

**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA DE ENFERMERIA.**



**“ESTILO DE VIDA DE LOS MIGRANTES ADULTOS MAYORES  
ESTADOUNIDENSES RESIDENTES EN LA CIUDAD DE  
CUENCA, 2015”.**

**TESIS PREVIA A LA OBTENCION  
DEL TITULO DE LICENCIADA EN ENFERMERIA**

**AUTORAS:**

INES GABRIELA MEJIA PACHECO  
ANGELICA EULALIA GALARZA ALVAREZ

**DIRECTORA:**

LCD. ZARA JULIETA BERMEO VÁSQUEZ

**CUENCA – ECUADOR**

**2016**



## RESUMEN

**Antecedentes:** “el traslado de adultos mayores es resultado de varios factores como: beneficios por jubilación, ingresos de jubilación por pareja, mejoramiento en el promedio y calidad de vida, goce de buena salud y disposición de tiempo libre para vivir nuevas experiencias”<sup>1</sup>. “Datos del INEC indican que existen 74 personas estadounidenses con edad mayor a los 65 años residiendo en la ciudad de Cuenca”<sup>2</sup>.

**Objetivo:** determinar el estilo de vida de los migrantes adultos mayores estadounidenses que residen en la Ciudad de Cuenca, 2015.

**Metodología:** la investigación es de tipo descriptiva, se utilizó la encuesta en una muestra de 74 estadounidenses en edades comprendidas entre los 65 años en adelante que residen en la ciudad. Se manejó el programa estadístico SPSS statistics 20, Microsoft Excel, a través de gráficos simples.

**Resultados:** el 95,9% residen en la zona urbana de la ciudad, el 56,7% con instrucción superior. La dieta está basada de un 25,9% de verduras, 25,5% de frutas y 25,1% de proteínas. Un 79,7% no incluyen alimentos procesados. El 50% realiza actividad física 1 hora diaria, el 91,8% no fuma y el 97,2% manifiestan mantener hábitos saludables.

**Conclusión:** el estudio permitió determinar que un alto porcentaje de los encuestados aseguran mantener estilos de vida saludables, favoreciendo a una vejez activa.

**Palabras claves:** ESTILO DE VIDA, ADULTO MAYOR, ESTADOUNIDENSE, JUBILADO, DIETA, ACTIVIDAD FISICA, TABACO, ALCOHOL, CUENCA- ECUADOR.

<sup>1</sup> . Lizárraga Morales O, La transmigración placentera movilidad de estadounidenses a México, (2015- febrero 15) disponible en <http://www.uta.fi/yky/lifestylemigration/newbooks/Interiores%20Transmigraci%C3%B3n%20placentera-FINAL.pdf>

<sup>2</sup>.INEC, [Ecuadorencifras.gob.ec](http://redatam.inec.gob.ec/cgi-bin/RpWebEngine.exe/PortalAction?&MODE=MAIN&BASE=CPV2010&MAIN=WebServerMain.inl), Ecuador, (2015-Febrero-9) Disponible en:<http://redatam.inec.gob.ec/cgi-bin/RpWebEngine.exe/PortalAction?&MODE=MAIN&BASE=CPV2010&MAIN=WebServerMain.inl>



## ABSTRACT

**Background:** "the transfer of older adults is the result of several factors including retirement benefits, retirement income per couple, improvement in the average quality of life, good health and available free time for new experiences."<sup>1</sup>. INEC data indicate that "Americans are 74 people with more than 65 years old residing in the city of Cuenca"<sup>2</sup>.

**Objective:** To determine the lifestyle of older Americans migrants living in the city of Cuenca, 2015.

**Methodology:** The research is descriptive, the survey used a sample of 74 Americans aged 65 and older who reside in the city. SPSS Statistics 20, Microsoft Excel, are handled through simple graphics.

**Results:** 95.9% live in the urban area of the city, 56.7% with higher education. The diet is based on vegetable 25.9%, 25.5% and 25.1% fruits protein. 79.7% do not include processed foods. 50% performed physical activity 1 hour daily, 91.8% did not smoke and 97.2% state maintain healthy habits.

**Conclusion:** The study allowed us to determine that a high percentage of respondents say maintain healthy lifestyles, favoring active aging.

**Keywords:** LIFESTYLE, ELDERLY, AMERICAN, RETIRED, DIET, PHYSICAL ACTIVITY, SNUFF, ALCOHOL, CUENCA-ECUADOR-.



## CONTENIDO:

RESUMEN.....	2
ABSTRACT.....	3
CAPITULO I.....	12
INTRODUCCIÓN.....	12
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	15
<b>CAPITULO II .....</b>	<b>16</b>
2.1MARCO TEÓRICO .....	16
2.1.1MIGRACIÓN:.....	16
<b>2.1.2MIGRACION DE LOS ADULTOS MAYORES .....</b>	<b>16</b>
<b>2.1.4ESTILO DE VIDA .....</b>	<b>20</b>
<b>2.1.6INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR .....</b>	<b>22</b>
<b>2.1.5DESCRIPCIÓN DE LOS FACTORES CONDICIONANTES DEL ESTILO DE VIDA .....</b>	<b>23</b>
<b>CAPITULO III .....</b>	<b>32</b>
3.1OBJETIVOS.....	32
3.1.1OBJETIVO GENERAL .....	32
3.1.2OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	32
<b>CAPITULO IV .....</b>	<b>33</b>
4.1DISEÑO METODOLÓGICO.....	33
<b>4.1.1TIPO DE ESTUDIO .....</b>	<b>33</b>
<b>4.1.2 ÁREA DE ESTUDIO .....</b>	<b>33</b>
4.2UNIVERSO .....	33
4.3CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....	33
4.4VARIABLES .....	33
4.4.1 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES.....	34
4.5MÉTODOS TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	34
4.6PROCEDIMIENTOS.....	34
4.7PLAN DE TABULACIÓN Y ANÁLISIS.....	34
4.8ASPECTOS ÉTICOS.....	34
<b>5. RESULTADOS:.....</b>	<b>35</b>
<b>6. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN .....</b>	<b>36</b>
<b>GRAFICO No 1: .....</b>	<b>36</b>



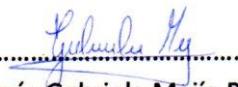
<b>GRAFICO No 2:</b> .....	37
<b>GRAFICO No 3:</b> 38	
<b>GRAFICO No 4:</b> .....	39
<b>GRAFICO No 5:</b> .....	40
<b>GRAFICO No 6:</b> .....	41
<b>GRAFICO No7:</b> 42	
<b>GRAFICO No8:</b> .....	43
<b>GRAFICO No9:</b> .....	44
<b>GRAFICO No10:</b> .....	45
<b>GRAFICO No11:</b> .....	46
<b>GRAFICO No12:</b> .....	47
<b>GRAFICO No13:</b> .....	48
<b>GRAFICO No14:</b> .....	49
<b>GRAFICO No15:</b> .....	50
<b>7. DISCUSIÓN:</b> .....	51
<b>8. CONCLUSIONES:</b> .....	55
<b>9. RECOMENDACIONES:</b> .....	58
<b>10. BIBLIOGRAFIA:</b> .....	59
<b>11. ANEXOS:</b> .....	63
Anexo No 1 .....	¡Error! Marcador no definido.
Anexo No 2.....	67
OPERACIONALIZACION DE VARIABLES:.....	67
≥ de 65 años de edad.....	67
Anexo No3 .....	69
CONSENTIMIENTO INFORMADO: .....	69
Anexo 4:.....	71
FOTOGRAFÍAS .....	71



## DERECHO DE AUTOR

Yo, Inés Gabriela Mejía Pacheco, autora de la tesis “**ESTILO DE VIDA DE LOS MIGRANTES ADULTOS MAYORES ESTADOUNIDENSES RESIDENTES EN LA CIUDAD DE CUENCA, 2015**”, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi Título de Licenciada en Enfermería. El uso que la Universidad de Cuenca, hiciere de este trabajo no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, 05 de Enero del 2016

  
.....  
Inés Gabriela Mejía Pacheco  
CI: 0704405638



## DERECHO DE AUTOR

Yo, Angélica Eulalia Galarza Álvarez, autora de la tesis "**ESTILO DE VIDA DE LOS MIGRANTES ADULTOS MAYORES ESTADOUNIDENSES RESIDENTES EN LA CIUDAD DE CUENCA, 2015**", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi Título de Licenciada en Enfermería. El uso que la Universidad de Cuenca, hiciere de este trabajo no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, 05 de Enero del 2016



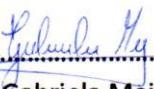
Angélica Eulalia Galarza Álvarez  
CI: 0105465389



## RESPONSABILIDAD

Yo Inés Gabriela Mejía Pacheco, autora de la Tesis “**ESTILO DE VIDA DE LOS MIGRANTES ADULTOS MAYORES ESTADOUNIDENSES RESIDENTES EN LA CIUDAD DE CUENCA, 2015**”, certifico que las opiniones y contenidos expuestos de la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de la autora.

Cuenca, 05 de Enero del 2016

  
.....  
Inés Gabriela Mejía Pacheco  
CI: 0704405638



## RESPONSABILIDAD

Yo Angélica Eulalia Galarza Álvarez, autora de la Tesis “**ESTILO DE VIDA DE LOS MIGRANTES ADULTOS MAYORES ESTADOUNIDENSES RESIDENTES EN LA CIUDAD DE CUENCA, 2015**”, certifico que las opiniones y contenidos expuestos de la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de la autora.

Cuenca, 05 de Enero del 2015

Angélica Eulalia Galarza Álvarez  
CI: 0105465389



## DEDICATORIAS

La presente investigación es dedicada principalmente a Dios, como pilar fundamental de mi Fe, de mi esfuerzo y de mi entrega que se refleja en esta tesis. Dedicado a mi hijo Emilio, por haber llegado a mi vida y ser mi inspirador para poder desempeñar con mucho amor y paciencia el rol de madre que lo asumí con afecto y responsabilidad. A mi esposo Jorge Luis, por ser el amigo, la pareja incondicional, aquel que se manifiesta con su amor, su comprensión en los momentos agradables como difíciles que constituye la vida. A mis padres por el cariño y el apoyo necesario, durante toda mi vida. A mis hermanos por la compañía, la empatía que siempre nos ha caracterizado, la confianza que hemos creado gracias a los consejos generados por nuestros padres.

### **Gabriela**

Esta investigación está dedicada a Dios por haberme dado salud y fortaleza para cumplir con los objetivos que nos hemos propuesto, a mi madre por ese apoyo incondicional en los momentos buenos y malos de mi vida por los consejos, valores y por la motivación permanente que me brindo para seguir adelante, a mis hermanos por esa alegría y confianza brindada, mis amigos que siempre estuvieron pendientes de mi por su amistad y compañía

### **Angélica**



## AGRADECIMIENTOS

Agradezco a las docentes, por el aprendizaje compartido con nosotras las estudiantes durante todo el periodo de preparación para lograr esta investigación.

Agradezco de manera especial a aquellos adultos mayores estadounidenses por su participación y colaboración libre y espontánea como fuentes principales de la investigación, cumpliendo con las encuestas sin objeción alguna.

De manera cordial y afectiva mi agradecimiento infinito a mi familia, por el apoyo incondicional, moral y económico.

### **Gabriela**

Agradezco a Dios por la vida por permitir cumplir mis metas en este camino y trayectoria de mi aprendizaje, por regalarme esta vocación tan hermosa, a mi familia y amigos por el apoyo que me brindaron por encaminarme a terminar lo que se empieza .

A nuestras docentes de la escuela de enfermería por su tiempo y conocimiento impartido, a los adultos mayores estadounidenses que nos colaboraron con gran entusiasmo para que se lograse cumplir con esta investigación.

### **Angélica**



## CAPITULO I

### 1.1 INTRODUCCIÓN

La ciudad de Cuenca se ha convertido en uno de los mejores destinos de residencia para el adulto mayor estadounidense. Hanskins, señala que Cuenca es considerado como “Mejor destino de Retiro para expatriados de todo el mundo”<sup>3</sup>. Integrantes de la comunidad estadounidense indican que la ciudad por poseer características tales como: bajos costos de vida, atención médica de calidad y económicos, el buen clima, lugares socio-culturales, la variedad y exquisitez de sus productos alimenticios hacen de Cuenca una excelente opción para vivir.

El jubilado estadounidense por percibir de una pensión que le permite solventar sus gastos relacionados a su sustento, salud, alimentación, recreación que contribuye excepcionalmente en la adquisición de un estilo de vida saludable, el mismo que se logra con la práctica de conductas, procederes que el ser humano realiza de manera cotidiana para conservar la salud general.

Es importante que el adulto mayor por cursar la última etapa de la vida en donde que existe un deterioro tanto físicos, psicológicos y emocionales, es necesario que el geronto se empodere de hábitos y costumbres saludables, ya sea en el consumo de una dieta equilibrada, en la práctica de actividad física, el suprimir el consumo de alcohol y tabaco, permitiendo el disfrute de una vejez activa y saludable. Por ende es relevante analizar estas conductas, determinar si son saludables o nocivos para el bienestar físico-mental.

---

<sup>3</sup> Haskins S, Precher D. Cuenca: A Perfect City For Retirement. Año 2015.



## 1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

“La migración es parte de la conducta humana de las personas, constituye una fuerza histórica que ha moldeado el mundo y que ha estado presente desde nuestra existencia”<sup>4</sup>.

“Se define como migración al movimiento de población hacia el territorio de otro Estado o dentro del mismo que abarca todo movimiento de personas sea cual fuere su tamaño, su composición”<sup>5</sup>.

El adulto mayor estadounidense especialmente jubilado ha proporcionado un realce significativo a la migración en los últimos tiempos.” A nivel de Latinoamérica, en México y en Panamá se determina el aumento considerable de población extranjera entre 1990 y 2000. De acuerdo a las cifras de los censos, México registró un aumento del 10 por ciento en el número de residentes de la tercera edad que habían nacido en los EE.UU., mientras que Panamá experimentó un aumento de 136 por ciento durante este período”<sup>6</sup>.

A nivel local, Ecuador es considerado como uno de los mejores destinos para residencia de extranjeros, así lo destaca la revista International Living en una de sus publicaciones. Mientras que la revista Forbes señala a la Ciudad de Cuenca como “segundo mejor lugar para vivir en el mundo entero”<sup>7</sup>.

Es de conocimiento que Estados Unidos atraviesa por una situación económica compleja, en donde la caída del dólar, la crisis bancaria devalúan los ahorros

---

<sup>4</sup>OIM. Migracion e Historia.Vol 1.pg:1-24.  
[http://www.crmsv.org/documentos/iom\\_emm\\_es/v1/v1s03\\_cm.pdf](http://www.crmsv.org/documentos/iom_emm_es/v1/v1s03_cm.pdf)

<sup>5</sup> OIM.Glosario sobre Migración (2015-Diciembre-11). Disponible en:  
[http://publications.iom.int/system/files/pdf/iml\\_7\\_sp.pdf](http://publications.iom.int/system/files/pdf/iml_7_sp.pdf)

<sup>6</sup> Dixon D, Murray, Gelatt J. Emigrantes estadounidenses: Migración de los jubilados de EE.UU. a México y Panamá (2015-Diciembre-12). Disponible en: <http://www.migrationpolicy.org/research/emigrantes-estadounidenses-migracion-de-los-jubilados-de-eeuu-m%C3%A9xico-y-panam%C3%A1>

<sup>7</sup> Ministerio de Turismo. Medios internacionales destacan a Ecuador como un excelente destino para jubilados. (2015-Diciembre-12). Disponible en: <http://www.turismo.gob.ec/medios-internacionales-destacan-a-ecuador-como-un-excelente-destino-para-jubilados/>



de los jubilados, por lo cual este sería un factor que incide en el cambio de residencia de la población adulta mayor estadounidense.”<sup>8</sup>

Los motivos que impulsan a los jubilados a radicarse en nuestro país, son: bienes raíces accesibles, costo de vida, lugares de entretenimiento, servicios de saludable calidad, facilidad de integración con el medio, y el clima favorable.

Es sustancial considerar que “no todas las personas envejecen del mismo modo y esto se halla ligado al comportamiento, acciones, omisiones, cuidado o descuido en periodos anteriores que tiene su incidencia clara en la vejez”<sup>9</sup>. Los adultos mayores que hayan adquirido durante su niñez, adolescencia o en la vida adulta, enfermedades crónicas como: la obesidad, diabetes, presencia de discapacidades que limitan su movilidad, adicciones a sustancias tóxicas o problemas psicológicos, difícilmente estos podrán conservar un estilo de vida saludable en la vejez ya que este proceso es considerado como normal, natural e inevitable en donde las facultades y habilidades cognitivas van decreciendo, produciendo un desequilibrio en su vida.

Pese a estos antecedentes que influyen negativamente al desarrollo de una vejez óptima, existen adultos mayores que han logrado poseicionarse de hábitos saludables, que contribuyen de manera favorable en su salud. Gozan de un vigor sin igual, conservan su autonomía necesaria para ejecutar actividades diarias, se integran a actividades socio-recreativas en definitiva llevan una vida de plenitud

---

<sup>8</sup> Jauregui J., La crisis financiera en los Estados Unidos: causas, contexto y dinámica, (02- Febrero-2015) Disponible en: [http://www.iae.edu.ar/antiguos/documents/iae\\_11\\_pag66.pdf](http://www.iae.edu.ar/antiguos/documents/iae_11_pag66.pdf)

<sup>9</sup> Pérez G calidad de vida en personas adultas y mayores Capítulo 4 envejecimiento activo edición digital Barcelona España publicada en abril del 2013



### 1.3 JUSTIFICACIÓN

La Migración en la ciudad de Cuenca en la última década, ha ido incrementando considerablemente, ha sido tomada como una ciudad referente, por sus centros atractivos por la facilidad de vida y de beneficios que esta presta principalmente para el retiro de jubilados, y de entre ellos una gran comunidad de estadounidenses toma un papel relevante en el tránsito y la posterior radicación en la ciudad.

Los adultos mayores estadounidenses se ven cautivados y han optado por radicarse en la ciudad ante la presencia de servicios especialmente los de salud debido a la diversidad de especialidades médicas, otros ámbitos como los económicos, de vivienda, de recreación los mismos que al ser accesibles brindan beneficios, logrando garantizar un balance y equilibrio en el normal funcionamiento de su organismo. Así también la presencia de diversas áreas de dispersión social, bares, restaurantes, que se encuentran en la ciudad, que se han convertido en puntos de encuentro y de esparcimiento contribuyen a que la interrelación socio-cultural se enriquezca asegurando así un intercambio de costumbres que permiten innovar y acondicionar aquella idea de la multiculturalidad, lo que resulta en la ampliación de la perspectiva y lo vuelve un individuo a que participe de la realidad en la que se encuentra. La presente investigación asumió el reto de establecer un análisis de los factores de un estilo de vida saludable con el propósito de optimizar una vejez saludable y activa el cual influirá directamente en su estilo de vida, por ende se ha tenido la necesidad de analizar si es favorable o no para su salud.



## CAPITULO II

### 2.1 MARCO TEÓRICO

#### 2.1.1 MIGRACIÓN:

Definida como el movimiento de una persona o grupo de personas de una unidad geográfica hacia otra a través de una frontera administrativa o política con la intención de establecerse de manera indefinida o temporal en un lugar distinto a su lugar de origen.” La migración es una de las cuestiones clave del siglo XXI, que se ha convertido en un componente esencial, inevitable y potencialmente beneficioso de la vida económica y social de cada país y región. El panorama migratorio está cambiando significativamente. Constantemente, emergen nuevos retos y las tendencias demográficas, económicas, políticas y sociales a nivel mundial inciden en dicho panorama

Hay muchas tendencias globales subyacentes a la movilidad mundial actual, que repercuten en la migración

- Los cambios demográficos
- La recesión económica
- La liberalización económica
- El surgimiento de la migración transnacional”<sup>10</sup>

Existe gran cantidad de personas que migran a nuestro país, por la tranquilidad y los beneficios que brinda este, la migración principalmente de personas adultas mayores jubiladas, que desean mantener estilos de vida saludables en el siglo XXI, “el movimiento de personas será aún más significativo, pero existirán grandes barreras de comunicación originadas por el escaso o nulo conocimiento del idioma del lugar de acogida, la diferencia de códigos culturales y la carencia de competencia lingüístico-cultural dentro del sistema sanitario constituyen dificultades importantes a las que se enfrentan las personas inmigrantes”<sup>11</sup> y un reto permanente para los profesionales de la salud.

#### 2.1.2 MIGRACION DE LOS ADULTOS MAYORES

Para la revista International Living Ecuador posee el primer lugar como “Mejor Destino del Mundo para Retirados”<sup>12</sup>. Las características que colocan a Ecuador como pionero en este ranking se debe a: bajos costos de vida, la

<sup>10</sup> OIM organización internacional para los migraciones(2015-Febrero-12). Disponible en:<http://www.oim.org.co/conceptos-generales-sobre-migracion.html#page>

<sup>11</sup> Salud Inmigrantes, Salud Inmigrantes es un proyecto por el Ministerio de Ciencia e Innovación de España (CSO2010-15947, subprograma SOCI) actualizado el 4 noviembre, 2014 .

<sup>12</sup> Haskins S, Precher D. Cuenca: A Perfect City For Retirement. Año 2015.



calidad de los servicios de salud, la accesibilidad a la adquisición de bienes (casas, departamentos, etc., la diversidad cultural y el clima que algunos lo catalogan como “clima privilegiado”. La presencia de adultos mayores estadounidenses en su mayoría jubilados en nuestra ciudad, atraídos por las características antes mencionadas, prefieren fijar como lugar de residencia con el propósito de mantener una estabilidad física, mental, social, emocional y económica garantizando una calidad de vida óptima en donde los hábitos y costumbres toman un papel significativo que promueven un estilo de vida favorable en esta última etapa de la vida.

### 2.1.3 EL ADULTO MAYOR

Se denomina adulto mayor a aquel individuo que tiene más de 65 años de edad. Se considera que los adultos mayores, sólo por haber alcanzado este rango de edad, donde el cuerpo y las facultades cognitivas de las personas se van deteriorando son considerados como pertenecientes a la tercera edad. “El adulto mayor pasa por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad. Usualmente estas personas han dejado de trabajar, o bien se jubilan, por lo que su nivel de ingresos decrece en forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida”<sup>13</sup>.

Al mencionar la palabra vejez o adulto mayor, automáticamente lo relacionamos con enfermedad, disminución de autonomía para ejercer actividades, inclusive se lo relaciona con aspectos socio-económicos. Un estudio de investigación despliega un concepto en el que menciona que: “el envejecimiento es un proceso propio, progresivo, dinámico e irreversible que involucra la disminución de las capacidades de los diferentes órganos y

---

<sup>13</sup> Educación Para la Vida. Publicado en el 2013 Disponible en: <http://edukavital.blogspot.com/2013/03/adulto-mayor.htm>



sistemas para responder a cambios en el medio ambiente o en el medio interno”<sup>14</sup>

En esta fase de la vida “el envejecimiento es un proceso de cambios a través del tiempo, natural, gradual, continuo, irreversible y completo. Estos cambios se dan a nivel biológico, psicológico y social, y están determinados por la historia, la cultura y la situación económica, de los grupos y las personas. Cada persona envejece de manera diferente, dependiendo de sus características innatas, de las que adquiere a través de la experiencia y de las circunstancias a las que se haya enfrentado durante su vida”<sup>15</sup>.

Como el envejecimiento es la disminución de funciones tanto físicas como psicológicas, es importante promover el envejecimiento saludable, en donde toma realce la incorporación de estilos saludables, con el fin de responder positivamente ante los aspectos de la vida diaria, tanto laboral, familiar como personal.

Pero hoy en día es muy frecuente que nos encontremos con varias personas de esta edad que presentan una vida sumamente activa en todo sentido: trabajan, practican deportes, viajan, entre otras actividades que normalmente desempeñan individuos más jóvenes. Siguen siendo personas perfectamente sanas y activas, llenas de vitalidad que disfrutan de la tranquilidad de haber cumplido con todos sus proyectos de vida, logrando disfrutar de la familia, los nietos y los triunfos acumulados durante la existencia permitiendo alcanzar una vejez saludable y aún independiente, pero también hay adultos mayores que cursan por esta etapa de la vida que ciertamente es complicada de sobrellevar de una manera muy diferente y difícil, más aun cuando la vejez se acompaña por la presencia de diversas enfermedades, el abandono de la familia, la discriminación en su comunidad, en donde la sociedad tiene una visión en el que al mencionar “adulto mayor” inmediatamente lo relacionan con invalidez, incapacidad de cumplir actividades diarias y básicas, inoperantes, etc.

---

<sup>14</sup> Morales F. Qué es el envejecimiento humano Actualizado el 13 de agosto de 2014 disponible en [http://www.nacion.com/opinion/foros/envejecimientohumano\\_0\\_1432656723.html](http://www.nacion.com/opinion/foros/envejecimientohumano_0_1432656723.html)

<sup>15</sup> . Las edades humanas Mediano adulto disponible en [mayorhttp://mediano-adulto-mayor](http://mediano-adulto-mayor)



“En esta etapa la salud se resiente notablemente, en tanto, que existen muchas enfermedades asociadas a esta fase de la vida como son: Alzheimer, Osteoporosis, Artrosis y afecciones de la vista, oídos, entre otras. A pesar de todas estas adversidades que dificulta llegar a una vejez saludable, existe algunas mejoras en cuanto a calidad y esperanza de vida del adulto mayor en muchos países, tanto gobiernos como sectores sociales desarrollan sistemas de inclusión para este grupo social, facilitan beneficios en relación a servicios sociales y de salud, reconocen y hacen hincapié en los derechos humanos de los adultos mayores, de los principios de las Naciones Unidas como son los de: independencia, participación, dignidad, cuidado y autorrealización<sup>16</sup>”.

La vejez tiene significados diferentes. Para definirla, hay que tomar en cuenta:

- la edad Cronológica
- la edad Física
- la edad Psicológica
- la edad Social

### **La edad cronológica**

La edad cronológica “es uno de los indicadores más utilizados para considerar a alguien viejo o no, ésta por sí misma no nos dice mucho de la situación en la que se encuentra una persona, de sus sentimientos, deseos, necesidades, relaciones”<sup>17</sup>.

### **La edad física**

Los cambios físicos y biológicos normales durante la vejez se dan a distintos ritmos, según la persona, el lugar en donde vive, su economía, su cultura, su nutrición, su actividad y sus emociones.

### **La edad psicológica:**

---

<sup>16</sup> Adulto Mayor - Concepto, Definición, Qué es Adulto Mayor [Internet] (2015). [JUNIO2015] Website: Educación para la Vida. Publicado en: <http://edukavital.blogspot.com/2013/03/adulto-mayor.html>. - See more at: <http://edukavital.blogspot.com/2013/03/adulto-mayor.html#sthash.7nMvOmUt.dpuf>

<sup>17</sup> Los derechos de las personas mayores Materiales de estudio y divulgación publicado en junio del 2011 disponible en [http://www.cepal.org/celade/noticias/documentosdetrabajo/2/43682/Modulo\\_1.pdf](http://www.cepal.org/celade/noticias/documentosdetrabajo/2/43682/Modulo_1.pdf)



Es muy importante tener en cuenta que ningún cambio repentino en la forma de ser de una persona adulta mayor es normal. A veces se piensa que la vejez trae consigo tristeza, enojo o apatía, pero ninguno de estos sentimientos es causado por la edad, en ello pueden intervenir otros factores como la pérdida de seres queridos, del trabajo, la modificación del papel que desempeñaba en la familia, etc.

### **La edad social**

“La vejez es considerada una categoría social, es decir, se agrupa a las personas por los valores y características que la sociedad considera que son adecuadas, las cuales en muchas ocasiones pueden ser equivocadas y hasta injustas. Por ejemplo: para muchos grupos sociales las personas adultas mayores no deben enamorarse, o no deben participar en las decisiones familiares o sociales, etc. <sup>18</sup>”.

### **2.1.4ESTILO DE VIDA**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el estilo de vida “es aquel proceso donde el individuo adopta una condición de vida saludable a lo largo de todo su ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la vejez”<sup>19</sup>. Los entornos acondicionados a los requerimientos de las personas adultas mayores, la prevención, la detección precoz y el tratamiento de enfermedades mejoran el bienestar de los adultos mayores. El estilo de vida es considerado como la práctica de un sinnúmero de conductas que aplica el ser humano en su vida diaria con el fin de mantener su salud en óptimas condiciones. Para el Dr Andreu Prat el estilo de vida es “el conjunto de hábitos y conductas que modulan nuestra actividad cotidiana y rigen nuestra forma de afrontar los requerimientos, exigencias y retos que se nos presentan durante las diferentes etapas de nuestra vida”<sup>20</sup>.

<sup>18</sup> Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el distrito federal: disponible en [ad\\_mayordf.gob.mxhttp://www.adultomayor.df.gob.mx/mx/index.php/quien-es-el-adultomayor](http://ad_mayordf.gob.mxhttp://www.adultomayor.df.gob.mx/mx/index.php/quien-es-el-adultomayor)

<sup>19</sup> OMS. Campaña del Día Mundial de la Salud. (2015-Agosto-15 ) Disponible en : <http://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/campaign/es/>.

<sup>20</sup> Prat A, El Estilo de Vida como Determinante de Salud. En: Rodés J, Piqué J, Trilla A/Coordinador Aymerich M/.Libro del Hospital Clinic de Barcelona y la fundación BBVA. España: Nerea, S. A.p65-69.



El estilo de vida para el Dr. André Blake es “un factor que se puede controlar y que se expresa en la manera en que vivimos el día a día: realizando actividad física adecuada y sostenida o cultivando una vida sedentaria, eligiendo alimentos variados y de buena calidad nutricional o realizando una ingesta descontrolada en calidad y cantidad”<sup>21</sup>.

El adulto mayor para lograr una vida saludable, es necesario la práctica de aquellos hábitos y costumbres que se cimentaron desde la niñez y hacer de ellos un dominio total, conservar una dieta equilibrada y saludable, procurando la ingesta de proteínas, carbohidratos necesarios que ayuden a su metabolismo, evitando el consumo de grasas y alimentos procesados que lo único que proveen dichos alimentos es potencializar el desarrollo de enfermedades crónicas como: la diabetes, hipertensión. Hacer de la actividad física una rutina diaria con el fin de conservar la funcionalidad musculoesquelético, evitar el consumo de tabaco, alcohol. El mantener una seguridad física, el no adquirir enfermedades crónicas, que el adulto mayor a nivel social sea tomado como punto referencial para toda la comunidad. El poder mantener relaciones interpersonales, familiares y el bienestar emocional aseguran una calidad de vida óptima para el adulto mayor.

De como la persona es tanto en su manera de pensar, sentir, actuar, de la condiciones de vida y los factores socioculturales de la sociedad en que vivimos, del entorno cotidiano en el que se actúa y trabaja”<sup>22</sup>.

Es indudable, entonces, que la multiplicidad de problemas que enfrentan las personas adultas mayores requiere la consideración de todos los aspectos biológicos, psicológicos, sociales y económicos de una manera individual, se deben implementar todas las acciones necesarias para garantizar el envejecimiento exitoso y extender la esperanza de vida libre de enfermedad. Los estilos de vida y al marco en el que se vive son fundamentales para

<sup>21</sup> Blake A. Hacia un Estilo de Vida Saludable 1aed. Buenos Aires Editorial Universitaria de Buenos Aires sociedad De Economía Mixta; 2012.

<sup>22</sup> Zurro A., Pérez G , Principios organización y Métodos en medicina de familia publicada en España séptima edición .2014



envejecer con éxito dentro de estas medidas se encuentran algunas que son muy importantes para aumentar las capacidades de supervivencia.

- Dieta equilibrada
- Ejercicio físico
- No fumar, no consumir sustancias tóxicas
- Alcanzar la felicidad

Estos no pueden ser aislados del contexto social, económico, político y cultural al cual pertenecen y deben ser acordes a los objetivos del proceso de desarrollo. Es decir, esto significa al individuo dentro de la sociedad a través de mejores condiciones de vida y de bienestar.

### **2.1.6INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR**

Cuando los estilos de vida son saludables, estos influyen de manera positiva para lograr un desarrollo y un bienestar en el adulto mayor, sin atentar contra su propio equilibrio biológico, su relación con su ambiente natural, social y laboral.

Esto va a depender de cuan bien las personas mayores puedan prevenir las limitaciones funcionales, la desnutrición y las enfermedades crónicas, para lo cual los estilos de vida juegan un rol trascendente. “Tener un estilo de vida saludable aleja multitud de enfermedades, como el cáncer, enfermedad pulmonar obstructiva crónica la obesidad, y además de que ayuda a mejorar la calidad de vida, debido a que las personas adultas mayores son más vulnerables a padecer cualquier enfermedad. Muchas afecciones están provocadas por factores de riesgo modificables. Esto significa que mediante el cambio de hábitos insanos relacionados con la dieta, el ejercicio, el tabaquismo se podría reducir la morbilidad y la mortalidad asociada”<sup>23</sup>.

“Debido a que los Estilos de Vida son aquellos comportamientos que mejoran o crean riesgos para la salud. Este comportamiento humano es considerado dentro de la teoría del proceso salud-enfermedad de Lalonde y Lafranboise

---

<sup>23</sup> . Por Dr. Águilar R, Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor OPS/OMS Chile 5 abril, 2012



junto con la biología humana, el ambiente y la organización de los servicios de salud como los grandes componentes para la producción de la salud o enfermedad de la población”<sup>24</sup>.

## **2.1.5 DESCRIPCIÓN DE LOS FACTORES CONDICIONANTES DEL ESTILO DE VIDA**

Los estilos de vida de acuerdo a varias bibliografías engloban a cuatro factores que lo determinan, como son: la dieta, la realización de actividad física, el hábito de consumir sustancias tóxicas legales como el alcohol y el tabaco e ilegales como las drogas (marihuana, cocaína, etc), y la conducta sexual fundamental para fortalecer la parte emocional y afectiva del individuo. A continuación se describen los factores relacionados con los objetivos planteados de la investigación: dieta, actividad física y sustancias toxicas legales como es el tabaco y el alcohol.

### **DIETA**

La OMS determina que “una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad”<sup>25</sup>.

Una alimentación nutritiva dominante en frutas, verduras, diversa y deliciosa con reducción de grasas, azúcares, permite la conservación del peso adecuado, sin duda alguna este factor influye de manera significativa en la salud del adulto mayor. Es recomendable el consumo de 5 comidas diarias, en el cual 2 son refrigerios, afirma que el desayuno y el almuerzo deben ser considerables tanto en calidad como en cantidad mientras que la merienda debe ser ligero pero saludable. La combinación de los grupos alimenticios como las frutas, las verduras, las proteínas, los carbohidratos deben dominar la lista de consumo, tomando en consideración que el exceso de uno de ellos

---

<sup>24</sup> Por Dr. Águilar R, Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor OPS/OMS Chile 5 abril, 2012

<sup>25</sup> OMS. Nutrición. (2015-Agosto-17) Disponible en: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>



propiciará el desarrollo de enfermedades como la obesidad, bajo peso, anemia en el adulto mayor.

Para el Dr. Roberto del Aguila, 2012, menciona que “la alimentación juega un papel fundamental en todas las edades y especialmente en la vejez. Una dieta adecuada es uno de los factores determinantes para que las personas vivan más y mejor. Alimentarse no solo consiste en comer para vivir o para saciar el hambre, constituye una necesidad que podemos aprovechar para mejorar la salud o, al menos, para no empeorarla”<sup>26</sup>.

“En los Adultos mayores, el principal cambio de la conducta alimentaria se expresa en la “selección de los alimentos”, lo cual está influenciado por diversos factores: biológicos que son señales de saciedad en función de los macronutrientes y la densidad energética del alimento, organolépticos (incluyendo textura, sabor, olor, vista), económicos, sociales (acceso a los alimentos, nivel de autonomía, nivel de educación, entorno social y apoyo familiar) y psicológicos (depresión y estrés)”.

Así, el estado nutricional del adulto mayor resulta de una compleja interacción entre la dieta y los factores socioeconómicos, físicos y psicológicos. Además, la evidencia disponible indica que la malnutrición por déficit y la obesidad limitan la capacidad de moverse, realizar las actividades diarias y empeoran las comorbilidades

“Estas dos condiciones (obesidad y bajo peso) pueden relacionarse con déficits severos que afectan el sistema inmunológico de las personas, lo que las hace más vulnerables a las enfermedades. Pero para mantener en un peso ideal y a su vez alimentarse saludablemente, es necesario realizar una adecuada combinación de alimentos, a fin de poder tener una dieta nutritiva, variada y sabrosa. Las costumbres y cultura del lugar en que vivimos, modas y medios de comunicación, entorno familiar, el sexo, edad, preferencias, religión, sedentarismo y el estado de ánimo y de salud influyen en la alimentación”.

---

<sup>26</sup> Dr. Aguila R, Promoción de Estilos de Vida Saludables y Prevención de Enfermedades Crónicas en el Adulto Mayor. Pan American Health Organization-World Health Organization. 2012



Es muy importante comprender que el menú de un adulto mayor es individual. La alimentación diaria está relacionada a factores como la estatura, peso, actividad física, presencia de enfermedades, ingesta de medicamentos, intolerancia a ciertos alimentos, entre otros”.

“Es necesario cambiar la alimentación cuando, por falta de actividad física, el cuerpo almacena más grasa de lo normal. Otro factor en los adultos mayores es la digestión, con eventos de diarrea o estreñimiento; de igual manera, la pérdida de masa muscular por la edad o enfermedad por ello la gran importancia de comer tanto en frecuencia como en cantidad”.

Determinadas alteraciones y enfermedades se relacionan con desequilibrios en la alimentación, sea por exceso de algunos nutrientes, que pueden causar obesidad, problemas de tensión, colesterol elevado, o por falta de vitaminas y minerales, que provocan anemia, falta de apetito, caída de cabello, etc.

### **Grasas, vitaminas y minerales:**

Estos alimentos son de gran importancia en esta etapa de la vida ya que los adultos mayores necesitan comer de manera saludable para ayudar a aportar al cuerpo de energía, las grasas deben ser consumidas en pequeñas cantidades por el organismo para evitar la obesidad, estas grasas se encuentran principalmente en alimentos como el aguacate, nueces almendras, que son grasas naturales

En los adultos mayores los suplementos son necesarios respecto a cierto grupo de micro elementos, tales como vitamina A, B12, D y minerales como el hierro, calcio y zinc. Ya que ayuda a mantener sanas las neuronas y los glóbulos sanguíneos evitando el desarrollo de anemia.

### **Carbohidratos:**

Los carbohidratos tienen como función principal suministrar energía a nuestro cuerpo, por ello la importancia en esta edad, la dieta debe contener un nivel óptimo de carbohidratos lo que va a ayudar a prevenir el acúmulo de grasa en el cuerpo, va a ayudar especialmente al cerebro y al sistema nervioso, estos son de gran valor por ser nuestro principal combustible para realizar las actividades diarias y para que nuestro organismo funcione



correctamente.

Además de que los carbohidratos son la principal fuente de energía tienen una ventaja sobre otros nutrientes ya que al degradarse y sufrir una combustión para sacar la energía que almacenan lo hacen de una manera más limpia y no dejan residuos tóxicos, también los carbohidratos son indispensables para la contracción muscular lo que demuestra que son necesarios a la hora de realizar actividad física y ejercicios, sobre todo si queremos obtener mejores resultados ya que, el rendimiento es mejor si tenemos la energía adecuada.

#### **Aqua:**

El agua es esencial para el organismo esta se ingiere con las comidas la frutas pero no es suficiente para mantener un equilibrio por ello la importancia de beberla, esta puede provocar un riesgo muy alto de deshidratación en los adultos mayores ya que muchos dejan de ingerirla ya que empiezan a perder el control de la vejiga y la sensación de sed también disminuya

Lo recomendable es ingerir 8 vasos de agua debido a que nuestro cuerpo elimina grandes cantidades de agua a través de la orina, el sudor la respiración por ello la gran importancia de reponerla.

#### **Proteínas:**

En la dieta diaria del adulto mayor es fundamental el consumo de proteínas ya que estas ayudan a la reparación de los tejidos ya formados, ayudan a la defensa del organismo para combatir a los virus y bacterias.

Uno de los problemas más frecuentes en esta edad son los de masticación, por falta de piezas dentales o problemas de encías hacen que el consumo de proteínas disminuya considerablemente y se presenten enfermedades que modifiquen su equilibrio. La mejor manera de consumirlas en la dieta para ayudar a mejorar su estilo de vida sería en pequeñas porciones desgrasadas y troceadas las carnes de, pollo, pescado, granos, queso y leguminosas.

#### **ACTIVIDAD FÍSICA:**

Para la OMS “la actividad física es considerada como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La realización de actividad física permite reducir el riesgo a



enfermedades crónicas comunes en los adultos mayores ej: la hipertensión, accidente cerebro vascular, diabetes”<sup>27</sup>.

Se puede considerar como actividades físicas a aquellas acciones que realiza el ser humano en su diario vivir como: caminar, jugar, realizar que haces domésticos.

El consumo energético disminuye con la edad debido a que la actividad física también se reduce. Las calorías diarias consumidas se reducen 5% por cada década, también hay pérdida de masa muscular y ósea.

Para evitar la pérdida de masa muscular y mantenerse saludables, se recomienda ejercicio físico moderado, como caminar, nadar, bailar, tres días a la semana, de 30 a 45 minutos; y realizar actividades cotidianas por lo menos durante 60 minutos.

Según la OMS los beneficios que obtienen los adultos mayores al realizar actividad física son:

- Disminución de las tasas de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y de mama, y depresión, un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, y una mejor masa y composición corporal.
- Les permite tener un perfil de biomarcadores más favorable para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y la mejora de la salud ósea.
- Presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves.

### **SUSTANCIA TÓXICA (ALCOHOL-TABACO)**

Se denomina tóxico a aquella “sustancia que puede producir algún efecto nocivo sobre un ser vivo, alterando sus equilibrios vitales”<sup>28</sup>. Esto deja en

<sup>27</sup> OMS. La Actividad Física en los Adultos Mayores. (2015-Agosto-22) Disponible en:  
[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/)

<sup>28</sup> Dr. Hernández-Guijo J. Introducción a la Toxicología. (2015-septiembre-10). Disponible en:  
[https://www.uam.es/departamentos/medicina/farmacologia/especifica/ToxAlim/ToxAlim\\_L1.pdf](https://www.uam.es/departamentos/medicina/farmacologia/especifica/ToxAlim/ToxAlim_L1.pdf)



evidencia que cualquier sustancia será el causal de: enfermedades, adicciones y hasta la muerte, si es que no se llegara a controlar. Existen sustancias tóxicas legales y de gran acogida por la población como son: el tabaco y el alcohol. El grupo de las sustancias ilegales se relacionan con las drogas como por ejemplo: la marihuana, la cocaína.

El adulto mayor conforme va cursando la vejez, es notoria la pérdida de las capacidades funcionales y cognitivas; aquel adulto mayor que esté en contacto con cualquiera de estas sustancias es propenso a acentuar estas perdidas características de la vejez.

Lo que producen estas sustancias es: dependencia, alteración del funcionamiento del sistema nervioso lo que conduce a cambios de conducta, ansiedad, depresión, alteraciones mentales, a nivel económico representado por gastos inesperados o excesivos, a nivel social pérdida de relaciones afectivas con familiares, que podrían poner en riesgo la salud del adulto mayor<sup>29</sup>.

## ALCOHOL

Una de las drogas legales que con mayor frecuencia se consume es el alcohol. La Organización Panamericana de la Salud menciona que “el consumo de alcohol incrementa el riesgo de provocar una amplia variedad de problemas sociales de una manera dosis dependiente, sin que existan evidencias de un efecto umbral. Para el bebedor, cuanto mayor sea la cantidad de alcohol consumido, mayor es el riesgo.

El alcohol es causa de diversos tipos de lesiones, trastornos mentales y de la conducta, problemas gastrointestinales, cáncer, enfermedades cardiovasculares, trastornos inmunológicos, enfermedades óseas, trastornos reproductivos y daños congénitos.”<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup> Nation Institute on Aging - TrainerMed.com lunes, Abuso de Alcohol en la tercera edad Publicado lunes, 20 de diciembre de 2010 disponible en <http://alcoholismo-123.blogspot.com/2010/12/abuso-de-alcohol-en-la-tercera-edad.html>

30 Fundación de Investigaciones Sociales, A.C. disponible en <http://www.alcoholinformate.org.mx/articulos.cfm?id=344>



Estudios han demostrado que a medida que la gente envejece, se vuelve más sensible a los efectos del alcohol. Es decir, la misma cantidad de alcohol puede tener un efecto más fuerte en una persona mayor que en otra más joven, por ello la presencia de algunos riesgos de tipo médico, como la tensión arterial alta, las úlceras y la diabetes, pueden empeorar con el consumo de alcohol. Algunas medicinas tanto las recetadas como los que se venden sin receta pueden ser peligrosos o aún mortales al mezclarse con el alcohol. Esto constituye un asunto de especial preocupación en la gente de mayor edad, porque la persona promedio de más de 65 años de edad toma al menos dos medicamentos al día.

Aún un trago muy pequeño de alcohol puede perjudicar el juicio, la coordinación y el tiempo reacción. Puede aumentar el riesgo de sufrir accidentes en el hogar y en el trabajo, incluyendo caídas y fracturas de la cadera, el alcohol causa cambios en el corazón en los vasos sanguíneos. La bebida también puede hacer que las personas mayores se vuelvan olvidadizas y se confundan. Estos síntomas pueden interpretar erróneamente como signos de la enfermedad de Alzheimer

Causas de ingerir alcohol en abúndate cantidad:

- I. Los principales efectos se va a dar sobre el aparato digestivo y glándulas anexas  
Glositis, esofagitis, produciendo gastritis, diarreas, úlcera gástrica-  
duodenal; várices esofágicas; cáncer gástrico, de la boca y del esófago;  
hepatitis, hígado graso, cirrosis hepática, pancreatitis aguda  
hemorrágica y pancreatitis crónica.
- II. Efectos sobre el aparato cardiovascular  
Aterosclerosis temprana, hipertensión arterial, infarto del miocardio,  
cardiomiopatías.
- III. Efectos sobre el aparato genitourinario  
Disfunción sexual, reducción de hormonas masculinas por la acción de  
alcohol sobre el testículo y la hipófisis, reducción de la entrada de



sangre en los cuerpos cavernosos debido a la aterosclerosis temprana, deformidades del niño al nacer y graves trastornos de la inteligencia o la conducta en los casos menos severos (feto alcohólico). Trastornos vesicales. Cáncer de vejiga<sup>31</sup>.

## TABACO

El adulto mayor al mantener el mal hábito de fumar, propicia el riesgo en su salud, podría adquirir un sinnúmero de enfermedades pulmonares como es el cáncer del pulmón, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), esta última en donde se ven afectados los alveolos pulmonares dando como resultado disnea, fatiga, tos e infecciones respiratorias y finalmente puede llevar a la muerte.

Según el Informe sobre Control del Tabaco para la Región de las Américas señalan que: “el tabaco es determinante para que se desencadenen enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales son actualmente responsables de casi dos tercios de las muertes a nivel mundial. En las Américas, las ENT son responsables del 77% de todas las defunciones y dentro de ellas el tabaco es responsable del 15% de las muertes por enfermedades cardiovasculares, el 26% de las muertes por cáncer y el 51% de las muertes por enfermedades respiratorias. En las Américas existen 145 millones de fumadores, lo que representa el 12% de los más de mil millones de fumadores del mundo. Tradicionalmente en la Región de las Américas, la atención ha sido enfocada mayoritariamente en el consumo de cigarrillos, dejando de lado otros productos de tabaco, como las pipas de agua y el tabaco sin humo”<sup>32</sup>

En nuestro país, mueren a causa del tabaco aproximadamente 4 mil personas al año, esto es 11 personas cada día y existen miles de enfermos crónicos y con discapacidades a causa de ésta adicción. Para combatir este problema, en

---

<sup>31</sup> Fundación de Investigaciones Sociales, A.C. disponible en <http://www.alcoholinformate.org.mx/articulos.cfm?id=344>

<sup>32</sup> Organización Panamericana de Salud. Informe sobre Control de Tabaco para la Región de las Américas. Washington, DC: OPS; 2013



Ecuador se publicó la Ley Orgánica para la Regulación y Control del Tabaco en la que se resaltan tres elementos fundamentales para la salud pública del país: los espacios 100% libre de humo de tabaco, regular la libre publicidad de productos del tabaco a través de los medios de comunicación y las advertencias sanitarias con pictogramas o gráficos en las cajetillas, empaques o envolturas de tabaco<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> Ministerio de salud Pública. Ecuador conmemora el Día mundial sin tabaco con la promoción de espacios saludables. (2015-Septiembre-12). Disponible en: <http://www.salud.gob.ec/ecuador-conmemora-el-dia-mundial-sin-tabaco-con-la-promocion-de-espacios-saludables/>



## CAPITULO III

### 3.1 OBJETIVOS

#### 3.1.1 OBJETIVO GENERAL

- ⊕ Determinar el estilo de vida de los emigrantes adultos mayores estadounidenses residentes en la ciudad de Cuenca, 2015.

#### 3.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ⊕ Describir los datos sociodemográficos del emigrante adulto mayor estadounidense residente en la ciudad de Cuenca
- ⊕ Identificar la dieta que consume el adulto mayor estadounidense residente en la ciudad de Cuenca.
- ⊕ Evaluar los hábitos de consumo de alcohol, tabaco.
- ⊕ Identificar la práctica de actividad física por parte del adulto mayor estadounidense residente en la ciudad de Cuenca.



## CAPITULO IV

### 4.1 DISEÑO METODOLÓGICO

#### 4.1.1 TIPO DE ESTUDIO

El presente estudio es de tipo cuantitativo descriptivo, en donde de acuerdo a los objetivos se analizó si el estilo de vida de los adultos mayores estadounidenses residentes en la ciudad de Cuenca es favorable o no para su salud.

#### 4.1.2 ÁREA DE ESTUDIO

La investigación se llevó a cabo en la ciudad de Cuenca, especialmente en sitios públicos y de mayor afluencia de esta población: Café-Bar Magnolia, Goza Express, Cafetería San Sebas, Restaurant Sabatinos.

### 4.2 UNIVERSO

El universo que se consideró para esta investigación es el dato estadístico del INEC. En el cual menciona 74 adultos mayores residentes en la ciudad de Cuenca entre edades  $\geq$  a 65 años de edad.

### 4.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

#### INCLUSIÓN

- Adultos mayores norteamericanos jubilados en edades comprendidas entre  $\geq$  a 65 años de edad residentes en la Ciudad de Cuenca.
- Incluidos únicamente los adultos mayores residentes en la ciudad de Cuenca, que hayan firmado el consentimiento informado. (Anexo N°4)

#### EXCLUSIÓN

- Población extranjera norteamericana residentes en la ciudad con edad menor a 65 años de edad.
- Población extranjera residente en la Ciudad Cuenca, que posee nacionalidad diferente a la que se plantea en la investigación.
- Población extranjera que visita la Ciudad Cuenca por razón turística.

### 4.4 VARIABLES

- ⊕ Edad
- ⊕ Sexo
- ⊕ Residencia
- ⊕ Estado Civil
- ⊕ Instrucción
- ⊕ Estilo de vida
- ⊕ Actividades socio recreativas
- ⊕ Tipo de vivienda



#### **4.4.1 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES. (Anexo N°3)**

#### **4.5MÉTODOS TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

Se trata de un estudio cuantitativo descriptivo, la técnica a utilizarse para la investigación es la entrevista directa a los adultos mayores estadounidenses residentes en la ciudad de Cuenca, con preguntas y respuestas relacionadas con el estilo de vida. El instrumento es la encuesta dirigida a los adultos mayores estadounidenses. (Anexo N°1)

#### **4.6PROCEDIMIENTOS**

**Autorización:** se manejó el documento legal “consentimiento informado”. (Anexo N°4)

**Capacitación:** Revisión bibliográfica

**Supervisión:** el desarrollo de la tesis estuvo bajo la supervisión de la directora y asesora la Lcda. Zara Julieta Bermeo Vásquez

**Traductores:** Sr. Miguel Mejía y la Sr. Kelly Fox

#### **4.7PLAN DE TABULACIÓN Y ANÁLISIS**

Para la tabulación de los datos se utilizó el programa estadístico SPSS estatistics 20 en donde se ingresaron los datos recolectados, el mismo que permitió la facilidad de elaborar barras de datos cuantitativos y porcentajes, mientras que los respectivos análisis se expresaron en Microsoft Word.

#### **4.8ASPECTOS ÉTICOS**

Para garantizar el aspecto ético de esta investigación nos manejamos a las “Normas éticas para investigaciones con sujetos humanos” impuesto por la Organización Panamericana De La Salud (OPS), esto nos permite describir detalladamente los procedimientos que se van a seguir, para proteger a las personas que participen en el estudio, estructurar el formulario de consentimiento informado que se va a usar en la investigación. Cabe indicar que la información recolectada es almacenada con absoluta confidencialidad, el mismo que solo se utilizó para enriquecer a la investigación. Por ello se hizo uso del documento legal Consentimiento Informado. (Anexo N°4)



## 5. RESULTADOS:

Para la obtención de la información de los 74 participantes, se usó la encuesta (Anexo N° 1), la misma que consta de preguntas relacionadas totalmente con los objetivos propuestos en la investigación.

La participación del programa estadístico SPSS statistics 20 en la investigación, permitió la tabulación fácil, concreta, y manejable de los datos. En el cual, en la pestaña vista de datos se colocó toda la información obtenida, mientras que en la pestaña vista de variables se realizaron las variables acorde a las preguntas de la encuesta. Para la visualización de los datos se utilizó las barras.

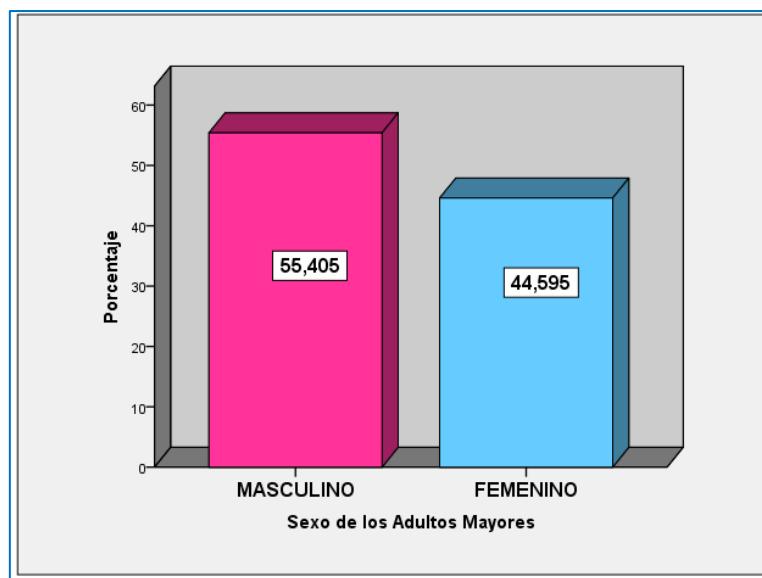
Se ingresaron los datos conforme a las características de los objetivos: primero se reflejan los datos sociodemográficos, seguido de los factores que modulan el estilo de vida (dieta, actividad física, tabaco, alcohol). Posterior a ello las tablas pasaron al programa Microsoft Word, en donde se procede a realizar las normas de presentación de las gráficas sin obviar el respetivo análisis de cada una de las barras, tomando en consideración la categoría máxima y la mínima en porcentaje.

A continuación se evidencian los datos finales que arroja la investigación de tipo cuantitativa descriptiva. Gráficas que indican el estilo de vida que mantienen los adultos mayores estadounidenses residentes en la ciudad de Cuenca.



## 6. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

**GRAFICO No 1: Distribución porcentual de los 74 Migrantes Adultos Mayores Estadounidenses Residentes en la Ciudad según el Sexo al que pertenecen. Cuenca 2015**



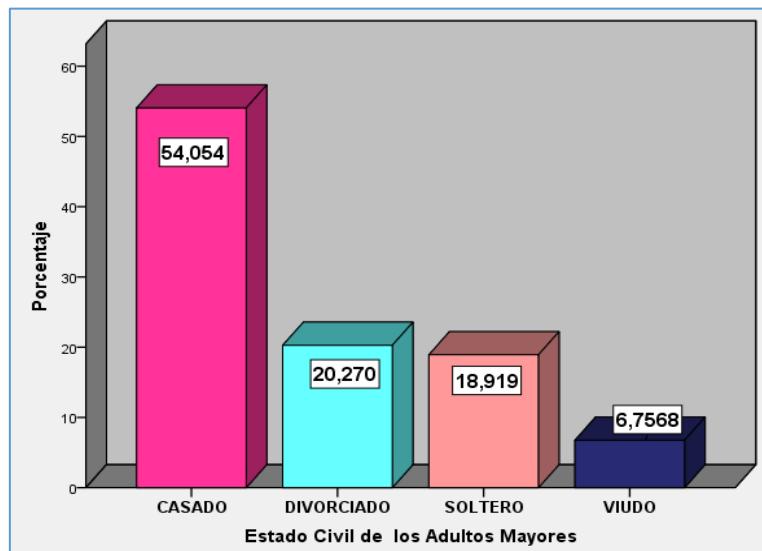
**Fuente:** Encuesta realizada por las autoras

**Elaborado por:** Inés Gabriela Mejía Pacheco, Angélica Eulalia Galarza Álvarez.

De acuerdo con las encuestas realizadas a los adultos mayores estadounidenses residentes en la ciudad de Cuenca el 55.4 % representa al sexo masculino siendo el porcentaje más alto y el 44.5 al sexo femenino por lo general estos migrantes adultos mayores siempre están en pareja por ello no existe gran diferencia en los datos de análisis.



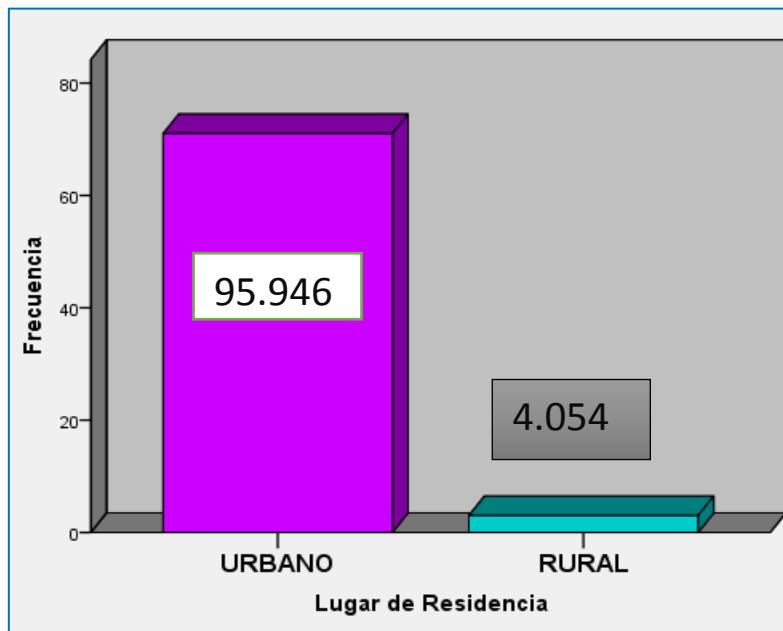
**GRAFICO No 2: Estado Civil de los Migrantes Adultos Mayores Estadounidenses Residentes en la Ciudad según porcentaje. Cuenca 2015**



**Fuente:** Encuesta realizada por las autoras

**Elaborado por:** Inés Gabriela Mejía Pacheco, Angélica Eulalia Galarza Álvarez.

Según la información obtenida por medio de las encuestas, se refleja en la Tabla N°2 que de los 74 migrantes adultos mayores estadounidenses residentes en la ciudad de Cuenca el 54,1% son casados, la presencia de adultos mayores en su mayoría vienen a nuestro país en pareja, esto se debe a que luego de haber culminado su actividad laboral, llegan a ser llamados jubilados. El 20,3% corresponde a aquellos adultos con estado civil divorciado. El siguiente 18,9% son solteros y solo el 6,8% corresponden a adultos mayores viudos.

**GRAFICO No 3: Distribución porcentual de la zona de residencia de los 74 Adultos Mayores Estadounidenses. Cuenca 2015.**

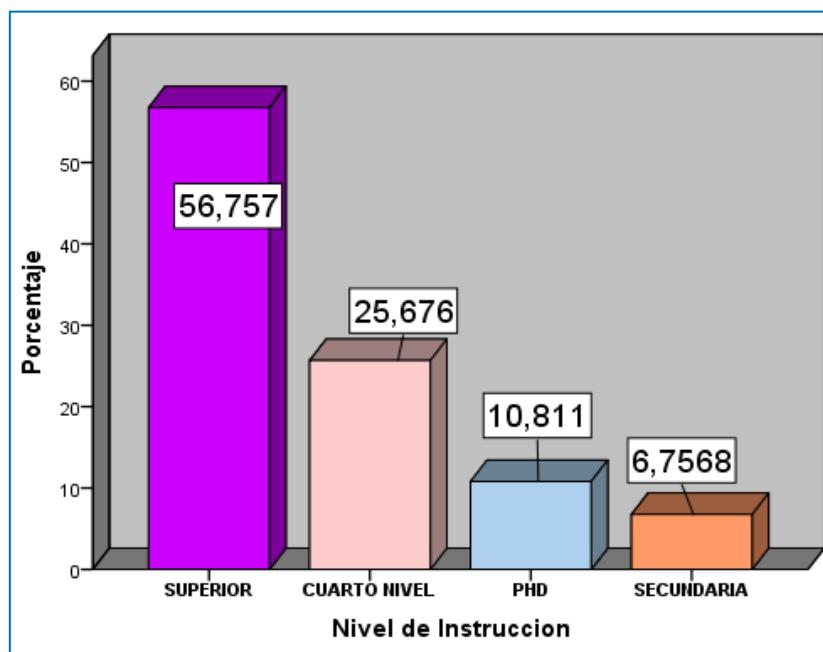
**Fuente:** Encuesta realizada por las autoras

**Elaborado por:** Inés Gabriela Mejía Pacheco, Angélica Eulalia Galarza Álvarez.

Datos expresados en el este gráfico, refleja que el 95.95% de los adultos mayores estadounidenses que residen en la ciudad de Cuenca eligen la zona urbana para residir, debido a la facilidad para movilizarse. El 4.054% de los encuestados escogen la zona rural.



**GRAFICO No 4: Descripción porcentual del nivel de instrucción de los Adultos Mayores Estadounidenses Residentes en la Ciudad. Cuenca 2015.**



**Fuente:** Encuesta realizada por las autoras

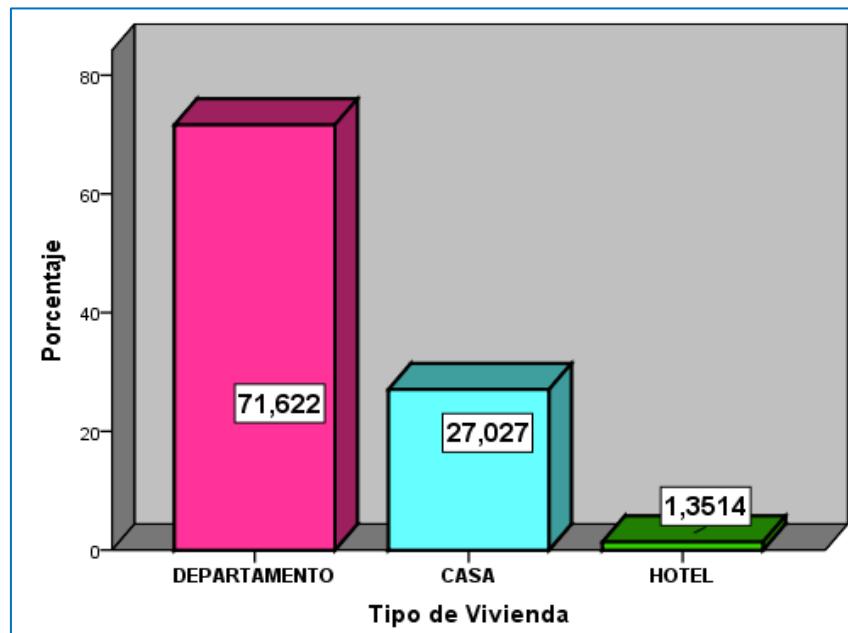
**Elaborado por:** Inés Gabriela Mejía Pacheco, Angélica Eulalia Galarza Álvarez.

El gráfico N°4, se evidencia de manera significativa que el 56,76% de los migrantes adultos mayores estadounidenses tienen título superior, seguido de un 25,68% que poseen título de cuarto nivel. El 10,81% corresponde a aquellos adultos mayores que alcanzaron el nivel mas alto de educación PHD. Y solo un 6,75% correponde a los migrantes adultos mayores con nivel de educación secundaria.

En la manera en como se ven los datos expuestos, se puede mencionar que la mayoria de los migrantes adultos mayores residentes en nuestra ciudad, presentan un nivel academicico preponderante, lo cual se puede percibir al momento de interactuar con ellos, demuestran un grado de cultura, de conocimiento dominante.



**GRAFICO No 5: Distribución en Frecuencia y Porcentaje del Tipo de Vivienda en el que Residen los Adultos Mayores Estadounidenses. Cuenca 2015**



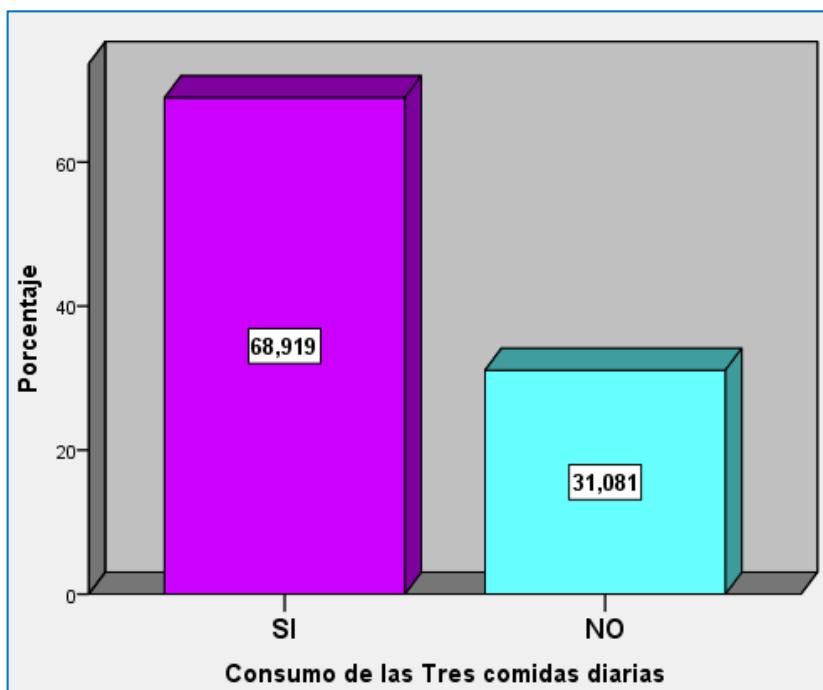
Fuente: Encuesta realizada por las autoras

Elaborado por: Inés Gabriela Mejía Pacheco, Angélica Eulalia Galarza Álvarez.

Como podemos observar en este gráfico, el tipo de vivienda escogida con mayor preferencia por los adultos mayores que residen en la Ciudad de Cuenca son los departamentos representado por un 71.6%. El 27% de los adultos mayores habitan en casas propias y el 1.4% del porcentaje opta por la estadía en hoteles.



**GRAFICO No 6: Prevalencia del Consumo de las Tres Comidas Diarias de los Adultos Mayores Estadounidenses Residentes en la Ciudad. Cuenca 2015**

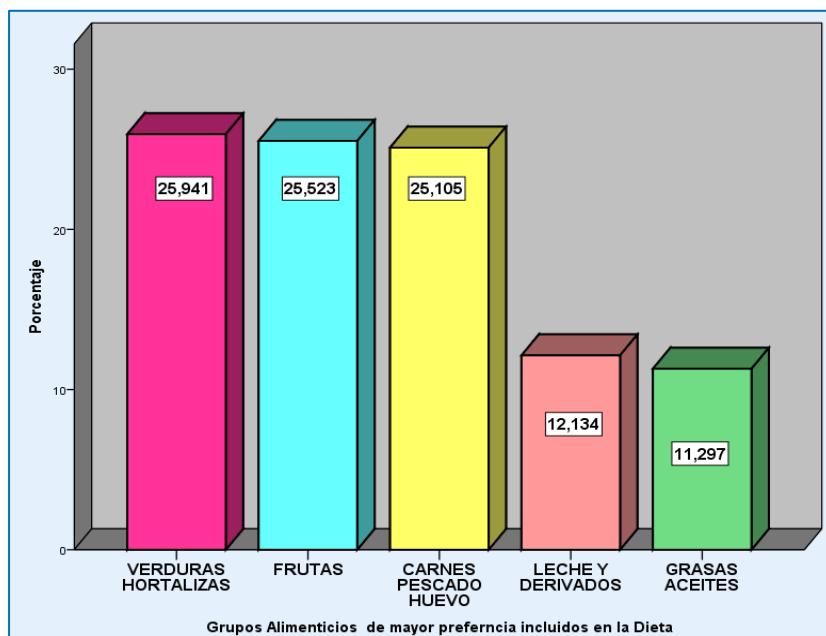


Fuente: Encuesta realizada por las autoras

Elaborado por: Inés Gabriela Mejía Pacheco, Angélica Eulalia Galarza Álvarez.

Referente a la pregunta de la encuesta relacionada con el consumo de las tres comidas diarias. La mayoría de los encuestados representados por un 68,92% respondieron que si mantienen el consumo de las 3 comidas diarias recomendadas con el propósito de conservar una dieta saludable y equilibrada. Mientras que el 31,08% corresponden a aquellas respuestas de negación por parte de los adultos mayores.

**GRAFICO No7: Descripción Porcentual del Grupo Alimenticio de Mayor Preferencia Incluida en la Dieta de los Adultos Mayores Estadounidenses Residentes en la Ciudad. Cuenca 2015**



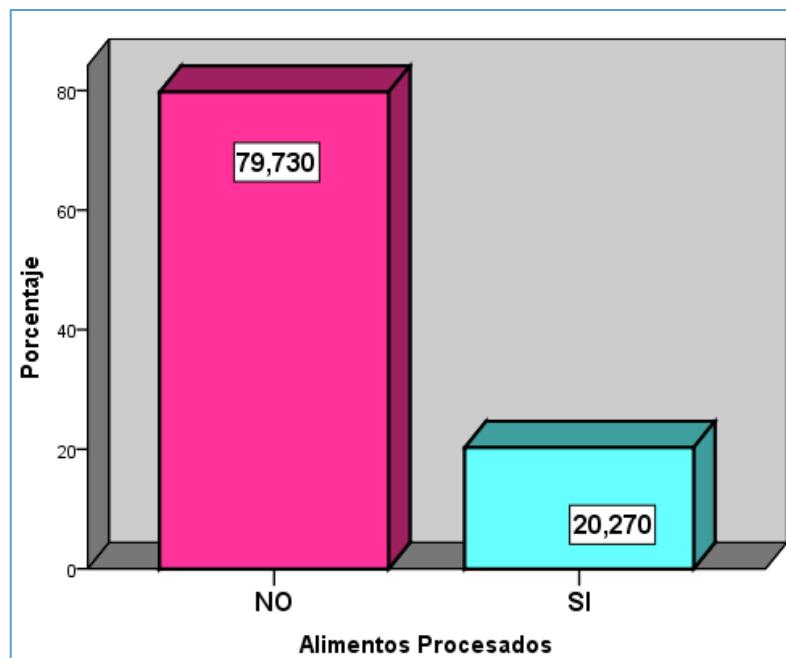
**Fuente:** Encuesta realizada por las autoras.

**Elaborado por:** Inés Gabriela Mejía Pacheco, Angélica Eulalia Galarza Álvarez.

Los grupos alimenticios de mayor preferencia por los adultos mayores estadounidenses son: las verduras y hortalizas en un 25.94% estas son consumidas por su gran contenido de agua, fibra y vitaminas, seguido por frutas con un 25.52% ya que estas ayudan a un correcto funcionamiento del aparato digestivo, carnes pescado y huevos con un 25.10% estos aportan al organismo grandes cantidades de proteínas que ayudan a mantener la masa muscular, leche y sus derivados con un 12.13% y un 11.30% que representa a grasas y aceites estos son consumidos en poca cantidad.



**GRAFICO No8: Distribución Porcentual del Consumo de Alimentos Procesados por parte de los Adultos Mayores Residentes en la Ciudad. Cuenca 2015**



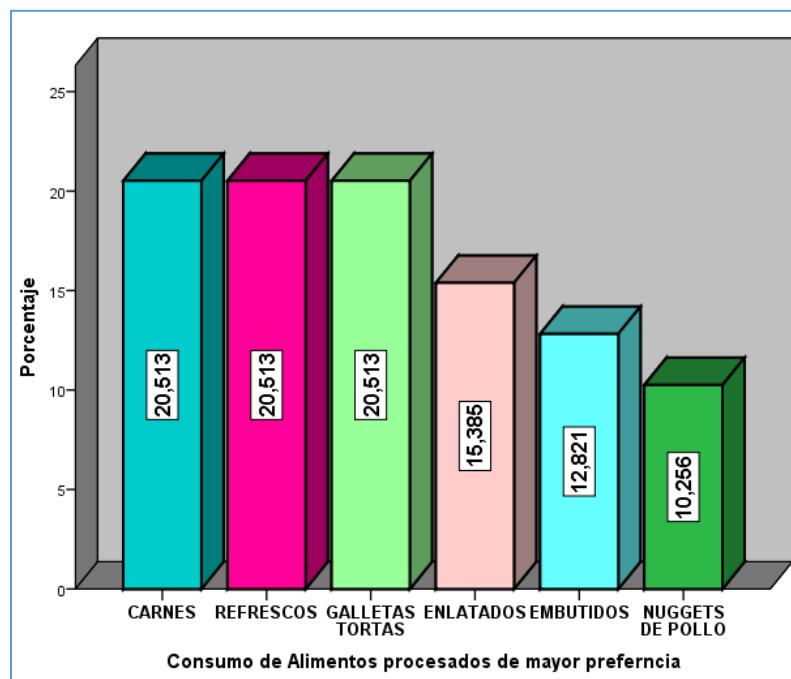
**Fuente:** Encuesta realizada por las autoras.

**Elaborado por:** Inés Gabriela Mejía Pacheco, Angélica Eulalia Galarza Álvarez.

Teniendo en consideración las respuestas y las opiniones de los migrantes adultos mayores residentes en la ciudad de Cuenca, fue notable observar la reacción del encuestado al momento de mencionar “Alimentos Procesados”, de manera que el 79,73% de las respuestas fueron que dentro de su dieta no existe la preferencia por adquirir alimentos procesados y tan solo el 20,27% dijeron que si, pero recalando que no es frecuente la adquisición de dichos alimentos.



**GRAFICO No9: Prevalencia del Alimento Procesado de Mayor Consumo por parte de los Adultos Mayores Residentes en la Ciudad. Cuenca 2015**



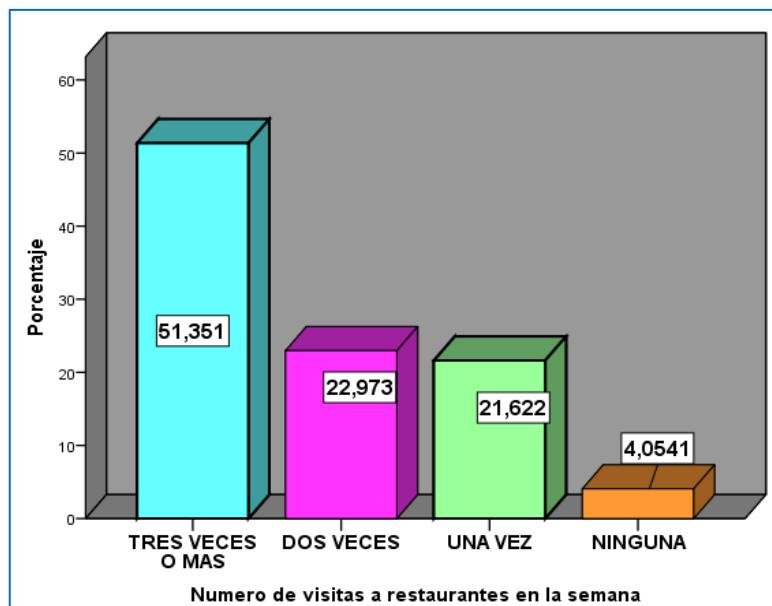
**Fuente:** Encuesta realizada por las autoras.

**Elaborado por:** Inés Gabriela Mejía Pacheco, Angélica Eulalia Galarza Álvarez.

En el siguiente grafico se puede observar que los alimentos procesados de mayor consumo y frecuencia por los adultos mayores estadounidenses son los refrescos, carnes, galletas y tortas que están representados con 20.51%, seguido por alimentos enlatados que indican un 15.38%, y con un 10. 26% que representan a nuggets de pollo.



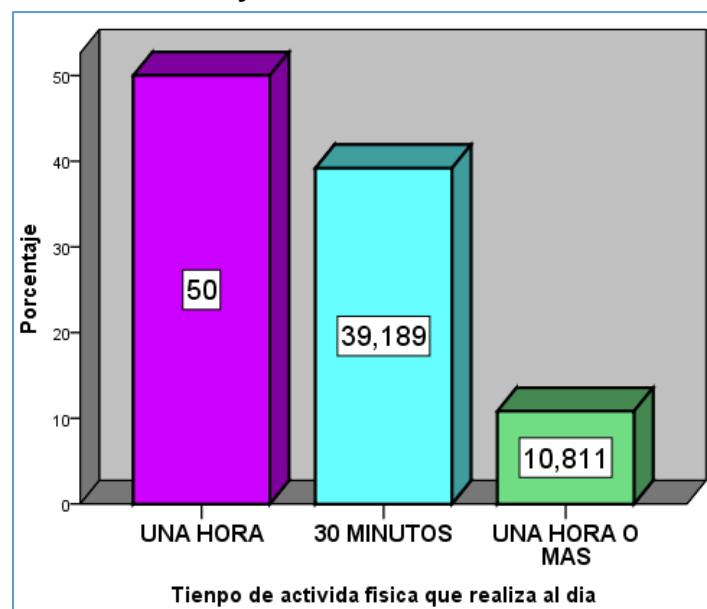
**GRAFICO No10: Distribución Porcentual del Número de Visitas a Restaurantes por parte de los Adultos Mayores Estadounidenses Residentes en la Ciudad. Cuenca 2015.**



**Fuente:** Encuesta realizada por las autoras

**Elaborado por:** Inés Gabriela Mejía Pacheco, Angélica Eulalia Galarza Álvarez.

En relación con el factor dieta. Los adultos mayores que residen en nuestra ciudad, consideran que Cuenca a más de disponer de alimentos frescos y variados, la libre accesibilidad a servicios de alimentación (restaurantes) y el buen trato al cliente, hacen que las visitas a estos lugares sean muy frecuentes a la semana. Por lo cual el 51,35% de los encuestados visitan tres veces o más los restaurantes de la ciudad. El 22,96% corresponde a los adultos mayores que visitan dos veces a la semana restaurantes, el 21,62% de los encuestados visita solo una vez a la semana. Y tan solo el 4,05% no acude a restaurantes.

**GRAFICO No11: Descripción Porcentual del Tiempo de Actividad Física que realizan los Adultos Mayores Residentes en la Ciudad. Cuenca 2015**

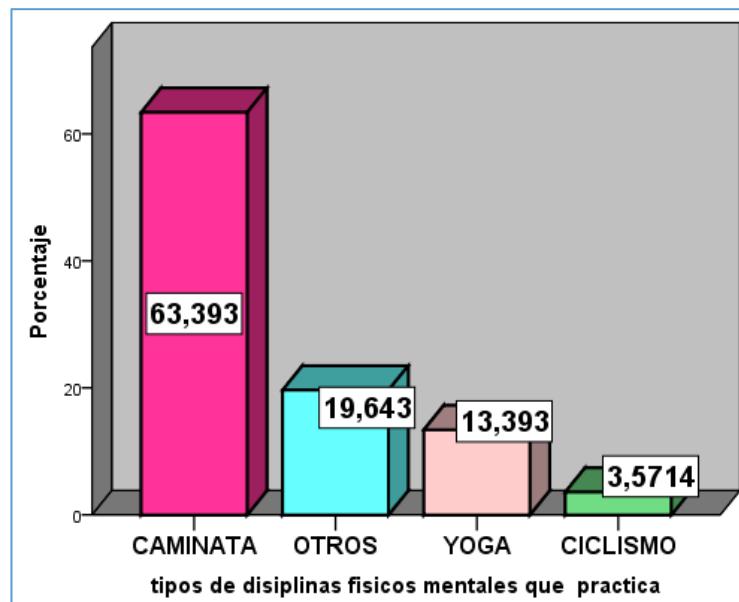
**Fuente:** Encuesta realizada por las autoras

**Elaborado por:** Inés Gabriela Mejía Pacheco, Angélica Eulalia Galarza Álvarez.

En el siguiente grafico se observa que el 50% de los adultos mayores estadounidenses realizan actividad física, seguido por un 39.19% que realiza actividad física durante treinta minutos y un 10.81% realizan ejercicio más de una hora.



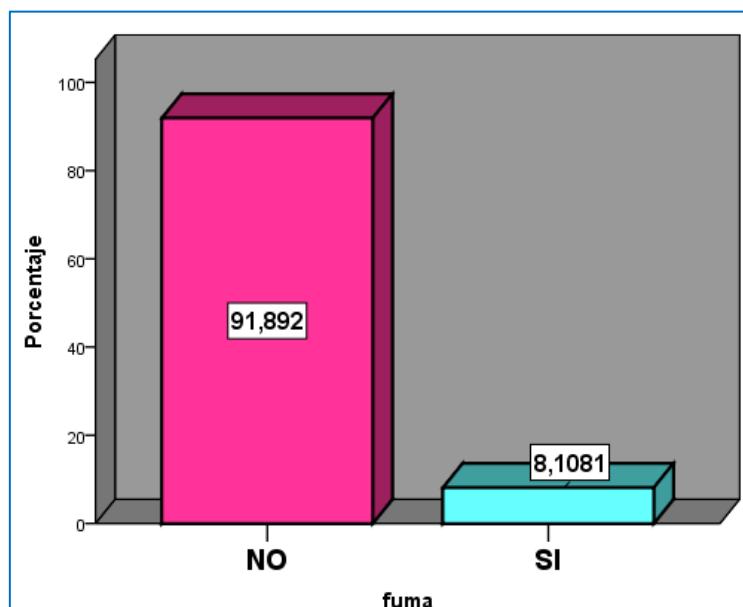
**GRAFICO No12: Prevalencia del Tipo de Disciplina Físico-Mental que Realizan los Adultos mayores Residentes en la Ciudad. Cuenca 2015**



Fuente: Encuesta realizada por las autoras.

Elaborado por: Inés Gabriela Mejía Pacheco, Angélica Eulalia Galarza Álvarez.

En el grafico No 12, es notable observar que los adultos mayores estadounidenses realizan como actividad físico-mental la caminata, siendo un 63,39% de encuestados que así lo determinan. Cuenca, al poseer un clima privilegiado, y por conservar un sin número de espacios verdes, generan en el adulto mayor estadounidense una gran facilidad para realizar actividad física. El 19,64% representa a los adultos mayores que realizan otro tipo de disciplina, (natación, danza). El 13,39% corresponden a aquellos que practican yoga y el 3,57% realiza ciclismo.

**GRAFICO No13: Distribución Porcentual del Hábito de Fumar por Parte de los Adultos mayores Residentes en la Ciudad. Cuenca 2015**

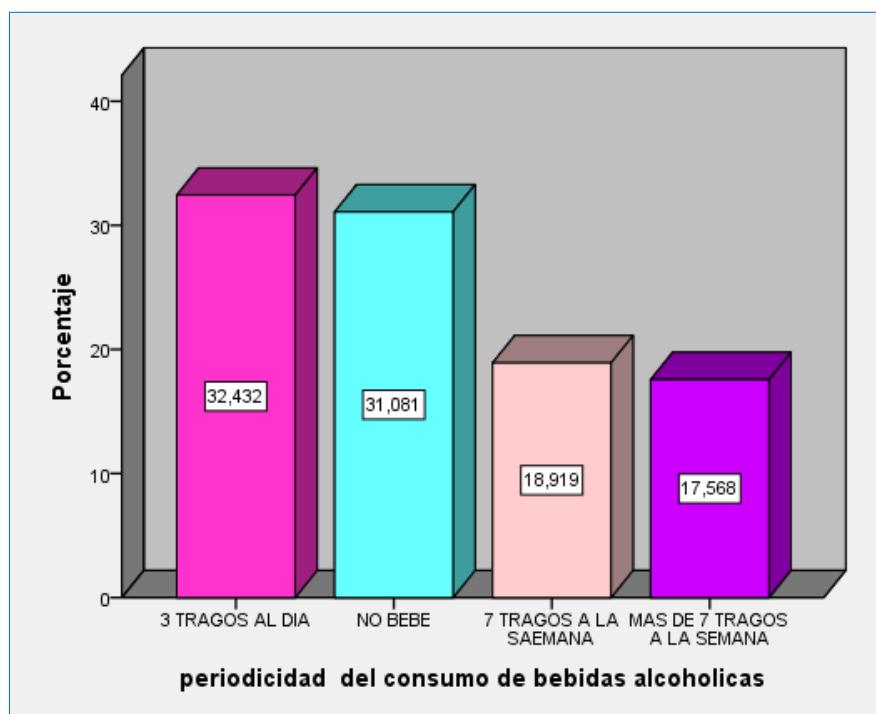
**Fuente:** Encuesta realizada por las autoras

**Elaborado por:** Inés Gabriela Mejía Pacheco, Angélica Eulalia Galarza Álvarez.

En la siguiente grafica se observa que el 91.89% de los encuestados no tiene el hábito de fumar mientras que un 8.108% si lo realiza.



**GRAFICO No14: Presentación Porcentual del Consumo de Bebidas de Alcohol por Parte de los Adultos mayores Residentes en la Ciudad. Cuenca 2015**



**Fuente:** Encuesta realizada por las autoras.

**Elaborado por:** Inés Gabriela Mejía Pacheco, Angélica Eulalia Galarza Álvarez.

De acuerdo con lo que refleja el gráfico, que el 32,43% de los adultos mayores encuestados beben de 3 tragos al día, mientras que el 31.081% no consume bebidas alcohólicas. El 18,919% bebe 7 tragos a la semana y el 17,568% consume más de 7 tragos a la semana.



**GRAFICO No15: Distribución Porcentual de la opinión por Parte de los Adultos mayores Residentes en la Ciudad en relación a los hábitos que modulan su estilo de vida. Cuenca 2015.**



**Fuente:** Formulario de datos

**Elaborado por:** Inés Gabriela Mejía Pacheco, Angélica Eulalia Galarza Álvarez

De acuerdo a las encuestas realizadas indican que el 97.30% de los encuestados mantienen hábitos saludables que modulan su vida, mientras que 2.703% indican no mantener hábitos en beneficio para su salud.



## 7. DISCUSIÓN:

La presente investigación está dirigida a aquellos adultos mayores estadounidenses, con un rango de edad mayor o igual a 65 años, con el propósito de analizar si es que el estilo de vida que mantienen es favorable o no para con su salud, ya que por situarse en la última etapa de la vida es necesario hacer hincapié en el mantenimiento de hábitos saludables ya sea en el consumo de alimentos, realizar actividad física, suprimir el hábito de fumar, el consumo bebidas alcohólicas.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se refleja que el 54% de los encuestados mantienen estado civil casados, este dato demuestra que los adultos mayores residen en condición de pareja en nuestra ciudad.

En relación con la variable zona de residencia, en los resultados se puede observar que el 95,9% los adultos mayores prefieren la zona urbana de la ciudad. Aseguran que eligen este sector por la facilidad para movilizarse, ya sea para adquirir algún producto de primera necesidad o para asistir a lugares socio-culturales (bares, restaurantes, etc).

El 93,1 % de los participantes del estudio ostentan títulos de tercer y de cuarto nivel (PHD, Magister). Lo que podríamos definir que poseen un nivel académico alto.

Los protagonistas de esta investigación son jubilados estadounidenses, la jubilación es el cese de toda función laboral; y que de manera voluntaria e imprevista se vea en la decisión de dejar su lugar de trabajo. Algunos adultos mayores pueden tomar a este acontecimiento como el acceso a un cambio de vida, en donde el disfrute y el tiempo que disponen lo incorporan en actividades que realmente lo complazcan y que lo satisfagan, el jubilado que ha aceptado este evento de manera positiva, puede adquirir o conservar estilos de vida saludables. Pero también existen casos en donde al adulto mayor le es difícil adaptarse y más aún si no hay el apoyo familiar, existe la presencia de enfermedades asociadas a la vejez: depresión, baja autoestima, enfermedades crónicas como la diabetes etc. El estilo de vida en el adulto mayor está condicionado a estos problemas ya que si no existe una autonomía suficiente,



capaz de cumplir con hábitos y costumbres que modulan la vida diaria, difícilmente podrá optar por una calidad de vida adecuada para su etapa.

Es por ello que se hace el estudio de 4 hábitos que determinan el estilo de vida: como primer factor se encuentra la dieta. “En una persona adulta mayor sana, el requerimiento promedio de energía es de aprox. 2200 kilocalorías (Kcal). De esta energía promedio, el consumo de proteínas no debe ser menor del 12% del aporte calórico total de la dieta, siendo un gramo de proteínas un aporte de 4 Kcal; los lineamientos actuales de la FAO recomiendan que el 45 al 65% de las calorías totales diarias procedan de carbohidratos, al aportar un gramo de carbohidratos un aproximado de 4 Kcal; y finalmente, los lineamientos actuales recomiendan que no más de 25% del consumo diario de calorías procedan de lípidos, al ser un aporte de aproximadamente 9 Kcal en cada gramo de lípidos consumidos”<sup>34</sup>.

En los resultados obtenidos indican que: el 68,9% de los adultos mayores estadounidenses consumen las tres comidas diarias recomendadas por la OMS y que los grupos alimenticios con mayor preferencia incluyen en su dieta son: con el 25,9% verduras y hortalizas, el 25,5% de frutas, 25,1% de proteínas, 12,3% corresponde al consumo de leche y derivados y tan solo el 11,2% equivale al consumo de grasas y aceites. Es relevante mencionar que los participantes de esta investigación consumen grupos alimenticios beneficiosos para conservar su salud, los encuestados como primer grupo de preferencia colocan a las verduras y hortalizas ricas en fibra para mantener el tránsito intestinal y evitar el estreñimiento común en la vida adulta, las vitaminas y minerales que fortalecen al sistema inmunitario, como segundo grupo están las proteínas ya sea de origen animal o vegetal caracterizadas por su alto contenido de hierro y zinc ayudan a evitar la anemia, enfermedad frecuente en los adultos mayores. Como último grupo las frutas que a más de aportar con vitaminas al organismo, son diuréticos ya que están compuestas de agua.

---

<sup>34</sup> Gallo Guzmán A, Núñez L, Reyes Urbano M, Valdez Melendrez E. Guía Alimentaria Para Adultos Mayores del Asilo” San Vicente de Paula.C.”. (2015-Octubre-2). Disponible en: [http://www.universidadmundial.edu.mx/images/notas\\_2013/junio/guiaancianos/guialimentaria.pdf](http://www.universidadmundial.edu.mx/images/notas_2013/junio/guiaancianos/guialimentaria.pdf)



En relación al factor actividad física. “La OMS recomienda a los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas”<sup>35</sup>. El 50% de la muestra realiza actividad física 1 hora al día, el 39,1% lo hace 30 minutos, y el 10,8% lo hace más de 1 hora. Causas como: enfermedades asociadas a la vejez (diabetes, hipertensión arterial), incapacidad física o mental, falta de apoyo familiar, ausencia de lugares para realizar actividad física, son algunos que limitan la ejecución de actividad física. En esta ocasión la población estudiada tienen autonomía, capaces de tomar decisiones. Entre diversas actividades físico-mentales, la caminata es elegida por el 63% de los encuestados, los mismos que manifiestan algunos beneficios de realizar actividad física como adquisición de una integridad articular, y una coordinación neuromuscular.

Los datos que proyectó la denominada “Encuesta Mundial de Tabaquismo en Adultos Argentina”, realizada a personas de 15 años o más residentes en viviendas particulares en las localidades de 2000 y más habitantes de la República de Argentina; indicó que el 22,3% de la población refirió consumir tabaco, en una proporción mayor en varones que en mujeres (29,6% vs. 15,7%)”<sup>36</sup> El geronto estadounidense con un 91,9% no tiene el hábito de fumar, lo que es un indicador favorable para condicionar su estilo de vida.

“Las mujeres saludables de todas las edades y los hombres sanos mayores de 65 años de edad deben limitarse a: no más de 3 tragos en 1 día, no más de 7 tragos en una semana”<sup>37</sup>. El consumo de bebidas alcohólicas está representada por un 32,4% de encuestados que beben 3 tragos al día, el 32,4% no bebe, el 18,9% bebe 7 tragos a la semana y el 16,2% consume más de 7 tragos a la semana, este último porcentaje puede estar asociado ya a algún problema de adicción.

<sup>35</sup> OMS. La Actividad Física en los Adultos Mayores. (2015-Agosto-22) Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/)

<sup>36</sup> Organización Panamericana de Salud. Encuesta Mundial de Tabaquismo en Adultos. ISBN N°978-950-30-0143-7.2013, p 23-29.

<sup>37</sup> U.S. National Library of Medicine. Consumo Responsable.(2015-septiembre-29). Disponible en: <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000507.htm>.



De acuerdo a todos los resultados se puede indicar que los adultos mayores estadounidenses consideran que los hábitos que mantienen son favorables para su salud. Es más probable que la vejez como última etapa de la vida, la cursen de manera óptima, mencionan que su calidad de vida se asegura mediante los buenos hábitos que mantienen.



## 8. CONCLUSIONES:

OBJETIVOS:	CONCLUSIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ <b>Determinar el estilo de vida de los migrantes adultos mayores estadounidenses residentes en la ciudad de Cuenca, 2015.</b></li> </ul>	<p>Según resultados obtenidos de las encuestas realizadas se determina que los estilos de vida que llevan los adultos mayores estadounidenses son favorables para su salud, tomando en cuenta que dentro del factor dieta estos consumen con un 25% verduras, 25%frutas y 25% en carnes, lo que priorizan los tres principales grupos alimenticios con gran aporte de beneficios para el organismo, el 68.9% consumen las tres comidas. En general mantienen una dieta equilibrada y saludable. El hábito de fumar y tabaco no constituye un riesgo en esta población; ya que no lo realizan con gran frecuencia, en tanto a la actividad física este es un factor muy importante y notoria por el tiempo que destinan al ejercicio, indicando que la caminata es una de las actividades físico-mentales de preferencia.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ <b>Establecer datos sociodemográficos del migrante adulto mayor estadounidense residente en la ciudad de Cuenca</b></li> </ul>	<p>Las encuestas fueron realizadas a 74 adultos mayores estadounidenses residentes en la ciudad de Cuenca el 55.4 % representa al sexo masculino y el 44.5 al sexo femenino</p> <p>Según el estado civil el 54,1% son casados, el 20,3% corresponde a aquellos adultos con estado civil divorciado, seguido por el 18,9% que son solteros y solo el 6,8% corresponden a adultos mayores viudos.</p> <p>Se puede observar que la mayor parte de los adultos mayores estadounidenses que residen en la ciudad de Cuenca eligen la zona urbana representado por el 95.95 % mientras que el 4.054% escoge la zona rural por su tranquilidad.</p> <p>De estos 74 encuestados 71.6% vive en departamentos, mientras que el 27% cuenta con casa propia y solo un 1.4% vive en hoteles</p>



	<p>Tambien en su mayoria estos adultos tienen un alto nivel academico revelando que el 56,76% tienen título superior, seguido de un 25,68% que poseen título de cuarto nivel. El 10,81% PHD. Y solo un 6,75% corresponde con nivel de educación secundaria.</p>
<p><b>Identificar si la dieta que consume el adulto mayor estadounidense residente en la ciudad de Cuenca es equilibrada y saludable.</b></p>	<p>En cuanto al consumo de las tres comidas diarias un 68,92% respondieron afirmativamente que si mantienen el consumo de las 3 comidas diarias, mientras que el 31,08% indican que no lo hacen</p> <p>Con respecto a los alimentos de preferencia un 25.94% consume verduras y hortalizas, un 25.52% carnes pescado y huevo, un 25.10% leche y sus derivados con un 12.13% y un 11.30% que representa a grasas y aceites estos son consumidos en poca cantidad por el daño que producen.</p> <p>Referente al consumo de alimentos procesados el 79,73% no consumen estos alimentos mientras que tan solo el 20,27% dijeron que si, pero recalando que no es frecuente su uso</p> <p>Los alimentos procesados de mayor consumo y frecuencia son los refrescos, carnes y galletas y tortas que están representados con 20.51%, seguido enlatados que indican un 15.38%, y con un 10. 26% que representan a nuggets de pollo</p> <p>En concordancia con el factor dieta. Los adultos mayores que residen en nuestra ciudad, el 51,35% visitan tres veces o más los restaurantes, el 22,96% indica van dos veces a la semana, un el 21,62% visita solo una vez a la semana. Y tan solo el 4,05% no acude a restaurantes.</p>
<p><b>Establecer hábitos de consumo de alcohol, tabaco u</b></p>	<p>Se puede observar un valor muy alto representado por un 91.89% de los adultos</p>



<b>otras sustancias tóxicas.</b>	<p>mayores norteamericanos no tiene hábitos de fumar mientras que un 8.108% lo realiza pero esto es principalmente en actividades recreativas</p> <p>Mientras que dentro del consumo de alcohol el 32,43% de los adultos mayores encuestados beben de 3 tragos al día, el 31.081% no consume bebidas alcohólicas. El 18,919% bebe 7 tragos a la semana y el 17,568% consume más de 7 tragos a la semana, según estos datos se puede observar que el consumo de alcohol es muy escaso.</p>
<b>Identificar la práctica de actividad física por parte del adulto mayor estadounidense residente en la ciudad de Cuenca.</b>	<p>Según las encuestas se puede apreciar que los adultos mayores norteamericanos en su mayoría realizan ejercicio físico, indicando que la actividad que ocupa el primer lugar es la caminata representando un porcentaje de 63.39% seguido de danza y natación con un 19.64%, el 13,39% corresponden a aquellos que practican yoga y el 3,57% realiza ciclismo, cabe indicar que el tiempo que ocupan para estas actividades es mayor a treinta minutos lo que les ayuda a mejorar sus estilos de vida saludable.</p>



## 9. RECOMENDACIONES:

Los adultos mayores estadounidenses residentes en la ciudad de Cuenca, conservan hábitos saludables, lo que significa que mantienen un estilo de vida favorable para su salud. Por ende la importancia del consumo de una dieta equilibrada sin obviar algún grupo alimenticio, el evitar el consumo de altas cantidades de grasas, que únicamente propician el desarrollo enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión arterial, la obesidad; esta última que desencadena el sedentarismo, factor que impide realizar actividad física.

Es necesario que los adultos mayores establezcan un tiempo determinado para realizar una disciplina que demande esfuerzo físico moderado acorde a la edad, hacer uso de las áreas recreativas disponibles en la ciudad, con el propósito de mantenerse en un buen estado físico.

Para no acentuar las molestias físicas y mentales que conlleva la vejez, es fundamental el evitar malos hábitos como el tabaco y el alcohol; ya que no solo se caracterizan por ser adictivos, sino que; generan problemas serios en el geronto.

De gran importancia también, es la participación de los gobiernos que por medio de las redes de salud propicien el envejecimiento activo y saludable; ya sea con la creación de espacios socio-recreativos, en donde el adulto mayor adquiera conocimientos acerca del cuidado de su salud. Es obligación de toda una población valorar y respetar a aquellos situados en los denominados “Años de Oro”, ya que por la sabiduría, el aprendizaje, que ellos tienen aporta significativamente en el desarrollo de la sociedad.



## 10. BIBLIOGRAFIA:

### · Según Vancouver

1. . Lizárraga Morales O, La transmigración placentera movilidad de estadounidenses a México, (2015- febrero 15) disponible en <http://www.uta.fi/yky/lifestylemigration/newbooks/Interiores%20Transmigraci%C3%B3n%20placentera-FINAL.pdf>
2. INEC, Ecuadorencifras.gob.ec, Ecuador, (2015-Febrero-9) Disponible en:<http://redatam.inec.gob.ec/cgi-bin/RpWebEngine.exe/PortalAction?&MODE=MAIN&BASE=CPV2010&MAIN=WebServerMain.inl>
3. Haskins S, Precher D. Cuenca: A Perfect City For Retirement. Año 2015.
4. OIM. Migración e Historia.Vol 1.pg:1-24. [http://www.crmsv.org/documentos/iom\\_emm\\_es/v1/v1s03\\_cm.pdf](http://www.crmsv.org/documentos/iom_emm_es/v1/v1s03_cm.pdf)
5. OIM. Glosario sobre Migración (2015-Diciembre-11). Disponible en: [http://publications.iom.int/system/files/pdf/iml\\_7\\_sp.pdf](http://publications.iom.int/system/files/pdf/iml_7_sp.pdf)
6. Dixon D, Murray, Gelatt J. Emigrantes estadounidenses: Migración de los jubilados de EE.UU. a México y Panamá (2015-Diciembre-12). Disponible en: <http://www.migrationpolicy.org/research/emigrantes-estadounidenses-migracion-de-los-jubilados-de-eeuu-m%C3%A9xico-y-panam%C3%A1>
7. Ministerio de Turismo. Medios internacionales destacan a Ecuador como un excelente destino para jubilados. (2015-Diciembre-12). Disponible en: <http://www.turismo.gob.ec/medios-internacionales-destacan-a-ecuador-como-un-excelente-destino-para-jubilados/>
8. Jauregui J., La crisis financiera en los Estados Unidos: causas, contexto y dinámica, (02- Febrero-2015) Disponible en: [http://www.iae.edu.ar/antiguos/documents/iae\\_11\\_pag66.pdf](http://www.iae.edu.ar/antiguos/documents/iae_11_pag66.pdf)
9. Pérez G calidad de vida en personas adultas y mayores Capítulo 4 envejecimiento activo edición digital Barcelona España publicada en abril del 2013



10. OIM organización internacional para los migraciones(2015-Febrero-12). Disponible en:<http://www.oim.org.co/conceptos-generales-sobre-migracion.html#page>
11. Salud Inmigrantes, Salud Inmigrantes es un proyecto por el Ministerio de Ciencia e Innovación de España (CSO2010-15947, subprograma SOCI) actualizado el 4 noviembre, 2014 .
12. Haskins S, Precher D. Cuenca: A Perfect City For Retirement. Año 2015.
13. Educación para la Vida. Publicado en EL 2013: Disponible en <http://edukavital.blogspot.com/2013/03/adulto-mayor.htm>
14. Morales F . Qué es el envejecimiento humano Actualizado el 13 de agosto de 2014 disponible en [http://www.nacion.com/opinion/foros/envejecimientohumano\\_0\\_1432656723.html](http://www.nacion.com/opinion/foros/envejecimientohumano_0_1432656723.html)
15. Las edades humanas Mediano adulto disponible en [mayorhttp://mediano-adulto-mayor2013.globered.com/categoría.asp?idcat=259](http://mediano-adulto-mayor2013.globered.com/categoría.asp?idcat=259)
16. Adulto Mayor - Concepto, Definición, Qué es Adulto Mayor [Internet] (2015). [JUNIO2015] Website: Educación para la Vida. Publicado en: <http://edukavital.blogspot.com/2013/03/adulto-mayor.html>. - See more at: [http://edukavital.blogspot.com/2013/03/adulto-mayor.html#s\(hash.7nMvOmUt.dpuf](http://edukavital.blogspot.com/2013/03/adulto-mayor.html#s(hash.7nMvOmUt.dpuf)
17. Los derechos de las personas mayores Materiales de estudio y divulgación publicado en junio del 2011 disponible en [http://www.cepal.org/celade/noticias/documentosdetrabajo/2/43682/Modulo\\_1.pdf](http://www.cepal.org/celade/noticias/documentosdetrabajo/2/43682/Modulo_1.pdf)
18. Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el distrito federal: disponible en [ad\\_mayordf.gob.mxhttp://www.adultomayor.df.gob.mx/mx/index.php/quién-es-el-adultomayor](http://www.adultomayor.df.gob.mx/index.php/quién-es-el-adultomayor)



19. OMS. Campaña del Día Mundial de la Salud. (2015-Agosto-15 ) Disponible en : <http://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/campaign/es/>.
20. Blake A. Hacia un Estilo de Vida Saludable. 1<sup>a</sup>ed. Buenos Aires: Editorial Universitaria de Buenos Aires sociedad de Economía Mixta; 2012.
21. Prat A, El Estilo de Vida como Determinante de Salud. En: Rodés J, Piqué J, Trilla A/Coordinador Aymerich M/.Libro del Hospital Clinic de Barcelona y la fundación BBVA. España: Nerea, S. A.p65-69.
22. Zurro A., Pérez G , principios organización y Métodos en medicina de familia publicada en España séptima edición .2014
23. Por Dr. Águilar R, Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor OPS/OMS Chile 5 abril, 2012
24. Por Dr. Águilar R, Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor OPS/OMS Chile 5 abril, 2012
25. OMS. Nutrición. (2015-Agosto-17) Disponible en: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
26. Dr. Aguilera R, Promoción de Estilos de Vida Saludables y Prevención de Enfermedades Crónicas en el Adulto Mayor. Pan American Health Organization-World Health Organization. 2012.
27. OMS. La Actividad Física en los Adultos Mayores. (2015-Agosto-22) Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/)
28. Dr. Hernández-Guijo J. Introducción a la Toxicología. (2015-septiembre-10). Disponible en: [https://www.uam.es/departamentos/medicina/farmacologia/especifica/ToxAlim/ToxAlim\\_L1.pdf](https://www.uam.es/departamentos/medicina/farmacologia/especifica/ToxAlim/ToxAlim_L1.pdf)



29. Nation Institute on Aging - TrainerMed.com lunes, Abuso de Alcohol en la tercera edad Publicado lunes, 20 de diciembre de 2010 disponible en <http://alcoholismo-123.blogspot.com/2010/12/abuso-de-alcohol-en-la-tercera-edad.html>
30. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C. disponible en <http://www.alcoholinformate.org.mx/articulos.cfm?id=344>
31. Nation Institute on Aging - TrainerMed.com lunes, Abuso de Alcohol en la tercera edad Publicado lunes, 20 de diciembre de 2010 disponible en <http://alcoholismo-123.blogspot.com/2010/12/abuso-de-alcohol-en-la-tercera-edad.html>
32. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C. disponible en <http://www.alcoholinformate.org.mx/articulos.cfm?id=344>
33. Gallo Guzmán A, Núñez L, Reyes Urbano M, Valdez Melendrez E. Guía Alimentaria Para Adultos Mayores del Asilo" San Vicente de Paula.C.". (2015-Octubre-2). Disponible en: [http://www.universidadmundial.edu.mx/images/notas\\_2013/junio/guiaancianos/guialimentaria.pdf](http://www.universidadmundial.edu.mx/images/notas_2013/junio/guiaancianos/guialimentaria.pdf)
34. OMS. La Actividad Física en los Adultos Mayores. (2015-Agosto-22) Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/)
35. Organización Panamericana de Salud. Encuesta Mundial de Tabaquismo en Adultos. ISBN N°978-950-30-0143-7.2013,p 23-29.
36. U.S. National Library of Medicine. Consumo Responsable.(2015-septiembre-29). Disponible en: <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/00507.htm>



## 11. ANEXOS:

### Anexo No1

#### ENCUESTA SOBRE EL MIGRANTES ADULTOS ESTADOUNIDENSES DE CUENCA, 2015

En calidad de estudiantes  
Facultad de Ciencias  
Enfermería, con el fin de  
influye de manera favorable o no en la salud del Adulto Mayor Estadounidense  
residente en la Ciudad de Cuenca, se solicita de manera cordial se digne en  
contestar las siguientes preguntas:



#### ESTILO DE VIDA DE LOS MAYORES RESIDENTES EN LA CIUDAD

de la Universidad de Cuenca,  
Médicas, Escuela de  
analizar si el Estilo de Vida  
residente en la Ciudad de Cuenca, se solicita de manera cordial se digne en

**EDAD:.....SEXO:....H..( ).....M..( )**

**INSTRUCCIÓN:.....ESTADO CIVIL:.....**

**1) Actualmente usted reside en la zona**

Urbana \_\_\_\_\_  
Rural \_\_\_\_\_

**2) En qué tipo de vivienda Usted reside en la Ciudad de Cuenca**

Casa \_\_\_\_\_  
Edificio \_\_\_\_\_  
Villa \_\_\_\_\_  
Hotel \_\_\_\_\_

**3) En relación al factor dieta. Ud consume las tres comidas diarias**

SI \_\_\_\_\_  
NO \_\_\_\_\_

**4) ¿Cuál de los siguientes grupos alimenticios Ud. Con mayor preferencia incluye en su dieta?**

Leche y derivados \_\_\_\_\_  
Carne, huevos, pescado \_\_\_\_\_  
Verduras, hortalizas \_\_\_\_\_  
Frutas \_\_\_\_\_  
Greasas, aceites \_\_\_\_\_

**5) Al momento de elegir alimentos para su consumo. ¿Selecciona dentro de ellos alimentos procesados?**

SI \_\_\_\_\_  
NO \_\_\_\_\_



**6) Si su respuesta fue afirmativa. Entre los alimentos mencionados a continuación. ¿Cuáles son los que elige con mayor preferencia?**

Nuggets de Pollo \_\_\_\_\_  
 Carnes \_\_\_\_\_  
 Embutidos \_\_\_\_\_  
 Refrescos \_\_\_\_\_  
 Galletas, tortas \_\_\_\_\_  
 Enlatados \_\_\_\_\_

**7) ¿Con que frecuencia Ud. visita restaurantes en la semana?**

1 vez \_\_\_\_\_  
 2 veces \_\_\_\_\_  
 3 veces o más \_\_\_\_\_

**8) En relación a ejercicio físico. ¿Cuánto tiempo de actividad física realiza al día?**

30 minutos \_\_\_\_\_  
 1 hora \_\_\_\_\_  
 2 horas o más \_\_\_\_\_

**9) ¿Entre las disciplinas físico-mentales mencionadas a continuación, cual es la que Ud practica?**

Caminata \_\_\_\_\_  
 Yoga \_\_\_\_\_  
 Ciclismo \_\_\_\_\_  
 Otros. \_\_\_\_\_

**10) Ud fuma**

SI \_\_\_\_\_  
 NO \_\_\_\_\_

**11) Si en su caso Ud. Consume bebidas alcohólicas. ¿Con qué periodicidad lo hace?**

3 Tragos al día \_\_\_\_\_  
 7 Tragos a la semana \_\_\_\_\_  
 Más especifique \_\_\_\_\_  
 No bebe \_\_\_\_\_

**12) ¿Cree Ud. que los hábitos que modulan su vida diaria repercuten considerablemente en su salud?**

SI \_\_\_\_\_  
 NO \_\_\_\_\_



**SURVEY ON THE  
MIGRANTS OLDER AMERICANS RESIDENT IN THE CITY OF CUENCA,  
2015**

As students of the University of Cuenca, Faculty of Medical Sciences, School of Nursing, in order to analyze whether the Lifestyle of older American residents influences their health favorably or not in the city of Cuenca, we request answers to the following questions:

Age: .....

Sexo: M( ) W( )

Education: .....

Marital Status.....

**1. Area you currently reside in:**

Urban \_\_\_\_\_

Rural \_\_\_\_\_

**2. In what type of dwelling do you reside in?**

Home \_\_\_\_\_

Building \_\_\_\_\_

Villa \_\_\_\_\_

Hotel \_\_\_\_\_

**3. Do you eat three meals a day?**

YES \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

**4. Which of the following food groups do you most prefer to include in your diet?**

Milk and milk products \_\_\_\_\_

Meat, eggs, fish \_\_\_\_\_

Vegetables \_\_\_\_\_

Fruits \_\_\_\_\_

Fats, oils \_\_\_\_\_

**5. When choosing foods for consumption, do you select processed foods?**

YES \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

**6. If your answer was yes, among the foods listed below: what do you preferably choose?**



Chicken Nuggets \_\_\_\_\_

Meats \_\_\_\_\_

Sausages \_\_\_\_\_

Refreshments \_\_\_\_\_

Cookies, cakes \_\_\_\_\_

Canned \_\_\_\_\_

**7. How often do you visit restaurants during the week?**

1 time \_\_\_\_\_

2 times \_\_\_\_\_

3 times or more -----

**8. How long do you exercise per day?**

30 minutes \_\_\_\_\_

1 hour \_\_\_\_\_

2 hours or more \_\_\_\_\_

**9. Among the physical and mental disciplines mentioned below, which is what you practice?**

Walk \_\_\_\_\_

Yoga \_\_\_\_\_

Cycling \_\_\_\_\_

Other. \_\_\_\_\_

**10. Do you smoke**

YES \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

**11. If you consume alcohol, how much do you drink?**

3 drinks a day \_\_\_\_\_

7 drinks a week \_\_\_\_\_

More specify \_\_\_\_\_

No drinks \_\_\_\_\_

**12. Do you believe that the habits that modulate your daily life have a significant impact on your health?**

YES \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

**Anexo No 2**

**OPERACIONALIZACION DE VARIABLES:**

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
<b>Edad</b>	Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo hasta la actualidad	Biológico	Años cumplidos	≥ de 65 años de edad.
<b>Sexo</b>	Se refiere a aquella condición de tipo orgánica en la que se diferencia al hombre de la mujer	Biológico	Caracteres masculinos	▪ Masculino
			Caracteres femeninos	▪ Femenino
<b>Zona de residencia</b>	Se utiliza para nombrar a la nacionalidad de una persona	Geográfica	Sectorización	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Urbano</li> <li>▪ rural</li> </ul>
<b>Estado civil</b>	Se denomina a la situación personal en que se encuentra o no una persona física en relación a otra	Social	Relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Soltero</li> <li>▪ Casado</li> <li>▪ Unión Libre</li> <li>▪ Divorciado</li> <li>▪ Viudo</li> </ul>
<b>Instrucción</b>	Proceso mediante el cual una persona o un grupo de personas atraviesan un período de adquisición de conocimientos en un campo determinado	Social	Años aprobados	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Primaria</li> <li>▪ Secundaria</li> <li>▪ Superior</li> <li>▪ Otros</li> </ul>



<b>Estilo de vida</b>	Conjunto de hábitos y conductas que modulan nuestra vida diaria	Factores personales	Determinante de salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dieta</li> <li>▪ Actividad física</li> <li>▪ Tabaco</li> <li>▪ Alcohol</li> <li>▪ Consumo de sustancias toxicas</li> <li>▪ Conducta sexual</li> </ul>
<b>Tipo de vivienda</b>	Lugar cerrado y cubierto que se construye para que sea habitado por personas y les protege de las condiciones climáticas adversas	Cultural. Económico.	Alojamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Casa</li> <li>▪ Edificio</li> <li>▪ Villa</li> <li>▪ Hotel</li> </ul>

### Anexo No3



#### CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Nosotras: Inés Gabriela Mejía Pacheco, Angélica Eulalia Galarza Álvarez en calidad de estudiantes de la Escuela de Enfermería, Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca, nos encontramos realizando un trabajo de investigación titulado: **“ESTILO DE VIDA DE LOS MIGRANTES ADULTOS MAYORES ESTADOUNIDENSES RESIDENTES EN LA CIUDAD DE CUENCA, 2015”**, para lo cual es relevante su participación, para ello es necesario la recolección de información referente al estilo de vida que mantiene, con el propósito de determinar si es favorable o no para su salud. Cabe indicar que su participación será de manera voluntaria y sin costo alguno. La información que se obtenga será única y exclusiva para el uso de la investigación, guardando confidencialidad de los datos individuales. Ud. puede negarse a seguir participando en el momento que lo considere oportuno

Yo.....Una vez que he sido informado acerca de lo expuesto anteriormente, acepto libremente y sin ninguna presión mi participación en la investigación.

Día.....del mes de.....del año.....

Firma del participante:

.....

Firma de las autoras de la investigación

Inés Gabriela Mejía Pacheco .....

Angélica Eulalia Galarza Álvarez .....



**INFORMED CONSENT:**

We: Ines Gabriela Mejia Pacheco, Angelica Eulalia Galarza Alvarez, as students of the School of Nursing, Faculty of Medical Sciences of the University of Cuenca, are conducting a research project entitled "**LIFESTYLE OF MIGRANTS, older Americans RESIDENTS IN THE CITY OF CUENCA, 2015**". The American residents' participation is relevant for this collection of information about the lifestyle that they maintain, for the purpose of determining whether it is favorable or not for their health. It should be noted that their participation is voluntary and free of charge. The information obtained will be solely and exclusively for the use of research, keeping confidentiality of individual data. You may refuse to continue participating at the time deemed appropriate.

I ..... at this time have been informed of the above, freely and without any pressure I accept my share of research of this.

Day ..... month ..... year.

Signature of participant: .....

Signature of the authors of research

Inés Gabriela Mejía Pacheco .....

Angélica Eulalia Galarza Álvarez .....



**Anexo 4:**

**FOTOGRAFÍAS**

**Fotografía N<sup>0</sup>1**



Autoras: Inés Gabriela Mejía Pacheco, Angélica Eulalia Galarza Álvarez  
12/Julio/2015

**Fotografía N<sup>0</sup>2**



Autoras: Inés Gabriela Mejía Pacheco, Angélica Eulalia Galarza Álvarez  
12/Julio/20

