

**DETERMINANTES DE LA SALUD DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA  
COMUNIDAD DE POYUNTECUCHO - CELENDÍN, 2017**

**DETERMINANTS OF THE HEALTH OF THE ELDERLY ADULTS OF THE  
COMMUNITY OF POYUNTECUCHO - CELENDÍN, 2017**

*Tatiana Jacqueline Chávez Cabanillas<sup>1</sup>*

*Bielca Nereyda Díaz Zapata<sup>2</sup>*

**RESUMEN**

El actual informe de investigación de tipo cuantitativo descriptivo de una sola casilla tiene como objetivo: Describir los determinantes de la salud de los Adultos Mayores de la Comunidad de Poyuntecucho- Celendín, 2017. Cuyos objetivos específicos es conocer los determinantes del entorno Biosocioeconómico, los estilos de vida y de las redes sociales y comunitarias de los Adultos Mayores de la Comunidad de Poyuntecucho – Celendín, 2017. La muestra estuvo constituido por 190 adultos mayores, a estos se le aplicó el cuestionario mediante la técnica de la entrevista. La información recogida mediante el cuestionario será digitalizada en una base de datos en el software Excel 2016. La información digitalizada se pasará al software Pasw estadístico version 18 para su respectivo análisis presentado mediante tabla y gráficos estadísticos. Donde se concluyó que el porcentaje mayor es de sexo femenino, sin grado de instrucción, con ingreso económico menos de 750 nuevos soles. La mayoría tiene vivienda unifamiliar y propia de tierra, habitaciones compartidas, eliminación de excretas en letrina, cuenta con agua domiciliaria, energía eléctrica temporal, cocinan a leña, entierran su basura, no realizan actividad física, duermen de 4 a 6 horas, no fuman,. Los adultos mayores de Poyuntecucho no se realizan examen médico periódicamente, consumen fideos, pan, cuenta con SIS y son atendidos en los hospitales, refieren que no existe pandillaje. Esta investigación es imprescindible en la salud, debido que permite producir conocimiento para comprender mejor los problemas que afectan la salud de los adultos y a partir de ellos sugerir estrategias y soluciones.

**PALABRAS CLAVES:** Determinantes de la salud, adultos mayores.

---

\* Recibido: ; aprobado

<sup>1</sup> Estudiante de Enfermería del VIII ciclo de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

<sup>2</sup> Licenciada en Enfermería. Docente Tutor de Investigación de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Los Ángeles de Chimbote. Trujillo – Perú.

## **ABSTRACT**

The current research report of a quantitative descriptive type of a single cell aims to: Describe the determinants of health of the Elderly of the Community of Poyuntecucho-Celendín; 2017 Whose specific objectives is to know the determinants of the Biosocioeconómico environment, the lifestyles and social and community networks of the Elderly of the Community of Poyuntecucho - Celendín; 2017. The sample universe was constituted by 190 older adults, to whom the questionnaire will be applied through the interview technique. The information collected through the questionnaire will be digitized in a database in the Excel 2016 software. The digitized information will be passed to the statistical software Pasw version 18, passing its respective analysis presented by means of a table and statistical graphs. Where it was concluded that the highest percentage is female, without a degree of education, with an income of less than 750 nuevos soles. The majority has a single-family house and own land, shared rooms, excreta disposal in a latrine, has domestic water, temporary electricity, cook wood, bury their garbage, do not perform physical activity, sleep 4 to 6 hours, do not smoke ., The elderly of Poyuntecucho do not perform a medical examination periodically, consume noodles, bread, have SIS and are treated in hospitals, they refer that there is no gang. This research is essential in health, because it allows producing knowledge to better understand the problems that affect the health of adults and from them suggest strategies and solutions.

Keywords: determinants of health, older adults.

## **INTRODUCCIÓN**

La presente investigación tiene como finalidad identificar los determinantes de la salud en los Adultos mayores de la Comunidad de Poyuntecucho- Celendín, 2017 y con ellos poder mejorar sus problemas de salud y las condiciones inadecuadas en las viven.

La salud tiene una gran importancia en la vida del ser humano, a lo largo de la historia ha sufrido constantes modificaciones; se trata de un término vivo, dinámico y por ello relativo, cuyo análisis puede ayudarnos a entender la valoración y la dinámica en relación a la salud en cada población y época; se desarrolló en función de situación histórica, social y de competencias; en la cual se relacionaba en la creencia de que la enfermedad era un castigo divino <sup>1</sup>.

En la actualidad existen varias definiciones sobre determinantes de la salud según el enfoque que se quiera dar algún estudio en particular, pero según OMS<sup>2</sup>. “los determinantes sociales de la salud son las diferentes etapas donde el ser humano se desarrolla desde el momento que nace, vive, el trabajo y así hasta el envejecimiento cumpliendo así su ciclo vital. Esas circunstancias son el resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local, que depende a su vez de las políticas adoptadas.”<sup>3</sup>

Para entender el papel de los determinantes de la salud es preciso definir qué “la salud es como perfecto estado físico, mental y social y no la ausencia de enfermedades o achaque”. Posibilidad para cualquier persona de aprovechar todas sus capacidades en el orden intelectual, cultural y espiritual, donde la salud es la simple ausencia de la enfermedad donde es un equilibrio armónico entre la dimensión física, mental y social<sup>4</sup>. Cuando uno habla de nivel de salud de una población, en realidad está hablando de distintos factores. Pero si se dan cuenta, la mitad de los factores que influyen sobre cuán saludable es una población tienen que ver con factores sociales. Los factores biológicos son solamente el 15%, los factores ambientales un 10% y los asociados a atención de salud en todas sus gamas no más que el 25%. Por lo tanto, la mitad de los efectos en salud se deben a determinantes sociales que están fuera del sector salud. Sin embargo, menos del 2% de los gobiernos del mundo han desarrollado políticas de salud coherentes que incorporen determinantes sociales, el actuar sobre éstos y, además, que el sistema de salud actúe (por sí mismo) cómo un determinante adicional”<sup>5</sup>.

“Los adultos mayores son vulnerables al maltrato, sea físico, sexual, psicológico, emocional, económico o material; al abandono; a la falta de atención y a graves pérdidas de dignidad y respeto. Los datos actuales indican que 1 de cada 10 personas mayores sufre maltrato. El maltrato de las personas mayores no se limita a causar lesiones físicas sino también graves problemas psíquicos de carácter crónico, como la depresión y la ansiedad. Las condiciones del adulto en las que suele vivir y el rápido crecimiento de esta población exige fortalecimientos en cuanto a políticas de salud, programas sociales y médicos que atiendan las condiciones crónicas que acompañan la longevidad”<sup>6</sup>.

### **PROBLEMA:**

¿Cuáles son los determinantes de la salud de los adultos mayores de la comunidad de Poyuntecucho-Celendín, 2017.

**Objetivo General:**

- Describir los Determinantes de la salud de los Adultos Mayores de la Comunidad de Poyuntecucho- Celendín, 2017.

**Objetivos Específicos:**

- Identificar los determinantes de la salud del entorno Biosocioeconómico (Edad, sexo, grado de instrucción, ingreso económico, ocupación, condición de trabajo); entorno físico de los adultos mayores de la Comunidad de Poyuntecucho – Celendín, 2017.
- Analizar los determinantes de la salud de los estilos de vida: Alimentos que consumen las personas, hábitos personales (Tabaquismo, alcoholismo, actividad física) de los Adultos Mayores de la Comunidad de Poyuntecucho – Celendín, 2017.
- Conocer los determinantes de la salud de redes sociales y comunitarias: Acceso a los servicios de salud para las personas y su impacto en la salud, apoyo social de los Adultos Mayores de la Comunidad de Poyuntecucho – Celendín, 2017.

Esta investigación se justifica, donde el adulto mayor cuando llega a los 60 años o más se enfrenta a muchos problemas como, por ejemplo: se suele enfermar frecuentemente, requiere una dieta balanceada, se deprime con facilidad, suele tener ansiedad, muchas veces requiere de terceras personas para realizar sus actividades cotidianas, en algunos casos vive solo, etc. Todo esto lo lleva a deteriorar su salud con mucha facilidad, por ello requiere de ayuda por parte de su familia o alguna institución, para realizar su vida normal y su salud no sea afectada. Pero para que la familia brinde un cuidado adecuado a este, primero se tiene que identificar qué factores están afectando su salud y así poder brindarles el apoyo necesario para que tenga una vida plena y digna.

**MATERIAL Y MÉTODO**

La investigación es de tipo cuantitativo, descriptivo. Con diseño de una sola casilla. La cual tuvo una muestra conformada por 190 adultos mayores de la comunidad de Poyuntecucho- Celendín, 2017. Para la realización de la presente investigación se utilizó la entrevista y la observación. Los datos fueron ingresados

a una base de datos de Microsoft Excel para luego ser exportados a una base de datos en el software PASW Statistics versión 18.0, para su respectivo procesamiento. Para el análisis de los datos se construyeron tablas de distribución de frecuencias absolutas y relativas porcentuales. Así como sus respectivos gráficos estadísticos.

## RESULTADOS:

Tabla 01:

**DETERMINANTES DE LA SALUD DEL ENTORNO  
BIOSOCIOECONÓMICO DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA  
COMUNIDAD DE POYUNTECUCHO- CELENDÍN, 2017**

<b>Sexo</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Masculino	62	33%
Femenino	128	67%
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>100%</b>
<b>Edad</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
[60 - 65]	120	63%
[66 - a mas]	70	37%
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>100%</b>
<b>Grado de instrucción</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Sin nivel e instrucción	96	50,5%
Inicial/Primaria	85	44,7%
Secundaria Completa/Incompleta	9	4,8%
Superior completa / incompleta	0	0%
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>100%</b>
<b>Ingreso económico (soles)</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
[Menor de 750]	190	100%
[751 - 1000]	0	0%
[1001 - 1400]	0	0%
[1401 - 1800]	0	0%
[1801 a más]	0	0%
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>100%</b>
<b>Ocupación del jefe de familia</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Trabajo estable	0	0%
Eventual	25	13%
Sin ocupación	165	87%
Jubilado	0	0%
Estudiante	0	0%
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>100%</b>

Fuente: Cuestionario sobre determinantes de la salud en adultos mayores elaborado por Dr. Vílchez Reyes Adriana. Directora de la presente línea de Investigación, aplicado a los adultos mayores de la comunidad de Poyuntecucho- Celendín; 2017

**En la tabla 01:** Observamos que el 67% (128), son de sexo femenino, seguido de un 33% (62) sexo masculino, el 51% (96) sin nivel de instrucción, el 54% (85) solo cuenta con un primaria, donde el ingreso económico es menor de 750 soles en un 100%, se evidencia que la ocupación de jefe de familia un 87% (165) no tiene ocupación ninguna.

Tabla 02:

**DETERMINANTES DEL ENTORNO FÍSICO DE LOS ADULTOS  
MAYORES DE LA COMUNIDAD DE POYUNTECUCHO- CELENDÍN,  
2017.**

<b>Vivienda: tipo</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>vivienda unifamiliar</b>	102	53,7%
Vivienda multifamiliar	88	46,3%
Vecindada, quinta, cabaña	0	0%
Local no destinado para habitación humana.	0	0%
Otros	0	0%
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>100%</b>
<b>Vivienda: Tenencia</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Alquiler	41	21,6%
Cuidador / alojado	0	0%
Plan social (dan casa para vivir)	0	0%
Alquiler venta	0	0%
Propia	149	78,4%
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>100%</b>
<b>Vivienda: Material de piso</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Tierra	190	100%
Entablado	0	0%
Loseta, vinílicos o sin vinílicos	0	0%
Laminas asfálticas	0	0%
Parquet	0	0%
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>100%</b>
<b>Vivienda: Material del techo</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Madera, estera	0	0%
tierra (teja)	190	100%
Estera y adobe	0	0%
Material noble ladrillo y cemento	0	0%
Eternit	0	0%
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>100%</b>
<b>Vivienda: Material de paredes</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Madera, estera	0	0%
Adobe	190	100%
Estera y adobe	0	0%
Material noble ladrillo y cemento	0	0%
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>100%</b>

Fuente: Cuestionario sobre determinantes de la salud en adultos mayores elaborado por Dr. Vílchez Reyes Adriana. Directora de la presente línea de Investigación, aplicado a los adultos mayores de la comunidad de Poyuntecucho- Celendín; 2017

En la tabla 02: Se observa el 54% (102) tiene una vivienda unifamiliar. Seguido de un 46% (88) una vivienda multifamiliar, así mismo un 78% (149) es propia, y un 22% (41) alquilada, en un 100% su piso, paredes y techo es de tierra.

TABLA 03:  
DETERMINANTES DE LOS ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS  
MAYORES DE LA COMUNIDAD DE POYUNTECUCHO- CELENDÍN,  
2017.

<b>Cuántas horas duerme Ud.</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
De 4 a 6 horas	175	92.1%
De 6 a 8 horas	15	7.9%
De 8 a 10 horas	0	0%
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>100%</b>
<b>Con qué frecuencia se baña</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Diariamente	0	0%
2 a 3 veces por semana	180	94.7%
No se baña	10	5.3%
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>100%</b>
<b>Realiza exámenes médicos periódicamente</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Si	49	25,8%
No	141	74,2%
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>100%</b>
<b>En su tiempo libre, realiza alguna actividad física</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Caminar	0	0%
Deporte	0	0%
Gimnasia	0	0%
No realizo	190	100%
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>100%</b>
<b>Realización de actividad física por más de 20 minutos</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Caminar	0	0%
Gimnasia suave	0	0%
Juegos con poco esfuerzo	0	0%
Correr	0	0%
Ninguna	190	100%
Deporte	0	0%
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>100%</b>

Fuente: Cuestionario sobre determinantes de la salud en adultos mayores elaborado por Dr. Vílchez Reyes Adriana. Directora de la presente línea de Investigación, aplicado a los adultos mayores de la comunidad de Poyuntecucho- Celendín; 2017

Tabla 03: Se observa que el 94% (180) tiene frecuencia de bañarse de 2 a 3 veces por semana, el 74% (141) no se realiza algún examen médico periódicamente, el 100% (190) no realizan ninguna actividad física de caminar, el 100% (190).

Tabla 04:  
DETERMINANTES REDES SOCIALES Y COMUNITARIAS DE LOS  
ADULTOS MAYORES DE LA COMUNIDAD DE POYUNTECUCHO -  
CELENDÍN, 2017.

<b>Recibe apoyo de estas organizaciones:</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Pensión 65	131	68,9%
Comedor popular	0	0%
Vaso de leche	0	0%
Otros	9	4,7%
Ninguna	50	26,3%
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>100%</b>
<b>En qué institución de salud se atendía en estos 12 últimos meses</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Hospital	165	86,8%
Centro de salud	10	5,3%
Puesto de salud	0	0%
Clínicas particulares	6	3,2%
Otros	0	0%
Ninguna	9	4,7%
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>100%</b>
<b>Considera usted que el lugar donde lo atendieron esta:</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Muy cerca de su casa	0	0%
Regular	26	13,7%
Lejos	160	84,2%
Muy lejos	4	2,1%
No sabe	0	0%
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>100%</b>
<b>Qué tipo de seguro tiene</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
ESSALUD	0	0%
SIS-MINSA	165	86,8%
SANIDAD	0	0%
NO TIENE	25	13,2%
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>100%</b>
<b>El tiempo de atención le pareció</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Muy largo	10	5,3%
Largo	120	63,2%
Regular	60	31,6%
Corto	0	0%
Muy corto	0	0%
No sabe	0	0%
<b>Total</b>	<b>190</b>	<b>100%</b>

Fuente: Cuestionario sobre determinantes de la salud en adultos mayores elaborado por Dr. Vílchez Reyes Adriana. Directora de la presente línea de Investigación, aplicado a los adultos mayores de la comunidad de Poyuntecucho- Celendín; 2017



**Tabla 04:** El 69% (131) son beneficiados de la pensión 65; 82% (156) en la institución que se atienden en los 12 últimos meses en el Hospital; el 9% (17) se atienden en centro de salud; el 86% (164) el lugar donde lo atendieron está lejos de su casa; el 87% (165) el tipo de seguro es SIS- MINSA; el 64% (121) el tiempo que espero es largo.

## **ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Los resultados guardan relación con el autor debido a que se observa que la mayoría de los adultos mayores es de sexo femenino, no tienen un grado de instrucción, la educación es principal determinante del nivel de la vida de los individuos, y lograra que pueda desempeñarse de manera exitosa.

Estudios similares como: Gary, N, en su investigación titulada. Determinantes de la salud en la persona adulta de la asociación el Morro II. Tacna, 2013. Cuya muestra fue de 236 personas adultas, donde el 62,7% son de sexo femenino, el 66,1 se ocupa en trabajos eventuales, el 56,4% tienen grados de instrucción incompleta y el 57,2% tiene un ingreso económico menor de 751 nuevos soles, la mujer hoy en día es fundamental dentro de la familia, juega un papel importante dentro de la sociedad, a lo largo de la población femenina ha logrado sobresalir ante toda las adversidades que presenta la vida (7)

Al analizar la tabla de los determinantes Biosocioeconómico de la población del adulto mayor de la comunidad de Poyuntecucho- Cajamarca, 2017 la problemática es amplia de este sector poblacional, y se agudiza más en las poblaciones pobres que pertenecen a zonas rurales se observa que el nivel de grado de instrucción de los adultos mayores, es muy baja donde se habla de la falta de educación y alfabetización, pertenecen al sexo femenino, como se sabe que la mujer es la pieza importante de la sociedad a lo largo de la historia, la población femenina ha logrado destacar su desempeño y esfuerzo de sobresalir ante todas las advertencias que le presenta la vida.

La población en estudio pertenece a zonas que están muy alejada de la ciudad, se observa que no cuentan con un nivel de educación y llegando así a una alfabetización, la educación es uno de los principales derechos fundamental e imprescindible para su desarrollo de todo ser humano y es inherente al género. A través de la educación adquieren aptitudes y conocimientos necesarios para poder

asumir un papel activo dentro de la sociedad. Sin embargo no se han dado las oportunidades de una manera equitativa.

La educación en zona rural, enfrentar una problemática realmente alarmante que incluye aspectos no solucionados hace muchos años, tales como: escuelas insuficientes para educación multigrado, unidocentes, escasa cantidad de docentes con práctica pedagógica de baja calidad con sobrecarga laboral y baja motivación; mínima disponibilidad de recursos educativos, inadecuado currículo (enorme brecha entre lo propuesto y lo que efectivamente se enseña y aprende en las escuelas).

Donde no saber leer ni escribir constituye una de las más grandes desventajas personales y sociales que una persona puede tener, aún subsisten desigualdades en la escuela por parte de las niñas, donde esto puede ocasionar que las mujeres no desarrollen las mismas competencias que los hombres, y sean discriminadas en el ámbito social, económico y político, podemos decir que la población adulta mayor femenina no ha logrado el mismo nivel de estudios. El analfabetismo afecta en la actualidad a las mujeres, la educación es el primer paso para disminuir la alfabetización, donde la educación es la primera herramienta para lograr que las personas puedan salir de la pobreza y evitar que se transmita de generación en generación.

Actualmente, entre los factores que influyen en la distribución del ingreso económico de la población en estudio se encuentra la educación, el género, la edad. Toda familia tiene la disponibilidad de proveer de lo necesario para sus propias necesidades hasta donde le sea posible. El trabajo es toda aquella actividad que realiza el ser humano con el objetivo de ganar un sustento y permita mantenerse día a día.

Tabla 02 Estos resultados son similares como: Monasterio, N y Aranda, J, en sus tesis denominada “Determinantes de la salud de la mujer Adulta en el A.H Víctor Raúl Hay de la Torre- Piura, 2013.” Sobre el tipo de vivienda, un 70% viven en una vivienda unifamiliar, 74% vivienda propia, 71,2% tiene piso de tierra, 76%, comparten habitación con 2 o 3 miembros, se abastecen de agua por conexión domiciliaria, eliminan la basura semanalmente pero no diariamente y el 100% eliminan en carro recolector de basura<sup>8</sup>.

En la presente investigación se observa en un habitación duermen de 2 a 3 miembros en la cual el hacinamiento es un factor que mantiene una vinculación muy estrecha con la pobreza, donde revela de manera explícita condiciones en las que debe sobrevivir una familia numerosa no cuenta con los recursos económicos suficientes como para adquirir una vivienda acorde a su cantidad de miembros, por lo que algunos de ellos deben compartir necesariamente el espacio destinado para uno, esta circunstancia conduce a un deterioro de la salud física y emocional.

9

Al analizar los resultados en relación a la vivienda encontramos que la mayoría son viviendas unifamiliares, la vivienda es un espacio organizado de manera independiente, ocupado o destinado para ser habitado por una familia. Esto puede ser una casa, apartamento, choza o cualquier refugio empleado para el alojamiento de las personas y de esa manera puedan tener un lugar donde se sientan protegidos y establezcan una relación de amor y respeto por cada uno de los miembros que habilitan dentro de ella.

El aumento de esperanza de vida donde los cambios sociales y los cambios de la estructura familiar hacen que cada vez sean más y durante más tiempo las personas mayores prefieren vivir solas. Esto se debe a que la mayoría de las personas prefiere envejecer en sus propios hogares, donde es necesario que cada vez conservar la autonomía y la calidad de vida de los adultos mayores y estar más tiempo con ellos, donde el lugar que viven es vital ya que lo consideran como un refugio y pasar sus últimos años de vida.

La mayoría de adultos mayores tiene piso de tierra y paredes de adobe, casi todas tienen un techo de tierra (teja), la gran mayoría duermen de 4 a más personas duermen en una habitación ya que son de bajos recursos económicos, donde su ingreso económico es menor del mínimo, que son consecuencias de un hacinamiento y más posibilidades de contraer enfermedades infecciosas, por lo general tiene mucho que ver con el bajo nivel económico de la población.

El problema más grande de los adultos mayores es la vivienda que no está construida de acorde a sus necesidades, la insuficiencia de las viviendas adecuadas y la vulnerabilidad son reflejo de la situación económica y social que viven gran

parte de la población de los adultos mayores, las viviendas inadecuadas son de baja construcción, carencia de servicios básicos y la inseguridad de la tenencia.

Podemos decir que este tipo de casas están en extinción, es una realidad que los adultos mayores están viviendo, donde el piso humedece, las paredes llenas de hendiduras por donde filtra el agua de lluvia y también hay goteras, rodeados de muy pocos muebles, oscuridad, deterioro y un humilde fogón para cocinar. Las casas son de tierra, piedra, madera, quizás son los materiales más antiguos que han servido para construir edificaciones muchas de las cuales han durado hasta hoy.

Tabla 03 Dentro de los resultados encontrados con respecto al número de horas que duermen hallamos que la mayoría duermen entre a horas, si bien es cierto en número de horas que la persona duerme varía de una persona a otra, algunos solo necesitan dormir 5 y 6 horas, lo normal es que un adulto duerma un promedio de 8 a 8 horas y media, con la edad los patrones del sueño tienen a cambiar, la mayoría de las personas se encuentran que el proceso de envejecimiento los lleva a tener dificultades para conciliar el sueño.

La OMS (Organización Mundial de la Salud), para un adulto son entre 7 a 8 horas, donde logrará obtener un mejor descanso y poder recuperar aquellas energías perdidas y poder realizar sus actividades con mayor precisión. El sueño es un factor muy importante para la salud, que debe cumplir dos condiciones fundamentales: el tiempo que se duerme y la calidad del sueño que se tiene cada noche, si la calidad del sueño es la adecuada el tiempo que se necesita para obtener un buen descanso puede variar de una persona a otra, cada individuo se asocia a un tiempo concreto de sueño para que este cubra las necesidades del organismo, que se reduce progresivamente con la edad.

Conforme nos vamos haciendo mayores, también nuestros hábitos, costumbres y comportamientos van cambiando, cuando es una edad avanzada es donde se rehúsa a bañarse ya que su rutina cambia. También el clima es un factor que afecta a los adultos mayores porque las temperaturas son bajas donde el frío se adhiere a su cuerpo, y es ahí donde la población enferma más fácilmente y perder calor más rápido y esta se produce debido al envejecimiento.

Por ello es garantizar que la persona lo disfrute al bañarse y sea sencillo, segura y cómodo. Podemos decir que bañarse es importante para la salud y poder

evitar enfermedades dérmicas, donde la piel de los adultos mayores va cambiando conforme pasan los años, la piel también va envejeciendo con el pasar del tiempo, se va volviendo más delgada, flácida y perdiendo su grasa es por eso que van formando las arrugas algunas manchas también se forman los moretones con más facilidad y las heridas tardan más tiempo en curarse.

Encontramos un alto porcentaje de los adultos mayores no realizan actividad física, para mantener una buena salud es importante no solo alimentarnos correctamente, también implica realizar diversas actividades las cuales ayudaran a perder peso y quemar calorías, también será en forma de beneficiar a nuestro organismo, contribuyendo a la buena salud física y mental, ayuda aliviar el estrés, es una forma natural de combatir o reducir la ansiedad y la depresión evitará padecer de sobrepeso y obesidad y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La actividad física ayuda a reducir el riesgo de hipertensión, cáncer de mama y colon y mejora la salud ósea y funcional, también ayuda a controlar el peso y tener un equilibrio.

Tabla 04 Estudios similares como: Chinchay M. es su investigación sobre los determinantes de las redes sociales y comunitarios de los adultos del caserío de Vista Alegre , 41,3% (81) reciben apoyo social natural de sus familiares, 89,3% (112) no reciben ningún apoyo social organizado, 46,5% (91) reciben otros tipos de apoyo social organizado, 50,5% (99) se atiende en el centro de salud, 68,9% (135) considera que el lugar donde lo (la) atendieron está a regular distancia de su casa, 78,1% (153) cuentan con SIS-MINSA, 50,5% (99)<sup>10</sup>

Los adultos mayores en estudio cuentan con un 86.8% cuentan con SIS, este es un Seguro Integral de Salud, que se encuentra dirigido a todos los ciudadanos peruano, lo cual brinda servicios de prevención, promoción, recuperación y rehabilitación a los adultos mayores, donde debemos de tener en cuenta que todos deben de disponer a los servicios de salud, donde el paciente obtenga cuidados de manera conveniente y comprendida considerando los requisitos específicos y contar con la calidad de atención satisfactoria hacia el usuario.

El seguro médico es gratuito, donde es un derecho de todos los ciudadanos en especialmente de los adultos mayores de ambos sexos a recibir una atención medica

si costo, cuyo objetivo es proteger la salud y mejorar su calidad de vida de los adultos mayores.

Así mismo, en estos resultados de los adultos mayores, se encontró que en los 12 últimos meses se atendieron en un hospital que consideran lejos de sus viviendas, donde estos planes brindan la posibilidad a toda la población y recuperar la salud a pesar de la complejidad y costos de las atenciones, donde son de suma importancia para las personas de tal manera lograr descartar algunas patologías y tener un tratamiento y poder continuar con su vida cotidiana.

Hoy en día en los hospitales o centros de salud se puede visualizar que existen diversas injusticias y que no hay igualdad de atención para todo los usuarios, el personal de salud muchas veces muestra una actitud inadecuada ante un usuario generando en ellos un malestar o muchas veces los mismo usuario se reprimen al preguntar algo o manifestar acerca de su estado de salud.

El profesional de salud es una persona capacitada y educada para el trato usuario-persona, el brindar una adecuada atención no solo se basa en administrar medicamentos, sino también establecer una relación de comunicación y confianza con el usuario y familia, porque el personal de salud ve al individuo como un ser holístico, no se debe crear barreras de rechazo ante un paciente ya sea por su condición económica, cultura, edad entre otros aspectos se debe brindar un trato humanizado para el mejoramiento de la salud de los individuos <sup>11</sup>.

## **CONCLUSIONES**

- Con respecto a los determinantes Biosocioeconómico, se encontró que la mayoría de la población pertenecen al sexo femenino donde el mayor porcentaje son adultos mayores, donde no cuentan con un grado de instrucción secundaria/completa, podemos decir que la población en general cuenta con un ingreso económico menor de 750-1000 soles, donde a la misma vez no tienen un trabajo estable.
- Los determinantes de los estilos de vida se encontró que la mayoría de la población no fuman ni han fumado nunca de manera habitual, tampoco consumen bebidas alcohólicas, existe un porcentaje donde duermen de 4 a 6 horas diarias, no cuentan con exámenes periódicamente a realizarse por lo que no practican ninguna

actividad física. Con respecto a la alimentación menos de una semana consumen frutas verduras y legumbres una alimentación pobre en calorías donde por ende se enferman seguidamente.

- Por último, en los determinantes de las redes sociales y comunitarias se encontró que más de la mitad de los adultos mayores no reciben apoyo social natural, ni por alguna otro apoyo social organización, la mayoría de la población recibe un apoyo de la pensión 65, y cuentan con el SIS y manifiestan que la calidad de atención que recibieron fue regular. Y a la misma vez el tiempo de espera es largo.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:**

1. Saucedo S, Madrid K, González A. Concepto de salud, definición y evolución [Internet]. SlideShare. 2015 [citado 28 de septiembre de 2017]. p. 56. Disponible en: <https://es.slideshare.net/Kerlyn05/articulo-sobre-concepto-de-salud-definicion-y-evolucion-45863253>
2. Organización Mundial de la Salud. Determinantes sociales de la salud [Internet]. WHO. World Health Organizations; 2013 [citado 14 de octubre de 2017]. Disponible en: [http://www.who.int/social\\_determinants/es/](http://www.who.int/social_determinants/es/)
3. organización Panamericana de la Salud. construyendo la nueva agenda social desde la mirada de los determinantes sociales de la salud. 2da. ed. Chile: OPS; 2006
4. Organización Mundial de la Salud. ¿Cómo se define la OMS la salud? [Internet]. WHO. World Health Organization; 1946 [citado 5 de noviembre de 2017]. Disponible en: <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>
5. Organización Panamericana de Salud. Construyendo la nueva agenda social desde la mira de los determinantes sociales de la salud. Santiago de Chile; 2005. 129 p.
6. Atlas Mundial de la salud [internet]. estilos de vida y factores de riesgo; 2018. [fecha de acceso el 12 de Junio del 2018]. URL disponible en: <http://www.atlasdelasalud.org/seccion.aspx?idbloque=1>
7. Gary, N. Determinantes de la salud en la persona adulta de la asociación el Morro II. Tacna, 2013. [tesis para obtener el título de Licenciado en enfermería]. Universidad católica los Ángeles de Chimbote, facultad de enfermería, Huaraz- 2013
8. Monasterio, N y Aranda, J. Determinantes de la salud de la mujer Adulta en el A.H Víctor Raúl Hay de la Torre- Piura, 2013.
9. Golay C, Özden M. El Derecho A La Vivienda. Una colección del Programa
10. Chinchay, M. Determinantes de la salud del adulto. Asentamiento humano golfo pérsico - nuevo Chimbote, 2013. Tesis para obtener el título de Licenciado en enfermería]. Universidad católica los Ángeles de Chimbote, facultad de enfermería, Huaraz- 2013
11. Ramos, E J. Salinas García RJ. Vejez y apoyo social [Internet]. revista de educación y desarrollo. 2010. [fecha de acceso el 13 de Julio del 2018]. URL Disponible en: [http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/15/015\\_Ramos.pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/15/015_Ramos.pdf)