



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N°

681-21

16 DIC 2021

Salta,
Expediente N° 12.508/21

VISTO:

La nota presentada por la Esp. María del Carmen Herrera y Mgs. Soledad Yapura, mediante la cual solicitan la aprobación de la Actividad de Extensión al Medio denominada "**Promoviendo el envejecimiento saludable para una mejor calidad de vida en el adulto mayor**", y;

CONSIDERANDO:

Que tiene por objetivos generar un espacio de encuentro intergeneracional con los adultos mayores que asisten a los centros de jubilados 2021, promover el envejecimiento saludable a través del desarrollo de actividades referidas a alimentación y actividad física, y realizar control de peso y presión arterial de los participantes.

Que es una actividad sin arancel y está destinada a adultos mayores que asisten a dos Centros de Jubilados y Pensionados de Salta.

Que la propuesta se enmarca dentro de la Reglamentación vigente (Resolución -CD- N°345/18)

Que la Secretaría de Postgrado, Investigación y Extensión al Medio, a fojas 07, toma conocimiento y sugiere su aprobación mediante Consejo Directivo.

Que las Comisiones de "Docencia, Investigación y Disciplina" y "Hacienda y Finanzas", en Despacho Conjunto N° 323/21, aconsejan dar lugar a lo solicitado.

POR ELLO; en uso de las atribuciones que le son propias;

EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

(En Sesión Ordinaria N° 17/21, realizada con Modalidad Virtual el 07/12/21)

RESUELVE:

ARTÍCULO 1°. Tener por aprobado la realización de la Actividad de Extensión al Medio denominada "**Promoviendo el envejecimiento saludable para una mejor calidad de vida en el adulto mayor**", que se lleva a cabo los días 10 y 17 de Diciembre de 2.021, con una

[Firma manuscrita]



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N°

681-21

16 DIC 2021

Salta,
Expediente N° 12.508/21

duración total de 6 (seis) horas.

ARTÍCULO 2°. Establecer que la Actividad se desarrolla de acuerdo a lo detallado en el ANEXO, que figura en la presente Resolución.

ARTÍCULO 3°. Hágase saber, publíquese en el Boletín Oficial de la Universidad y remítase copia a: Esp. María del Carmen Herrera, Mgs Soledad Yapura, Secretaría de Postgrado, Investigación y Extensión al Medio y siga a la Dirección General Administrativa Académica, a sus efectos.

D.G.A.A.
sma
HMC
MA


Lic. ENZO GONCALVEZ de OLIVEIRA
Secretaría de Postgrado, Investigación
y Extensión al Medio
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa

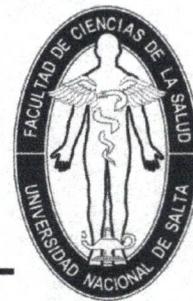



Lic. CARLOS ENRIQUE PORTAL
Vicedecano
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N°

681-21

16 DIC 2021

Salta,
Expediente N° 12.508/21

ANEXO

ACTIVIDAD DE EXTENSIÓN AL MEDIO:

“Promoviendo el envejecimiento saludable para una mejor calidad de vida en el adulto mayor”

FUNDAMENTACIÓN:

En Argentina la población nacional según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INDEC) 2010, estaba compuesta por 40.117.096 habitantes, de éstos 5.725.838 (14%), eran AM, con una distribución por sexo de 61% mujeres y el 39% varones. Para la provincia de Salta la población era de 1.214.441 habitantes, de ellos 84.942 AM, 54% varones y 46% mujeres. Las edades comprenden desde los 60 hasta los 100 años y más, concentrándose el 44% de AM en el intervalo de 60 a 64 años de edad. Las proyecciones de AM para el año 2019 según el INDEC, para la provincia de Salta, fueron de 164.358 habitantes.

La ampliación de la esperanza de vida ofrece oportunidades, no solo para las personas mayores y sus familias, sino también para la sociedad en su conjunto. Con el aumento de la expectativa de vida se pueden emprender nuevas actividades, como continuar los estudios, iniciar una nueva profesión o retomar antiguas aficiones.

La OMS define la CV como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.

En el presente año, la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró 2021-2030 la Década del Envejecimiento Saludable. Es una oportunidad única para reforzar los esfuerzos en la Región y reunir a los líderes, organizaciones y diferentes partes interesadas para trabajar juntos hacia el objetivo principal de la década, que es mejorar la vida de las personas mayores, sus familias y sus comunidades.

En este contexto, con el propósito de promover el envejecimiento activo y saludable en este grupo poblacional y socializar resultados obtenidos de la investigación: Calidad de Vida de

[Firma manuscrita]



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N°

681-21

Salta, 16 DIC 2021.
Expediente N° 12.508/21

los Adultos Mayores según Indicadores Sociales y Aspectos Funcionales, se propone la ejecución de la presente actividad de asistencia técnica denominada “Acercándonos a las comunidades: Calidad de vida del adulto mayor”. Los Centros de Jubilados son espacios que congregan y contienen a gran parte de este grupo, por lo que se considera un espacio estratégico para el desarrollo de esta actividad.

Se prevé el desarrollo de temas relacionados a la promoción del envejecimiento activo cómo: importancia de realizar una alimentación saludable, actividad física, control de peso y presión arterial.

Garantizar una vida de calidad a las personas mayores es un nuevo reto que seguirá cobrando importancia en el contexto de la cooperación internacional y en las agendas nacionales en la mayoría de los países durante las próximas décadas. En el plano individual, las personas que ya cumplieron 50 años podrían llegar a cumplir 100; por ende, es urgente reflexionar sobre la calidad de vida en la vejez y tomar medidas encaminadas a proteger la salud y bienestar en el futuro (González Celis (2010).

OBJETIVOS:

- Generar un espacio de encuentro intergeneracional con los adultos mayores que asisten a los centros de jubilados 2021.
- Difundir y transferir los resultados obtenidos en relación a la Calidad de vida de los Adultos Mayores de la ciudad de Salta.
- Promover el envejecimiento saludable a través del desarrollo de actividades referidas a alimentación y actividad física.
- Realizar control de peso y presión arterial a los Adultos Mayores participantes.

METODOLOGÍA:

La presente actividad consistirá en el desarrollo de una Jornada de 3 horas de duración, en dos centros de Jubilados y Pensionados de Salta.

Se desarrollarán espacios de socialización de contenidos referentes a la calidad de vida y



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N°

681-21

16 DIC 2021

Salta,
Expediente N° 12.508/21

envejecimiento saludable, actividad física y se realizarán degustación de colaciones saludables y aguas saborizadas. También se realizará control de peso y presión arterial.

PROGRAMA DE CONTENIDOS:

- 1) Calidad de vida según aspectos sociales y funcionales.
- 2) Alimentación saludable en el Adulto Mayor.
- 3) Actividad física en el adulto Mayor.

CRONOGRAMA TENTATIVO:

- 9 hs: Recepción y bienvenida.
- 9.30 hs: Presentación de la jornada.
- 9.45 hs: Calidad de vida según aspectos sociales y funcionales.
- 10.15 hs: Receso - colaciones saludables.
- 10.45 hs: Alimentación saludable y actividad física en el AM.
- 11.15 hs: Gimnasia - ritmos latinos.
- 11.45 hs: Despedida - aguas saborizadas.

*Durante la jornada se habilitarán espacios para el control del peso y la presión arterial a todos los asistentes.

FECHA:

Las actividades se realizarán los días viernes 10 y 17 de diciembre de 2021.

DURACIÓN:

La jornada tendrá una duración de 3 horas por Centro de jubilados.

α
Form



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N° **681-21**

16 DIC 2021
Salta,
Expediente N° 12.508/21

EQUIPO DE TRABAJO:

Coordinadoras	D.N.I.	Telefono	E-mail
Soledad Elizabeth Marilina Yapura	27.699.731	3874895951	yapurasoledad@gmail.com
María del Carmen Herrera	29.496.230	3874064652	13mdche@gmail.com

Colaboradoras	D.N.I.	Telefono	E-mail
Viviana Rossanna Mendéz	23.749.619	154683454	virome1503@gmail.com
Cecilia Alicia Benitez	24.559.707	3875816472	cecilalice@hotmail.com
Lelia Elisa González	18.466.847	3875084236	leliaelisagonzalez@gmail.com
María Belén Páez	31.922.212	3875915285	mbelenpaez21@gmail.com
Angela Delia Yapura	14.396.219	3874191431	yapuradelia@gmail.com
José Luis Pérez Caihuara	31.284.437	3874793188	joseluisperezcaihuara@gmail.com
Claudia María del Valle Domínguez	20.881.492	3874869211	cdominguez08.cd@gmail.com
Josefina Gutiérrez	33.997.497	3875236208	josefinagutierreznutrisalta@gmail.com
Romina Débora Márquez	33.696.217	3875922952	rominadeboramarquez@gmail.com
Alejandra Gabriela Miranda	25.357.559	3878645868	licgabrielaamiranda@gmail.com

DESTINATARIOS:

Los destinatarios serán los adultos mayores que asisten a los centros de jubilados y pensionados, Casa de la comunidad en Vaqueros y Maria del Rosario de Barrio Bancario.

FORMAS DE EVALUACIÓN: Sin evaluación.

SIN ARANCEL: Esta actividad es totalmente gratuita.

CERTIFICACIÓN: Las certificaciones se emitirán para los coordinadores y colaboradores de la jornada, la misma será otorgada por la Facultad de Ciencias de la Salud.

[Firma manuscrita]



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N°

681-21

Salta, 16 DIC 2021
Expediente N° 12.508/21

BIBLIOGRAFÍA:

- Acosta, R. (2008) Evaluación nutricional de ancianos: conceptos, métodos y técnicas. 1o Edición. Córdoba. Brujas.
- Botero de Mejía, B. y Pico Merchán, M. E. (2007) "Calidad de vida relacionada con la salud en Adultos Mayores de 60 años: una aproximación teórica" en Revista Hacia la Promoción de la Salud, 12: 11 – 24, disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v12n1/v12n1a01.pdf> [Accesado el 15 de noviembre de 2021]
- Castaño Vergara, D. y Cardona Arango, D. (2015) "Percepción del Estado de Salud y factores asociados en Adultos Mayores" en Revista de Salud Pública[En Línea], 17 (2): 171-183, disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v17n2/v17n2a02.pdf> [Accesado el 18 de noviembre de 2021]
- Carmuega, E. et al (2001). Nutrición Tercera Edad. Buenos Aires. About Laboratories Argentina S.A.
- Dueñas González, D., et al. (2009)"Calidad de Vida Percibida en Adultos Mayores de la Provincia de Matanzas" en Revista Cubana de Medicina General Integral, 25 (2), disponible en http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252009000200002 [Accesado el 19 de noviembre de 2021]
- Garay Villegas, S. y Ávalos Pérez, R. (2009) "Autopercepción de los Adultos Mayores sobre su Vejez" en Revista Kairós [En Línea], 12 (1): 31-58, disponible en <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/2779> [Accesado el 19 de noviembre de 2021]
- Ramírez Vélez, R., et al. (2008) "Calidad de Vida y Condiciones de Salud en Adultos Mayores No Institucionalizados en Cali" en Revista de Salud Pública[En Línea], 10 (4), pp. 529-536, disponible en <https://www.scielosp.org/article/rsap/2008.v10n4/529-536/> [Accesado el 19 de noviembre de 2021]
- Talarska, D., et al (2018) "Determinantes de la calidad de Vida y la necesidad de apoyo



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N° **681-21**

Salta, **16 DIC 2021**
Expediente N° 12.508/21

para los ancianos con buen funcionamiento físico y mental” en Revista Medical Science [En Línea], 24, disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5870108/> [Accesado el 19 de noviembre de 2021].

- Urzúa, A. et al. (2011) “Factores vinculados a la Calidad de Vida en la adultez mayor” en Revista Médica de Chile [En Línea], 139: 1006-1014, disponible en https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872011000800005 [Accesado el 19 de noviembre de 2021].

D.G.A.A.
sma
HMC
MA

Lic. ENZO GONCALVEZ de OLIVEIRA
Secretaría de Posgrado, Investigación
y Extensión al Medio
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa



Lic. CARLOS ENRIQUE PORTAL
Vicedecano
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa