



Resolución de Consejo Directivo **528 / 2026 - SAL -UNSa**

Expte. N° 644 / 2026 - SAL -UNSa - Aprobar la realización de la Jornada denominada Envejecimiento Saludable en la Puna: Alimentación, movimiento y prevención de la fragilidad en personas mayores de San Antonio de los Cobres
De: Salud - Dpto. Posgrado



Salta,
23/09/2026

VISTO: La propuesta de **Jornada de ENVEJECIMIENTO SALUDABLE EN LA PUNA: Alimentación, Movimiento y Prevención de la fragilidad en personas mayores de San Antonio de los Cobres**; elevada por la Lic. Soledad YAPURA y,

CONSIDERANDO:

Que la misma se desarrollará en el Centro de Jubilados y Pensionados Nacionales Los Andes y contará con la colaboración de la Empresa Huayra SAS. El objetivo de esta es: Promover el envejecimiento saludable de las personas mayores de San Antonio de los Cobres mediante un espacio participativo de encuentro, educación, promoción de la salud y prevención de la fragilidad y sarcopenia

Que la Comisión de Docencia, Investigación y Disciplina mediante su despacho N° 223-26 aconseja tener por aprobada el mencionado encuentro.

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

EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

(En Sesión Ordinaria N° 13-26 realizada el 17 de septiembre de 2026)

RESUELVE

ARTÍCULO 1°. - Aprobar la realización de la **Jornada denominada Envejecimiento Saludable en la Puna: Alimentación, movimiento y prevención de la fragilidad en personas mayores de San Antonio de los Cobres**, que se realizará el día 16 de octubre del corriente año, de acuerdo con las especificaciones detalladas en el ANEXO I de la presente.

ARTÍCULO 2°. – Publíquese en el Boletín Oficial y comuníquese a: Lic. Soledad Yapura, Secretaria de Posgrado, Investigación y Extensión al Medio cumplido siga a la Dirección de Posgrado y Carrera Docente a sus efectos.

HMC.

Esp. Paula Costas Czarnecki
Sec. Posgrado, Investigación y
Extensión al Medio
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa



Prof. Nancy Cardozo
Decana
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa



Resolución de Consejo Directivo **528 / 2026 - SAL -UNSa**

Expte. N° 644 / 2026 - SAL -UNSa - Aprobar la realización de la Jornada denominada Envejecimiento Saludable en la Puna: Alimentación, movimiento y prevención de la fragilidad en personas mayores de San Antonio de los Cobres
De: Salud - Dpto. Posgrado



Salta,
23/09/2026

ANEXO I

Título de la propuesta: Jornada de Envejecimiento Saludable en la Puna: Alimentación, movimiento y prevención de la fragilidad en personas mayores de San Antonio de los Cobres.

Organismo, departamento, instituto, cátedra o entidad organizadora:

- Proyecto de Investigación N° 2942 CIUNSa "Fragilidad y Sarcopenia en Personas Mayores de la Provincia de Salta".

Modalidad: Presencial.

Fecha tentativa y carga horaria: La Jornada está planificada para una duración de 6 horas, el viernes 16 de octubre de 2026.

Horario tentativo: 13 a 19 hs.

Organización colaboradora: Empresa Huayra SAS.

Lugar: Centro de Jubilados y Pensionados Nacionales Los Andes. San Antonio de los Cobres, Provincia de Salta.

Fundamentación

El envejecimiento poblacional constituye uno de los principales desafíos actuales para los sistemas de salud y para las comunidades. En Argentina, el proceso de envejecimiento demográfico se ha profundizado en las últimas décadas, asociado al aumento de la esperanza de vida y al descenso de la natalidad. Los datos del Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2022 muestran el incremento sostenido de la población de 65 años y más y del índice de envejecimiento del país (INDEC, 2023).

En este contexto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) plantea el envejecimiento saludable como un proceso orientado a mantener y favorecer la capacidad funcional de las personas mayores, reconociendo que las acciones deben desarrollarse no solamente desde los servicios de salud, sino también en los entornos donde las personas viven y participan. La Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030 propone, asimismo, colocar a las personas mayores en el centro de las acciones y promover la colaboración entre gobiernos, comunidades, instituciones académicas, profesionales y otros actores sociales (OMS, 2020).

En las personas mayores, la alimentación, la actividad física, la preservación de la fuerza y la funcionalidad constituyen componentes fundamentales para favorecer un envejecimiento saludable. La OMS destaca la importancia de un abordaje centrado en la persona y coordinado entre diferentes sectores y niveles de atención, orientado a optimizar la capacidad intrínseca y la capacidad funcional durante la vejez (OMS, 2020).

Estas condiciones se relacionan con consecuencias relevantes para la salud y la autonomía de las personas mayores, por lo que su prevención y detección temprana constituyen un componente importante del abordaje integral del envejecimiento. En este sentido, promover conocimientos sobre alimentación, actividad física, fuerza muscular y señales de alerta puede contribuir a fortalecer las capacidades de las propias personas mayores para participar activamente en el cuidado de su salud.

En este marco, se propone desarrollar una jornada de extensión en el Centro de Jubilados de San Antonio de los Cobres, articulado con investigación. La propuesta contempla la realización de las evaluaciones previstas en el proyecto de investigación CIUNSA N°2942, desarrolladas de manera organizada y en paralelo a actividades educativas y participativas destinadas a las personas mayores del lugar.

La propuesta busca generar un espacio de encuentro, escucha, intercambio y devolución, reconociendo a las personas mayores como participantes activos de la actividad y como portadores de conocimientos y experiencias que contribuyen



Resolución de Consejo Directivo 528 / 2026 - SAL -UNSa

Expte. N° 644 / 2026 - SAL -UNSa - Aprobar la realización de la Jornada denominada Envejecimiento Saludable en la Puna: Alimentación, movimiento y prevención de la fragilidad en personas mayores de San Antonio de los Cobres

De: Salud - Dpto. Posgrado



Salta,
23/09/2026

a comprender las características y necesidades de su propia comunidad. Este enfoque resulta coherente con las recomendaciones de la OMS, que promueven colocar a las personas mayores en el centro de las acciones vinculadas con el envejecimiento saludable y fortalecer la participación de las comunidades.

De esta manera, la actividad busca fortalecer el vínculo entre la Universidad y la comunidad, promoviendo la transferencia de conocimientos científicos y herramientas prácticas que contribuyan a la promoción de la salud, la prevención de la fragilidad y el mantenimiento de la autonomía de las personas mayores.

Objetivo general: Promover el envejecimiento saludable de las personas mayores de San Antonio de los Cobres mediante un espacio participativo de encuentro, educación, promoción de la salud y prevención de la fragilidad y sarcopenia.

Objetivos específicos:

- Generar un espacio participativo de encuentro y escucha con las personas mayores de San Antonio de los Cobres, reconociendo sus experiencias, percepciones y necesidades relacionadas con el envejecimiento saludable.
- Promover conocimientos y prácticas de alimentación saludable que contribuyan al mantenimiento de la salud, la fuerza muscular y la autonomía durante el envejecimiento.
- Sensibilizar sobre la fragilidad y la sarcopenia, sus principales factores de riesgo y las estrategias de prevención vinculadas con la alimentación, el movimiento y el mantenimiento de la funcionalidad.
- Realizar las evaluaciones previstas en el Proyecto de Investigación sobre fragilidad y sarcopenia, contribuyendo a la generación de evidencia sobre las características de las personas mayores de la

Metodología

La jornada se desarrollará bajo una modalidad participativa, educativa y territorial, integrando actividades de intercambio comunitario, talleres de promoción de la salud y actividades vinculadas al Proyecto de Investigación.

Se priorizará una metodología que favorezca la participación activa de las personas mayores, evitando una modalidad exclusivamente expositiva.

La propuesta se organizará en tres momentos articulados:

Momento 1. CONOCER

Se iniciará con una actividad participativa destinada a conocer las percepciones, experiencias y necesidades de las personas mayores respecto del envejecimiento saludable.

A partir de una dinámica grupal se abordarán preguntas orientadoras tales como:

- ¿Qué significa para nosotros envejecer saludablemente?
- ¿Qué hacemos para mantenernos activos?
- ¿Qué alimentos consideramos importantes?
- ¿Qué necesitamos para mantener nuestra autonomía?

Momento 2. COMPARTIR

Se desarrollarán dos talleres participativos:

- Taller 1: "Comer bien para mantenerse fuerte y saludable".
- Taller 2: "Mantenerse fuerte, activo e independiente: prevención de la fragilidad".



Resolución de Consejo Directivo **528 / 2026 - SAL -UNSa**

Expte. N° 644 / 2026 - SAL -UNSa - Aprobar la realización de la Jornada denominada Envejecimiento Saludable en la Puna: Alimentación, movimiento y prevención de la fragilidad en personas mayores de San Antonio de los Cobres

De: Salud - Dpto. Posgrado



Salta,
23/09/2026

Los contenidos serán abordados mediante ejemplos, intercambio de experiencias, actividades prácticas y recursos educativos.

Momento 3. DEVOLVER

Se desarrollará una instancia de cierre destinada a recuperar los principales aprendizajes y mensajes de la jornada.

Finalmente, se entregará material educativo a las personas mayores participantes, con los puntos claves de los contenidos trabajados.

• Programa de contenidos

Eje 1. Envejecer saludablemente en la Puna

- Concepto de envejecimiento saludable.
- Autonomía y funcionalidad.
- Factores protectores durante el envejecimiento.
- Experiencias y saberes de las personas mayores.

Eje 2. Alimentación saludable en la persona mayor

- Alimentación variada y equilibrada.
- Importancia de las proteínas.
- Alimentación y mantenimiento de la masa
- Hidratación.
- Alimentos disponibles y culturalmente aceptados en la comunidad.
- Mitos y creencias sobre la alimentación durante la vejez.

Eje 3. Fragilidad y sarcopenia

- Principales factores de riesgo.
- Pérdida de fuerza y masa
- Pérdida involuntaria de peso.
- Cansancio y disminución de la actividad.
- Movimiento y actividad física.
- Prevención de caídas.
- Importancia de la consulta al equipo de salud.

Eje 4. Investigación y generación de evidencia

- Evaluación antropométrica y funcional.
- Evaluación de fragilidad.
- Recolección de información alimentaria y demás variables contempladas en el protocolo del proyecto de investigación.

Las actividades de evaluación y recolección de información que se desarrollen durante la jornada estarán exclusivamente vinculadas al Proyecto de Investigación CIUNSA N° 2942 y se realizarán conforme a los procedimientos establecidos en el protocolo aprobado. La participación de las personas mayores en las actividades de investigación será voluntaria, previa información a los participantes y obtención del consentimiento correspondiente.



Resolución de Consejo Directivo 528 / 2026 - SAL -UNSa

Expte. N° 644 / 2026 - SAL -UNSa - Aprobar la realización de la Jornada denominada Envejecimiento Saludable en la Puna: Alimentación, movimiento y prevención de la fragilidad en personas mayores de San Antonio de los Cobres
De: Salud - Dpto. Posgrado



Salta,
23/09/2026

La participación en las actividades de la jornada será independiente de la decisión de participar o no en las actividades de investigación.

Cronograma tentativo de actividades

Horario	Actividad
13:00	Recepción y bienvenida
13:30	Conversatorio: "¿Qué significa para nosotros envejecer saludablemente?"
14:00	Evaluaciones vinculadas al Proyecto de Investigación (en paralelo a la jornada hasta las 18 hs.)
15:00	Taller: "Comer bien para mantenerse fuerte y saludable"
16:00	Taller: "Mantenerse fuerte, activo e independiente"
17:00	Compartimos una merienda (colación saludable)
18:00	Puesta en común: "¿Qué nos llevamos de este encuentro?"
18:45	Cierre y agradecimiento

Equipo organizador

Apellidos y Nombre	D.N.I.	Carácter	Celular	E-mail
Yapura, Soledad Marilina Elizabet	27.699.731	Directora	3874895951	yapurasoledad@gmail.com
Vargas, Angela	23.953.784	Colaboradora	3874774963	vangelamilagro@yahoo.com
Herrera, Mariela L.	23.744.033	Colaboradora	3874590915	herreramariela345@gmail.com
Pérez Caihuara, José Luis	31.284.437	Colaborador	3874793188	joseluisperezcaihuara@gmail.com
Dominguez, Claudia María	20.881.492	Colaboradora	3874869211	cdominguez08.cd@gmail.com
Navarro Gorriti, Cristina María Belén	37.745.364	Colaboradora	3874626803	belennavarrogorriti@gmail.com
Mendez, Viviana Rossanna	23.749.619	Colaboradora	3874683454	virome1503@gmail.com
Márquez, Romina Débora	33.696.217	Colaboradora	3875922952	rominadeboramarquez@gmail.com
Gutierrez, Josefina	33.997.497	colaboradora	3875236208	josefinagutierreznutrisalta@gmail.com
Heredia Viviana	16.664.031	Colaboradora	3873431818	viheredia45@gmail.com

Destinatarios: Personas mayores que concurren al Centro de Jubilados de San Antonio de los Cobres.

Formas de evaluación y/o aprobación de las jornadas: La evaluación tendrá carácter participativo y permitirá valorar tanto el desarrollo de la jornada como su utilidad para los participantes.

Para evaluar el proceso se considerará:

- Participación de las personas mayores.
- Interacción durante los talleres.
- Interés y consultas realizadas.
- Participación en las actividades propuestas.

Para evaluar la actividad, se aplicará una breve encuesta, adaptada a las características de los participantes, para relevar:

- Valoración general de la
- Utilidad de los contenidos.
- Comprensión de los principales mensajes.
- Interés en futuras actividades.
- Propuestas y necesidades expresadas por la comunidad.



Resolución de Consejo Directivo 528 / 2026 - SAL -UNSa

Expte. N° 644 / 2026 - SAL -UNSa - Aprobar la realización de la Jornada denominada Envejecimiento Saludable en la Puna: Alimentación, movimiento y prevención de la fragilidad en personas mayores de San Antonio de los Cobres
De: Salud - Dpto. Posgrado



Salta,
23/09/2026

Presupuesto: sin costo para los participantes.

La realización de la actividad contará con la colaboración de la Empresa Huayra SAS, que contribuirá con:

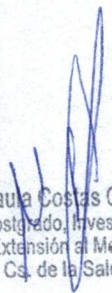
- Traslado del equipo organizador desde Salta hasta San Antonio de los
- Insumos necesarios para la provisión de la colación saludable destinada a los participantes.

Los materiales educativos y demás recursos necesarios para el desarrollo de los talleres serán gestionados por el equipo organizador y subsidio del proyecto Ciunsa N° 2942.

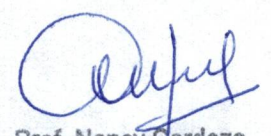
Certificación: Se emitirá certificado al equipo organizador y colaboradores, de acuerdo con los procedimientos establecidos por la Facultad.

Bibliografía

- INDEC (2023). Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas Indicadores demográficos.
- Organización Mundial de la Salud (2020). Década del envejecimiento Saludable 2021-2030: Plan de Acción.
- Organización Mundial de la Salud (2020). Atención integrada para personas mayores (ICOPE): marco de aplicación.
- Organización Mundial de la Salud (2021). Decade of Healthy Ageing: Baseline Report.
- Cruz-Jentoft, A. J., Bahat, G., Bauer, , et al. (2019). Sarcopenia: Revised European Consensus on Definition and Diagnosis (EWGSOP2). Age and Ageing, 48(1), 16–31.


Esp. Paula Costas Czarnecki
Sec. Posgrado, Investigación y
Extensión al Medio
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa




Prof. Nancy Cardozo
Decana
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa