

**Nivel de Autocuidado del Adulto Mayor del Comedor Municipal de la Comuna  
Cuatro de Valledupar, 2023**

**Dania Patricia Pérez Meneces**

**Héctor Arturo Jiménez Bolaños**

**Autores**

**Universidad Popular del Cesar**

**Facultad de Ciencias de la Salud**

**Programa de Enfermería**

**Valledupar, Cesar**

**2023**

**Nivel de Autocuidado del Adulto Mayor del Comedor Municipal de la Comuna Cuatro  
de Valledupar, 2023**

**Dania Patricia Pérez Meneces**

**Héctor Arturo Jiménez Bolaños**

**Autores**

**Luz Alba Hurtado Luján.**

**Director (a)**

**Universidad Popular del Cesar**

**Facultad de Ciencias de la Salud**

**Programa de Enfermería**

**Valledupar, Cesar**

**2023**

## Tabla de Contenido

	Pág.
Agradecimientos .....	5
Resumen .....	10
Abstract.....	11
Introducción .....	12
Título.....	14
CAPITULO I. Planteamiento del Problema .....	15
Descripción del Problema.....	15
Formulación del Problema.....	17
Justificación .....	18
Propósito.....	20
Línea de Investigación .....	21
Objetivos.....	22
Objetivo General.....	22
Objetivos Específicos .....	22
CAPITULO II. Marco Referencial .....	23
Antecedentes Investigativos y/o Estado del Arte .....	23
Marco Teórico .....	28
Teoría del déficit de autocuidado de Dorothea E. Orem .....	28
Marco Conceptual.....	31
Marco Legal.....	35
CAPITULO III. Metodología .....	38
Enfoque de Estudio.....	38
Tipo de Investigación .....	38

Población .....	38
Muestra .....	38
Unidad de Análisis.....	39
Variabes .....	40
Plan y Técnicas para la Recolección de la Información .....	40
Instrumento para la Recolección de la Información .....	40
Plan Prueba Piloto.....	41
Plan de Procesamiento de la Información.....	41
Plan de Análisis y Difusión de Resultados .....	41
Aspectos Éticos de la Investigación.....	42
CAPITULO IV. Análisis y Discusión de Resultados .....	44
Conclusiones.....	61
Recomendaciones .....	63
Referencias .....	65

**Lista de Anexos**

	Pág.
Anexo 1. Operacionalización de Variables.....	69
Anexo 2. Cronograma de actividades .....	72
Anexo 3. Costo presupuesto .....	73
Anexo 4. Consentimiento Informado .....	74
Anexo 5. Instrumento de recolección de información .....	76
Anexo 6. Solicitud para la utilización del instrumento.....	81
Anexo 7. Respuesta para la utilización del instrumento. ....	82
Anexo 8. Proyecto Educativo para la Salud Integral (PESI) .....	83
Anexo 9. Solicitud para aplicar el Proyecto Educativo Para la Salud Integral (PESI). 94	
Anexo 10. Certificado de aplicación del PESI .....	96
Anexo 11. Evidencias fotografías ejecución PESI .....	102

## Lista de Tablas

Tabla 1. Características sociodemográficas de los adultos mayores. ....	44
Tabla 2. Aspecto biológico relacionado con los cuidados de los ojos.....	45
Tabla 3. Aspecto biológico relacionado con los cuidados de los oídos.....	47
Tabla 4. Aspecto biológico relacionado con los cuidados de la piel. ....	49
Tabla 5. Aspecto biológico relacionado con los cuidados de la boca.....	51
Tabla 6. Aspecto biológico relacionado con el cuidado nutricional.....	52
Tabla 7. Aspecto biológico relacionado con el cuidado del sueño.....	54
Tabla 8. Aspecto biológico relacionado con el cuidado de la memoria. ....	55
Tabla 9. Aspecto biológico relacionado con el cuidado de la eliminación. ....	56
Tabla 10. Aspecto psicosocial en los adultos mayores.....	57

## Resumen

**Introducción.** El autocuidado en los adultos mayores es una práctica esencial para mejorar el bienestar, su calidad de vida y evitar problemas de salud. **Objetivo.** Determinar el Nivel de Autocuidado del Adulto Mayor del Comedor Municipal de la Comuna Cuatro de Valledupar, Cesar, 2023. **Metodología.** Se trató de un estudio cuantitativo, descriptivo, en donde se encuestaron a 60 adultos mayores que asisten al comedor municipal de la Comuna Cuatro de Valledupar, Cesar durante el periodo 2023-2. **Resultados.** el 59% de los encuestados son del género masculino, el 55% de los encuestados estudió hasta primera completa y el 17% hasta primaria incompleta, el 54% vive en unión libre, seguido del 20% que se encuentra casado y el 14% soltero, de manera general se observa que los encuestados cuentan con una red de apoyo, además, el 100% tuvo hijos. Teniendo en cuenta las dimensiones biológica y psicosocial, el 100% de los adultos mayores realiza acciones de autocuidado calificadas en un nivel regular. **Conclusión.** Los encuestados deben mejorar en aspectos tales como el autocuidado de la boca, odios, nutrición y piel.

**Palabras clave:** *adultos mayores; autocuidado; enfermería. DeSC*

### **Abstract**

**Introduction.** Self-care in older adults is an essential practice to improve well-being, their quality of life and avoid health problems. **Aim.** Determine Level of Self-Care of the Elderly in the Municipal Dining Room of Communa Four From Valledupar, Cesar, 2023. **Methodology.** It was a quantitative, descriptive study, where 60 older adults who attend the municipal dining room of Communa Four de Valledupar, Cesar were surveyed during the period 2023-2. **Results.** 59% of the respondents are male, 55% of those surveyed studied until they completed primary school and 17% until incomplete primary school, 54% live in a free union, followed by 20% who are married and 14% single. In general, it is observed that the respondents have a support network, in addition, 100% had children. Taking into account the biological and psychosocial dimensions, 100% of older adults carry out qualified self-care actions at a regular level. **Conclusion.** Respondents must improve in aspects such as oral self-care, odors, nutrition and skin.

**Keywords:** *older adults; self care; Nursing. DeSC*

## Introducción

El autocuidado se refiere a un conjunto de acciones y comportamientos que una persona realiza con el fin de mantener, promover o mejorar su salud física, emocional y mental. Estas acciones pueden incluir desde la adopción de costumbres sanas como una alimentación y la realización de ejercicios físicos, hasta la realización de controles médicos regulares y el manejo adecuado de situaciones de estrés y ansiedad. La autoasistencia implica tomar responsabilidad sobre la propia salud y bienestar, y puede ser un factor determinante para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida (Cancio, Lorenzo y Alarcó, 2020).

El cuidado personal es una práctica esencial para el bienestar y la salud de cualquier persona, pero en el caso de las personas mayores de 60 años se vuelve aún más importante debido a las particularidades de esta etapa de la vida como por ejemplo, el deterioro físico y cognitivo que suele venir asociado con el envejecimiento, puede dificultar el autocuidado en este grupo de personas, la falta de acceso a servicios de salud y la ausencia de redes de apoyo son otros factores que pueden contribuir a la problemática del cuidado a sí mismo en las personas de edad avanzada; en tercer lugar, la falta de conciencia sobre la importancia de ésta en dicha población es otro factor que contribuye a la problemática. En muchas ocasiones, las personas que pertenece a la tercera edad no están informados sobre las medidas de prevención de enfermedades y lesiones, lo que dificulta la adopción de hábitos saludables y el cuidado de su propia salud (Becerra y Gutiérrez, 2022).

La problemática del autocuidado en el adulto mayor es un tema relevante que requiere atención. Es necesario implementar políticas públicas que promuevan el acceso a servicios de salud y la creación de redes de apoyo para el personal en edad avanzada. Además, es importante llevar a cabo campañas de concientización que promuevan la importancia de la autoayuda en esta población y proporcionen información clara y accesible sobre cómo llevar a cabo medidas preventivas y hábitos saludables.

Los alcances de este estudio se limitaron únicamente a presentar las acciones de cuidado a sí mismo de las personas de edad avanzada en las dimensiones de estudio y elaboración de un programa educativo para la salud en el fortalecimiento del cuidado personal en la población estudio, de esta manera dicha información podrá ser consultada por las autoridades competentes para la realización de campañas educativas que tengan como objetivo brindar conocimiento para

mejorar las mismas; igualmente servirá como documento de consulta para seguir realizando investigación en este tema de estudio.

En cuanto a la aplicabilidad de esta investigación, estuvo constituida en cuatro capítulos; en un primer capítulo estarán las generalidades del proyecto como son: planteamiento del problema en donde se define la magnitud del problema, causas y consecuencias del autocuidado en los adultos mayores, la justificación resalta la importancia social, académica, disciplinaria de realizar el estudio, propósito en donde se menciona la utilidad de los resultados de la investigación, los objetivos siendo el general determinar el Nivel de Autocuidado del Adulto Mayor del Comedor Municipal de la Comuna Cuatro de Valledupar, Cesar, Durante El Periodo 2023.

En un segundo capítulo se encuentra el marco referencial constituido por antecedentes a nivel internacional, nacional y local, marco teórico enmarcado en la teoría de Dortothea sobre el autocuidado, conceptual en donde se definen los principales conceptos y legal donde se menciona la normatividad aplicable al proyecto. Seguidamente en un tercer capítulo esta la metodología la cual fue cuantitativo, descriptivo, en donde se encuestarán a 60 adultos de la tercera edad del comedor municipal de la comuna cuatro de Valledupar, a estos se les aplicó un instrumento compuesto por 50 preguntas en donde se identificó la autoasistencia en las dimensiones biológica y psicológica, y en un cuarto capítulo se ubican los resultados en donde se encontró que, el 100% de los adultos mayores realiza acciones de autocuidado calificadas en un nivel regular, seguido las conclusiones y recomendaciones.

## Conclusiones

En cuanto a las características sociodemográficas se encuentra que la mayoría de las personas encuestadas son del género masculino, con un nivel educativo entre primaria y secundaria lo que implica que tienen poco conocimiento y habilidades para tomar decisiones más informadas sobre su salud y a acceder a recursos que promuevan el autocuidado, en el caso del estado civil se observa que la mayoría de los encuestados tiene pareja lo que implica entonces que cuentan con una red de apoyo que les ayuda a aplicar acciones de autocuidado adecuadas con el fin de cuidar y/o proteger su salud, además, el 100% tiene hijos lo que igualmente fortalece esta red de apoyo, resultando importante para el acompañamiento de citas, seguimiento a tratamiento, recordatoria de citas y medicamentos entre otros.

En lo que respecta al autocuidado relacionado con los ojos de los adultos mayores, se observan buenas prácticas tales como el uso de anteojos, realización de manualidades, buena iluminación en el hogar y visitas al oculista una vez al año. En cuanto a los oídos, se encuentran cuidados que pueden poner en peligro este órgano, por ejemplo, limpieza del odio con hisopos de algodón, no evitan los ruidos fuertes, en ocasiones utilizan remedios caseros para solucionar algún dolor de oído y la mayoría no visita al médico. En el caso de órgano de la piel, se puede considerar el autocuidado como regular, dado que los adultos mayores realizan prácticas muy acertadas como, por ejemplo, el uso de zapatos cómodos y ejercicios, sin embargo, no se realizan masajes por todo el cuerpo, no se humectan la piel y solo en ocasiones seca la piel suavemente.

Referente al cuidado de la boca, se observa un nivel regular dado que un 40% nunca se cepilla los dientes después de cada comida, además, no visitan al dentista con frecuencia para control o prevención, solo lo hacen cuando sienten dolor. En cuanto a la alimentación, los adultos mayores no tienen una dieta balanceada, no consumen productos lácteos descremados, ni verduras, ni frutas, además, a la mayoría en ocasiones le gusta comer frituras, aunque se destaca un buen consumo de agua y de dulces. Por otro lado, el cuidado del sueño es muy bueno en las personas encuestadas dado que duermen cuatro horas seguidas, tienen un horario fijo para dormir y no toman ningún medicamento para conciliar el sueño.

En el caso de la memoria, los adultos mayores deben reforzar sus medidas de autocuidado dado que la mayoría solo realizan en ocasiones ejercicios para mejorar la misma,

además, olvidan los nombres de las personas y no se encuentran al día con las noticias nacionales. Ahora bien, respecto al cuidado de la eliminación los encuestados tienen un horario fijo para ir al baño y no usan laxantes lo que denota un buen autocuidado.

En cuanto a el Proyecto Educativo para la Salud Integral (PESI), fue de gran importancia el engranaje de este con la investigación dando resultados satisfactorios enfocados en el autocuidado de los adultos mayores con el objetivo de prevenir enfermedades, disminuyendo la posibilidad de adquirir patologías importantes y el degradamiento paulatino de la salud de la población de estudio. De este modo se fortalece el cuidado humanizado donde día a día la visión como profesionales de la salud es brindar servicios de calidad, primando la empatía, y el amor por los demás.

## **Recomendaciones**

### **Universidad**

Realizar conferencias, charlas y eventos relacionados con el envejecimiento con el fin de brindar conocimiento y fortalecer los existentes en los estudiantes de Enfermería.

Continuar vinculando a los estudiantes en la participación de actividades con el fin que estos tengan una comprensión más profunda de las necesidades y deseos de esta población.

Seguir promoviendo la elaboración de trabajos de grados sobre esta temática, incluso desde otros enfoques de estudio como el cualitativo y mixto que ayuden a comprender y mejorar la problemática

Que la universidad continúe con las instalaciones y recursos adecuados para el aprendizaje, como bibliotecas bien equipadas, tecnología actualizada y espacios para la colaboración.

### **Secretaría de salud**

Establecer políticas claras y programas educativos que promuevan el autocuidado en los adultos mayores. Estos programas pueden incluir talleres, seminarios y campañas de concientización sobre la importancia del autocuidado y las prácticas saludables.

Proporcionar información y recursos educativos sobre el envejecimiento saludable, la prevención de enfermedades y las mejores prácticas de autocuidado. Esto puede incluir la distribución de materiales impresos, contenido en línea y sesiones informativas.

Establecer programas de ejercicio adaptados a diferentes niveles de capacidad y movilidad, y promover la importancia de mantenerse activo.

Visitas domiciliarias frecuentes con todo el equipo multidisciplinario para evaluar y corregir deficiencias encontradas en el autocuidado del adulto mayor.

Ofrecer guías nutricionales y recursos para ayudar a los adultos mayores a tomar decisiones alimentarias saludables.

Monitorear y evaluar regularmente la efectividad de los programas de autocuidado para adultos mayores. Realizar ajustes según las necesidades y retroalimentación recibida para garantizar que los programas sean relevantes y útiles.

### **Adultos mayores**

Mantenerse activo físicamente con ejercicios adecuados a su edad y condición física, como caminatas suaves, clases de yoga o ejercicios acuáticos.

Participar en actividades sociales y recreativas para mantener la salud mental y emocional, como grupos de lectura, clases de baile o voluntariado en organizaciones comunitarias.

Mantener una red de apoyo de amigos y familiares para mantenerse conectado y evitar el aislamiento social.

Realizar revisiones médicas periódicas para detectar problemas de salud a tiempo y recibir tratamiento adecuado.

Evitar el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias nocivas para la salud.

Mantener una rutina de sueño adecuada para descansar y recuperar energías.

Seguir las recomendaciones del médico en cuanto a medicación y tratamientos para controlar enfermedades crónicas.

Participar en programas de educación y sensibilización sobre el envejecimiento para estar informado y tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar.

Establecer metas y objetivos personales para mantenerse motivado y activo en la vida cotidiana.

## Referencias

- Aguirre, L.; Velásquez, C.; Aguilar, G.; Gomez, T. (2018). Percepción de autocuidado y autoestima de los adultos y adultas mayores: Confraternidad "Lupita Nolivos Cevallos". VI Encuentro Latinoamericano de Metodología de las Ciencias Sociales, 7 al 9 de noviembre de 2018, Cuenca, Ecuador. EN: [Actas]. Ensenada : Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Centro Interdisciplinario de Metodología de las Ciencias Sociales. En Memoria Académica. Disponible en: [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.12760/ev.12760.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.12760/ev.12760.pdf)
- Becerra, D y Gutiérrez, Y. (2022). Caracterización del autocuidado de las personas mayores residentes en tres hogares de cuidado gerontológico de la Ciudad de Bogotá D.C. (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia.
- Banco de Desarrollo de América Latina. (2020). La población de los adultos mayores de 65 años o más se duplicará a casi 18% en 2050. Recuperado de: <https://www.larepublica.co/globoeconomia/poblacion-mayor-de-65-anos-se-duplicara-en-2050-3238046>
- Cancio-Bello, C., Lorenzo, A. & Alarcó, G. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), pp. 119-138.
- Cruz F, Kern E. Conductas de autocuidado y salud del hombre: el cáncer de próstata como ejemplo 17. *Summa Psicológica UST*. 2018;15(1):80-89. Disponible en: <https://summapsicologica.cl>
- Castañeda T y Guerrero, R. (2018). Espiritualidad en adultos mayores hospitalizados, oportunidad de cuidado para enfermería: aproximación cuantitativa. *Rev Cuid*. 10(3).
- DANE. (2021). Personas mayores en Colombia, hacia la inclusión y la participación. Recuperado de: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/nov-2021-nota-estadistica-personas-mayores-en-colombia-presentacion.pdf>

Defensoría del pueblo. Envejecer en el Perú: Hacia el fortalecimiento de las políticas para personas adultas mayores 2019. Disponible en: <https://www.defensoria.gob.pe/wp-content/uploads/2019/08/IA-N%C2%B0-006-2019-DPAAE-ENVEJECER-EN-EL-PER%C3%9A.pdf>

García, J. (2019). Auxiliar de enfermería. Recuperado de: <https://books.google.com.co/books?id=Si2yDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6a. ed. --.). México D.F.: McGraw-Hill.

Hernández, J. (2018). Percepción de autocuidado del adulto mayor en el Caserío de San Rafael – distrito de Pueblo Nuevo Ica, marzo-Mayo 2018. (Tesis de pregrado). Universidad Alas Peruanas. Ica, Perú.

HUINCHO, B. (2022). Capacidad de autocuidado y estilos de vida saludable en los adultos mayores del distrito de huayllay grande Huancavelica. (Tesis de pregrado). Universidad Norbert Wiener. HUANCAVELICA, Perú.

Hernández et al., (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gaceta Médica Espirituana, 19(3), 89-100.

Leitón. (2014). Prácticas de autocuidado para una vejez con bienestar relacionado con independencia funcional y depresión del adulto mayor. Enferm. investig. Desarro. Vol 12(1): 32-46

Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). Envejecimiento y vejez. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). Boletines Poblacionales1. Personas Adultas Mayores de 60 años. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/280920-boletines-poblacionales-adulto-mayorI-2020.pdf>

- Noriega, W y Torres, Y. (2019). CAPACIDAD DE AGENCIA DE AUTOCAUIDADO EN ADULTOS MAYORES HOSPITALIZADOS - CARTAGENA 2019. (Tesis de pregrado). Universidad de Cartagena. Cartagena, Colombia.
- OPS/OMS. (2019). OPS/OMS | Día Mundial de la Diabetes 2019. Pan American Health Organization / World Health Organization. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-diabetes-2022>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Envejecimiento y salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Obregón, B y Oscco, M. (2022). Factores relacionados a las conductas sobre el autocuidado de los adultos mayores desde el modelo de Nola Pender, Lima, 2019. (Tesis de pregrado). Universidad Católica Sedes Sapientiae.
- Ochoa, A., Ortiz, D y Pacheco, A. (2022). Prácticas de Autocuidado en Adultos Mayores diabéticos que Asisten a una E.S.E. de la Ciudad de Valledupar 2021-1. (Tesis de pregrado). Universidad Popular del Cesar. Valledupar, Cesar.
- Paredes, Y., Pinzón E., Aguirre, D. (2018). Funcionalidad y factores asociados en el adulto mayor de la ciudad San Juan de Pasto, Colombia. Rev Cienc Salud. 16(1):114-12.
- Paredes, P. (2018). El autocuidado en la atención primaria de salud en la carrera de enfermería de la Universidad Técnica De Ambato. (Tesis de pregrado). Universidad Técnica Ambato
- Rivera, J. (2020). Determinantes sociales intermedios de la salud de los adultos mayores del centro de vida del barrio la Nevada, Valledupar, 2020-II. (Tesis de pregrado). Universidad Popular del Cesar. Valledupar, Cesar.
- Ruiz, D., Tigse, S., Cabezas, M y Muñoz, D. (2021). El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor. Vol 7. (4).
- Romero, I. (2021). CAPACIDAD DE AUTOCAUIDADO DEL ADULTO MAYOR DEL PROGRAMA INTEGRAL NACIONAL PARA EL BIENESTAR FAMILIAR -

- OCTUBRE 2020. (Tesis de pregrado). Universidad de San Martín de Pobres. Lima, Perú.
- Tejada, T. (2018). Capacidad de autocuidado según Dorothea Orem en adultos mayores del distrito de Ayapata – 2018. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional del Antiplano. Perú.
- Vallejo, D. (2021). AUTOCUIDADO Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES PERTENECIENTES A UN BARRIO DE LA COMUNA 3 DE ARMENIA, QUINDÍO. (Tesis de pregrado). Universidad del Quindío. Quindío, Colombia.
- Valledupar.pdf. (s. f.). Recuperado 15 de febrero de 2023, de <https://obsgestioneducativa.com/wp-content/uploads/2021/02/Valledupar.pdf>
- Valencia, E. J. Z., & Holguin, G. A. L. (2022). El rol de la enfermería en el autocuidado de pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2. Revista Científica Higía de la Salud, 6(1), Art. 1. <https://doi.org/10.37117/higia.v6i1.691>.
- Naranjo, Y., Concepción, J., Rodríguez, M. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gac Méd Espirit vol.19 no.3.
- Zeron, A. (2019). Beneficencia y no maleficencia. Revista ADM. 76 (6): 306-307

### Anexo 1. Operacionalización de Variables

**Objetivo General:** Determinar el nivel de autocuidado en el Adulto Mayor que asiste al Comedor Municipal de la Comuna Cuatro de Valledupar.

<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición de la variable</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicador</b>	<b>Escala de medición</b>
Caracterizar sociodemográficamente a los adultos mayores que asisten al comedor municipal de la comuna cuatro.	Características sociodemográficas	Son el conjunto de características biológicas, socioeconomicoculturales que están presentes en la población sujeta a estudio	Edad	Años cumplidos	Ordinal
			Género	Sexo	Nominal
			Nivel educativo	Nivel académico	Ordinal
			Estado civil	Situación sentimental	Ordinal
			Descendencia	Número de hijos	Ordinal
Identificar el nivel de autocuidado con	Nivel de autocuidado	Acciones y decisiones que toma una persona	Biológica	-Cuidados de ojos.	Nominal