en el creciente problema del bienestar físico en los adultos mayores dentro de los centros de rehabilitación. El deterioro de la salud física en esta población puede afectar de manera significativa su calidad de vida y su capacidad para realizar actividades diarias. Por tanto, el objetivo principal de este estudio fue desarrollar una guía educativa que pueda mejorar dicha situación. Los objetivos específicos se orientaron a la fundamentación de los referentes teóricos mediante una revisión bibliográfica, la realización de un diagnóstico de la situación actual y la valoración de los resultados obtenidos. El alcance de la investigación incluyó una extensa revisión de literatura, así como observaciones y entrevistas en varios centros de rehabilitación, integrando diversas teorías y prácticas para formular una guía efectiva. A través de métodos cuantitativos y cualitativos, se recogieron y analizaron datos, descubriendo que muchos de estos centros carecen de las prácticas y estrategias adecuadas para fomentar el bienestar físico de los adultos mayores. Asimismo, se identificaron desafíos comunes, como las limitaciones físicas, problemas nutricionales y preocupaciones de salud mental, que necesitan ser abordados. En respuesta a estos hallazgos, se desarrolló una guía que propone estrategias prácticas para mejorar aspectos como el ejercicio, la nutrición, el sueño, la gestión del estrés y la salud mental de los adultos mayores. Las conclusiones de la investigación indican que la guía tiene el potencial de mejorar significativamente el bienestar físico de los adultos mayores en los centros de rehabilitación, destacando la necesidad de formación continua del personal, ajustes individuales de las prácticas, implementación de sistemas de evaluación y mejora continua, así como la importancia de seguir investigando y desarrollando en este campo.

Palabras clave: Adulto mayor, actividad física, salud, enfermería.

ABSTRACT

The present research focused on the growing problem of physical well-being in older adults within rehabilitation centers. Deterioration in physical health in this population can significantly affect their quality of life and ability to perform daily activities. Therefore, the main objective of this study was to develop an educational guide that can improve this situation. The specific objectives were aimed at substantiating the theoretical references through a bibliographic review, carrying out a diagnosis of the current situation and evaluating the results obtained. The scope of the research included an extensive literature review, as well as observations and interviews in various rehabilitation centers, integrating various theories and practices to formulate an effective guideline. Through quantitative and qualitative methods, data was collected and analyzed, discovering that many of these centers lack adequate practices and strategies to promote the physical well-being of older adults. Likewise, common challenges were identified, such as physical limitations, nutritional problems and mental health concerns, that need to be addressed. In response to these findings, a guide was developed that proposes practical strategies to improve aspects such as exercise, nutrition, sleep, stress management and mental health of older adults. The research conclusions indicate that the guide has the potential to significantly improve the physical well-being of older adults in rehabilitation centers, highlighting the need for continuous training of staff, individual adjustments to practices, implementation of evaluation and improvement systems. continues, as well as the importance of continuing research and development in this field.

Keywords: Older adults, physical activity, health, nursing.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es un proceso natural e inevitable que conlleva una serie de cambios físicos y psicológicos. El cuidado y atención a los adultos mayores, especialmente aquellos que requieren rehabilitación, es una cuestión de interés creciente debido al aumento en la esperanza de vida y el consecuente crecimiento de esta población. La atención de enfermería juega un papel esencial en este contexto, siendo un pilar en el cuidado de los adultos mayores y en la promoción de su bienestar físico.

En el ámbito de los centros de rehabilitación, la atención de enfermería requiere una preparación especializada y actualizada para afrontar los desafíos específicos de esta población, incluyendo, pero no limitado a, el manejo de enfermedades crónicas, el mantenimiento de la movilidad y la prevención de caídas. Sin embargo, se han identificado áreas de mejora en esta atención, como la necesidad de enfoques personalizados y la consideración de las preferencias individuales de los adultos mayores.

La importancia del bienestar físico para los adultos mayores es indiscutible. En esta etapa de la vida, una buena salud física puede contribuir significativamente a la calidad de vida, el mantenimiento de la independencia y la prevención de enfermedades crónicas y discapacidades. Este bienestar físico no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que también incluye la capacidad para realizar actividades diarias, la resistencia al estrés, y el mantenimiento de la energía y la vitalidad.

La relevancia de la atención a los adultos mayores en los centros de rehabilitación es crucial. Estos centros desempeñan un papel vital en el apoyo a los adultos mayores, en particular a aquellos con problemas de salud que limitan su capacidad para realizar tareas cotidianas. Por ello, es esencial que los centros de rehabilitación ofrezcan programas y servicios que promuevan y mantengan el bienestar físico de los adultos mayores.

La pertinencia de este estudio se sitúa en el contexto actual, en el que la población de adultos mayores está en constante crecimiento debido al aumento de la esperanza de vida. A medida que esta población crece, también lo hace la necesidad de servicios de atención y apoyo de alta calidad. Esta investigación se propone contribuir a la mejora de la atención a los adultos

mayores en los centros de rehabilitación, proporcionando una guía educativa basada en evidencia para mejorar su bienestar físico. De este modo, este estudio se alinea con los esfuerzos actuales para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y responder a sus necesidades de salud y bienestar.

Los estudios previos sobre el bienestar físico de los adultos mayores han proporcionado información valiosa para nuestra comprensión actual del tema. Por ejemplo, Fernández et. al (2018), destacaron la importancia de las actividades físicas y el ejercicio regular para mantener y mejorar la salud física y mental de los adultos mayores. Según ellos, estas actividades pueden mejorar la función cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad, y pueden ayudar a prevenir o retrasar la aparición de diversas enfermedades crónicas.

Por otro lado, Arco y Suarez (2018) argumentaron que una alimentación adecuada es crucial para el bienestar físico de los adultos mayores. Según ellos, una nutrición adecuada puede ayudar a mantener un peso saludable, prevenir la malnutrición y la desnutrición, y apoyar la función inmunológica y el mantenimiento de la masa muscular.

Además, la salud del sueño también se ha destacado como un componente esencial del bienestar físico de los adultos mayores. Según Fernández y Manrique (2010), un sueño de calidad puede mejorar la memoria y la función cognitiva, y puede ayudar a prevenir problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad.

Las diferentes perspectivas de estos autores proporcionan una visión completa del bienestar físico de los adultos mayores. Sin embargo, también destacan la necesidad de un enfoque integrado que tenga en cuenta todos estos aspectos de la salud física. Este estudio pretende contribuir a este enfoque integrado a través de la elaboración de una guía educativa para mejorar el bienestar físico de los adultos mayores en los centros de rehabilitación.

La evidencia empírica obtenida de diversas fuentes indica la existencia de desafíos y necesidades significativas en la atención física de los adultos mayores en centros de rehabilitación. Por ejemplo, estudios han mostrado que el sedentarismo es prevalente entre los adultos mayores en estos centros, lo que puede conducir a un deterioro de su estado físico (Mella y otros, 2014)

Además, hay evidencia de que la malnutrición es un problema común en estos contextos. Según un estudio de Calogiuri (2017), hasta un tercio de los adultos mayores en centros de rehabilitación podrían estar en riesgo de malnutrición, lo cual podría impactar negativamente su recuperación y bienestar general. También se ha observado que los problemas de sueño son comunes entre los adultos mayores en estos centros, y que estos problemas pueden afectar su salud física y mental. La importancia del bienestar físico en los adultos mayores y su atención en los centros de rehabilitación ha sido objeto de estudio y análisis por múltiples autores, aportando una variedad de perspectivas y evidencias que evidencian la necesidad de seguir trabajando en esta área.

Peréz (2014), a través de su trabajo, muestran cómo la actividad física regular puede contrarrestar muchas de las disminuciones relacionadas con la edad en la salud y la funcionalidad. Además, destacan que el sedentarismo puede ser un factor de riesgo importante para varias enfermedades crónicas y para la disminución de la salud mental en los adultos mayores. De este modo, sugieren que los centros de rehabilitación deben promover y facilitar la participación en actividades físicas apropiadas para esta población.

Guigoz et al. (2002), por otro lado, abordan la problemática de la malnutrición en los adultos mayores. Sus investigaciones revelan que un alto porcentaje de esta población está en riesgo de malnutrición o ya está malnutrida, lo que puede afectar negativamente a su salud física y mental, aumentar su dependencia y disminuir su calidad de vida. En este sentido, recomiendan la implementación de estrategias de alimentación personalizadas que consideren las necesidades nutricionales específicas de cada individuo.

Zabala (2019), se centra en la importancia del sueño saludable en la población mayor. Este autor plantea que los trastornos del sueño, que son comunes en los adultos mayores, pueden contribuir a una serie de problemas de salud, desde el deterioro cognitivo hasta la depresión. De esta manera, propone que los programas que promueven la higiene del sueño y el tratamiento de los trastornos del sueño pueden ser una estrategia efectiva para mejorar la salud y el bienestar en los adultos mayores.

Por último, Yanchapanta (2018), destacan la necesidad de una formación adecuada para los cuidadores de los adultos mayores. Según su estudio, el nivel de conocimientos y habilidades de los cuidadores puede influir directamente en la calidad de la atención y, por lo tanto, en el bienestar de los adultos mayores. Por tanto, sugieren que los programas de capacitación para cuidadores deben ser una parte esencial de las estrategias para mejorar el bienestar de los adultos mayores en los centros de rehabilitación.

Estos aportes académicos sirven para subrayar la relevancia de nuestra propuesta, que busca implementar una guía educativa integral que abarque todas estas áreas (actividad física, nutrición, sueño y formación de cuidadores) para mejorar el bienestar físico de los adultos mayores en los centros de rehabilitación.

Estos datos empíricos subrayan la necesidad de abordar estas cuestiones de manera integral para mejorar el bienestar físico de los adultos mayores en los centros de rehabilitación. Esta necesidad es la que motiva el desarrollo de la guía educativa propuesta en esta investigación.

Situación problemática (hechos científicos)

La situación problemática se origina de los hechos científicos que indican que los adultos mayores en los centros de rehabilitación a menudo experimentan diversos desafíos de bienestar físico. Estos problemas se atribuyen en gran medida al sedentarismo, la malnutrición y las alteraciones del sueño que padecen, lo que puede llevar a una disminución en su calidad de vida y bienestar en general.

Estos desafíos son aún más preocupantes si consideramos que la demografía de los adultos mayores está en aumento en muchas sociedades, y que el cuidado de su salud física es crucial para su bienestar general. Sin embargo, a menudo, los recursos y programas en los centros de rehabilitación no están adecuadamente equipados para lidiar con estos desafíos, lo que resulta en una falta de atención integral en estas áreas.

Además, la capacitación del personal de los centros a menudo se centra en la atención de las enfermedades agudas y crónicas, sin dar suficiente énfasis a la promoción de un estilo de vida saludable que puede mejorar la salud física y mental de los adultos mayores. Esta falta

de capacitación adecuada puede limitar su capacidad para proporcionar cuidados efectivos y adaptados a las necesidades de los adultos mayores.

Esta situación hace imperativo desarrollar una guía educativa para mejorar el bienestar físico del adulto mayor en los centros de rehabilitación, proporcionando al personal los conocimientos y habilidades necesarios para adaptarse a las necesidades cambiantes de esta población.

Problema científico

A pesar de la creciente evidencia de la necesidad de mejorar el bienestar físico de los adultos mayores en los centros de rehabilitación, existe una brecha en la literatura sobre cómo hacerlo de manera efectiva y sistemática.

El problema científico de esta investigación radica en ¿Cómo mejorar el bienestar físico del adulto mayor en los centros de rehabilitación?

Objeto de estudio

El proceso de intervención de enfermería en el bienestar físico del adulto mayor.

Campo de acción

El conocimiento sobre la mejora del bienestar físico de los adultos mayores en los centros de rehabilitación

Objetivo general

Elaborar una guía educativa para mejorar el bienestar físico del adulto mayor durante el proceso de intervención de enfermería.

Preguntas científicas

¿Cuáles son los referentes teóricos fundamentales que sustentan esta investigación y cómo se han identificado a través de las revisiones bibliográficas de otros autores?

¿Cómo es la situación actual de la atención de enfermería en el bienestar físico del adulto mayor en los centros de rehabilitación y qué diagnóstico se puede realizar a partir de los datos disponibles?

¿Qué estructura tendría la guía educativa para mejorar el bienestar físico del adulto mayor durante el proceso de intervención de enfermería?

Tareas de investigación

Fundamentación los referentes teóricos que sustentan esta investigación mediante revisiones bibliográficas de otros autores.

Diagnóstico de la situación actual en la atención de enfermería en el bienestar físico del adulto mayor.

Estructuración de una guía para la evaluación de los resultados bibliográficos de la atención de enfermería en el bienestar físico del adulto mayor.

CAPÍTULO 1. Fundamentos teóricos relacionados con el proceso de intervención de enfermería desde los fundamentos de la actividad física en el adulto mayor.

I.1. Bases conceptuales vinculadas a la actividad física en el adulto mayor

1.1.1 Enfermería, roles y responsabilidades

La enfermería desempeña un papel crucial en la atención de los adultos mayores en los centros de rehabilitación. Como disciplina del sector salud, la enfermería se centra en el cuidado de individuos, familias y comunidades para que puedan alcanzar, mantener o recuperar la salud óptima y la calidad de vida. Las enfermeras proporcionan atención directa a los pacientes, asesoran sobre el autocuidado y la promoción de la salud, coordinan la atención con otros profesionales de la salud y realizan tareas administrativas y de investigación en el ámbito de la atención sanitaria (Arco & Suarez, 2018). En el caso de los adultos mayores, su labor se vuelve esencial, ya que son ellas quienes más contacto tienen con los residentes y quienes mejor pueden conocer y atender sus necesidades específicas, tanto físicas como emocionales. Por tanto, su formación y capacitación en aspectos como la actividad física, la nutrición o la salud del sueño son clave para poder mejorar el bienestar de este colectivo y, por ende, su calidad de vida.

Las enfermeras desempeñan un papel vital en el cuidado de los adultos mayores, proporcionando una atención integral que abarca la salud física, mental, social y emocional. Sus roles y responsabilidades en el cuidado de los adultos mayores incluyen (Fernández & Manrique, 2010):

Evaluación de la salud: Las enfermeras llevan a cabo evaluaciones exhaustivas para identificar las necesidades de salud y bienestar de los adultos mayores, tomando en cuenta factores como las condiciones de salud existentes, la capacidad funcional, la salud mental y las circunstancias sociales.

Planificación de la atención: En base a sus evaluaciones, las enfermeras crean planes de atención individualizados que abordan las necesidades específicas de cada adulto mayor.

Implementación de cuidados: Las enfermeras proporcionan una variedad de cuidados,

que pueden incluir la administración de medicamentos, la asistencia con las actividades diarias, la educación sobre el autocuidado y la promoción de estilos de vida saludables.

Coordinación de la atención: Las enfermeras coordinan la atención con otros profesionales de la salud y servicios, asegurándose de que todos los aspectos de la salud y el bienestar del adulto mayor se aborden de manera integral y coherente.

La teoría del autocuidado de Dorothea Orem es un marco conceptual que se aplica con frecuencia en la enfermería geriátrica. Según Orem, todas las personas tienen la capacidad y la responsabilidad de cuidar de sí mismas para mantener la salud y el bienestar. La teoría identifica tres tipos de sistemas de autocuidado: el autocuidado totalmente compensatorio, en el que el individuo es incapaz de cuidar de sí mismo y necesita la ayuda de un profesional de la salud; el autocuidado parcialmente compensatorio, en el que el individuo puede realizar algunas, pero no todas, las actividades de autocuidado; y el autocuidado de apoyo-educativo, en el que el individuo puede cuidar de sí mismo, pero necesita ser enseñado y guiado.

En el contexto del cuidado de los adultos mayores, la teoría del autocuidado sugiere que las enfermeras deberían esforzarse por empoderar a los adultos mayores para que tomen un papel activo en su propio cuidado en la medida en que sean capaces. Esto puede implicar enseñar a los adultos mayores sobre su salud y sus condiciones médicas, ayudarles a desarrollar habilidades de autocuidado, y proporcionar apoyo emocional y social para promover la independencia y el bienestar.

1.1. Bienestar Físico de los adultos mayores

El bienestar físico es un concepto integral que implica un estado de salud y vitalidad que permite a un individuo llevar a cabo sus actividades diarias sin limitaciones físicas o dolencias. Esto engloba factores como una nutrición adecuada, una actividad física regular, la prevención y manejo de enfermedades, y la capacidad para recuperarse de enfermedades y lesiones. Se considera un componente esencial del bienestar general de un individuo y su cuidado puede contribuir significativamente a la salud mental, emocional y social (Cuevas-, 2017).

Para los adultos mayores, especialmente aquellos en centros de rehabilitación, este

bienestar físico se vuelve aún más crucial. Su mantenimiento puede ayudar a mejorar la calidad de vida de estas personas, permitiéndoles mantener su independencia durante más tiempo, mejorar su movilidad y prevenir o retrasar la aparición de enfermedades y afecciones crónicas (Duk, 2018). Por tanto, abordar este aspecto desde una perspectiva integral y centrada en la persona, con un enfoque específico en aspectos como la nutrición, la actividad física o la salud del sueño, puede tener un impacto significativo en su bienestar general.

1.2. Adulto Mayor

El adulto mayor, generalmente definido como aquel individuo que ha alcanzado una edad de alrededor de 65 años o más, una edad que suele coincidir con la jubilación en numerosas sociedades representa una etapa de vida particularmente importante asociada a una variedad de cambios tanto físicos como psicológicos y sociales. En esta fase, los desafíos específicos emergen a menudo, tales como la disminución de la movilidad, la aparición de enfermedades crónicas y los cambios en los roles sociales y en su estatus. Sin embargo, este período de vida también puede estar marcado por fortalezas únicas, como la sabiduría y la experiencia que se han acumulado a lo largo de los años (Guaman, Atención de enfermería en el adulto mayor., 2018).

Las consideraciones especiales en cuanto a su bienestar y atención en los centros de rehabilitación deben estar dirigidas no sólo a manejar los desafíos, sino también a potenciar y aprovechar estas fortalezas. Cada adulto mayor es único, y su atención debe ser personalizada y adaptable a sus necesidades y capacidades individuales (Alonso y otros, 2017).

1.3. Centro de Rehabilitación adulto mayores

Un centro de rehabilitación se define como una institución de atención de salud cuyo propósito principal es ayudar a las personas a recuperar y mejorar habilidades funcionales que podrían haberse perdido o deteriorado debido a enfermedades, lesiones o discapacidades. Estos centros brindan una amplia variedad de servicios, que incluyen fisioterapia, terapia ocupacional, terapia del habla y atención de enfermería (Ortega y otros, 2017). Todos estos servicios se coordinan con el objetivo de proporcionar un enfoque integral del cuidado.

En el contexto de la atención a los adultos mayores, los centros de rehabilitación a menudo se centran en ayudar a los pacientes a recuperar su independencia y mejorar su calidad de vida después de sufrir eventos que alteran la vida, como accidentes cerebrovasculares, caídas o cirugías importantes. En este sentido, el objetivo es no solo recuperar la funcionalidad perdida, sino también fomentar un bienestar físico integral que pueda contribuir a una mejor salud y calidad de vida a largo plazo (Fernández y otros, 2015).

La rehabilitación en los adultos mayores debe ser un proceso individualizado y holístico que tenga en cuenta las diversas necesidades y capacidades de cada individuo. Este enfoque se basa en la comprensión de que cada adulto mayor tiene una combinación única de fortalezas y desafíos, y requiere un plan de rehabilitación que refleje esto. Algunas de las estrategias que se han mostrado efectivas incluyen la rehabilitación basada en ejercicios, la terapia ocupacional para mejorar la capacidad para realizar las actividades diarias, y la intervención nutricional para apoyar la recuperación física (Fernández y otros, 2015). Además, es fundamental proporcionar apoyo psicosocial para ayudar a los adultos mayores a manejar los aspectos emocionales y sociales de su rehabilitación.

1.4. Atención de Enfermería en el Adulto Mayor

La atención de enfermería es fundamental en el cuidado del adulto mayor. Con el aumento de la expectativa de vida y la consecuente expansión de la población de edad avanzada, las necesidades de salud de los adultos mayores se han vuelto cada vez más complejas. La enfermería juega un papel crucial en el manejo de las condiciones crónicas, el mantenimiento del bienestar físico y mental, la promoción de la independencia y la calidad de vida, y el apoyo en el final de la vida. Además, los profesionales de enfermería a menudo actúan como un puente entre los adultos mayores, sus familias y otros profesionales de la salud, coordinando la atención y asegurando que las necesidades del paciente se satisfacen de manera integral y personalizada (Guaman, 2018).

El cuidado de enfermería debe ser holístico, teniendo en cuenta no sólo los síntomas físicos y las condiciones de salud de un adulto mayor, sino también sus necesidades emocionales, sociales, culturales y espirituales. Este enfoque integral reconoce que cada persona es un individuo único con sus propias experiencias de vida, valores y creencias. La

enfermería holística puede implicar una variedad de intervenciones, incluyendo el manejo del dolor, la terapia ocupacional, el apoyo emocional, la ayuda con las actividades de la vida diaria, y la educación sobre la salud y la prevención de enfermedades. Al proporcionar una atención centrada en la persona, las enfermeras pueden ayudar a los adultos mayores a sentirse comprendidos, respetados y apoyados en su proceso de cuidado y rehabilitación (Arco & Suarez, 2018).

La evaluación y mejora de la atención de enfermería son componentes esenciales de la atención sanitaria de alta calidad. Los profesionales de enfermería deben evaluar continuamente su práctica para identificar áreas de fortaleza y oportunidades de mejora. Esto puede implicar la revisión de la literatura de investigación, la participación en la educación continua, la retroalimentación de los pacientes y sus familias, y la colaboración con otros profesionales de la salud. Además, las enfermeras pueden utilizar indicadores de calidad para medir la eficacia de sus intervenciones y realizar cambios basados en la evidencia para mejorar la atención del paciente. Al comprometerse con la mejora continua, las enfermeras pueden asegurar que proporcionan la mejor atención posible a los adultos mayores en los centros de rehabilitación (Cadena, 2023).

1.5. Rol de la enfermería en el cuidado del adulto mayor

Las enfermeras desempeñan varios roles en el cuidado del adulto mayor. Estos pueden incluir (Fernández & Manrique, 2010):

Evaluación integral: Las enfermeras, como parte de su trabajo en centros de rehabilitación, realizan evaluaciones integrales de la salud de los adultos mayores. Esta evaluación incluye tanto el estado físico como el mental, permitiendo así la identificación precisa de las necesidades de salud del individuo. Esta evaluación integral permite trazar un plan de cuidados personalizado, que se ajusta a las necesidades y circunstancias individuales del adulto mayor. Además, estas evaluaciones pueden ayudar a detectar precozmente cualquier deterioro o problema de salud, lo que facilita una intervención temprana y mejora el pronóstico.

Manejo de enfermedades crónicas: Las enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión o la demencia, son condiciones comunes en la población de adultos mayores. Las

enfermeras desempeñan un papel fundamental en el manejo de estas enfermedades, ya que proporcionan educación sobre la enfermedad, ayudan a los adultos mayores a comprender su condición y a seguir correctamente los tratamientos, y supervisan de cerca la evolución de la enfermedad. Al hacer esto, contribuyen a mejorar el control de estas enfermedades y a prevenir complicaciones.

Educación para el autocuidado: Una de las responsabilidades más importantes de las enfermeras es educar a los adultos mayores y a sus familias sobre el cuidado de la salud y la prevención de enfermedades. Esto puede incluir enseñarles sobre la importancia de una alimentación saludable, de la actividad física regular, de tomar correctamente los medicamentos y de adoptar hábitos de vida saludables. Esta educación para el autocuidado permite a los adultos mayores tomar decisiones informadas sobre su salud y participar activamente en su cuidado.

Coordinación de la atención: Las enfermeras también desempeñan un papel crucial en la coordinación de la atención de los adultos mayores. Trabajan en estrecha colaboración con otros profesionales de la salud, como médicos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales y trabajadores sociales, para asegurar que la atención que recibe el adulto mayor sea integral y esté bien coordinada. Esta coordinación es esencial para garantizar que todas las necesidades de salud del adulto mayor se aborden de manera efectiva y para mejorar la calidad y la eficacia de la atención.

1.6. Retos y consideraciones especiales en la atención de enfermería al adulto mayor

El cuidado de los adultos mayores presenta varios desafíos y consideraciones especiales. Estos pueden incluir (Fernández & Manrique, 2010):

Multimorbilidad: La multimorbilidad, definida como la presencia de dos o más enfermedades crónicas en una persona, es una situación común en los adultos mayores. La gestión de estas múltiples condiciones puede ser desafiante, ya que las enfermedades pueden interactuar entre sí, exacerbando sus efectos y complicando el tratamiento. Las enfermeras, por su formación y su papel en el cuidado directo de los pacientes, desempeñan un papel

fundamental en el manejo de la multimorbilidad. Esto incluye coordinar la atención entre diferentes profesionales de la salud, supervisar el régimen de medicación para evitar interacciones negativas y monitorizar de cerca el estado de salud del adulto mayor.

Fragilidad y vulnerabilidad: Los adultos mayores pueden ser físicamente frágiles debido a la disminución de la fuerza muscular, el deterioro de la movilidad y otras condiciones asociadas al envejecimiento. Esto los hace vulnerables a caídas, lesiones y enfermedades. Además, los adultos mayores pueden tener sistemas inmunológicos más débiles, lo que los hace más susceptibles a las infecciones. Las enfermeras deben tener en cuenta esta fragilidad y vulnerabilidad al proporcionar atención, utilizando intervenciones que minimicen el riesgo de caídas y lesiones, y ayudando a los adultos mayores a mantener su fuerza y su función física tanto como sea posible.

Consideraciones sociales y emocionales: La salud física de los adultos mayores no puede separarse de su salud mental y emocional. Muchos adultos mayores pueden enfrentar problemas como la soledad, la depresión y la ansiedad, que pueden tener un impacto significativo en su bienestar físico. Las enfermeras, al proporcionar atención integral, deben tener en cuenta estos aspectos emocionales y sociales de la salud. Esto puede incluir referir a los adultos mayores a servicios de salud mental cuando sea necesario, proporcionarles apoyo emocional y ayudarles a mantener conexiones sociales.

Cuidado centrado en la persona: Cada adulto mayor es único, con sus propias necesidades, valores, preferencias y experiencias de vida. La atención de enfermería debe reflejar esta individualidad. Esto significa adaptar la atención a las necesidades específicas del individuo, tener en cuenta sus valores y preferencias en la toma de decisiones sobre la atención, y tratar a cada adulto mayor con respeto y dignidad. Esta atención centrada en la persona es fundamental para garantizar que la atención de enfermería sea efectiva y respetuosa, y que promueva el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores.

1.7. Bienestar Físico del Adulto Mayor

El bienestar físico en el adulto mayor es un concepto multifacético que va más allá de la simple ausencia de enfermedad. Se refiere a la capacidad del adulto mayor para mantener y

mejorar su salud, funcionalidad física y calidad de vida a medida que avanza en su proceso de envejecimiento. Este bienestar físico se manifiesta en una serie de componentes, que pueden variar dependiendo de las circunstancias individuales de cada persona (Hernández y otros, 2017).

Uno de estos componentes es la fuerza física, esencial para realizar las actividades cotidianas y mantener la independencia. También implica la resistencia, que permite a los adultos mayores llevar a cabo actividades durante un período de tiempo sostenido sin fatiga excesiva.

La movilidad y la flexibilidad son otros dos componentes esenciales del bienestar físico en el adulto mayor. Estos aspectos están relacionados con la capacidad del individuo para moverse libremente y sin dolor, lo que tiene un impacto directo en su independencia y calidad de vida.

La nutrición adecuada no solo tiene un impacto significativo en la salud física de los adultos mayores, sino que también puede influir en su bienestar mental y emocional. Consumir una dieta balanceada que incluya una variedad de nutrientes esenciales puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico, lo que a su vez reduce la susceptibilidad a diversas enfermedades. Asimismo, una alimentación saludable contribuye a la salud del corazón y al mantenimiento de un peso corporal adecuado. Sin embargo, en la vejez, pueden surgir desafíos en la alimentación, tales como la pérdida de apetito, dificultades para masticar o tragar, y cambios en el sentido del gusto y del olfato, que pueden requerir adaptaciones dietéticas o el apoyo de un dietista o nutricionista (Fernández & Manrique, 2010).

Las actividades de la vida diaria (AVD) son tareas básicas y cotidianas que las personas realizan para cuidar de sí mismas y mantener su independencia y autonomía. Las AVD incluyen habilidades como alimentarse, vestirse, asearse, usar el baño, moverse dentro del hogar y administrar medicamentos. La capacidad para realizar estas actividades es un componente clave del bienestar físico y una medida esencial de la funcionalidad de los adultos mayores. Si un adulto mayor tiene dificultades para realizar las AVD, esto puede ser un indicador de problemas de salud subyacentes que necesitan atención. Además, la pérdida de la capacidad para realizar las AVD puede tener un impacto significativo en la autoestima de los adultos mayores y en su satisfacción con la vida, reforzando la importancia de las intervenciones de

salud y de rehabilitación que apoyan la independencia y la capacidad funcional (King y otros, 2017).

El manejo del dolor es otro elemento crucial para el bienestar físico de los adultos mayores. El dolor crónico es común en la vejez y puede tener un impacto significativo en la calidad de vida, limitando la capacidad para realizar las AVD y participar en actividades sociales y de ocio. Por lo tanto, es esencial que los adultos mayores tengan acceso a estrategias efectivas de manejo del dolor, que pueden incluir medicamentos, terapias físicas, y técnicas de manejo del estrés y de la atención plena (Guaman, 2018).

El sueño de calidad también es vital para el bienestar físico. Los trastornos del sueño son comunes en los adultos mayores y pueden afectar su salud física y mental, así como su calidad de vida. Un sueño reparador es necesario para la recuperación física y mental, la consolidación de la memoria y el funcionamiento cognitivo. Las estrategias para mejorar el sueño en los adultos mayores pueden incluir la higiene del sueño, como mantener un horario regular de sueño, evitar las siestas largas durante el día, y crear un ambiente de sueño tranquilo y oscuro (Zabala, 2019).

En definitiva, el bienestar físico en la vejez es un concepto multidimensional que involucra diversos aspectos de la salud y de la funcionalidad. Para promover el bienestar físico en los adultos mayores, es necesario abordar de manera integral y personalizada todos estos aspectos, teniendo en cuenta las necesidades, preferencias y metas únicas de cada individuo. vida alta y satisfactoria a medida que avanzan en la vejez (Fernández & Manrique, 2010).

Por lo tanto, el bienestar físico en el adulto mayor no es un objetivo aislado, sino un estado holístico que requiere un cuidado y una atención adecuados en todos estos aspectos. El papel de las enfermeras en el apoyo a este bienestar es fundamental y, como tal, su formación y competencias deben ser adecuadas para abordar todas estas dimensiones de la salud física en la vejez.

1.8. Factores que influyen en el bienestar físico del adulto mayor

El bienestar físico del adulto mayor se ve afectado por una variedad de factores interrelacionados que se extienden más allá de la salud física en sí misma, incluyendo aspectos

sociales y emocionales (Hernández, 2017):

El estado de salud del adulto mayor es un factor fundamental. La presencia de enfermedades crónicas, como la diabetes o la hipertensión, o de enfermedades agudas, puede afectar significativamente el bienestar físico. Estas afecciones pueden restringir la movilidad, limitar la capacidad para realizar actividades diarias y afectar la calidad de vida en general.

La actividad física es otro aspecto crucial para el bienestar físico del adulto mayor. La inactividad física regular puede contribuir a la pérdida de fuerza y movilidad, con un impacto negativo en la capacidad para realizar actividades diarias, mantener la independencia y disfrutar de la vida. En este sentido, la promoción de un estilo de vida activo, adaptado a las capacidades y preferencias de cada individuo, es esencial para el mantenimiento del bienestar físico.

La nutrición es un componente central del bienestar físico. Una nutrición inadecuada, ya sea por la falta de una dieta equilibrada o por dificultades en la alimentación, puede debilitar el sistema inmunológico, afectar la resistencia física y deteriorar la salud en general de los adultos mayores.

El sueño también es un factor esencial. Los trastornos del sueño, como el insomnio o la apnea del sueño, son comunes en los adultos mayores y pueden afectar su energía, su estado de ánimo y su capacidad para funcionar durante el día. Un sueño de calidad es crucial para la recuperación física y mental y para el mantenimiento de la salud en general.

Por último, pero no menos importante, los factores sociales y emocionales también tienen un impacto considerable en el bienestar físico. La soledad, el estrés y la depresión pueden provocar una variedad de problemas de salud física, desde el deterioro del sistema inmunológico hasta problemas cardíacos. Asimismo, estos factores pueden afectar la motivación para mantener un estilo de vida saludable, incluyendo la actividad física y una nutrición adecuada.

Por lo tanto, es fundamental adoptar un enfoque integral para apoyar el bienestar físico del adulto mayor, que aborde todos estos factores. Las enfermeras, con su papel central en la atención de la salud, tienen un papel fundamental en este sentido, ya que pueden proporcionar atención, educación y apoyo a los adultos mayores en todos estos aspectos.

La teoría biopsicosocial, desarrollada por George Engel en la década de 1970, ofrece un marco valioso para entender el bienestar físico en los adultos mayores. Esta teoría sostiene que la salud y el bienestar son el resultado de una compleja interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales (Blanco & Valera, 2017).

Factores biológicos: Estos se refieren a las condiciones físicas del individuo, incluyendo su genética, su estado de salud general, y la presencia de cualquier enfermedad o condición médica. En los adultos mayores, los factores biológicos que pueden influir en el bienestar físico incluyen la presencia de enfermedades crónicas, la capacidad física y la función cognitiva.

Factores psicológicos: Estos se refieren a la salud mental y emocional del individuo, incluyendo su estado de ánimo, sus actitudes y creencias, y su capacidad para manejar el estrés. En los adultos mayores, los factores psicológicos pueden incluir la salud mental, la resiliencia, la motivación para mantenerse activo y comprometido, y las creencias sobre el envejecimiento y la salud.

Factores sociales: Estos se refieren al entorno social del individuo, incluyendo sus relaciones, su comunidad y su cultura. En los adultos mayores, los factores sociales pueden incluir el apoyo social, el acceso a la atención de salud, y las actitudes culturales hacia el envejecimiento y la salud.

El bienestar físico de los adultos mayores puede verse afectado por una variedad de factores, que incluyen tanto factores individuales como ambientales.

Estado de salud: La presencia de enfermedades crónicas o agudas, como la diabetes, la enfermedad cardíaca, la demencia y el cáncer, puede tener un impacto significativo en el bienestar físico de los adultos mayores.

Actividad física: La cantidad y la calidad de la actividad física que realizan los adultos mayores pueden afectar su fuerza, resistencia, movilidad y salud en general.

Nutrición: La nutrición adecuada es esencial para el bienestar físico, ya que los

nutrientes adecuados pueden ayudar a mantener la salud, la energía y la función del sistema inmunológico.

Sueño: El sueño adecuado es esencial para el bienestar físico y mental. Los trastornos del sueño, que son comunes en los adultos mayores, pueden tener un impacto negativo en su bienestar.

Entorno social y emocional: El estrés, la soledad, la depresión y la ansiedad pueden tener un impacto negativo en el bienestar físico de los adultos mayores.

La teoría biopsicosocial sugiere que para mantener y mejorar el bienestar físico en los adultos mayores, es esencial tener en cuenta y abordar todos estos factores de manera integral. Por ejemplo, un plan de rehabilitación puede necesitar incluir no solo intervenciones físicas, como terapias de ejercicio, sino también apoyo psicológico, como terapia cognitivo-conductual, y apoyo social, como grupos de apoyo para adultos mayores (Blanco & Valera, 2017). Esta teoría subraya la importancia de una atención de salud holística y centrada en la persona, en la que los profesionales de salud trabajan en colaboración con los pacientes y sus familias para desarrollar planes de atención que reflejen las necesidades y preferencias únicas de cada individuo.

1.9. Estrategias para mejorar el bienestar físico del adulto mayor

El cuidado del bienestar físico del adulto mayor es una tarea integral que involucra múltiples aspectos de la vida cotidiana. Aquí se ofrecen algunas estrategias clave para promover y mantener este bienestar:

El establecimiento de una rutina regular de actividad física es esencial para mantener la fuerza, la movilidad y la vitalidad en la edad avanzada. No todos los adultos mayores podrán correr un maratón, pero hay muchas otras formas de ejercicio que pueden ser apropiadas y agradables, incluso para aquellos con limitaciones de movilidad. Caminar, practicar yoga o tai chi, o incluso actividades cotidianas como la jardinería, pueden aportar beneficios significativos para la salud física. Lo más importante es encontrar actividades que sean seguras, factibles y disfrutables para cada individuo, y realizarlas de forma regular (Quesada & Miranda, 2018).

La nutrición adecuada es otra piedra angular del bienestar físico. Comer una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros puede mejorar la salud física y la resistencia. También es importante prestar atención a la hidratación y a la adecuada ingesta de calcio y vitamina D para mantener la salud de los huesos. En algunos casos, puede ser útil obtener asesoramiento de un dietista o de un profesional de la salud sobre cómo adaptar la dieta a las necesidades específicas del adulto mayor (Silva & Mayán, 2016).

El manejo del estrés es un factor que a menudo se pasa por alto en la salud física, pero que puede tener un impacto significativo. El estrés crónico puede llevar a una variedad de problemas de salud, desde enfermedades del corazón hasta un sistema inmunológico debilitado. Las técnicas de manejo del estrés, como la meditación, la respiración profunda, la terapia cognitivo-conductual o incluso simplemente hablar de los problemas y preocupaciones con un amigo o un consejero, pueden ser herramientas eficaces para reducir el estrés y mejorar la salud física y mental (Mella y otros, 2014).

El sueño suficiente y de calidad es esencial para la recuperación física y mental y para mantener la energía y el ánimo durante el día. Los trastornos del sueño son comunes en los adultos mayores y pueden ser causados por una variedad de factores, desde problemas físicos como el dolor o el reflujo ácido hasta problemas emocionales como el estrés o la ansiedad. Es importante abordar estos problemas y buscar soluciones, ya sea mediante cambios en la rutina de sueño, intervenciones médicas o cambios en el estilo de vida (Cadena, 2023)

Por último, los chequeos médicos regulares y el manejo de cualquier condición de salud existente son vitales para mantener el bienestar físico. Esto incluye la toma regular de medicamentos, la asistencia a citas de seguimiento y la comunicación abierta y honesta con los profesionales de la salud sobre cualquier cambio en la salud o en las capacidades físicas.

En general, mantener el bienestar físico en la edad avanzada requiere un enfoque integral que aborde todas estas áreas. Las enfermeras, como profesionales de la salud centrados en el cuidado integral, pueden desempeñar un papel crucial en la promoción y el mantenimiento de este bienestar.

1.10. Funciones y roles de la enfermería en los centros de rehabilitación

Los centros de rehabilitación desempeñan un papel esencial en la recuperación y el mantenimiento de la salud y la calidad de vida de los adultos mayores, y las enfermeras en estos entornos asumen una serie de roles importantes y multifacéticos para garantizar una atención eficaz y centrada en el paciente.

Una de las funciones primordiales de las enfermeras en un centro de rehabilitación es la evaluación inicial y continua del paciente. La enfermera lleva a cabo una evaluación detallada de la salud física y mental del paciente a su llegada, lo cual incluye una revisión de su historial médico, un examen físico, y evaluaciones de su estado mental y sus habilidades funcionales (Cadena, 2023). En base a estas evaluaciones, la enfermera colabora con el paciente, la familia y el equipo de atención para establecer metas de rehabilitación realistas y diseñar un plan de atención personalizado. Las evaluaciones se repiten de forma regular durante el curso de la rehabilitación para monitorizar el progreso del paciente y ajustar el plan de atención según sea necesario.

Otra tarea crítica que las enfermeras realizan es la administración de tratamientos. Dependiendo de las necesidades específicas del paciente, esto puede incluir la administración de medicamentos, la supervisión de terapias físicas y ocupacionales, y la realización de procedimientos de enfermería, como la cura de heridas o la gestión de vías intravenosas (Guaman, 2018). Las enfermeras también son responsables de supervisar la eficacia de estos tratamientos, observando cualquier cambio en la condición del paciente y reportándolos al médico o a otros miembros del equipo de atención.

La educación del paciente y de la familia es otro rol fundamental que las enfermeras asumen en los centros de rehabilitación. Las enfermeras explican a los pacientes y a sus familias las condiciones de salud que están siendo tratadas, los tratamientos que se están administrando y por qué, y las estrategias de autocuidado que los pacientes pueden emplear para apoyar su propia recuperación. Esta educación puede ser especialmente importante en el caso de los adultos mayores, quienes a menudo deben manejar varias condiciones de salud crónicas y pueden tener dificultades para entender y recordar toda la información médica que se les proporciona (Arco & Suarez, 2018).

Finalmente, la coordinación de la atención es una parte vital del trabajo de las enfermeras en los centros de rehabilitación. La enfermería es una disciplina colaborativa, y las

enfermeras deben trabajar en estrecha colaboración con un equipo multidisciplinario de profesionales de la salud, incluyendo fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, médicos, trabajadores sociales y otros, para garantizar que todos los aspectos de la salud y el bienestar del paciente se aborden de manera integral. Esta coordinación garantiza que los planes de rehabilitación sean efectivos, personalizados y centrados en las necesidades y los objetivos del paciente (Guaman, 2018).

1.11. Estrategias y técnicas de enfermería para la rehabilitación del adulto mayor

En el entorno de un centro de rehabilitación, las enfermeras desempeñan un papel vital al fomentar la participación del paciente en su propio proceso de rehabilitación. Esto puede implicar motivar a los pacientes a participar plenamente en las sesiones de terapia, a adoptar comportamientos saludables, y a tomar decisiones informadas sobre su cuidado. Al alentar a los pacientes a ser participantes activos en lugar de receptores pasivos de cuidados, las enfermeras pueden ayudar a los pacientes a sentirse más empoderados y a tener un mayor sentido de control sobre su salud y bienestar. Esto, a su vez, puede mejorar la motivación del paciente y los resultados de la rehabilitación (Quesada & Miranda, 2018):.

Establecer rutinas diarias es otra estrategia que las enfermeras pueden utilizar para ayudar a los adultos mayores en los centros de rehabilitación. Las rutinas regulares pueden proporcionar una estructura que ayude a los pacientes a adaptarse a su nuevo entorno, a manejar el estrés y a mantener un sentido de normalidad y previsibilidad. Por ejemplo, las enfermeras pueden establecer rutinas para las comidas, las actividades de autocuidado, el ejercicio, las sesiones de terapia y el tiempo de descanso (Hernández, 2017).

Las metas de rehabilitación claras y realistas son una parte esencial del proceso de rehabilitación. Las enfermeras pueden trabajar con los pacientes y sus familias para establecer metas que sean específicas, medibles, alcanzables, relevantes y limitadas en el tiempo (SMART). Estas metas pueden relacionarse con una variedad de aspectos, desde la mejora de la movilidad física hasta la mejora de las habilidades de autocuidado, y deben ser revisadas y ajustadas regularmente a medida que el paciente avanza en su rehabilitación (Yanchapanta, 2018).

Además de las terapias convencionales, las enfermeras también pueden apoyar el uso de terapias complementarias para mejorar el bienestar de los pacientes. Estas pueden incluir la musicoterapia, que puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y apoyar la función cognitiva; y la terapia con mascotas, que puede proporcionar consuelo, reducir la ansiedad y fomentar la actividad física. Estas terapias no son un sustituto de los tratamientos médicos convencionales, sino que se utilizan en conjunto con ellos para apoyar una atención integral y holística (Ortega y otros, 2017).

Hay una cantidad considerable de investigación que respalda la efectividad de la atención de enfermería centrada en el paciente en el cuidado del adulto mayor, así como la importancia de la rehabilitación personalizada y holística para mejorar el bienestar físico de los adultos mayores. Sin embargo, la calidad de la investigación varía, y muchos estudios dependen de diseños de investigación no experimentales y muestras pequeñas, lo que puede limitar la generalización de sus hallazgos (Selby y otros, 2019).

Aunque la investigación sobre el cuidado de los adultos mayores es abundante, hay áreas que requieren mayor atención. Por ejemplo, hay una necesidad de más investigación que explore los factores individuales que pueden influir en la eficacia de las intervenciones de rehabilitación en los adultos mayores. También hay brechas en nuestra comprensión de cómo las diferentes disciplinas de la atención de salud pueden colaborar de manera más efectiva para proporcionar una atención integral a los adultos mayores (Yanchapanta, 2018).

Las futuras investigaciones deberían centrarse en desarrollar y probar intervenciones de rehabilitación que sean flexibles y puedan adaptarse a las necesidades individuales de cada adulto mayor. También sería útil llevar a cabo más investigaciones longitudinales para entender mejor los resultados a largo plazo de estas intervenciones. Además, se necesita más investigación que examine la intersección de las necesidades físicas, emocionales y sociales de los adultos mayores, y cómo estas áreas pueden ser abordadas de manera integrada en los centros de rehabilitación.

CAPITULO II. Fundamentos metodológicos relacionados con la intervención de enfermería en el bienestar físico del adulto mayor en centros de rehabilitación.

2.1. Tipo de estudio

Este estudio adoptó un enfoque descriptivo, retrospectivo y cualitativo. Se fundamenta en una metodología de revisión documental, recopilando información de bases de datos y revistas científicas como Scielo, Dialnet, Medigraphic, Redalyc, RECIAMUC, SLD, entre otras. Además, se consultaron sitios web oficiales de organizaciones relacionadas con el tema investigado.

2.2. Métodos de investigación

Este trabajo se fundamenta en el método de investigación analítico-sintético, que implica dos procesos cognitivos opuestos, donde analizar algo es un proceso lógico que permite descomponer mentalmente un todo en sus partes y cualidades esenciales, así como en sus diversas conexiones, características y elementos. Por otro lado, la síntesis es la operación contraria, que, desde un enfoque conceptual, une o combina las partes previamente estudiadas, facilitando así la identificación de conexiones y rasgos generales entre los componentes de la realidad.

Método deductivo: Utilizado para identificar y seleccionar aspectos relevantes de la realidad estudiada, derivados de las fuentes bibliográficas.

Método analítico: Este método se utilizará para desglosar la totalidad de la información recolectada de las fuentes bibliográficas que proporcionen información pertinente al tema y las variables.

Método cualitativo: Este método implicará la evaluación, ponderación e interpretación de la información obtenida a través de recursos como entrevistas y registros, con el objetivo de profundizar en su significado y contexto.

Método descriptivo: Este enfoque permitirá obtener un conocimiento preliminar de la realidad, a través de la observación directa y la recolección de estadísticas significativas sobre

la situación actual de la atención de enfermería a los adultos mayores en los centros de rehabilitación.

Método histórico-lógico: Este método investigará la evolución y desarrollo de la atención de enfermería a los adultos mayores en los centros de rehabilitación a lo largo de la historia.

Búsqueda de información

La búsqueda de información se llevó a cabo en diversas bases de datos sistemáticas, tales como Google Académico, Mendeley, La Referencia, World Wide Science, así como en repositorios de diferentes universidades, donde se encuentran posteadas tesis y otras publicaciones relacionadas con la atención de enfermería para mejorar el bienestar físico del adulto mayor en los centros de rehabilitación. Se emplearán palabras clave y combinaciones de palabras clave, como "atención de enfermería", "adulto mayor", "centros de rehabilitación", "bienestar físico", y "guía educativa". Se respetarán los criterios de inclusión y exclusión establecidos para filtrar los resultados de la búsqueda y seleccionar los estudios más relevantes y actualizados. Además, se buscarán libros, informes de políticas y directrices de organizaciones relevantes, como la Organización Mundial de la Salud, para complementar la información recopilada.

2.5. Población y Muestra

Para el análisis de información, se realizó una búsqueda exhaustiva de 120 artículos científicos de revistas indexadas, tesis de pregrado, postgrado, doctorados y documentos de diversos sitios web, donde se encuentran posteadas la información relevante al estudio. Esta amplia gama de recursos proporcionará una visión diversa y completa de la atención de enfermería en el bienestar físico del adulto mayor en los centros de rehabilitación.

Las fuentes seleccionadas en su mayoría fueron de repositorios debido a que son documentos que poseen un historial literario más completo y permiten una comprensión más clara y precisa de la atención de enfermería en el bienestar físico del adulto mayor en los centros de rehabilitación. Sin embargo, también se incluyeron revistas digitales y páginas web que aportaron de manera significativa al conocimiento del tema a tratar. Además, la muestra incluirá los documentos que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión establecidos previamente.



Criterios de Inclusión y Exclusión

Criterios de inclusión:

- Investigaciones que presenten vínculos directos con el papel de la enfermería en la atención a los adultos mayores en centros de rehabilitación, tanto a nivel nacional como internacional.
- Artículos e investigaciones publicados en los últimos 10 años para garantizar la relevancia y actualidad de la información.
- Investigaciones que permitan conocer los fundamentos y valores prácticos, teóricos y conceptuales sobre la atención de enfermería a los adultos mayores en los centros de rehabilitación.
- Estudios tanto cualitativos como cuantitativos.

Criterios de exclusión:

- Investigaciones que no se centren en la atención de enfermería a los adultos mayores en centros de rehabilitación.
- Investigaciones que no cumplan con el plazo de publicación necesario.
- Investigaciones que no cuenten con suficiente sustento teórico y empírico.
- Trabajos que no proporcionen información suficientemente detallada sobre sus métodos o resultados.

A continuación, se presenta un resumen detallado de los diversos documentos considerados, estructurado en una tabla que muestra proporcionalmente el conteo e influencia de cada fuente.

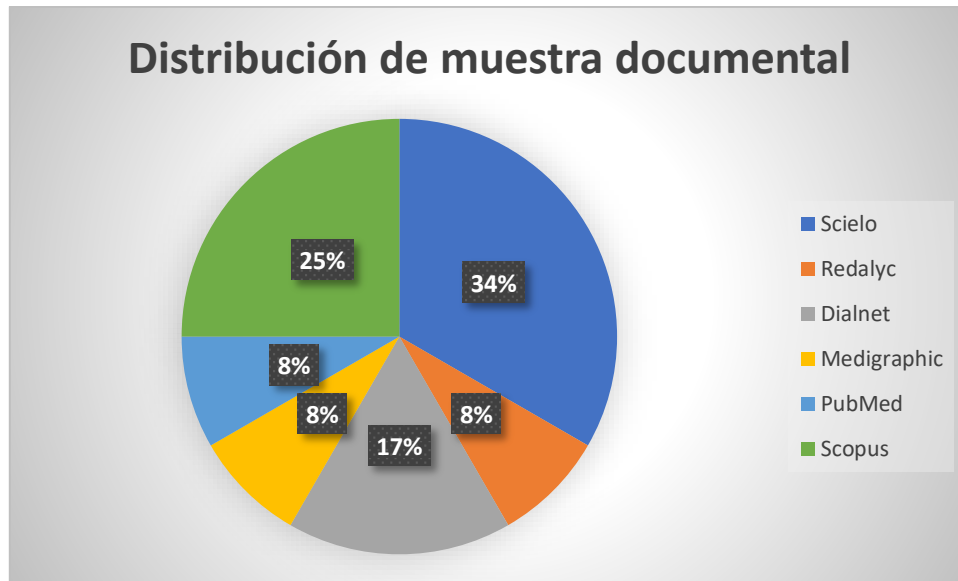
Tabla 1: Muestra documental

| Fuente de información | Número | Porcentaje |
|------------------------------|---------------|-------------------|
| Scielo | 4 | 33% |
| Redalyc | 1 | 8% |
| Dialnet | 2 | 17% |
| Medigraphic | 1 | 8% |
| PubMed | 1 | 8% |
| Scopus | 3 | 25% |
| Total | 12 | 100% |

Fuente: Documentación bibliográfica

Elaborado por: Glenda Jamileth Rivera Montalván

Gráfico 1: Distribución de muestra documental



Interpretación:

La tabla proporciona una visión cuantitativa de las diferentes fuentes de información utilizadas para el estudio. De un total de 12 referencias consultadas, Scielo es la fuente que proporciona la mayor cantidad, con un 33% del total. Scopus, con un 25%, se posiciona como la segunda fuente más utilizada, mientras que Dialnet aporta un 17%. Por otro lado, Redalyc, Medigraphic y PubMed representan una minoría, cada uno contribuyendo con solo el 8% de las referencias. Estos porcentajes indican una dependencia principal de Scielo y Scopus para la información y resaltan la diversidad de las plataformas de información consultadas.

Fuentes de información

Los siguientes criterios tomados en cuenta referentes a la temática sobre los factores de riesgo relacionados con la obesidad en infantes, desde la perspectiva de enfermería, que respalda el tema, poblaciones estudiadas, aportes. Criterios permiten una mejor comprensión de las problemáticas y contenidos asumidos de los diferentes autores de la investigación documental actual que se detallan a continuación:

Tabla 2: Características de los estudios incluidos

| Autor y Año | Tema | Metodología | Resultados |
|---------------|-------------|-----------------------|--------------------------|
| (Yanchapanta, | Atención de | Los procedimientos de | Los resultados mostraron |



| | | | |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2018) | enfermería para el mejoramiento del bienestar físico y social del adulto mayor en el Centro Integral del Adulto Mayor del Municipio del Cantón Ambato. | recolección de datos se realizaron de manera sistemática mediante la aplicación de tres escalas a 30 adultos mayores. Estas escalas evaluaron las actividades de la vida diaria, el riesgo de caídas y el estado social de los adultos mayores. Los datos recopilados fueron tabulados, analizados y discutidos en base al marco teórico de manera precisa y cautelosa para proteger la privacidad de los participantes. | que la mayoría de los adultos mayores lograron realizar actividades físicas básicas, como alimentarse, usar el retrete, vestirse y arreglarse sin ayuda. Sin embargo, actividades como subir y bajar escaleras y bañarse requerían cuidado especial para su realización. |
| (Hernández y otros, 2017) | Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor. | El estudio se llevó a cabo con 30 personas de la tercera edad. Se utilizó una guía observacional y dos encuestas para determinar los gustos y preferencias de los profesionales y pacientes involucrados en el estudio. Estos criterios se tuvieron en cuenta para diseñar un programa de | Se examinaron pros y contras del programa anterior. Las actividades más preferidas fueron juegos de mesa, al aire libre y religiosas. Las dinámicas de grupo y las actividades artísticas tuvieron una prioridad media. En el nuevo programa se consideraron estas preferencias y las condiciones del centro. |



| | | | |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>actividades físico-recreativas como estrategia motivadora. Se aplicó el Cálculo de Proporciones para Muestras Relacionadas ($p \leq 0,05$) para comparar la participación en el programa tradicional y el nuevo programa implementado durante seis meses.</p> | <p>Este nuevo programa incrementó la asistencia y participación en comparación con el anterior, mejorando significativamente el bienestar social y mental de los participantes.</p> |
| <p>(Siza, 2015)</p> | <p>Intervención de enfermería en el adulto mayor para mejorar su calidad de vida en el Hogar de ancianos Sagrado Corazón de Jesús de Ambato, período septiembre del 2014 a febrero del 2015.</p> | <p>El enfoque de investigación utilizado es cuali-cuantitativo. Se realizó un análisis estadístico del problema de intervención de enfermería y la calidad de vida de los adultos mayores utilizando datos reales obtenidos de encuestas aplicadas al personal de enfermería y a las personas de la tercera edad. Además, se realizó una interpretación de las causas y efectos de la inadecuada implementación de las</p> | <p>La intervención de enfermería impactó en el bienestar físico y emocional del adulto mayor. Sin embargo, hubo descuidos en áreas como alimentación, higiene y actividades grupales, afectando la calidad de vida de los ancianos. A pesar de una atención adecuada en alimentación y respeto, se identificaron deficiencias en la adecuación de espacios y la realización de actividades físicas.</p> |



| | | | |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | intervenciones de enfermería en la atención. Se utilizaron técnicas de encuesta y observación. | |
| (González, 2014) | Alimentación saludable del adulto mayor en el centro de salud Boca de Caña, del cantón Samborondón, 2014-2015. | Se utilizaron diferentes técnicas en el estudio, como entrevistas al director del Centro de Salud Boca de Caña, encuestas realizadas a enfermeras y familiares del adulto mayor. Se recopilaron datos a través de estas técnicas y se analizaron. | El director del centro de salud está dispuesto a implementar un proyecto de alimentación para adultos mayores. No obstante, los hallazgos revelaron que los familiares carecen de conocimientos adecuados sobre nutrición correcta, desconociendo los riesgos de una mala alimentación. Además, el sedentarismo afecta la salud de los adultos mayores y el centro de salud no cuenta con los recursos para educar adecuadamente sobre la importancia de una buena alimentación. |
| (Fernández y otros, 2018) | Protocolo de atención de enfermería al adulto mayor en instituciones de salud. | Se realizó un estudio retrospectivo para detallar el protocolo de atención de enfermería a adultos mayores en centros de salud, con el | La valoración del paciente en esta etapa de la vida, especialmente en los centros de atención, es fundamental para brindar acciones y |



| | | | |
|-----------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>fin de mejorar la formación y atención de los profesionales en residencias de ancianos. Se evaluaron historias clínicas para determinar las necesidades de cuidado de los adultos mayores y la situación actual de la atención de enfermería, y se establecieron acciones futuras.</p> | <p>cuidados adecuados. El protocolo de cuidado para los pacientes en estos centros contribuirá a mejorar la actuación del personal de enfermería, proporcionando una atención integral y personalizada con calidad.</p> |
| <p>(Guaman, 2018)</p> | <p>Atención de enfermería en el adulto mayor.</p> | <p>Se realizaron revisiones de artículos científicos que utilizaron diferentes tipos de estudios, como descriptivos, correlacionales y transversales analíticos. Estos estudios permitieron describir las características de los participantes y el papel de la enfermera en la atención al adulto mayor. Se seleccionaron seis artículos que tuvieron una población de entre 30 y 190 pacientes. Todos los artículos</p> | <p>La revisión de los artículos científicos sobre la atención de enfermería en el adulto mayor destacó la importancia de que el cuidado sea realizado por personal calificado. Los artículos también proporcionaron información sobre las actividades de enfermería que deben seguirse para abordar a estos pacientes. Además, se resaltó la oportunidad de hablar sobre la prevención, lo cual favorece la aceptación de las limitaciones que</p> |



| | | | |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | incluyeron participantes adultos mayores de 60 años o más. | presenta este grupo de estudio y mejora su calidad de vida. |
| (Reyes & Campos, 2020). | Beneficios de la actividad física en espacios naturales sobre la salud del adulto mayor. | Se llevó a cabo una investigación minuciosa en las bases de datos Pubmed y Scielo entre diciembre 2018 y febrero 2019, utilizando términos como "adulto mayor", "espacios verdes", "espacios azules" y "actividad física". Se registró la información relevante de los artículos, evaluando cada uno para su calidad, relevancia y coherencia con el tema. | Inicialmente se identificaron 189 artículos, pero solo 20 cumplían con los criterios de inclusión. Estos apuntaban que los adultos mayores prefieren la actividad física en espacios naturales para su bienestar psicosocial, y dicho contacto favorece su actividad y calidad de vida. Aunque hay pocos estudios sobre el impacto de la actividad física en espacios naturales en su salud física, los hallazgos sugieren que este tipo de ejercicio promueve la autosuficiencia y una mejor calidad de vida en la vejez. |
| (Mella y otros, 2014) | Factores asociados al bienestar subjetivo en el adulto mayor. | Este estudio explicativo buscó predecir cambios en una variable dependiente basado en variables independientes, con una población de adultos | El análisis encontró relaciones significativas entre el bienestar subjetivo, la depresión, el apoyo social percibido y la salud percibida. En una regresión lineal múltiple, |



| | | | |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>mayores del sistema Municipal de Salud de Talcahuano. Se estudiaron cinco Centros de Salud, seleccionando de forma intencionada una muestra de 150 pacientes que acudían para tratamientos o controles preventivos. Tras eliminar datos incompletos, la muestra final fue de 145 sujetos, considerándose adultos mayores a personas mayores de 58 años.</p> | <p>el 54.3% del bienestar subjetivo fue determinado por apoyo social, género y ausencia de depresión. Se sugiere incorporar indicadores que midan variables biomédicas con más precisión en futuros estudios.</p> |
| <p>(Selby y otros, 2019)</p> | <p>Facilitators and barriers to green exercise in chronic pain</p> | <p>Después de obtener la aprobación del comité de ética institucional, se reclutó una muestra de conveniencia compuesta por 113 pacientes adultos que asistieron a una clínica de dolor crónico. A los participantes se les administró un cuestionario que incluía una variedad de preguntas con</p> | <p>La edad más común de los pacientes encuestados fue de 50 a 70 años (49%), y el tipo de dolor más frecuentemente reportado fue el dolor de espalda (62%). El 94% de los participantes informaron que la naturaleza mejora su estado de ánimo. El 70% de los participantes indicaron que tenían fácil acceso a espacios verdes de manera regular. Sin embargo, hasta el 38%</p> |



| | | | |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | respuestas reportadas en una escala de Likert. | señaló que no podrían comprometerse a realizar un régimen de ejercicio al aire libre tres veces por semana. La mayoría de los participantes (62%) expresaron que les gustaría que los profesionales de la salud les hablaran sobre el ejercicio al aire libre. |
| (Calogiuri & Elliott, 2017) | Why do people exercise in natural environments? Norwegian adults' motives for nature-, gym-, and sports-based exercise | En una encuesta nacional en línea realizada en Noruega, se recopilaron datos de 2168 adultos noruegos seleccionados al azar y estratificados por sexo, edad y área geográfica. Se utilizó un diseño transversal. Los participantes informaron sobre los motivos de la actividad física y los tiempos dedicados a diferentes dominios de la actividad física. | La experiencia de la naturaleza fue un motivo importante para la actividad física, especialmente para los adultos mayores y aquellos más activos. Los participantes que ejercitaban principalmente en entornos naturales valoraban más la naturaleza y la conveniencia y menos los motivos corporales y sociales en comparación con aquellos que hacían ejercicio en gimnasios o practicaban deportes. |
| (Silva & Mayán, 2016) | Beneficios psicológicos de un programa | Se realizó un estudio con una muestra | El estudio reveló que un programa de actividades al aire libre con |



| | | | |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>proactivo de ejercicio físico para personas mayores.</p> | <p>probabilística de 72 mujeres entre 55 y 70 años que asistieron a un programa de ejercicio físico. Se dividieron en dos grupos: uno que realizó un programa proactivo en espacios exteriores con contenidos variados, y otro que realizó un programa en espacios cubiertos con instrucciones específicas. Se evaluaron los beneficios psicológicos a través de indicadores como el estado de ánimo inducido por el ejercicio físico, el disfrute con la actividad física y la autoestima global.</p> | <p>contenidos variados mejoró el bienestar psicológico, redujo la sensación de fatiga y aumentó el disfrute del ejercicio físico en las personas mayores. Aunque los resultados son prometedores, la participación exclusiva de mujeres y el tamaño de la muestra limitan su generalización.</p> |
| <p>(King y otros, 2017)</p> | <p>Preserving older adults' routine outdoor activities in contrasting neighborhood environments through a physical activity intervention</p> | <p>El estudio fue un ensayo aleatorizado, controlado y multisitio que comparó una intervención de actividad física con una intervención educativa de "envejecimiento saludable". Participaron</p> | <p>Los resultados indicaron que los adultos mayores que viven en vecindarios menos compactos pueden experimentar reducciones en ciertas actividades rutinarias, como el transporte activo, cuando intentan</p> |



| | | | |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | adultos mayores sedentarios en riesgo de discapacidad de movilidad. La intervención de actividad física se centró en actividades aeróbicas como caminatas rápidas, ejercicios de fortalecimiento muscular, flexibilidad y equilibrio. Se evaluaron datos ambientales objetivos utilizando sistemas de información geográfica (SIG). | aumentar sus niveles de actividad física. Sin embargo, los adultos mayores de vecindarios menos compactos pueden beneficiarse de programas de actividad física al mantener su capacidad para participar en otras rutinas. Estos resultados resaltan la importancia de considerar el entorno del vecindario al diseñar intervenciones de actividad física para adultos mayores y cómo estos factores pueden afectar la participación en actividades al aire libre. |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Fuente: Investigaciones, artículos, tesis, documentos.

Elaborado por: Glenda Jamileth Rivera Montalván

2.8. Análisis de las fuentes especializadas

Los estudios revisados aportan información relevante sobre la atención, bienestar y actividades físicas en adultos mayores. Yanchapanta (2018) y Siza (2015) evidenciaron la importancia de la atención de enfermería en el bienestar físico y emocional de los adultos mayores, subrayando el papel fundamental de la asistencia profesional en la realización de actividades diarias. Hernández y otros (2017) demostraron cómo un programa de actividad físico-recreativa bien diseñado puede mejorar significativamente el bienestar social y mental de este grupo poblacional. González (2014) puso de relieve la relevancia de una alimentación saludable y la necesidad de educación nutricional adecuada en los centros de salud.

Por otra parte, Fernández y otros (2018) destacaron el valor de establecer protocolos de atención de enfermería en centros de salud para brindar atención integral y personalizada. Guaman (2018) resaltó que el cuidado de los adultos mayores debe ser realizado por personal calificado y señaló la importancia de la prevención para mejorar la calidad de vida de este grupo. Reyes & Campos (2020) y Calogiuri & Elliott (2017) enfatizaron los beneficios de la actividad física en espacios naturales para la salud física y mental de los adultos mayores.

Mella y otros (2014) encontraron una relación significativa entre el bienestar subjetivo de los adultos mayores y factores como el apoyo social y la ausencia de depresión, lo que subraya la importancia del entorno social y el estado emocional en la calidad de vida de esta población. Finalmente, Silva & Mayán (2016) y King y otros (2017) pusieron de manifiesto los beneficios de programas de actividad física adaptados a las necesidades y condiciones de los adultos mayores para mejorar su bienestar psicológico y mantener su rutina de actividades al aire libre.

CAPÍTULO III. Guía Educativa para Mejorar el Bienestar Físico del Adulto Mayor en los Centros de Rehabilitación.

3.1- Fundamentación de la guía.

El envejecimiento es un proceso natural que trae consigo una serie de cambios físicos y psicológicos. Entre estos cambios, la disminución de la capacidad física es uno de los más impactantes y limitantes para los adultos mayores. Esta disminución puede conducir a un deterioro de la calidad de vida, aumentando el riesgo de enfermedades, caídas, y aislamiento social.

En este contexto, los centros de rehabilitación desempeñan un papel vital al proporcionar un entorno en el que los adultos mayores pueden mejorar su condición física y mantener su independencia tanto como sea posible. Sin embargo, a menudo se observa una brecha en la educación y las prácticas de atención en estos centros, lo que puede limitar su efectividad en mejorar el bienestar físico de los adultos mayores.

La propuesta de una guía educativa se basa en la necesidad de proporcionar un enfoque más holístico e integrado en los centros de rehabilitación. A través de esta guía, se busca proporcionar al personal de los centros de rehabilitación las herramientas y conocimientos necesarios para implementar programas de ejercicio y rehabilitación que estén especialmente diseñados para satisfacer las necesidades de los adultos mayores.

Además, la guía buscará fomentar un enfoque de atención centrado en la persona, que reconozca las necesidades individuales de cada adulto mayor y permita adaptar las intervenciones a estas necesidades. Esto incluye no sólo mejorar la capacidad física, sino también promover la interacción social y la participación en actividades significativas, factores que son esenciales para la calidad de vida de los adultos mayores.



Objetivos:

- Fomentar la participación activa de los adultos mayores en las actividades propuestas en la guía educativa.
- Capacitar al personal de los centros de rehabilitación para aplicar eficazmente la guía educativa.
- Evaluar la efectividad de e impacto de la guía educativa diseñada para promover el bienestar físico de los adultos mayores en los centros de rehabilitación, mediante la aplicación de acciones y actividades derivados de la guía.

3.2- Descripción y estructura de la propuesta.

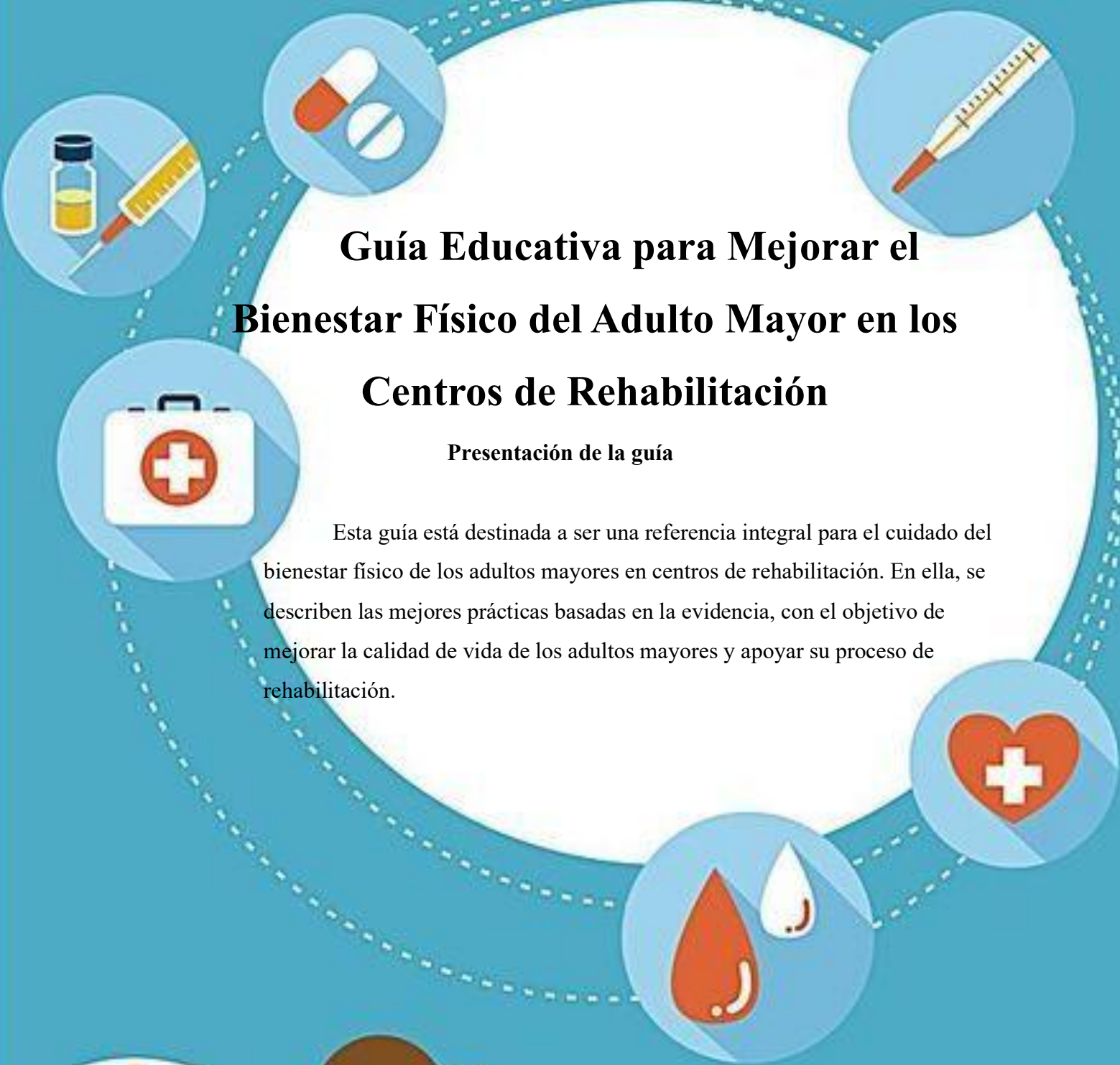
Tabla 3: Fases de implementación de la propuesta

| Fase | Descripción | Fecha Inicio | Fecha Final |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------|
| Fase 1: Investigación | En esta fase se realizará un diagnóstico de las necesidades actuales y las prácticas en los centros de rehabilitación. Esto implicará observaciones, entrevistas y revisiones de documentación. | 1 de agosto de 2023 | 30 de septiembre de 2023 |
| Fase 2: Desarrollo de la guía educativa | Basándose en la investigación realizada, se desarrollará el contenido de la guía educativa. Este será un proceso iterativo que puede implicar la realización de | 1 de octubre de 2023 | 31 de diciembre de 2023 |



| | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------|
| | pruebas piloto y revisiones. | | |
| Fase 3: Formación del personal | En esta fase se impartirán sesiones de formación a los trabajadores de los centros de rehabilitación para que puedan utilizar efectivamente la guía educativa. | 1 de enero de 2024 | 28 de febrero de 2024 |
| Fase 4: Implementación y seguimiento | La guía será implementada en los centros de rehabilitación. Se realizarán seguimientos periódicos para recoger feedback y hacer los ajustes necesarios. | 1 de marzo de 2024 | 31 de diciembre de 2024 |
| Fase 5: Evaluación final | Se realizará una evaluación final de la eficacia de la guía educativa. Esto incluirá el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, y la preparación de un informe final. | 1 de enero de 2025 | 31 de marzo de 2025 |

Elaborado por: Glenda Jamileth Rivera Montalván



Guía Educativa para Mejorar el Bienestar Físico del Adulto Mayor en los Centros de Rehabilitación

Presentación de la guía

Esta guía está destinada a ser una referencia integral para el cuidado del bienestar físico de los adultos mayores en centros de rehabilitación. En ella, se describen las mejores prácticas basadas en la evidencia, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y apoyar su proceso de rehabilitación.



Justificación y objetivos de la guía.

La población de adultos mayores está creciendo en todo el mundo, lo que plantea desafíos importantes en el cuidado de su salud y bienestar. Los centros de rehabilitación son entornos fundamentales para el cuidado de muchos adultos mayores, especialmente aquellos que se recuperan de enfermedades o lesiones, o aquellos que requieren asistencia con las actividades diarias. Sin embargo, el bienestar físico de los adultos mayores en estos entornos puede verse amenazado por diversas razones, como enfermedades crónicas, falta de actividad física, mala nutrición, y factores emocionales y sociales. Por lo tanto, es esencial que los profesionales que trabajan con adultos mayores tengan acceso a información completa y basada en la evidencia sobre cómo promover y mantener su bienestar físico.

Método de investigación y fuentes de información.

Para elaborar esta guía, se realizó una revisión sistemática de la literatura utilizando bases de datos académicas, incluyendo PubMed, CINAHL y PsycINFO. Se buscaron estudios publicados en los últimos diez años que abordaran el bienestar físico de los adultos mayores en los centros de rehabilitación. Se priorizaron los estudios de alta calidad, como ensayos controlados aleatorios y revisiones sistemáticas. Además, se consultaron las pautas de práctica clínica de organizaciones reconocidas, como la Asociación Americana de Geriátrica y la Sociedad Americana de Fisioterapia.

Descripción general del estado actual del bienestar físico de los adultos mayores en los centros de rehabilitación.

Los centros de rehabilitación juegan un papel fundamental en la atención de los adultos mayores, particularmente aquellos que se están recuperando de cirugías, enfermedades o lesiones graves. En este contexto, el bienestar físico de los adultos mayores es un área de especial interés. Esta dimensión del bienestar se refiere a la capacidad del adulto mayor para mantener la salud física, resistir enfermedades y manejar eficazmente las condiciones crónicas (Fernández & Manrique, 2010)

Sin embargo, los estudios han mostrado que muchos adultos mayores en centros de rehabilitación experimentan un deterioro en su bienestar físico debido a factores como la disminución de la movilidad, la falta de actividad física y la prevalencia de enfermedades crónicas. Además, la transición a un entorno de rehabilitación puede en sí misma presentar desafíos físicos y emocionales, lo que puede agravar aún más estas dificultades.

Discusión de las necesidades y desafíos identificados a través de la investigación.

La investigación ha identificado varias necesidades y desafíos clave que enfrentan los adultos mayores en los centros de rehabilitación. En términos de necesidades, es crucial que los adultos mayores reciban atención médica y de enfermería de alta calidad, incluyendo la gestión eficaz de las enfermedades crónicas y la administración de terapias físicas (Castro & Varela, 2021).

Uno de los desafíos más comunes es la falta de actividad física. La inactividad puede llevar a la pérdida de masa muscular, la disminución de la resistencia y el deterioro de las habilidades motoras, lo que puede limitar la capacidad del adulto mayor para participar en actividades de rehabilitación y afectar negativamente su bienestar físico (Ramírez & González, 2019).

Además, las necesidades emocionales y psicológicas de los adultos mayores a menudo

pueden ser pasadas por alto en el entorno de rehabilitación, a pesar de que tienen un impacto significativo en el bienestar físico. La soledad, la depresión y la ansiedad pueden ser comunes entre los adultos mayores en los centros de rehabilitación y pueden afectar negativamente su motivación para participar en las actividades de rehabilitación y su capacidad para recuperarse (Siza, 2015).

Estos hallazgos sugieren la necesidad de un enfoque más holístico y centrado en el paciente para el cuidado de los adultos mayores en los centros de rehabilitación, que tenga en cuenta tanto sus necesidades físicas como emocionales.

Principios de Bienestar Físico para los Adultos Mayores

Definición de bienestar físico en el contexto de los adultos mayores.

El bienestar físico en los adultos mayores se refiere a la capacidad de mantener y mejorar la salud física, la funcionalidad y la calidad de vida a medida que envejecen. Esto implica varios componentes, como la capacidad de realizar actividades de la vida diaria (AVD), la resistencia y fuerza física, una nutrición adecuada, la gestión eficaz de enfermedades y dolencias, y la capacidad para obtener un sueño reparador (Fernández y otros, 2015) El bienestar físico en el adulto mayor no solo se trata de la ausencia de enfermedad, sino de la capacidad de llevar una vida plena y satisfactoria.



Principios clave de bienestar físico específicos para los adultos mayores.

1. Actividad Física
2. Nutrición Adecuada
3. Manejo de Enfermedades Crónicas
4. Salud Mental
5. Sueño



Estos principios son la base para la promoción del bienestar físico en los adultos mayores y pueden guiar las intervenciones de rehabilitación y cuidado en los centros de rehabilitación.

Mejoramiento del Bienestar Físico de los Adultos Mayores

Promover la actividad física es esencial para el bienestar físico de los adultos mayores. Las actividades deben ser adaptadas a las capacidades y necesidades individuales de cada persona, considerando cualquier condición de salud existente. Esto puede incluir:

1. Ejercicios de fortalecimiento: Estos pueden ayudar a mantener o mejorar la fuerza muscular, lo cual es vital para las actividades de la vida diaria y puede prevenir caídas.
2. Ejercicios de equilibrio y flexibilidad: Estos pueden mejorar la movilidad y reducir el riesgo de caídas.
3. Actividades de bajo impacto: Tales como caminar, nadar, o el tai chi, pueden ser adecuadas para los adultos mayores que pueden tener dificultades con ejercicios más intensos.





Consejos de alimentación y nutrición.

Una nutrición adecuada es crucial para el bienestar físico de los adultos mayores. Esto incluye:

1. Consumir una variedad de alimentos: Esto asegura que los adultos mayores obtengan una amplia gama de nutrientes esenciales.
2. Mantenerse hidratado: Es vital para la salud general y puede ayudar a prevenir problemas de salud.
4. Consumir suficiente proteína: La proteína es esencial para la salud muscular y puede ayudar a prevenir la pérdida de masa muscular asociada con el envejecimiento.



Recomendaciones sobre la salud del sueño.

Un sueño adecuado y reparador es vital para el bienestar físico. Para promover un buen sueño, se pueden considerar las siguientes recomendaciones:

1. Mantener una rutina de sueño regular: Ir a la cama y levantarse a la misma hora cada día puede ayudar a regular el ciclo del sueño.

2. Crear un entorno de sueño propicio: Esto incluye una habitación oscura, tranquila, y a una temperatura cómoda.

3. Evitar las siestas largas durante el día: Esto puede interferir con el sueño nocturno.

Propuestas sobre cómo manejar el estrés y la salud mental.

La salud mental y el manejo del estrés son componentes importantes del bienestar físico. Algunas recomendaciones incluyen:

1. Técnicas de relajación: Como la meditación, la respiración profunda, y el yoga.

2. Actividades placenteras: Involucrarse en hobbies o actividades que aporten alegría puede ayudar a reducir el estrés.



3. Redes de apoyo social: Mantener conexiones sociales puede contribuir a la salud mental y al bienestar general.

Estas recomendaciones pueden ayudar a mejorar y mantener el bienestar físico de los adultos mayores en los centros de rehabilitación. Sin embargo, es importante tener en cuenta que cada individuo es único, y lo que funciona para uno puede no funcionar para otro. Por lo tanto, las estrategias deben ser adaptadas a las necesidades y preferencias individuales.

Recomendaciones para Implementar la guía en los Centros de Rehabilitación

Pautas para la capacitación del personal.

Es crucial que el personal de los centros de rehabilitación esté adecuadamente capacitado para implementar las recomendaciones propuestas. Esto podría implicar:

1. Capacitación en actividad física para adultos mayores: Esto debería incluir la comprensión de las limitaciones y necesidades específicas de los adultos mayores, así como la capacitación en ejercicios seguros y efectivos para esta población.

2. Educación en nutrición para adultos mayores: El personal necesita entender las necesidades nutricionales únicas de los adultos mayores para poder proporcionar una alimentación adecuada y ofrecer asesoramiento nutricional.

3. Formación en salud mental y manejo del estrés: Esto permitirá al personal reconocer los signos de estrés y problemas de salud mental en los adultos mayores y proporcionar apoyo efectivo.



Propuestas para incorporar las recomendaciones en la rutina diaria de los centros.

Las tácticas para mejorar el bienestar físico deben incorporarse en la rutina diaria de los centros. Esto podría implicar:

1. Horarios regulares de actividad física: Esto asegura que los adultos mayores tienen la oportunidad de hacer ejercicio regularmente.

2. Menús equilibrados y nutritivos: Las comidas deben estar diseñadas para satisfacer las necesidades nutricionales de los adultos mayores.

3. Actividades de relajación y reducción del estrés: Estas pueden ser incorporadas en la rutina diaria, por ejemplo, a través de sesiones de meditación o yoga.



Recomendaciones para realizar ajustes y adaptaciones basados en las necesidades individuales de los adultos mayores.

Es vital que las estrategias sean flexibles y se adapten a las necesidades y capacidades individuales de los adultos mayores. Esto podría implicar:

1. Evaluación individual: Las necesidades y capacidades de cada adulto mayor deben ser evaluadas regularmente para asegurar que las estrategias sean adecuadas y efectivas.

2. Ajustes a las actividades: Las actividades físicas pueden necesitar ser adaptadas a las capacidades de cada individuo. Del mismo modo, las funciones de manejo del estrés pueden necesitar ser personalizadas.

3. Ajustes a la nutrición: Las necesidades nutricionales pueden variar entre los individuos, por lo que los menús pueden necesitar ser ajustados para cada persona.

En conjunto, estas recomendaciones pueden guiar la implementación de estrategias para mejorar el bienestar físico de los adultos mayores en los centros de rehabilitación. Es importante tener en cuenta que la implementación efectiva requerirá un compromiso por parte de todo el personal del centro, así como la voluntad de adaptar y ajustar las tácticas según sea necesario.

Evaluación y Seguimiento

Explicación de cómo monitorizar y evaluar la implementación de las tácticas.

La monitorización y evaluación regulares son fundamentales para asegurar que las estrategias implementadas sean efectivas y estén teniendo un impacto positivo en el bienestar físico de los adultos mayores. Esto podría incluir:

1. Revisión regular de las actividades: Esto implica supervisar las actividades físicas, la nutrición y las funciones de manejo del estrés para asegurarse de que se están implementando correctamente.

2. Evaluación del progreso del paciente: Esto podría incluir evaluar el nivel de actividad física de los adultos mayores, su estado nutricional, su salud del sueño y su bienestar mental.

3. Recopilación de feedback: Esto podría implicar obtener comentarios de los adultos mayores y del personal sobre las tácticas implementadas.



Herramientas y técnicas sugeridas para la evaluación.

Las herramientas y técnicas de evaluación pueden variar, pero podrían incluir:

1. Cuestionarios o encuestas: Estos pueden utilizarse para recoger información sobre el nivel de actividad física, la dieta, la salud del sueño y el bienestar mental.
2. Monitoreo físico: Esto podría incluir la medición de la presión arterial, el peso y otros indicadores de salud física.
3. Reuniones regulares de revisión: Estas pueden utilizarse para discutir el progreso y el feedback.

Cómo adaptar y hacer ajustes basados en los resultados de la evaluación.

Los resultados de la evaluación deben utilizarse para hacer ajustes y mejoras a las tácticas implementadas. Esto podría implicar:

1. Ajustar las actividades físicas: Si las actividades no son efectivas o no son disfrutadas por los adultos mayores, pueden necesitar ser modificadas.
2. Cambiar las tácticas de nutrición: Si los adultos mayores no están obteniendo una nutrición adecuada, puede ser necesario ajustar los menús o proporcionar más educación nutricional.
3. Mejorar las funciones de manejo del estrés: Si los adultos mayores siguen experimentando niveles altos de estrés, puede ser necesario revisar y mejorar las funciones de manejo del estrés.

Conclusiones

A lo largo de nuestra revisión de la literatura, encontramos una serie de estudios y teorías que subrayan la importancia del bienestar físico en la tercera edad. Los datos extraídos de diversas investigaciones demuestran que el ejercicio físico adecuado y la nutrición equilibrada pueden reducir significativamente la prevalencia de enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Sin embargo, también notamos una falta de consistencia en la aplicación de estos hallazgos en los entornos de rehabilitación, lo que destaca la necesidad de una guía detallada y estandarizada.

A través de nuestro diagnóstico, pudimos identificar áreas clave que requieren mejora en la atención a los adultos mayores en los centros de rehabilitación. Observamos una considerable variabilidad en la calidad del cuidado ofrecido, con algunos centros proporcionando excelente atención mientras que otros se quedan cortos en varios aspectos. Algunas áreas de preocupación incluyen la falta de personal capacitado, la falta de actividades físicas adecuadas y personalizadas, y la falta de atención a la nutrición y la salud mental. Estos hallazgos destacan la necesidad de intervenciones estratégicas y estructuradas para mejorar el bienestar físico de los adultos mayores en estos centros.

En base a nuestra revisión de la literatura y la evaluación de los resultados bibliográficos, identificamos una serie de intervenciones que han demostrado ser efectivas para mejorar el bienestar físico de los adultos mayores, incluyendo programas de ejercicio personalizados, dietas balanceadas, manejo del estrés y atención a la salud mental. Sin embargo, también encontramos que estas intervenciones a menudo se aplican de manera inconsistente, y que la metodología utilizada en estos estudios varía ampliamente. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de nuestra propuesta de una guía educativa que unifique y estandarice la atención para el bienestar físico de los adultos mayores en los centros de rehabilitación.

Recomendaciones

Se recomienda que los centros de rehabilitación adopten y apliquen las estrategias y prácticas que se detallan en nuestra guía educativa. Las políticas y procedimientos del centro deberían ser actualizados para incorporar estas estrategias en su rutina diaria. Además, es crucial que se ofrezca formación y educación continua al personal para garantizar la implementación adecuada de estas prácticas.

Es importante que las estrategias y prácticas recomendadas sean ajustadas y adaptadas a las necesidades individuales de cada adulto mayor. Esto requiere una evaluación cuidadosa y continua de la salud y el bienestar de cada individuo, y la adaptación de las prácticas en consecuencia. Se debe prestar especial atención a las necesidades nutricionales, a la capacidad de hacer ejercicio y a la salud mental de cada adulto mayor.

Los centros de rehabilitación deben establecer sistemas de evaluación y seguimiento para monitorizar la implementación y los resultados de las tácticas recomendadas. Los resultados de estas evaluaciones deben utilizarse para hacer ajustes y mejoras constantes en las prácticas del centro.

Finalmente, recomendamos que se realicen más investigaciones en esta área. Nuestra guía es un primer paso para mejorar el bienestar físico de los adultos mayores en los centros de rehabilitación, pero siempre existe espacio para más aprendizaje y desarrollo. Se deben realizar más estudios para evaluar la efectividad de las funciones recomendadas y para explorar nuevas estrategias y enfoques. Nuestra guía debería ser revisada y actualizada regularmente a medida que se disponga de nueva investigación y evidencia.

Bibliografía

- Alonso, Sansó, Díaz, Carrasco, & Oliva. (2017). Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor. *Revista cubana de salud pública*, 33(1), 0-0.
- Arco, & Suarez. (2018). Rol de los profesionales de enfermería en el sistema de salud colombiano. *Universidad y salud*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v20n2/0124-7107-reus-20-02-00171>
- Blanco, & Valera. (2017). *Los fundamentos de la intervención psicosocial. Intervención psicosocial, 1*, 3-45.
- Cadena. (2023). El rol de la enfermera comunitaria en la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación, frente al Covid-19 en los dispensarios del seguro social campesino de la provincia de Imbabura período 2021 (Master's thesis). Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/13738>
- Calogiuri, & Elliott. (2017). Why do people exercise in natural environments? Norwegian adults' motives for nature-, gym-, and sports-based exercise. *International journal of environmental research and public health*, 14(4), 377. Obtenido de <https://www.mdpi.com/1660-4601/14/4/377>
- Cuevas-. (2017). El ser humano y el bienestar físico. Obtenido de <https://crea.ujaen.es/handle/10953.1/5326>
- Duk. (2018). *Grupos de autoayuda para la prevención del maltrato psicológico en los adultos mayores de los Auki Utas Dolores F, 19 de marzo y Franz Tamayo, de los distritos 1, 3 y 14 de la ciudad de El Alto (Doctoral dissertation)*.
- Fernández, & Manrique. (2010). Rol de la enfermería en el apoyo social del adulto mayor. *Enfermería global*. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/n19/reflexion1.pdf>
- Fernández, Cobos, & Figueroa. (2015). Evaluación del clima organizacional en un centro de rehabilitación y educación especial. *Revista Cubana de Salud Pública*, 41. Obtenido de https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rcsp/v41n4/spu03415.pdf
- Fernández, Savón, Bouly, & Durán. (2018). Protocolo de atención de enfermería al adulto mayor en instituciones de salud. *Revista Información Científica*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=84047>
- González. (2014). *Alimentación saludable del adulto mayor en el centro de salud Boca de*



Caña, del cantón Samborondón 2014-2015.

- Guaman. (2018). Atención de enfermería en el adulto mayor. *Enfermería Investiga*, 3(1 Sup), 59-61. Obtenido de <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/429>
- Guaman. (2018). Atención de enfermería en el adulto mayor. *Enfermería Investiga*. Obtenido de <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/429>
- Hernández. (2017). Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000400007&script=sci_arttext&tlng=en
- Hernández, Chávez, Concepción, Torres, & Fleitas. (2017). Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor. . *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000400007&script=sci_arttext&tlng=en
- King, Salvo, Banda, Ahn, & Chapman. (2017). Preserving older adults' routine outdoor activities in contrasting neighborhood environments through a physical activity intervention. *Preventive Medicine*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0091743516304522>
- Mella, González, Maldonado, Fuenzalida, & Díaz. (2014). Factores asociados al bienestar subjetivo en el adulto mayor. *Psykhe*. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0718-22282004000100007&script=sci_arttext
- Ortega, González, & Ortiz. (2017). *De la psicología cognitiva a la neuropsicología*. Editorial *El Manual Moderno*.
- Pérez. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. In *Anales Venezolanos de nutrición (Vol. 27, No. 1, pp. 119-128)*. Fundación Bengoa. Obtenido de http://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0798-07522014000100017&script=sci_arttext
- Quesada, & Miranda. (2018). Proyecto para mejorar el bienestar físico del adulto mayor en el sector El Chama, parroquia Jacinto Plaza Municipio Libertador, del Estado Mérida.
- Reyes, & Campos. (2020). Beneficios de la actividad física en espacios naturales sobre la salud del adulto mayor. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1988-348X2020000200007&script=sci_arttext&tlng=en
- Selby, H., O'Sullivan, & Harmon. (2019). Facilitators and barriers to green exercise in chronic pain. *Irish Journal of Medical Science*. Obtenido de <https://link.springer.com/article/10.1007/s11845-018-1923-x>
- Silva, & Mayán. (2016). Beneficios psicológicos de un programa proactivo de ejercicio físico



para personas mayores. *Escritos de Psicología* (Internet), 9(1), 24-32. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/ep/v9n1/informe3.pdf>

Siza. (2015). Intervención de enfermería en el adulto mayor para mejorar su calidad de vida en el Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús de Ambato, período septiembre del 2014 a febrero del 2015. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/9502>

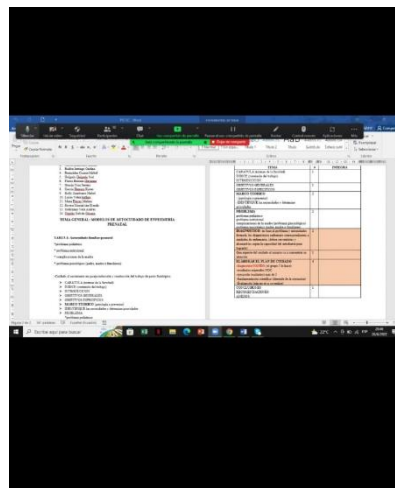
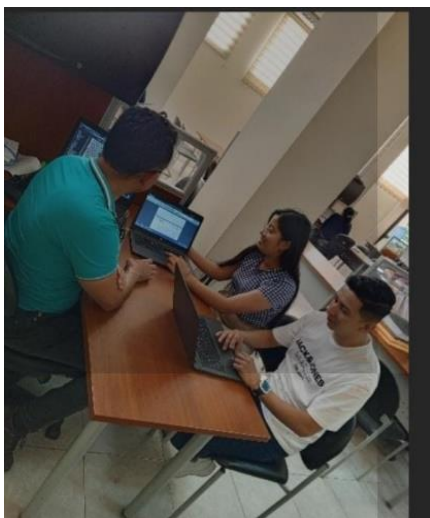
Yanchapanta. (2018). *Atención de enfermería para el mejoramiento del bienestar físico y social del adulto mayor en el centro integral del adulto mayor del municipio del Cantón Ambato*. Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/27763>

Zabala. (2019). Calidad de Vida y del sueño en el Adulto Mayor. "Centro Residencial GAD Municipal" Chambo, 2018 (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo, 2019). Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/5979>

Actividades físicas que se desarrollaran con la guía educativa



TUTORIAS





PROYECTO GLENDA RIVERA

7%
Textos sospechosos



6% Similitudes
< 1% similitudes entre comillas
3% entre las fuentes mencionadas
< 1% Idiomas no reconocidos

Nombre del documento: PROYECTO GLENDA RIVERA.docx
ID del documento: a1cef045929be22e1f8b1e70b6f608e341b2fff8
Tamaño del documento original: 1,55 MB
Autores: []

Depositante: GIORVER PEREZ IRIBAR
Fecha de depósito: 26/8/2024
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 26/8/2024

Número de palabras: 15.511
Número de caracteres: 104.252

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

| Nº | Descripciones | Similitudes | Ubicaciones | Datos adicionales |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------------------------------------|
| 1 | repositorio.uta.edu.ec https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/bitstream/123456789/27763/2/PROYECTO-FINALIZADO-M... 5 fuentes similares | 1% | | 🔗 Palabras idénticas: 1% (195 palabras) |
| 2 | repositorio.uta.edu.ec https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/27525/2/Vargas Nández, Dayana Elizabeth.pdf 3 fuentes similares | 1% | | 🔗 Palabras idénticas: 1% (177 palabras) |
| 3 | scielo.isciii.es Beneficios de la actividad física en espacios naturales sobre la salu... https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000200007 6 fuentes similares | < 1% | | 🔗 Palabras idénticas: < 1% (123 palabras) |
| 4 | scielo.sld.cu http://scielo.sld.cu/pdf/fbi/v36n4/fbi07417.pdf 9 fuentes similares | < 1% | | 🔗 Palabras idénticas: < 1% (111 palabras) |
| 5 | repositorio.uta.edu.ec https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/bitstream/123456789/9502/1/Tesis Blanca Piedad Siza Vel... 3 fuentes similares | < 1% | | 🔗 Palabras idénticas: < 1% (86 palabras) |

Fuentes con similitudes fortuitas

| Nº | Descripciones | Similitudes | Ubicaciones | Datos adicionales |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|------------------------------------------|
| 1 | scielo.sld.cu Promoción de actividades físicas para adultos mayores: Una estrate... http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522024000100024 | < 1% | | 🔗 Palabras idénticas: < 1% (36 palabras) |
| 2 | www.dspace.uce.edu.ec http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/26268/1/FCP-CPC-GRANJA LAURA.pdf | < 1% | | 🔗 Palabras idénticas: < 1% (35 palabras) |
| 3 | Documento de otro usuario #61a2c3 🔍 El documento proviene de otro grupo | < 1% | | 🔗 Palabras idénticas: < 1% (28 palabras) |
| 4 | elnazarenob.wordpress.com HISTORIA elnazarenob https://elnazarenob.wordpress.com/historia/ | < 1% | | 🔗 Palabras idénticas: < 1% (31 palabras) |
| 5 | revincientifica.sld.cu Protocolo de atención de enfermería al adulto mayor en in... https://revincientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/1768/3549 | < 1% | | 🔗 Palabras idénticas: < 1% (25 palabras) |

Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas) Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

| | |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v20n2/0124-7107-reus-20-02-00171 |
| 2 | https://crea.ujaen.es/handle/10953.1/5326 |
| 3 | https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw?resource_ssm_path=/media/assets/rcsp/v41n4/spu03415.pdf |
| 4 | https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=84047 |
| 5 | https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0091743516304522 |