

**Autocuidado en Adultos Mayores con Enfermedades Crónicas No Transmisibles en  
la Comuna Cuatro de Valledupar 2024**

**Autor(es):**

Carolina Mora Castilla

Wendy Paola Oviedo Meza

**Universidad Popular del Cesar  
Facultad de Ciencias de la Salud  
Programa de Enfermería  
Valledupar, Cesar  
2024-2**

**Autocuidado en Adultos Mayores con Enfermedades Crónicas No Transmisibles en  
la Comuna Cuatro de Valledupar 2024**

**Autor(es):**

Carolina Mora Castilla  
Wendy Paola Oviedo Meza

**Asesor:**

Luz Alba Hurtado Luján

**Universidad Popular del Cesar  
Facultad de Ciencias de la Salud  
Programa de Enfermería  
Valledupar, Cesar  
2024-**

## Contenido

Introducción.....	9
Planteamiento de problema.....	11
Descripción del Problema.....	11
Pregunta problema.....	13
Justificación.....	14
Línea de Investigación.....	15
Propósito.....	16
Objetivos.....	17
Objetivo General.....	17
Objetivos específicos.....	17
Marcos de Referencia.....	18
Marco de Antecedentes.....	18
Marco Teórico.....	20
La teoría se divide en tres partes principales:.....	20
Marco Conceptual.....	22
Marco Legal.....	24
Diseño Metodológico.....	27
Enfoque Metodológico.....	27
Tipo de Investigación.....	27
Población.....	28
Muestra.....	28
Tamaño de la muestra.....	28
Unidad de análisis.....	28
Criterios de inclusión.....	28

Criterios de exclusión .....	29
Variables .....	29
Variable independiente .....	29
Variable Dependiente .....	29
Plan de recolección de la información.....	30
Técnica de recolección de datos .....	30
Revisión documental.....	30
Encuesta.....	30
Observación .....	30
Fuente primaria.....	31
Instrumentos de medición.....	31
Fichas de revisión bibliográfica.....	31
Cuestionario.....	31
Plan de investigación .....	32
Plan de procesamiento de datos .....	33
Plan de análisis y difusión de la información .....	33
Aspectos éticos para el desarrollo de la investigación.....	33
Resultados y discusión.....	35
Identificación de las prácticas de autocuidado en los adultos mayores sobre las ECNT y su afectación en la evolución de su enfermedad. ....	35
Determinación de la existencia de causas de déficit de autocuidado en los adultos mayores de la Comuna cuatro de Valledupar sobre las ECNT.....	51
Desarrollo de estrategias educativas sobre los hábitos de autocuidado y la adherencia al tratamiento para promover el control y prevención de las ECNT.....	53
Conclusiones.....	61
Recomendaciones .....	62

Bibliografía ..... 63

## Resumen

Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) se consideran enfermedades lentas, sin embargo, son la principal causa de muerte en el mundo con un total del 63% anual. La manera en que los adultos mayores entienden estas afecciones puede influir en la aparición de complicaciones y en la frecuencia con la que ocurren. Se puede inferir que, con el tiempo, estas enfermedades pueden aumentar debido a la falta de interés en una vida saludable y la falta de educación y conciencia sobre las ECNT. Por medio de la investigación se valoró el autocuidado de las ECNT en adultos mayores de la Comuna cuatro de Valledupar, se realizó por tres etapas: identificar el ejercicio del autocuidado en los adultos mayores sobre las ECNT y su afectación en la evolución de su enfermedad, determinar las causas del déficit de autocuidado en los adultos mayores y finalmente, elaborar estrategias educativas enfocadas en fomentar hábitos de autocuidado y la adherencia al tratamiento, con el objetivo de promover el control y la prevención de dichas enfermedades. Es por ello, que, en la aplicación del instrumento, la encuesta realizada a adultos mayores sobre ECNT en la comuna cuatro de Valledupar, reveló que la mayoría de dicha población, viven al menos con una de estas comorbilidades, en lo cual presentan barreras como son la falta de educación y recursos que suplan las necesidades básicas. El 68% de los encuestados mencionó que no sabe qué es una ECNT (Enfermedad Crónica No Transmisible). Esto significa que casi 7 de cada 10 personas encuestadas no tienen conocimiento o comprensión sobre qué son las ECNT.

*Palabras claves: Autocuidado, diabetes, enfermedad de larga duración.*

## **Abstract**

Chronic Non-Communicable Diseases (CNCDs) are long-term conditions that progress slowly. These diseases represent the leading cause of death worldwide, accounting for 63% of annual deaths (Ministry of Health and Social Protection, 2023). The understanding that older adults have of these conditions can influence the occurrence of complications and the frequency with which they happen. It can be inferred that, over time, these diseases may increase due to a lack of interest in a healthy lifestyle and insufficient education and awareness about CNCDs. Through research, the level of self-care regarding chronic non-communicable diseases in older adults from Commune Four of Valledupar was assessed. The research was conducted in three stages: identifying the exercise of self-care among older adults regarding CNCDs and its impact on the progression of their disease, determining the causes of the self-care deficit in older adults, and finally, developing educational strategies focused on promoting self-care habits and adherence to treatment with the aim of controlling and preventing these diseases. Consequently, the application of the instrument, a survey conducted on older adults about CNCDs in Commune Four of Valledupar, revealed that the majority of this population lives with at least one of these comorbidities, facing barriers such as a lack of education and resources to meet basic needs. Additionally, difficulties in accessing healthcare services and the limited availability of pharmacological treatments were detected.

**Keywords:** Self-care, diabetes, long-term disease.

## Introducción

Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), en concordancia con la máxima autoridad mundial (OMS), se definen como enfermedades lentas. Estas enfermedades han adquirido carácter epidémico, incrementándose a medida que la población envejece y como resultado de los estilos de vida, como el sedentarismo y una dieta inadecuada. Es relevante señalar que las ECNT son responsables del 60% de las muertes anuales a nivel mundial, con el 80% de esos decesos concentrados en países de ingresos medios y bajos.

Actualmente, las medidas de abordaje, tratamiento y control de las ECNT son costo efectivas y puede ir desde estrategias poblacionales que incluyan la mejora de las condiciones ambientales, espacios libres de tabaco o reducción de sales y azúcares en alimentos procesados, hasta las individuales que se basan en la periodicidad de consultas de salud. El presente proyecto **valoró el Autocuidado en Adultos Mayores con ECNT en la Comuna Cuatro de Valledupar 2024, en donde se realiza un aporte** desde la Enfermería, haciendo un aporte y reduciendo la prevalencia como un problema de salud público que impacta social y económicamente la población. Para lograr el objeto de la investigación se espera realizar tres fases: la primera consiste en identificar las prácticas de autocuidado en los adultos mayores sobre las ECNT y cómo afectan o ayudan en el cuidado de su enfermedad; la segunda trata en determinar las causas del déficit de autocuidado en los adultos mayores sobre las ECNT y cómo afectan en su calidad de vida y finalmente, desarrollar estrategias educativas sobre los hábitos de autocuidado y la adherencia al tratamiento para promover el control y prevención de las ECNT.

Por otro lado, el estudio permitió crear y seguir avanzando en líneas de investigación que permitan aportar y contribuir al conocimiento que tiene la comunidad valduparense sobre las ECNT.

El estudio se estructura así: en el capítulo primero se encuentra el planteamiento del problema de la investigación, seguido por la justificación. En el apartado tercero se detalla la línea en la que está enmarcada la investigación y posteriormente el propósito de estudio. En el capítulo quinto se encuentran los objetivos, precedido por el marco referencial, el cual incluye los antecedentes nacionales relacionados, marco teórico, marco conceptual y marco legal. En el capítulo séptimo se puede evidenciar la metodología de desarrollo con la cual se espera dar cumplimiento a los objetivos, integrando el enfoque, tipo, población, muestra. Seguidamente, se

encuentra el capítulo de las variables, procesamiento de datos e información, el plan de investigación, plan de análisis y de difusión. Finalmente, encontramos los aspectos éticos del estudio y la bibliografía empleada para el desarrollo de esta.

## Conclusiones

Se identificaron las prácticas de autocuidado que los adultos mayores están implementando para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles. Los resultados muestran que el 56% de los encuestados duermen entre 6 y 8 horas al día, lo cual es considerado un patrón de sueño normal y saludable para esta población. Además, el 60% de los encuestados realiza actividad física diariamente, lo que es un hábito beneficioso para la salud. También se encontró que el 80% de los encuestados no consume alcohol, lo cual es una elección saludable, y finalmente, el 72% de los encuestados afirma asistir a chequeos médicos regulares, lo que es esencial para la prevención y detección temprana de enfermedades. Sin embargo, el 68% de los encuestados reportó tener al menos una enfermedad crónica no transmisible, siendo la hipertensión la más frecuente. Esto sugiere que, aunque los adultos mayores en esta muestra están adoptando hábitos saludables, todavía existen desafíos en términos de prevención y manejo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Entre las causas del déficit de autocuidado en los adultos mayores de la Comuna cuatro de Valledupar sobre las ECNT se destaca la falta de recursos, el sedentarismo, la mala alimentación, el consumo de tabaco y alcohol, y las dificultades económicas que pueden aumentar el riesgo de desarrollar ECNT como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y enfermedades hepáticas.

Se diseñaron estrategias de educación fundamentales para prevenir y controlar las ECNT. La educación permite a las personas adquirir conocimientos y habilidades para mantener estilos de vida saludables, manejar sus condiciones de manera efectiva y prevenir complicaciones. Es importante implementar programas de educación que sean accesibles, relevantes y sostenibles para la población objetivo, y que aborden los factores de riesgo específicos de las ECNT. Además, es crucial involucrar a la comunidad y a los líderes locales en la planificación y ejecución de las estrategias de educación para asegurar su efectividad y sostenibilidad. La educación es una herramienta clave para prevenir y controlar las ECNT en la ciudad de Valledupar y es importante priorizarla en los esfuerzos de salud pública.

## Recomendaciones

Ampliar investigaciones relacionados con las ECNT otras comunas de la ciudad y regiones geográficas para determinar la interacción de los hallazgos y explorar las diferencias y similitudes en el autocuidado de adultos mayores con ECNT en contextos variados, lo que contribuirá a la creación de intervenciones más efectivas y personalizadas para mejorar su estilo de vida.

Se recomienda a las autoridades de salud que ofrezcan educación y recursos a los adultos mayores con ECNT, permitiéndoles tomar decisiones informadas sobre su salud y gestionar eficazmente sus condiciones. Esto puede lograrse mediante campañas educativas y jornadas de salud gratuitas. Asimismo, es fundamental garantizar que estos adultos mayores tengan acceso a servicios de salud y recursos para el autocuidado, que incluyan medicamentos, equipo médico y apoyo emocional.

Por otra parte, se les recomienda a las autoridades competentes en el área de la salud local, fomentar el apoyo social y la participación comunitaria para que los adultos mayores con ECNT puedan conectarse con otros y recibir apoyo emocional y práctico. Adicionalmente, establecer sistemas de vigilancia y seguimiento para monitorear la efectividad de los programas y servicios de autocuidado y hacer ajustes según sea necesario.

Se recomienda articular otros programas como por ejemplo educación física y psicología donde se eduquen a los pacientes y estimulen el autocuidado por medio de actividades recreativas, que abarquen además el componente emocional y espiritual.

## Bibliografía

- Alvarado García, A. M., & Venegas Bustos, B. C. (2020). Diagnóstico de la Situación del Adulto Mayor en Sabana Centro. <https://sabanacentrocomovamos.org/home/wpcontent/uploads/2020/05/sccv-estado-poblacion-adulto-mayor.pdf>
- Araújo-de Carvalho, Eloísa, Tércio-das Neves Júnior, Tarcísio, Alves-Nogueira, Isadora Lorena, de Assis-Silva, Carlos Jordão, Rêgo-de Queiroz, Ana Angélica, & Paiva-de Menezes, Rejane Maria. (2022). Autocuidado de usuarios con enfermedades crónicas en la atención primaria a la luz de la teoría de Orem. *Enfermería Global*, 21(68), 172-215. Epub 28 de noviembre de 2022. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.508511>
- Banda González, O. L., Ibarra González, C. P., Carbajal Mata, F. E., Maldonado Guzmán, G., De los Reyes Nieto, L. R., & Montoya García, R. E. (2018). Estilos de afrontamiento y resiliencia en adultos mayores con enfermedad crónica. *Revista Enfermería Herediana*, 10(2), 117. <https://doi.org/10.20453/renh.v10i2.3367>
- Campos-Uscanga, Yolanda, Hernández Aguilera, Rosa Dianeth, & Rosas-Santiago, Francisco Javier. (2019). Estilo de apego rechazante y ansiedad como indicadores de enfermedades crónicas no transmisibles. *Revista Salud Uninorte*, 35(2), 221-237. <https://doi.org/10.14482/sun.35.2.616.85>
- Cardoso Gómez, M. A., Zarco Villavicencio, A., Ponce López, M. L., Robles Aguirre, B. A., & Aburto López, I. A. (2022). La cultura del padeciente en el descontrol de la enfermedad crónica no transmisible. *Revista de la Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México*, 65(3), 40–57. <https://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2022.65.3.08>
- Carranza Prado, L. D. C., González-Villegas, G., Picazo-Carranza, A. R., Ruiz-, M. R. de J., González-Villegas, A. L., & Lozano-Zúñiga, M. M. (2023). Calidad de vida en adultos mayores con enfermedades crónico-degenerativas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 2802-2812. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.4627](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4627)
- Castañeda Porras, O., Segura, O., & Parra Rodríguez, A. Y. (2018). Prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, Trinidad-Casanare, 2012-2014. *Revista médica de Risaralda*, 24(1), 33. <https://doi.org/10.22517/25395203.14631>

- Delorenzo Ch, N. (2021). Lifestyle intervention for the management of chronic noncommunicable diseases: hypertension, dyslipidemia, insulin resistance and overweight in a male patient. Case Report. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(1), 197–200. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v22i1.4354>
- Díaz-Rentería MG, Díaz-Díaz GJ, Soto-García AN, et al. Nivel de automanejo en adultos mayores con enfermedades crónicas no transmisibles. *Sal Jal*. 2020;7(Esp):31-37. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=98133>
- Díaz-Soto, María Teresa, Licea Suárez, María Elena, Medina Carbonell, Aychel, Beltrán Alfonso, Alexeis, & Calderín-Miranda, José Miguel. (2021). Hábitos tóxicos y enfermedades crónicas no transmisibles en una población de la tercera edad. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(4), e1528. Epub 01 de febrero de 2022. Recuperado en 12 de mayo de 2023, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252021000400016&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000400016&lng=es&tlng=es).
- Estrada-Brizuela, Y., Quiroga-Meriño, L. E., García-Barreto, R. M., Hernández-Agüero, M., Gómez-Agüero, E., & Rosa-Torres, G. (2021). Comportamiento de la mortalidad en el adulto mayor según grupos de enfermedades. *Archivo Médico Camagüey*, 25(3), Article 3.
- García, C., & Rodríguez, G. (Noviembre de 2018). Calidad de vida en enfermos crónicos. *Scielo*. 6 (4) pp. 0-0. ISSN 1729-519X. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2007000400002](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2007000400002)
- García García, R., Amaguaya, N., Sulbarán Brito, M. J., & Toaquiza Azas, N. A. (2024). Estilos De Vida Saludables En Adultos Mayores Con Enfermedades Crónicas No Transmisibles. Revisión Sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5), 195-214. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i5.13289](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.13289)
- Gómez Martínez, N. G., Vilema Vizuete, E. G. V., & Guevara Zuñiga, L. E. G. (2021). Hipertensión arterial e incidencia de los factores de riesgo en adultos mayores. Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2741>
- González Rodríguez, R., Lozano Cordero, J. G., Aguilar Méndez, A., Gómez Domínguez, O. L., & Llanes, M. D. (2017). Caracterización de adultos mayores hipertensos en un área de salud. *Revista cubana de medicina general integral*, 33(2), 199–208. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252017000200005&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252017000200005&lng=es&tlng=es)

- Guerrero Catagua, P. E. ., Solórzano Calderón, A. P. ., & Escariz Borrego, L. I. . (2024). Enfermedades crónicas no transmisibles en adultos mayores durante pandemia: Retos, estrategias y oportunidades. *Revista Social Fronteriza*, 4(4), e44387. [https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4\(4\)387](https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(4)387)
- Hodelín Maynard, E. H., Maynard Bermúdez, R. E., Maynard Bermúdez, G. I., & Hodelín Carballo, H. (2018). Complicaciones crónicas de la diabetes mellitus tipo II en adultos mayores. *Revista Información Científica*, 97(3), 528–537. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1028-99332018000300528&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-99332018000300528&lng=es&tlng=es)
- Karlsdotter, K. (2011). Influencia de la renta, la educación, la desigualdad de renta y el capital social en la salud de los mayores de 65 años en España en 2007. Recuperado de [http://biotic.ugr.es/pages/tablon/\\*/noticias-cientificas/2012/03/27/las-personas-con-un-nivel-socioeconomico-alto-y-casadas-tienen-un-mejor-estado-de-salud-2](http://biotic.ugr.es/pages/tablon/*/noticias-cientificas/2012/03/27/las-personas-con-un-nivel-socioeconomico-alto-y-casadas-tienen-un-mejor-estado-de-salud-2)
- Lázaro, A. (2019). Enfermedades crónicas no transmisibles en el adulto mayor. Disponible: <https://www.redalyc.org/journal/6382/638268503001/638268503001.pdf>
- Maldonado Fuentes, F. (2019). The elderly and prison policy: A matter of humanity or legal rights? *Política criminal*, 14(27), 1-46. <https://doi.org/10.4067/S0718-33992019000100001>
- Martínez Vargas, E y Cuervo Moreno, A. (2021). Distribución de las principales enfermedades hepáticas crónicas en Colombia desde 2015 hasta 2019 para determinar si es necesaria una estrategia de salud pública. Fundación Universitaria Juan N. Corpas.
- Melo, B. G. M., Hernández, Y. V., Carrillo, G. M., & Trujillo, D. K. A. (2017). Efecto del programa Plan de egreso en la díada persona con enfermedad crónica y sus cuidadores familiares. <https://copei.acofaen.org.co/wp-content/uploads/2021/08/Efecto-del-programa-Plan-de-egreso-en-la-diada-persona-con-enfermedad-cronica-y-sus-cuidadores-familiares.pdf>
- Miguel Soca, P., Sarmiento Teruel, Y., Mariño Soler, A., Llorente Columbié, Y., Rodríguez Graña, T., & Peña González, M. (2017). Prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles y factores de riesgo en adultos mayores de Holguín. *Finlay*, 7(3), 155–167. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2221-24342017000300002](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342017000300002)
- Muñoz, M., López, M., Villavicencio, D. (2024). Enfermedades crónicas no transmisibles en la persona mayor. Reflexiones de sus abordajes desde la atención primaria de salud. E

- LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, Asunción, Paraguay. ISSN en línea: 2789-3855, enero, 2024, Volumen V, Número 1 p 854
- Muños, M., López, M., Villavicencio, D. (2024). Enfermedades crónicas no transmisibles en la persona mayor. Reflexiones de sus abordajes desde la atención primaria de salud. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, Asunción, Paraguay. ISSN en línea: 2789-3855, enero, 2024, Volumen V, Número 1 p 854. DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v5i1.1638>.
- Muro, O., Sanches, A., (2021). PREVALENCIA DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES EN LOS PACIENTES DEL PROGRAMA ADULTO MAYOR DEL CENTRO DE SALUD JORGE CHÁVEZ 2020. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9168/Sempertegui%20Muro%2C%20Olga%20%26%20Requejo%20S%C3%A1nchez%2C%20Alejandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Nieto Poveda, E. C. (2019). Adherencia al tratamiento de enfermedades crónicas en adultos mayores con hipertensión arterial y diabetes tipo 2. REDIIS / Revista de Investigación e Innovación en Salud, 2, 44–57. <https://doi.org/10.23850/rediis.v2i0.2076>
- Noa Pelier, Bárbara Yumila, Coll Costa, Jorge Lázaro, & Echemendia del Vall, Alexander. (2021). Atividade física no adulto mais velho com doenças crônicas não transmissíveis. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(1), 308-322. Epub 25 de abril de 2021. Recuperado en 13 de septiembre de 2022, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522021000100308&lng=es&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000100308&lng=es&tlng=pt).
- OMS. (2023). Envejecimiento saludable—OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>
- Palomino, Edward Eusebio Barboza. (2020). Prevalencia de factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles en Perú. *Revista Cuidarte*, 11(2), e1066. Epub November 04, 2020. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1066>
- Pesantez, S. R. M., del Cisne Molina Zhunio, M., Chiqui, D. X. O., & Zhunio, R. A. O. (2022). Prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles: una experiencia desde la utilización

- de herramientas digitales. Serie Científica de la Universidad de las Ciencias Informáticas, 15(2), 127–137. <https://publicaciones.uci.cu/index.php/serie/article/view/1031>
- Purón-Prieto, J., Hernández-Peláez, D., García-Pérez, R. P., Hidalgo-Ávila, M., Vega-Lorenzo, Y., & Romero-Quintana, A. (2021). Evaluación del subprograma comunitario de atención al adulto mayor en el Policlínico Universitario Norte de Ciego de Ávila. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=104698>
- Quiroz-Mora, Carlos A., Serrato-Ramírez, Diana M., & Bergonzoli-Peláez, Gustavo. (2018). Factores asociados con la adherencia a la actividad física en pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles. Revista de Salud Pública, 20(4), 460-464. <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n4.62959>
- Rosa, J., Acosta, M., & Suárez, P. (2018). ESTILOS DE VIDA Y SU INFLUENCIA EN LA APARICIÓN DE COMPLICACIONES EN LA DIABETES MELLITUS TIPO 2 EN LA POBLACIÓN DE ESMERALDAS. ECUADOR. Universidad Ciencia y Tecnología, 22(89), Article 89. <https://uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/article/view/29>
- Real, J. T. (2020). Diabetes as a paradigm of the impact of noncommunicable diseases. Clínica e Investigación En Arteriosclerosis: Publicación Oficial de La Sociedad Española de Arteriosclerosis, 32(1), 27–29. <https://doi.org/10.1016/j.arteri.2019.12.001>
- Rincón, A. C., Gusñay, N. X., Rodríguez, V. I., Carolina, A., Alarcón, R., Ximena, N., Ramírez, G., & Rodríguez Vinuesa, V. I. (s/f). Adherencia terapéutica en pacientes con enfermedades crónicas del club de adultos mayores de un centro de salud, Ecuador. Analesranf.com. Recuperado el 13 de mayo de 2023, de [https://analesranf.com/wp-content/uploads/2020/86\\_02/8602\\_04.pdf](https://analesranf.com/wp-content/uploads/2020/86_02/8602_04.pdf)
- Rodríguez, R. G., & García, J. C. (s/f). *Behavior of non-transmissible chronic diseases in elder adults*. Medigraphic.com. Recuperado el 13 de mayo de 2023, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/finlay/fi-2018/fi182e.pdf>
- Royo-Bordonada, M. Á., Rodríguez-Artalejo, F., Bes-Rastrollo, M., Fernández-Escobar, C., González, C. A., Rivas, F., Martínez-González, M. Á., Quiles, J., Bueno-Cavanillas, A., Navarrete-Muñoz, E. M., Navarro, C., López-García, E., Romaguera, D., Morales Suárez-Varela, M., Vioque, J., & en nombre del Grupo de Nutrición de la Sociedad Española de Epidemiología. (2019). Políticas alimentarias para prevenir la obesidad y las principales

- enfermedades no transmisibles en España: querer es poder. *Gaceta sanitaria*, 33(6), 584–592. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.05.009>
- Santos Luna, J. A., Iraizoz Barrios, A. M., García Mir, V., Brito Sosa, G., León García, G. de los Á., Raquel Magali Jaramillo Simbaña, R. M., Solorzano Solorzano, S. L., & Fajardo Aguilar, G. M. (2022). Hábitos nocivos en el adulto mayor con multimorbilidad (Harmful habits in elders with multimorbidity) | Retos. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/90789>
- Salazar-Barajas, Martha Elba, Salazar-González, Bertha Cecilia, Ávila-Alpirez, Hermelinda, Guerra Ordóñez, Jesús Alejandro, Ruiz Cerino, Juana María, & Durán-Badillo, Tirso. (2020). HÁBITOS ALIMENTARES E ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS COM DOENÇAS CRÔNICAS. *Ciencia y enfermería*, 26, 23. Epub 22 de diciembre de 2020. <https://dx.doi.org/10.29393/ce26-16hame60016>
- Sanmartín Ramos, R. (2022). Ejercicio físico como terapia y prevención de enfermedades crónicas. *Atención primaria*, 54(5), 102310. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102310>
- Sisa Zaruma, M. A. S., & Zuñiga Pacheco, J. X. Z. (2023). Factores modificables y las complicaciones de la DMT2 en el adulto mayor, hospital teodoro maldonado carbo, junio - diciembre 2020. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 4334-4367. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.4762](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4762)
- Suarez Lima, G. J., Palacios Loja, P. C., Posligua Fernández, J. A., Guadalupe Vargas, M. E., Espinoza Carrasco, F. A., & Ventura Soledispa, I. W. (2018). Diagnóstico del nivel de actividad física en adultos mayores hipertensos del hospital «León Becerra». *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-9.
- Vásquez-Morales, A., & Roa, L. F. H. (2018). Enfermedad crónica no transmisible y calidad de vida. Revisión narrativa. *Revista Facultad Ciencias de la Salud: Universidad del Cauca*, 20(1), 33-40. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6482759>
- Vázquez, J. R., Ramírez, J. C., Rojas, L. A., Romero, O. C., & Ledezma, J. C. R. (2018). La obesidad y su asociación con otras de las enfermedades crónicas no transmisibles. *Journal of negative & no positive results*, 3(8), 627–642. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6521708>

## **Anexos**

### **Anexo #1 Instrumento**

#### **INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCION DE INFORMACIÓN**

Autocuidado en Adultos Mayores con Enfermedades Crónicas no Transmisibles en la Comuna  
Cuatro De Valledupar

**OBJETIVO GENERAL:** Evaluar conocimientos previos sobre las Enfermedades Crónicas No Transmisibles en adultos mayores de la comuna cuatro de Valledupar.

#### **INSTRUCCIONES:**

- Lea cada pregunta antes de responderla.
- Conteste las preguntas con responsabilidad y honestidad.
- Marque con X en los recuadros o escriba la respuesta, según corresponda
- Evite dejar preguntas sin responder.
- Si no entiende alguna pregunta, consulte con los encargados.

#### **Características Sociodemográficas**

1. ¿Cuál es tu edad?
  - Entre 60 – 65 [ ]
  - Entre 66 – 70 [ ]
  - Entre 71 – 75 [ ]