



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Salud Humana

Carrera de Enfermería

Factores estresantes en adultos mayores con diabetes e hipertensión que acuden al Puesto de Salud de Timbara

Trabajo de Integración Curricular
previa a la obtención del título de
Licenciada en Enfermería.

AUTORA:

Gabriela Alejandra Ordoñez Montaña

DIRECTORA:

Lic. Carmen Noemy Dávila Chamba Mg. Sc.

Loja – Ecuador

2022

Educamos para **Transformar**

Certificación

Loja, 14 de noviembre de 2022

Lic. Carmen Noemy Dávila Chamba. Mg. Sc

DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACION CURRICULAR

CERTIFICO:

Que he revisado y orientado todo el proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Factores estresantes en adultos mayores con diabetes e hipertensión que acuden al Puesto de Salud de Timbara**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Enfermería**, de la autoría de la estudiante **Gabriela Alejandra Ordoñez Montaña**, con **cedula de identidad Nro. 1900870336**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja, para el efecto, autorizo la presentación del mismo para su respectiva sustentación y defensa.



Firmado electrónicamente por:
**CARMEN NOEMY
DAVILA CHAMBA**

Lic. Carmen Noemy Davila Chamba. Mg. Sc

DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACION CURRICULAR

Autoría

Yo, **Gabriela Alejandra Ordoñez Montaña**, declaro ser autor/a del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular, en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.

Firma:



Firmado electrónicamente por:
**GABRIELA ALEJANDRA
ORDOÑEZ MONTAÑO**

Cedula de identidad: 1900870336

Fecha: 23/11/2022

Correo electrónico: gabriela.a.ordonez@unl.edu.ec

Teléfono: 0991164579

Carta de autorización por parte del autor/a para consulta, reproducción parcial o total y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular

Yo, **Gabriela Alejandra Ordoñez Montaña** declaro ser autor/a del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Factores estresantes en adultos mayores con diabetes e hipertensión que acuden al Puesto de Salud de Timbara**, como requisito para optar por el título de **Licenciada en Enfermería**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular o de Titulación que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los veintitrés días del mes de noviembre de dos mil veintidós.

Firma:



Firmado electrónicamente por:
**GABRIELA ALEJANDRA
ORDOÑEZ MONTAÑO**

Autor/a: Gabriela Alejandra Ordoñez Montaña

Cédula: 1900870336

Dirección: Zamora-Timbara

Correo electrónico: gabriela.a.ordonez@unl.edu.ec

Teléfono: 0991164579

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director/a del Trabajo de Integración Curricular: Lic. Carmen Noemy Dávila Chamba Mg. Sc

Dedicatoria

A Dios por permitirme terminar mis estudios con salud, sabiduría y fortaleza en todo momento. A mis padres Felipe Ordoñez y Rosario Montaña por su amor, sus consejos y su apoyo incondicional durante todos estos años de estudio, por siempre estar en los buenos y malos momentos. A mis hermanas Jina, Janeth, Leidy, a mi hermano Sebastian y mi sobrino Iker por su ayuda y por siempre estar cuando más los necesito.

A mi hermano Alexander (+) que gracias a su apoyo estoy culminando mi carrera por ser mi inspiración y por confiar en mí, aunque hubiera querido que esté presente y que me vea crecer profesionalmente, sé que está muy orgulloso de mí y yo de él por ser el mejor hermano.

A mis abuelitos, tíos, primas, compañeras, amigas y a mi amado esposo gracias por darme su apoyo y por confiar en mí, infinitas gracias a todos por formar parte de mi vida.

Gabriela Alejandra Ordoñez Montaña

Agradecimiento

Agradezco a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de Salud Humana y la carrera de Enfermería por abrirme las puertas de tan prestigiosa institución y por haberme permitido formarme como profesional, a todos mis docentes durante estos años de estudio por sus enseñanzas, su motivación y sus consejos para ser mejores cada día.

A mi tutora de trabajo de integración curricular Mg. Noemy Dávila y la Doc. Beatriz Carrión por su paciencia y ayuda en la elaboración de mi trabajo, por sus conocimientos y enseñanzas impartidas durante este trabajo.

Finalmente agradecerle al puesto de Salud de Timbara y a sus colaboradores por facilitarme la información y recolección de los datos para esta investigación.

Gabriela Alejandra Ordoñez Montaña

Índice de Contenido

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de Contenido	vii
Índice de Tablas.....	ix
Índice de Anexos.....	x
1 Título	1
2 Resumen	2
2.1 Abstract.....	3
3 Introducción	4
4 Marco Teórico	6
4.1 Diabetes.....	6
4.1.1 Concepto.....	6
4.2 Hipertensión Arterial.....	7
4.2.1 Concepto.....	7
4.3 Estrés.....	7
4.3.1 Concepto.....	7
4.3.2 Tipos de Estrés.....	7
4.3.3 Causas del Estrés.....	9
4.3.4 Fases de Estrés.....	9
4.3.5 Síntomas del Estrés.....	10
4.3.6 Estrés en el Adulto Mayor.....	11
4.3.7 Factores Estresantes en los Adultos Mayores.....	11
4.3.8 Estrategias de Resiliencia.....	12
5 Metodología	14
6 Resultados	15

7	Discusión	18
8	Conclusiones	21
9	Recomendaciones	22
10	Bibliografía	23
11	Anexos	25

Índice de Tablas:

Tabla1. Factores estresantes	12
Tabla2. Características sociodemográficas de los adultos mayores	15
Tabla3. Factores estresantes en los adultos mayores	16

Índice de Anexos:

Anexo 1. Aceptación de pertinencia25

Anexo 2. Designación del director.....26

Anexo 3. Consentimiento.....27

Anexo 4. Encuesta.....28

Anexo 5. Estrategias de resiliencia30

Anexo 6. Certificación del idioma de ingles33

1 Título

**Factores estresantes en adultos mayores con diabetes e hipertensión que acuden al
Puesto de Salud de Timbara**

2 Resumen

El estrés es un sentimiento que forma parte de nuestra vida cotidiana, cuando existen situaciones que superan nuestras exigencias, sobrecargando nuestro estado normal y afectando tanto nuestra salud física como mental. El presente trabajo de integración curricular tuvo como objetivo determinar los Factores estresantes en adultos mayores con diabetes e hipertensión que acuden al Puesto de Salud de Timbara, e implementar estrategias de resiliencia que permitan controlar los factores estresantes. La presente investigación fue de tipo cuantitativo, aplicativo y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 44 adultos mayores con diagnóstico de diabetes e hipertensión, a quienes se les aplicó una encuesta para determinar las características sociodemográficas y determinar qué factores estresantes afectan más la salud de la población. Los resultados sociodemográficos permitieron determinar que el 50% son de sexo masculino y el 50% de sexo femenino, con un rango de edad de 65-74 años. El 70,45% son casados, el 34,09% de los encuestados habitan en el barrio Tunanza y el resto están distribuidos en los alrededores de la parroquia, el 100% de los encuestados únicamente cursó la primaria. En relación con su actividad económica la población femenina el 40,91% son amas de casa y el 31,81% de población masculina se dedican a la agricultura. Con base a la investigación realizada se pudo evidenciar que los factores que más causan estrés en los adultos mayores son: sociales, psicológicos y fisiológicos. Por lo que, el 72,72% de la población se siente estresado al llevar un estilo de vida rutinario, el 90,91% sienten que su estado de salud mental se ve afectado por temor a contagiarse con el virus SARS-COVID-2 y el 84,09% de los adultos mayores sienten que el estrés afecta más su estado de salud física. En conclusión, los adultos mayores que acuden al puesto de salud de Timbara se encuentran estresados por distintas situaciones que tienen que sobrellevar día tras día al relacionarse con estos factores. Por lo que se implementan estrategias de resiliencia como ejercicios de respiración, relajación muscular, ejercicios físicos y actividades de educación que permitan controlar el estrés con el fin de mejorar su estilo de vida.

Palabras claves: estrés, resiliencia, factores estresantes, salud, estrategias.

2.1 Abstract

Stress is a feeling that is part of our daily life, when there are situations that surpass our demands, overloading our normal state and affecting both our physical and mental health. The present work of curricular integration aimed to determine the stressors in older adults with diabetes and hypertension who come to the Timbara Health Post, and implement resilience strategies to control stressors. The present research was quantitative, applied and cross-sectional. The sample consisted of 44 older adults diagnosed with diabetes and hypertension, who were surveyed to determine sociodemographic characteristics and determine which stressors affect the health of the population. Socio-demographic results showed that 50% were male and 50% female, with an age range of 65-74 years. 70,45% are married, 34.09% of the respondents live in the Tunanza neighborhood and the rest are distributed around the parish, with 100% of the respondents attended primary school only. In terms of economic activity, 40.91% of women are housewives and 31.81% of men are engaged in agriculture. Based on the research conducted, it was possible to show that the factors that most cause stress in older adults are: social, psychological and physiological. Therefore, 72.72% of the population feels stressed when leading a routine lifestyle, 90.91% feel that their mental health status is affected by fear of being infected with the virus SARS-COVID-2 and 84.09% of older adults feel that stress affects their physical health more. In conclusion, older adults who come to the Timbara health post are stressed by different situations that they have to endure day after day when dealing with these factors. Consequently, resilience strategies are implemented such as breathing exercises, muscle relaxation, physical exercises and education activities that allow controlling stress in order to improve their lifestyle.

Keywords: stress, resilience, stressors, health, strategies.

3 Introducción

Actualmente el estrés se ha identificado como una de las enfermedades más susceptibles a padecer tanto a nivel psicológico como emocional, causado por distintos factores sociales, económicos y culturales presentes en todos los grupos étnicos a nivel mundial. De tal manera, el estrés según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”, es decir, el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquél como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar

Desde la antigüedad existe la creencia popular de que el estrés emocional es causa de enfermedad. Hace sólo unas pocas décadas se convirtió en una idea respetable desde la perspectiva científica, noción que compartían con el mismo entusiasmo tanto los médicos como cualquier otra persona. Se realizaron una serie de estudios que influyeron en forma particular en el convencimiento de una comunidad médica muy escéptica ante la idea de que la mente podía afectar al estado físico (Belsky, 2001). Es más, el estrés crónico, que resulta estar de manera continua bajo circunstancias demandantes, puede llegar a ser emocional y físicamente extenuante, con alto riesgo de desarrollar enfermedades y manifestaciones relacionadas con el estrés (Ortega, Ortiz y Coronel, 2007).

Según un estudio realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) en 2016, Tungurahua ocupó el tercer lugar entre las provincias donde se registran más atenciones médicas relacionadas al estrés. El primer lugar fue para Pichincha, mientras que el segundo para Guayas.

El estrés forma parte de nuestra vida cotidiana, vivimos en un mundo con altas demandas, laborales y familiares con un ritmo que supone un desafío constante. A eso hay que sumarle, el momento que estamos atravesando como consecuencia del COVID-19, una situación que genera incertidumbres sobre el presente, el futuro, la salud y la situación económica.

Estudios realizados en China a inicios de la pandemia con una población de 52730 donde estaban incluidos el grupo etario de los adultos mayores, se evidenciaron con un 35% niveles altos de estrés psicológico ya que la tasa de mortalidad más alta por la COVID-19 se produce en ellos, por lo cual no es extraño que tengan mayor posibilidad de sufrir estrés.

En Chile, el número de personas de la tercera edad es el segmento etario que más se expande a nivel mundial, lo que simboliza un gran desafío para la salud, en su estudio se evidencio

similitudes estadísticas entre el riesgo del estrés y la disminución de la calidad de vida. No obstante, la investigación manifestó que la población de la tercera edad presenta trastornos mentales como estrés, depresión y ansiedad.

Los efectos psicológicos producidos por el COVID-19 son más susceptibles en las personas de tercera edad, el temor a contagiarse es uno de los principales factores que más provoca estrés en los adultos mayores, debido a que tienen mucho más riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19. Enfermarse gravemente implica que los adultos mayores con COVID-19 podrían necesitar hospitalización, cuidados intensivos, un respirador, o incluso podrían morir.

El estrés puede aumentar cuando la persona es vulnerable, es decir, cuando carece de recursos en una situación de cierta importancia personal. Estos recursos pueden ser físicos o sociales, pero su importancia puede estar determinada por factores psicológicos, como la percepción o la evaluación de la situación (Brannon & Feist, 2001).

En un estudio similar realizado en Lima-Perú sobre los niveles de estrés en adultos mayores en épocas de pandemia se pudo evidenciar que el 79% (79) de los adultos mayores presentan un nivel de estrés moderado, 18% (18) estrés alto y el 3% (3) estrés leve. Concluyendo que el adulto mayor en esta Ciudad tiene un nivel de estrés moderado y un riesgo de salud mental y salud física elevado en plena emergencia sanitaria. (Asencios & Vergara, 2021)

El presente estudio es basado en el Objetivo de Desarrollo Sostenible Salud y Bienestar, en la línea: trastornos del comportamiento humano en la región sur del país, de la Carrera de Enfermería, de la Universidad Nacional de Loja. Como objetivo general: Determinar los factores estresantes en adultos mayores con diabetes e hipertensión, que acuden al Puesto de Salud de Timbara, para la implementación de estrategias de resiliencia en este grupo de estudio. Como objetivos específicos: Describir las características sociodemográficas de la población de estudio, caracterizar los factores estresantes que afectan la salud de la población adulta mayor con diabetes e hipertensión e implementar estrategias de resiliencia para las personas adultas mayores de este grupo de estudio, con la finalidad de reforzar la interacción y brindar una atención de manera integral, orientando, apoyando y ayudando a manejar los factores estresantes de la mejor manera posible en función de favorecer el equilibrio emocional y mejorar su calidad de vida.

4 Marco Teórico

4.1 Diabetes

4.1.1 Concepto

La OMS cita “La diabetes es una enfermedad crónica que se da cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce”. La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre. La consecuencia de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre), que con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos.

La diabetes es una enfermedad crónica que afecta a un gran número de personas y representa un enorme problema de salud personal y pública. En el mundo occidental, se estima que la prevalencia conocida de diabetes tipo 1 se encuentra entre el 1-3% de la población; se estima que los casos de diabetes no diagnosticados representan el 2-4% de la población, mientras que la diabetes tipo 2 se estima en ser 2-6%.

La prevalencia de diabetes aumenta significativamente con la edad de la población, por lo que se estima que alcance el 10-15% entre las personas mayores de 65 años, y el 20% si solo se consideran las personas mayores de 80 años. (Calderón, 2007).

La diabetes se clasifica en cuatro grupos:

Diabetes tipo 1 (DM1): se caracteriza por la deficiencia de insulina en el organismo debido a la destrucción autoinmune de las células

Diabetes tipo 2 (DM2): debido a un aumento progresivo de la secreción de insulina de células β con frecuencia en el contexto de resistencia a la insulina.

Diabetes gestacional (DMG): diagnosticada durante el segundo o tercer trimestre del embarazo, la cual no fue manifiesta antes de la gestación.

Otros tipos específicos de diabetes por otras causas: síndromes de diabetes monogénica como la diabetes neonatal y diabetes juvenil de inicio en la madurez, enfermedades del páncreas exocrino como la fibrosis quística y diabetes inducida por fármacos o productos químicos como el uso de glucocorticoides, en el tratamiento del VIH/SIDA o después de un trasplante de órganos. (Ribera,2015)

4.2 Hipertensión Arterial

4.2.1 Concepto

La hipertensión (HTA) es la presión arterial (PA) crónicamente elevada, por encima de valores considerados óptimos o normales 140-90 mmHg, lo cual implica un mayor riesgo de eventos cardiovasculares y disminución de la función de diferentes órganos; se encuentra relacionada frecuentemente con comorbilidades tales como diabetes mellitus, coronariopatía, insuficiencia cardiaca (IC) crónica, accidente vascular encefálico (AVE), accidente isquémico transitorio (AIT), enfermedad vascular periférica, insuficiencia renal crónica (Sánchez et.al.,2010).

Sin embargo, en los ancianos, se recomienda la hipertensión sistólico-diastólica para PAS ≥ 160 mmHg y PAD ≥ 90 mmHg. En el caso de hipertensión sistólica aislada, el valor de PAS informado es ≥ 140 mmHg y la PAD es menor de 90 mmHg. La PAS = 140-160 mmHg se considera presión arterial sistólica crítica y puede requerir tratamiento para personas menores de 80 años (Salazar Cáceres et al., 2016).

4.3 Estrés

4.3.1 Concepto

El estrés es un sentimiento en el que las personas se encuentran en presencia de ciertos factores que cambian su vida diaria y, hasta cierto punto, pueden considerarse como una parte normal de la salud física y mental, MedlinePlus (2014) cita “el estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda”, pero cuando dicho desafío o demanda terminan el estrés debería desaparecer.

Según la American Psychological Association (2017) “el estrés prolongado puede aumentar cualquier problema emocional que haya surgido de eventos traumáticos en su pasado, e incrementar pensamientos suicidas”, es decir con el tiempo puede afectar tanto a la salud física y mental de la persona.

4.3.2 Tipos de Estrés

Existen varios tipos de estrés, sin embargo, para este estudio se destacarán los siguientes debido a su duración e intensidad:

Estrés Agudo. Este estrés agudo es a corto plazo y es el más común. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero se agota cuando el estrés es demasiado alto.

Debido a que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar un daño importante relacionado con el estrés a largo plazo (American Psychological Association,2010).

El estrés agudo lo siente cuando esquía una pendiente, pelea con su acompañante o presiona los frenos. Ayudando a controlar las situaciones peligrosas. Igualmente sucede cuando hace algo distinto o emocionante. Todas las personas sienten estrés agudo en algún momento u otro (Gallardo,2020).

Los síntomas más comunes son:

Agonía emocional: una combinación de tres emociones: ira o irritabilidad, ansiedad y depresión, los tres trastornos del estrés.

Problemas musculares, incluidos dolores de cabeza opresivos, dolor de espalda, dolor de mandíbula y distensiones musculares que provocan desgarros musculares y problemas de tendones y ligamentos.

Problemas de estómago e intestino, como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable.

Sobreexcitación pasajera puede causar aumento de la presión arterial, aumento de la frecuencia cardíaca, palmas sudorosas, palpitaciones, mareos, migrañas, manos y pies fríos, dificultad para respirar y dolor en el pecho (American Psychological Association,2010).

El estrés agudo puede ocurrir en la vida de cualquier persona y es muy fácil de tratar controlar.

Estrés Crónico. Aunque el estrés agudo es emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es. Este es un tipo de estrés que dura mucho tiempo. El estrés crónico puede destruir el cuerpo, la mente y la vida. Causará daños graves debido al desgaste a largo plazo. Si tiene problemas de dinero, matrimonio infeliz o problemas laborales, es posible que se encuentre bajo estrés a largo plazo. Cualquier estrés que dure semanas o meses es estrés crónico. Es posible que se haya acostumbrado tanto al estrés crónico que no se dio cuenta de que era un problema. Si no puede encontrar una forma de controlar el estrés, puede causar problemas de salud (Gallardo, 2020).

Es importante aprender a reconocer qué tipo de estrés es el que más prevalece, cuáles son los estresores que lo activan y empezar a manejarlo fortaleciendo así la salud física y mental.

4.3.3 *Causas del Estrés*

Las causas del estrés son:

Fisiológicas: estas causas están relacionadas con enfermedades y lesiones físicas, estas enfermedades y lesiones aumentan la tensión interna de la persona, producirán un cierto grado de presión y tendrán un efecto contraproducente en uno mismo. Por ejemplo, las enfermedades orgánicas pueden producir reacciones negativas en el ámbito emocional.

Psicológicas: se relacionan con la vulnerabilidad emocional y cognitiva. Crisis de vida provocada por determinados cambios: infancia, adolescencia, madurez, vejes. Conflicto o insuficiencia interpersonal. Condiciones de trabajo o estudio deprimentes: excesiva exigencia o competencia, normas monótonas, inconsistentes, insatisfacción profesional, etc.

Sociales: Cambios sociales que traen nuevos desafíos en cada época. Cambios tecnológicos acelerados que no pueden ser integrados por los individuos, etc.

Ambientales: Contaminación ambiental, alimentos desnaturalizados que contienen toxinas industriales, lugares de trabajo seguro o de baja carga estática, microorganismos patógenos, desastres, etc. (Portocarrero, 2013).

4.3.4 *Fases de Estrés*

Según Collantes (2018), el estrés se divide en 3 fases:

Fase de Alarma. Es en esta primera fase es en la que nuestro cuerpo puede reconocer el estrés y prepararse para afrontarlo o escapar de él.

Fase de Adaptación o Resistencia. Nuestro cuerpo no está dispuesto a adaptarse a una situación estresante a largo plazo y a mantenerse alerta.

Fase de Agotamiento. Esto sucede cuando los estímulos de tensión y estrés se prolongan en el tiempo, y nuestro cuerpo se siente abrumado cuando está exhausto. Esta es la fase más destructiva y problemática, porque es donde comienza a aparecer las consecuencias físicas y psicológicas del estrés.

4.3.5 *Síntomas del Estrés*

Cuando el estrés interfiere con la capacidad de llevar una vida normal durante mucho tiempo, el estrés se vuelve dañino. Es importante saber que, si la causa del estrés es temporal, los efectos físicos suelen ser de corta duración. Sin embargo, cuanto más tiempo la mente se encuentre bajo estrés, más tiempo permanece activo el sistema de respuesta del cuerpo, lo que puede provocar más problemas de salud (Maset & Maset, 2020).

Algunos de los síntomas del estrés que puede tener el adulto mayor son los siguientes:

- La frecuencia cardíaca aumenta.
- Cansancio.
- Respiración rápida.
- Malestar estomacal.
- Dolor de cabeza.
- Músculos contraídos.
- Sudoración.
- Temblores.
- Mareo.
- Problemas del sueño.
- Boca seca.
- Confusión.
- Disfunción sexual.
- Dificultad para concentrarse.
- Ansiedad.

Además, es importante considerar la frase “el estrés envejece a una persona más rápido que lo normal”. La respuesta al estrés a largo plazo cambia el sistema inmunológico del cuerpo de formas que están relacionadas con otras afecciones del envejecimiento, como debilidad, función disminuida, enfermedad coronaria, osteoporosis, artritis inflamatoria, diabetes y ciertos tipos de cáncer.

4.3.6 Estrés en el Adulto Mayor

Ruth y Coleman (1996) creen que existen posiciones negativas, positivas o promedio, y consideran la vejez como una etapa estresante o menos estresante de la vida. En una investigación realizada por psiquiatras, como Eric Pfeiffer (1977), la atención se centra en el estrés elevado en la vejez. Pfeiffer se refiere al aumento de la pérdida de amigos y familiares, y al declive del estatus social y la función física y mental en la vejez (Thomae,2002).

Thomae (2002) cita a Pfeiffer (1977), quien enfatizó que los niveles de estrés de las personas mayores son muy altos, lo cual es causado por la jubilación, la pérdida de función corporal, la enfermedad, la dependencia y el aislamiento familiar, lo que reduce las interacciones sociales y de vida y la observación y las habilidades mentales se debilitan.

En los adultos mayores el estrés deteriora la salud ya sea por enfrentar situaciones que generan tensión, la hormona cortisol o hormona del estrés es producida por el organismo que genera mayor cantidad, por lo que presenta una reducción anormal de los telómeros por lo cual genera envejecimiento, muerte o deterioro de la memoria, por eso es importante enfrentar el estrés no como amenaza si no como reto (Buitrago et.al.,2018).

4.3.7 Factores Estresantes en los Adultos Mayores

Los cambios que presentan las personas a lo largo del ciclo de vida son diferentes, dependiendo de los recursos psicológicos y sociales, ya que son más importantes y difíciles de afrontar. En la etapa de la adultez existen muchos cambios, por ejemplo, pérdida de la salud (visión, movilidad, memoria), desempleo por la edad, pérdida de familiares y amigos (por fallecimiento), pérdida de la independencia, pérdida de la integración en la sociedad lo que comúnmente provoca estrés (Gómez et al.,2002).

A continuación, en la siguiente tabla se presenta los principales factores que provocan estrés en los adultos mayores:

Tabla1

Factores estresantes

<i>Factores</i>	<i>Concepto</i>	<i>Causas</i>
Sociales	Estos factores hacen referencia al estrés provocado por las diferentes relaciones, entorno o estructuras sociales en las que se desenvuelve el individuo.	Falta de apoyo familiar Rechazo social Relación familiar Muerte de algún familiar Abandono Problemas económicos Falta de medicamentos Dificultades con la vivencia Vida rutinaria
Psicológicos	Estos factores provocan cambios de comportamiento en la persona, provocando alteraciones en su estado de ánimo y causando un efecto negativo en su salud.	Miedo Sentimiento de soledad Sentimientos de aislamiento Temor a la muerte Manifestaciones de llanto Ansiedad Depresión Preocupación Pérdida de roles sociales Necesidad de ser escuchado
Fisiológicos	Estos factores provocan cambios en el organismo o la biología de sujeto a causa de factores genéticos o por el estilo de vida	Inmovilidad Dolor Deterioro en la salud

4.3.8 Estrategias de Resiliencia

En la vejez, la resiliencia es especialmente importante porque se experimentan muchas pérdidas: amigos, parejas, ex compañeros y los cambios físicos, psicológicos y sociales típicos del proceso de envejecimiento. Muchos de estos cambios son normales y esperados. Esta etapa es lógica. Pero hay otros incidentes que son de naturaleza más fortuito o circunstancial, que pueden plantear enormes desafíos resilientes para las personas mayores (Central Informativa, 2018).

Es muy importante que las personas mayores activen sus mecanismos resilientes. Una vez logrado esto, podrá contribuir a su propio bienestar y a una mejor calidad de vida.

El control y la prevención del estrés en los adultos mayores, es el primer paso para un conjunto de conocimientos que permitan reconocer los factores estresantes más importantes que aparecen en esta etapa de vida, por lo que es de vital importancia considerar los efectos que los mismos pueden provocar en la salud. Para así establecer estrategias que nos ayuden a intervenir en

este tipo de situaciones, favoreciendo un mejor control del estrés y desarrollando mejores habilidades.

Estrategias generales, basados en el sostenimiento y el desarrollo de un correcto estado físico (ejercicio y dieta balanceada), apoyo social y un correcto alcance para el desarrollo de las actividades de entretenimiento y distracción.

Estrategias cognitivas, encaminadas a lograr una visión optimista, y un control de pensamientos incoherentes e ideas irracionales mediante la intervención de estados emocionales negativos como: depresión, ansiedad e ira.

Estrategias fisiológicas, permiten controlar y prevenir alteraciones fisiológicas mediante la ayuda de la meditación, la relajación física y el control de la respiración.

Estrategias conductuales, permiten al individuo tomar decisiones y enfrentar situaciones de riesgo mediante el autocontrol y la solución de problemas (Acosta, 2011).

5 Metodología

El presente trabajo de integración curricular, es de tipo cuantitativo, aplicativo con corte transversal, realizada en el puesto de Salud de Timbara, en la parroquia Timbara, Provincia de Zamora Chinchipe, considerado por el Ministerio de Salud Pública como un puesto de Primer Nivel, logrando así recopilar y analizar datos mediante el método cuantitativo para encontrar los principales factores estresantes.

La población de interés estuvo constituida por 44 adultos mayores con diagnóstico de diabetes e hipertensión. Para la recolección de datos se utilizó una encuesta y como instrumento de recolección de datos: el cuestionario, el mismo que fue elaborado por la autora de la investigación y validado mediante una prueba piloto, constando de 13 preguntas cerradas con una escala de tipo Likert, con 3 opciones de respuesta: 1= nunca, 2= de vez en cuando, 3= siempre, que hacen referencia a los factores estresantes: sociales, psicológicos y fisiológicos.

Una vez recolectados los datos, estos fueron procesados en una hoja de cálculo Excel Microsoft, que nos permitió ordenar y tabular los datos, elaborando tablas que nos permitan distribuir los resultados y conocer dentro de los factores estresantes que características provocan más afecciones en la salud mental de los pacientes.

Con base a los resultados se implementó estrategias de resiliencia que permitan mejorar la calidad de vida en los adultos mayores que acuden a este puesto de Salud.

Para considerar la confidencialidad se firmó el consentimiento informado de los participantes y los datos serán manejados con fines académicos.

6 Resultados

En la tabla 2, se presentan las características sociodemográficas de los adultos mayores con diabetes e hipertensión.

Tabla2

Características sociodemográficas de los adultos mayores

Características		f	%
Sexo	Masculino	22	50
	Femenino	22	50
	Total	44	100
Edad	65 - 74 años	24	54,55
	75 - 84 años	13	29,55
	85 años y mas	7	15,90
	Total	44	100
Estado civil	Soltero	3	6,82
	Casado	31	70,45
	Viudo	10	22,73
	Total	44	100
Lugar de residencia	Parroquia Timbara	7	15,91
	Barrio Mirador	5	11,36
	Barrio Tunanza	15	34,09
	Barrio Los Almendros	5	11,36
	Barrio Buena Aventura	12	27,27
	Total	44	100
Con quien vive	Solo (a)	5	11,36
	Esposo (a)	25	56,82
	Hijo (a)	9	20,45
	Hermanos(as)	2	4,55
	Otros Familiares	3	6,82
	Total	44	100
Nivel de instrucción	Primaria	44	100
Actividad económica	Jubilado	8	18,18
	Agricultor	16	36,36
	Ama de casa	18	40,91
	Comerciante	2	4,55
	Total	44	100

En la tabla 3 se presentan los factores sociales, psicológicos y fisiológicos que están asociados al estrés en los adultos mayores con diabetes e hipertensión que acuden al puesto de salud de Timbara.

Tabla3
Factores estresantes en los adultos mayores

FACTORES ESTRESANTES		Nunca		De vez en cuando		Siempre	
		f	%	f	%	f	%
Factores Sociales	Preocupación por los recursos económicos para la medicación.	1	2,27	19	43,18	24	54,55
	Falta de valoración familiar.	31	70,45	13	29,55	0	0
	Estilo de vida rutinario a causa de diabetes e HTA.	2	4,55	10	22,73	32	72,72
	Discriminación.	32	72,73	11	25	1	2,27
	Aislamiento social por el Covid-19.	10	22,73	10	22,73	24	54,54
Factores Psicológicos	Sentimientos de enfado e irritabilidad por diabetes e HTA.	4	9,09	13	29,55	27	61,36
	Presión ejercida por otras personas.	38	86,36	6	13,64	0	0
	Sentimientos de confianza en habilidades para mejorar el estrés.	3	6,82	13	29,55	28	63,63
	Temor al contagio de Covid-19 por su condición de vulnerabilidad.	1	2,27	3	6,82	40	90,91
	Acumulación de problemas.	19	43,18	15	34,09	10	22,73
	Cansancio.	5	11,36	7	15,91	32	72,73
Factores fisiológicos	Cambio en el estilo de vida a causa de diabetes e HTA	2	4,55	6	13,64	36	81,81
	Deterioro de salud a causa del estrés	2	4,55	5	11,36	37	84,09

Resultados del objetivo 3

Para dar cumplimiento al tercer objetivo se planteó técnicas de resiliencia que permitan a los adultos mayores realizar técnicas para controlar el estrés frente a los distintos factores estresantes previamente estudiados. Dichas estrategias de resiliencia se encuentran establecidos en el Anexo 6.

7 Discusión

El estrés es un conjunto de reacciones físicas que se generan cuando el ser humano atraviesa situaciones internas o externas de tensión nerviosa y es incapaz de sobrellevarla de manera correcta, de tal manera se considera como limitaciones propias de la edad avanzada. El estrés en cualquier edad, constituye un factor de riesgo para la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas; pero esto se torna particularmente sensible en la tercera edad, etapa del ciclo vital en que resulta de suma importancia su prevención y control

La fragilidad de algunas personas mayores condiciona su pobre respuesta inmunitaria, y la disminución de la reserva funcional, que conlleva una reducción en la capacidad intrínseca y la resiliencia. Además de los problemas de salud que ocasiona la enfermedad y los miedos que esto suscita (Pinazo, 2020).

En los resultados sociodemográficos se pudo evidenciar que el 50% de adultos mayores corresponden al sexo masculino y el 50% del sexo femenino; en un rango de 65-74 años de edad. El 70,45% son casados y el 56,82% viven con sus esposos(as), en cuanto a su nivel de instrucción el 100% de adultos mayores han cursado únicamente la primaria. La mayoría de la población residen en el barrio de Tunanza en un 34,09% y el resto están distribuido en los alrededores de la parroquia, en relación a su actividad económica la población femenina con el 40,91% son amas de casa y el 36,36% de población masculina se dedican a la agricultura.

Dentro del factor social estresante, se pudo identificar que el 54,55% de los adultos mayores tienen temor de no conseguir dinero para la medicación, siendo la economía una de las principales alarmas de estrés. Cabe recalcar que la mayoría de adultos mayores aún son agricultores y amas de casa, por lo que prácticamente viven del día a día, motivo por el cual llegan a tener altos niveles de estrés al pensar si tendrán o no dinero para comprar las medicinas y seguir tratando sus enfermedades base. El 29,55% manifiestan que su familia no valora el esfuerzo que hacen para superarse, el 72,72% sienten que la diabetes/hipertensión ha provocado su estilo de vida rutinario, pues al tener diabetes/hipertensión requieren de un cuidado más adecuado como la medicación a la hora adecuada, una dieta saludable y controles seguidos. El 25% de la población sienten que los discriminan ya que al ser adultos mayores y tener estas enfermedades no son tomados en cuenta en diferentes actividades sociales.

En un estudio realizado en la fundación NURTAC de la ciudad de Guayaquil sobre las situaciones de estrés en los adultos mayores se logró determinar que las principales fuentes de estrés son: las enfermedades crónicas con el 33%, preocupación por la situación económica 33%, duelo por pérdida de familiares 17%. Por lo que es evidente que la economía y el sobrellevar enfermedades son los principales factores sociales causantes de estrés en los adultos mayores (Cepeda & Isizan, 2017).

Dentro del factor psicológico estresante, el 54,54% de los adultos mayores sienten que el covid-19 los está aislando de la sociedad, el 61,36% se enfadan e irritan con facilidad al saber que tienen que convivir con la diabetes/hipertensión. El 13,64% se sienten bajo presión por otras personas, el 63,63% de los encuestados tienen confianza en sus habilidades para mejorar el estrés, la mayoría de adultos mayores con el 90,91% tienen temor de contagiarse por el virus Covid-19. El 34,09% sienten que sus problemas están acumulados, finalmente el 72,73% se sienten cansados. Las restricciones a la relación social aumentan el problema preexistente de soledad y aislamiento de las personas mayores y las consecuencias en la salud de la desconexión social que existían ya antes de la pandemia. La pandemia COVID-19 inunda de noticias alarmantes que llenan de incertidumbre, miedo, amenaza, soledad y todo ello provoca en el ser humano emociones tan comunes y naturales como la ansiedad, el estrés, la frustración y el malestar debido a la incertidumbre de la situación y los riesgos de contagio reales para la salud (Pinazo, 2020).

Dentro de los factores estresantes fisiológicos, el 81,81% de adultos mayores sienten que su estilo de vida ha cambiado, el 84,09% sienten que el estrés deteriora mucho más su estado de salud.

En un estudio realizado en Lima-Perú sobre los niveles de estrés en adultos mayores durante la emergencia sanitaria se pudo evidenciar que el 97% de los adultos evaluados reportaron un nivel de estrés moderado- alto debido al aislamiento y el temor a contagiarse, cifras verdaderamente alarmantes que no solo representan un riesgo en la salud mental si no también física, en donde la mayoría presentaba síntomas de irritabilidad escalofríos y dolores de cabeza, situaciones agotadoras para los adultos mayores (Asensios & Vergara, 2021).

El estrés es una reacción fisiológica de nuestro organismo frente a situaciones difíciles que con el tiempo afecta diferentes funciones del organismo, pero se puede controlar si se tiene equilibrio y organización en el estilo de vida. Hoy en día el estrés se puede manejar y controlar con

diferentes tipos de tratamientos, e incluso uno puede mejorar con tan solo cambiar el estilo de vida, el ejercicio físico y otras terapias de relajación para contrarrestar el estrés (Avila, 2014). Es por ello que dichos datos previamente analizados y discutidos sirven para implementar estrategias de resiliencia que nos permitan ayudar a mejorar su salud mental y la calidad de vida en los adultos mayores que acuden al puesto de salud de Timbara.

8 Conclusiones

Mediante la investigación sociodemográfica se pudo determinar que del total de la población de muestra la mitad son de sexo femenino y la otra es de sexo masculino, la mayor parte de los encuestados se encuentran en un rango de 65 a 74 años de edad, en donde la mayoría son casados y viven en compañía de sus esposos(as). El nivel de educación alcanzado por todos los adultos mayores es de instrucción primaria por lo que la gran parte se dedica a la agricultura y a los quehaceres del hogar, siendo de igual manera su principal fuente de ingreso económico.

En los factores estresantes sociales, la economía juega un papel importante como el principal causante de estrés en los adultos mayores, como se mencionó anteriormente en los datos sociodemográficos la mayoría son agricultores o amas de casa, por lo que prácticamente viven del día a día, resultándoles difícil reunir el dinero y causándoles preocupación al no poder conseguir sus medicinas. Otra de las alarmas de estrés dentro de los factores estresantes sociales, es tener un estilo de vida rutinario, pues la mayoría siente estresante tener que tomar medicación a una hora determinada, llevar una dieta saludable con cuidados y controles cada vez más seguidos.

En los factores estresantes psicológicos, el COVID 19 a sido uno de los principales estresores en la mayoría de adultos mayores, pues al tener temor de contagiarse se ven obligados a aislarse de la sociedad, en donde sus enfermedades bases los hacen mucho más vulnerables a contagiarse y a tener cuadros de salud mucho más graves, por lo que se irritan y cansan con facilidad.

En los factores estresantes fisiológicos, los adultos mayores consideran que el convivir con la diabetes e hipertensión les ha causado altos niveles de estrés, pues al mezclarse estas dos enfermedades su estado de salud se deteriora mucho más.

Una vez determinados los factores estresantes en los adultos mayores se implementaron estrategias de resiliencia como ejercicios de respiración, relajación muscular, actividades al aire libre que permitan mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y les permitan controlar los niveles de estrés frente a situaciones estresantes sociales, psicológicas y fisiológicas

9 Recomendaciones

Se recomienda al puesto de salud de Timbara en coordinación con el Ministerio de Salud proporcionar actividades libres, talleres, charlas educativas sobre temas de estrés, depresión y ansiedad, que ayuden a la población adulta mayor a mejorar su estilo de vida frente a estresores potenciales.

Se recomienda a los adultos mayores que realicen actividades que reduzcan el estrés como bailo terapia, caminata, técnicas de relajación y respiración, ejercicios que les permitan mejorar su salud mental y física, debido a que el estrés puede provocar que sus enfermedades bases empeoren.


10 Bibliografía

- American Psychological Association. (2017). *Salud mental/corporal: Estrés*. Recuperado de American Psychological Association: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres.aspx>
- MedlinePlus. (2014). *El estrés y su salud*. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
- Collantes, A. (2018, 27 septiembre). *Fases del estrés: alarma, adaptación o resistencia y agotamiento*. Diario Femenino. Recuperado de <https://bit.ly/3G66ysz>
- OMS. (2018). *Informe mundial sobre la diabetes*. Recuperado de <https://bit.ly/3DQyA8R>
- Sánchez, R. A., Ayala, M., Baglivo, H., Velázquez, C., Burlando, G., Kohlmann, O., ... Zanchetti, A. (2010). Guías Latinoamericanas de Hipertensión Arterial. *Revista chilena de cardiología*, 29(1), 117-144. Recuperado de <https://bit.ly/3G2clzd>
- Acosta, R. (2011). Nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan los adultos mayores de la Asociación Los Auquis de Ollantay, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores, 2011. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería], Universidad Nacional mayor de San Marcos. Recuperado de [file:///D:/Downloads/323344402%20\(1\).pdf](file:///D:/Downloads/323344402%20(1).pdf)
- Thomae, H. (2002). Haciéndole frente al estrés en la vejez. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Vol. 34(1-2), pp. 42-54.
- Buitrago, L., Cordón, L., & Cortés, R. (2018). Niveles de ansiedad y estrés en adultos mayores en condición de abandono familiar. *Revista científica y profesional de la Asociación Latinoamericana para la Formación y la Enseñanza de la Psicología*. Vol. 6(17). Recuperado de <https://integracion-academica.org/attachments/article/203/07%20Ansiedad%20y%20Estres%20-%20LBuitrago%20LCordon%20LCortes.pdf>
- Gómez, J., Segura, P. (2002). Estrés en pacientes gerontopsiquiátricos: descripción de factores estresantes biopsicosociales. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 31(1), pp. 57–66. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v31n1/v31n1a05.pdf>
- Ribera, P. (2015). Diabetes. Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI). Recuperado de <https://bit.ly/3G4mqfm>
- dpszamorach. (2013). Día mundial de la salud. Msp.gob.ec. <https://bit.ly/3tk2rlb>

- Gallardo, P. (2020). Estrés. Cuídate Plus. Recuperado de <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>
- Portocarrero, V., Salazar, H. (2013). Realización de jornadas lúdicas teórico-prácticas para combatir el estrés. Recuperado de file:///D:/Downloads/328-Texto%20del%20art%C3%83_culo-341-1-10-20150708.pdf
- Delgado, J. (2013). Significado de adulto mayor (definición, concepto, qué es). Wiki culturalia. Recuperado de <https://educavital.blogspot.com/2013/03/adulto-mayor.html>
- American Psychological Association. (2010). Los distintos tipos de estrés. <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos>
- Sánchez R, Ayala M, Baglivo H, Velázquez C, Burlando G., Kohlmann O. (2010) Guías Latinoamericanas de Hipertensión Arterial. *Revista Chilena Cardiología*. Vol 29(1): 117-144.
- Central Informativa. (2018). La Resiliencia en los Adultos Mayores. Central informativa del adulto mayor. Recuperado de <https://www.redadultomayor.org/la-resiliencia-en-los-adultos-mayores/>
- Avila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*. Recuperado de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci_arttext
- Maset, D. M. J. D. C. & Maset, D. M. J. D. C. (2020). *Estrés laboral*. Cinfasalud. Recuperado de <https://cinfasalud.cinfa.com/p/estres-laboral/>
- Asencios, N & Vergara, M. (2021). Nivel de estrés en adultos mayores por el aislamiento social durante una emergencia sanitaria, Los Olivos - Lima 202. Recuperado de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/89510/Asencios_RNAM-Vergara_SMJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

11 Anexos

Anexo 1. Aceptación de pertinencia

 **UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERÍA**

Of N° 0392- DCE –FSH -UNL
Loja, 05 de julio de 2021

Lic. Noemi Dávila Chamba. Mg. Sc.
DOCENTE DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA FSH-UNL
Ciudad.


De mi consideración:

Con un cordial y atento saludo, y acogiendo lo establecido en el **Art. 228** del Reglamento de Régimen Académico 2021 de la Universidad Nacional de Loja, una vez emitido el informe favorable de **pertinencia** del Proyecto de Tesis titulado: **“Factores estresantes en adultos mayores con diabetes e hipertensión que acuden al puesto de salud de Timbara.”** de autoría de la Srta. **GABRIELA ALEJANDRA ORDOÑEZ MONTAÑO** Me permito designarle **DIRECTORA DE TESIS** y autorizo su ejecución

Art. 228 en su parte pertinente dice: El director del trabajo de integración curricular o de titulación será responsable de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científico-técnica la ejecución del proyecto y de revisar oportunamente los informes de avance, los cuales serán devueltos al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la investigación. Cuando sea necesario, visitará y monitoreará el escenario donde se desarrolle el trabajo de integración curricular o de titulación

Particular que me permito informar, para los fines consiguientes. Con mis sentimientos de mi especial consideración y estima.

Atentamente,

 FILEDOR: 04/07/2021 09:05:00
**DENNY CARIDAD
AYORA APOLO**
Lic. Denny Ayora Apolo. Mg. Sc.
DIRECTORA DE LA CARRERA DE ENFERMERIA.

C.c. Archivo
DAA/kiv

Anexo 2. Designación del director



FACULTAD DE LA SALUD HUMANA CARRERA DE ENFERMERÍA

Of N° 274- DCE –FSH -UNL
Loja, 04 de junio de 2021

Lic. Noemi Dávila Chamba. Mg. Sc.
DOCENTE DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA FSH-UNL
Ciudad.

De mi consideración:

Con un cordial y atento saludo, y acogiendo lo establecido en el **Art. 124 del Reglamento de Régimen Académico 2021 de la Universidad Nacional de Loja**. Me permito comunicarle que ha sido designada como Docente Asesora de los Proyectos de tesis aprobados mediante reunión de Consejo Consultivo de la carrera titulados:

- “Factores estresantes en adultos mayores con diabetes e hipertensión que acuden al puesto de salud de Timbara.” de autoría de la **Srta. GABRIELA ALEJANDRA ORDOÑEZ MONTAÑO**
- “Autocuidado en pacientes diabéticos tipo 2 que acuden a consulta externa del Hospital General Manuel Ygnacio Montero de Loja” de autoría de la **Srta. XIMENA MARIBEL TENE CONDE**

Para su conocimiento acerca de la Asesoría de Tesis, el **Art. 124** en su parte pertinente dice: “Asesoría para la elaboración del proyecto del trabajo de integración curricular, además de la orientación del docente de la asignatura, taller o unidad de integración curricular/titulación, según sea el caso, él o los estudiantes contarán con la asesoría de un docente, con formación y experiencia en el tema de trabajo, designado por el Director/a de carrera o programa, con carga horaria para el efecto. El docente de la asignatura, taller o unidad de integración curricular/titulación, será Responsable de la formación y acompañamiento metodológico; y, el asesor de proyecto, orientará con pertinencia y rigurosidad la parte científico-técnica de la investigación y, en el caso de las carreras, también gestionará el aporte de las diferentes asignaturas, cursos o equivalentes de la carrera, al trabajo de Integración curricular.

Particular que me permito informar, para los fines consiguientes. Con mis sentimientos de mi especial consideración y estima.

Atentamente,



Fuente: electrónicamente por:
DENNY CARIDAD
AYORA APOLO

Lic. Denny Ayora Apolo. Mg. Sc.
DIRECTORA DE LA CARRERA DE ENFERMERIA.

Anexo 3. Consentimiento



Universidad
Nacional
de Loja

Consentimiento Informado

Estimado participante.

La presente encuesta será realizada por Gabriela Alejandra Ordoñez Montaña, en calidad de entrevistadora y estudiante de la carrera de Enfermería, de la Universidad Nacional de Loja. Previo a la obtención del título de licenciatura de enfermería, con el proyecto de titulación “Factores estresantes en adultos mayores con diabetes e hipertensión que acuden al puesto de salud de Timbara”

Esta investigación tiene la finalidad de ayudar a los adultos mayores a sobrellevar estas enfermedades crónicas degenerativas, que causan grandes factores estresantes. Por lo que la participación de las personas entrevistadas es estrictamente voluntaria y la encuesta muy accesible, toda la información que recojamos será totalmente confidencial y cada una de las respuestas serán codificadas usando una X. El tiempo para desarrollar es aproximadamente de 10 a 15 minutos.

Desde ya le agradezco su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Gabriela Ordoñez luego de haber sido informado(a) del objetivo, condiciones y procedimiento de este estudio.

.....

Nombre del Participante

Fecha:

.....

Firma del Participante

Anexo 4. Encuesta



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERIA

Lea cuidadosamente cada pregunta y marque con una X la respuesta que considere correcta.

INFORMACION GENERAL

DATOS GENERALES

SEXO:

MASCULINO

FEMENINO

EDAD:

ESTADO CIVIL:

SOLTERO

CASADO

VIUDO

UNIÓN LIBRE

DIVORCIADO

LUGAR DE RESILIENCIA:

TIMBARA

MIRADOR

TUNANTZA

LOS ALMENDROS

OTROS

CON QUIÉN VIVE:

SOLO(A)

ESPOSO(A)

HIJO(A)

HERMANOS(AS)

OTROS FAMILIARES

¿CÚAL ES SU NIVEL DE INSTRUCCIÓN?

PRIMARIA

SECUNDARIA

SUPERIOR

USTED ES:

JUBILADO(A)

BENEFICIARIO DE ALGÚN BONO
POR PARTE DEL ESTADO

SI SU FUENTE DE INGRESOS NO ES NINGUNA DE LAS ANTERIORES ¿A QUE TIPO DE ACTIVIDAD ECONOMICA SE DECICA?

.....

ITEMS	NUNCA 1	DE VEZ EN CUANDO 2	SIEMPRE 3
Factores Sociales			
1.¿Me preocupa no poder conseguir dinero para la medicación?			
2.¿Siento que mi familia no valora el esfuerzo que hago para superarme?			
3.¿Siento que la diabetes/hipertensión han vuelto mi estilo de vida rutinario?			
4.¿Siento que me discriminan por ser adulto mayor?			
Factores Psicológicos			
5.¿Siento que el covid-19 me está aislando de la sociedad?			
6.¿Me enfadado o irritado con facilidad al saber que tengo que convivir con la diabetes/hipertensión?			
7.¿Me siento bajo presión por otras personas?			
8.¿Siento confianza en mis habilidades para manejar el estrés?			
9.¿Debido a la pandemia siento temor de contagiarme de este virus ya que con mi enfermedad presentaría una mayor complicación?			
10.¿Siento que mis problemas parecen estar acumulados?			
11.¿Me siento cansado(a)?			
Factores Fisiológicos			
12.¿Siento que la diabetes/hipertensión ha cambiado mi estilo de vida.?			
13.¿Siento que el estrés deteriora mucho más mi salud?			

Anexo 5. Estrategias de resiliencia

Introducción

El estrés es una enfermedad mental que va afectando día tras día a la sociedad, ya sea por un desafío o un evento traumático. Es importante hablar sobre el estrés porque podemos prevenir cualquier pensamiento o situación que le hagan sentir furioso o nervioso, logrando reducir los niveles de estrés en los adultos mayores y así poder llevar una vida activa y saludable.

Objetivos

Explicar cuáles son los factores estresantes que puedan deteriorar mucho más la salud de los adultos mayores con estas enfermedades crónicas degenerativas

Desarrollar los principales ejercicios que ayuden a controlar los factores estresantes en este grupo de estudio.

Estrategias de resiliencia en adultos mayores

Ejercicios para aliviar el estrés

Estos ejercicios fueron aplicados a los adultos mayores que acuden al puesto de salud de Timbara con el fin de mejorar su estilo de vida

Tipos de Ejercicios

Ejercicio de respiración. Sentarse derechos, con los hombros hacia atrás y sacar pecho. Tomar aire por la nariz lentamente. Repetir 10 veces. Botar el aire por la boca. Repetir 10 veces.

Relajación muscular. Mover la cabeza de izquierda a derecha y de adelante hacia atrás (repetir 10 veces). Entrelazar las manos y alzar por encima de la cabeza hasta contar 10, luego bajar y relajar los brazos. Estirar los brazos hacia adelante, contar 10 y luego relajar los brazos. Hacer círculos con la cadera. Primero por el lado izquierdo y luego por el lado derecho, hasta contar 10 por ambos lados. Estirar la pierna, izquierda y hacer círculos, así sucesivamente con la pierna derecha hasta contar 10.

Ejercicios físicos. Trotar en su propio terreno por unos 2 minutos. Caminar por unos 10 o 15 minutos. Hacer bailo terapia

Actividades de educación: Talleres de pintura, Talleres de Manualidades, Talleres de artesanía, Talleres de dibujo, Talleres de escritura

Evidencia Fotográficas

Charla sobre los factores estresantes



Técnica de respiración



Ejercicios de relajación



Adultos mayores



Anexo 6. Certificación del idioma de ingles

Loja, 14 de noviembre de 2022

Mgtr.

Edgar M. Castillo C.

**MAGÍSTER EN PEDAGOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL IDIOMA INGLÉS
COMO LENGUA EXTRANJERA**

Certifica. -

Haber traducido de español a inglés el resumen del trabajo de integración curricular titulado: **Factores estresantes en adultos mayores con diabetes e hipertensión que acuden al Puesto de Salud de Timbara**, de la autoría de la estudiante Gabriela Alejandra Ordoñez Montaña, C.I.: 1900870336.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo la interesada hacer uso del presente documento cuando lo considere conveniente.



Firmado digitalmente por:
**EDGAR MARIANO
CASTILLO CUESTA**

Edgar M. Castillo C.
EFL TEACHER

Nro. Reg. Senescyt: 1031-07-785748