



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA  
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

**“PROPUESTA EDUCATIVA EN SALUD FAMILIAR DIRIGIDO A  
LOS MORADORES DEL BARRIO “JUAN BERNARDO  
DÁVALOS” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA. 2015”**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:  
LICENCIADA EN PROMOCION Y CUIDADOS DE LA SALUD**

**JHOSELIN MICAELA ERAZO ORTIZ**

**RIOBAMBA-ECUADOR**

**2015**

## **CERTIFICACIÓN**

El presente trabajo de titulación fue revisado y se autoriza su presentación.

.....  
Lcdo. Jonathan Santos

## **CERTIFICADO**

Los miembros del trabajo de titulación certifican que el trabajo titulado “PROPUESTA EDUCATIVA EN SALUD FAMILIAR DIRIGIDO A LOS MORADORES DEL BARRIO “JUAN BERNARDO DÀVALOS” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA. 2015” de responsabilidad de la Srta. Jhoselin Micaela Erazo Ortiz; ha sido revisado y se autoriza su publicación.

Lcdo. Jonathan Santos

**Director del trabajo de titulación**

\_\_\_\_\_

Lcda. Alexandra Villagómez

**Miembro del trabajo de titulación**

\_\_\_\_\_

Riobamba, \_\_\_\_ Agosto del 2015

## **AGRADECIMIENTO**

Mi gratitud a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo por haberme permitido ser parte de esta prestigiosa universidad, también a la Facultad de Salud Pública, Escuela de Educación para la Salud por haber adquirido sabios conocimientos para mi formación académica y personal.

También quiero agradecer mi madre por estar presente en todo momento, no dejarme sola en los momentos más difíciles y siempre haber tenido una palabra de aliento para realizar mis sueños.

A mi padre por haberme dado la vida y escucharme.

A mi novio Bryan por haber confiado en mí, por ser esa persona que no dejo que yo me rindiera y por brindarme su apoyo cuando lo necesitaba.

A mi familia por haber compartido parte de mi vida universitaria y por haberme apoyado para poder culminar mis estudios.

Al Lcdo. Jonathan Santos quien supo guiarme con paciencia y gracias por haber confiado en mi persona.

A mis amigos y amigas en especial a Viviana por haber estado presente nuevamente en esta etapa de mi vida y estar dispuesta a brindarme su amistad.

## DEDICATORIA

Primero mi dedicatoria es para Dios por estar siempre presente en mi vida, por ser quien guía mi camino, por levantarme cuando estoy a punto de caer y sobre todo por hacerme una mujer de bien.

Mi trabajo de titulación la dedico con mucho amor a ti mi madre quería, pues tu eres mi más grande tesoro, por ser mi ejemplo a seguir y enseñarme a no rendirme jamás, gracias por ser mi madre, padre y amiga a la vez, por darme tu apoyo porque sin él no hubiese podido llegar hasta aquí, hoy quiero demostrarte y devolverte tu más grande esfuerzo, ver a tu hija profesional.

También lo dedico a mis dos pequeñas Lili y Lulú por ser la alegría de mi vida y haber compartido tantos años de esfuerzo junto a mí.

## RESUMEN

El trabajo de titulación tuvo como objetivo diseñar una propuesta educativa en salud familiar dirigida a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”, mediante una muestra se trabajó con 47 familias. Esta investigación fue de tipo descriptivo de corte transversal, se aplicó una encuesta validada, para conocer las características sociodemográficas, estilos de vida y principales problemas de salud y una guía de observación para determinar los factores de riesgos ambientales e infraestructura sanitaria del barrio.

Con los resultados obtenidos de la encuesta se pudo determinar que la edad más predominante con el 16% es de 60 años en adelante, el 50% son de estado civil casado, un 51% tienen un nivel de instrucción secundaria. Además el 42% tuvieron problemas de salud, siendo las enfermedades más relevantes: gripe (33%), tos y diabetes (24%). El 62% consumen comida chatarra y solo un 8% bebe la cantidad correcta de agua. Por otro lado se pudo observar que uno de los principales problemas de saneamiento es la presencia de basura en los exteriores del mercado lo cual puede generar muchos problemas de salud, mientras que la infraestructura sanitaria el barrio cubre las necesidades de las familias.

Se concluye que mediante la propuesta educativa se mejorara los aspectos que están influenciando de forma positiva en sus estilos de vida, salud e infraestructura, con el apoyo de las autoridades del barrio “Juan Bernardo Dávalos”

## SUMMARY

## **INDICE**

<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	16
<b>II. OBJETIVOS</b> .....	21
<b>A. GENERAL</b> .....	21
<b>B. ESPECÍFICO.</b> .....	21
<b>III. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL</b> .....	22
<b>1. Salud</b> .....	22
<b>2. Enfermedad</b> .....	22
<b>3. Entorno saludable</b> .....	23
<b>4. Determinantes de la salud</b> .....	23
<b>5. Estilos de vida</b> .....	24
<b>6. Alimentación</b> .....	24
<b>7. Actividad física</b> .....	25
<b>IV. METODOLOGÍA</b> .....	27
<b>A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN</b> .....	27
<b>B. VARIABLES</b> .....	27
<b>1. IDENTIFICACIÓN.</b> .....	27
<b>2. DEFINICIÓN</b> .....	27
<b>3. OPERACIONALIZACION</b> .....	28
<b>C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	32
<b>D. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO</b> .....	32
<b>UNIVERSO</b> .....	32
<b>MUESTRA</b> .....	32
<b>E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS</b> .....	33
<b>V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b> .....	34
<b>VI. Resultados de la guía de observación</b> .....	75
<b>VII. CONCLUSIONES</b> .....	77
<b>VIII. RECOMENDACIONES</b> .....	78
<b>IX. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b> .....	79
<b>X. ANEXOS</b> .....	84
<b>ANEXO 1. Propuesta educativa</b> .....	84
<b>Anexo 2. Encuesta no validada</b> .....	108
<b>Anexo 3. Encuesta validada y aplicada</b> .....	112

<b>Anexo 4. Guía de observación.....</b>	<b>116</b>
<b>Anexo 5. Instrumento de validación .....</b>	<b>118</b>
<b>Anexo 6. Formulario de validación de encuesta.....</b>	<b>119</b>
<b>Anexo 7. Fotografías .....</b>	<b>124</b>
<b>Anexo 8. Validaciones .....</b>	<b>125</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla No. 1</b> .....	34
Sexo de los los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Tabla No. 2</b> .....	35
Edad de los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Tabla No. 3</b> .....	37
Nivel de Instrucción de los los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Tabla No. 4</b> .....	39
Estado civil de los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos	
<b>Tabla No. 5</b> .....	41
Personas con discapacidad en las familias del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Tabla No. 6</b> .....	43
Servicios básicos en las viviendas de los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Tabla No. 7</b> .....	45
Frecuencia de agua potable en las viviendas de los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	

<b>Tabla No. 8</b> .....	47
Problemas de salud durante los últimos 6 meses en los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Tabla No. 9</b> .....	49
Lugar de atención medica por parte de los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Tabla No. 10</b> .....	51
Métodos de curación utilizados por los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Tabla No. 11</b> .....	53
Presencia de animales dentro de las viviendas de los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Tabla No. 12</b> .....	55
Consumo de bebidas alcohólicas en los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Tabla No. 13</b> .....	57
Consumo de cigarrillos en los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Tabla No. 14</b> .....	59
Frecuencia de consumo de alimentos al día por los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	

<b>Tabla No. 15</b> .....	61
Frecuencia de comida chatarra que consumen los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Tabla No. 16</b> .....	63
En el día cuantos vasos de agua beben los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” Riobamba	
<b>Tabla No. 17</b> .....	65
Formas de consumo de agua en los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Tabla No. 18</b> .....	67
Consumo de frutas en los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Tabla No. 19</b> .....	69
Frecuencia del lavado de manos en los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Tabla No. 20</b> .....	71
Actividad física en los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Tabla No. 21</b> .....	73
Tiempo de actividad física que realizan los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico No. 1</b> .....	34
Sexo de los los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Gráfico No. 2</b> .....	35
Edad de los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Gráfico No. 3</b> .....	37
Nivel de Instrucción de los los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Gráfico No. 4</b> .....	39
Estado civil de los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos	
<b>Gráfico No. 5</b> .....	41
Personas con discapacidad en las familias del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Gráfico No. 6</b> .....	43
Servicios básicos en las viviendas de los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Gráfico No. 7</b> .....	45
Frecuencia de agua potable en las viviendas de los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	

<b>Gráfico No. 8</b> .....	47
Problemas de salud durante los últimos 6 meses en los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Gráfico No. 9</b> .....	49
Lugar de atención medica por parte de los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Gráfico No. 10</b> .....	51
Métodos de curación utilizados por los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Gráfico No. 11</b> .....	53
Presencia de animales dentro de las viviendas de los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Gráfico No. 12</b> .....	55
Consumo de bebidas alcohólicas en los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Gráfico No. 13</b> .....	57
Consumo de cigarrillos en los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Gráfico No. 14</b> .....	59
Frecuencia de consumo de alimentos al día por los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	

<b>Gráfico No. 15</b> .....	61
Frecuencia de comida chatarra que consumen los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Gráfico No. 16</b> .....	63
En el día cuantos vasos de agua beben los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” Riobamba	
<b>Gráfico No. 17</b> .....	65
Formas de consumo de agua en los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Gráfico No. 18</b> .....	67
Consumo de frutas en los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Gráfico No. 19</b> .....	69
Frecuencia del lavado de manos en los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Gráfico No. 20</b> .....	71
Actividad física en los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	
<b>Gráfico No. 21</b> .....	73
Tiempo de actividad física que realizan los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”	

## **I. INTRODUCCIÓN**

La salud es un tema de mucha importancia para el ser humano ya que es el elemento fundamental para el desarrollo de una vida sana, lo que con lleva a tener buenos estilos de vida para que el organismo mantenga un buen funcionamiento. Según la OMS «La salud es el estado de completo de bienestar o equilibrio, entre los factores físico, psicológico (mentales), sociales y medioambientales; y uno de los elementos fundamentales que hacen a la calidad de vida» (1)

En el siglo XX la biomedicina dio grandes pasos científicos y tecnológicos que han beneficiado a la población. A pesar de los adelantos, en el siglo XXI estos progresos se han venido declinando, debido a la presencia de nuevos problemas de salud, alguno de ellos no han podido ser resueltos, por otro lado tenemos la desigualdad a los servicios de salud que también aporta a la declinación de los avances. (2)

Al hablar de salud y sus determinantes se puede dar cuenta que no solo la parte biológica es la que afecta al bienestar de los individuos sino también otros factores como la inmigración, enfermedades derivadas de la contaminación del medio ambiente, la pobreza y la violencia familiar.

En la actualidad el estrés se ha convertido en la enfermedad del siglo XXI, que se ha convertido en una de las causas principales del desequilibrio en el bienestar de las personas, debido a varios factores (fisiológicos, psicológicos, sociales y ambientales) que influyen con este mal.

Además el aspecto emocional es importante para mantener una buena salud, según la OMS “La salud mental no es sólo la ausencia de trastornos mentales. Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. (3)

Hoy en día se observa que la inestabilidad emocional en una persona puede ocasionar baja autoestima, inseguridad, discriminación, depresión etc, desequilibrando su salud mental.

Es evidente que estos problemas no solo afectan a los países más pobres sino también a países desarrollados, donde ya se ha registrado a nivel mundial la aparición de enfermedades no transmisibles que ocasionan discapacidad e incluso hasta la muerte.

A nivel de Latinoamérica la situación de salud también es preocupante, durante las últimas décadas los países de América Latina se han venido enfrentando a epidemias que han afectado la salud de sus habitantes, en el 2013 la “Organización Panamericana de la Salud (OPS) considera año epidémico del dengue en América Latina, afectando a los habitantes de las zonas tropicales y subtropicales”. (4).

Por desdicha no solamente se trata de enfermedades transmitidas por vectores, virus o bacterias, de acuerdo con las estadísticas de la Organización para la cooperación y el desarrollo económico (OCDE) nos indica que México es un país con altos índices de obesidad; con un porcentaje del 32.4% en

2012, debido a los malos hábitos alimenticios, lo que provoca la aparición de enfermedades como la diabetes, problemas cardiovasculares etc.

Por otro lado, los factores antes mencionados también repercuten en la esperanza de vida de la misma población, indicadores demuestran que el país con menor esperanza de vida es Haití con apenas 62 años, Bolivia con 68 años, Guatemala 72 y El Salvador 72. En Ecuador la esperanza de vida es de 73 años. Por al contrario el país con más esperanza de vida es Chile, el promedio de vida es de 80 años según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en segundo lugar se encuentra Colombia, Costa Rica y Cuba con 79 años. (5).

Al igual que otros países de la región, el Ecuador toma un cambio en su perfil epidemiológico el cual se centra en disminuir la mortalidad y discapacidades por enfermedades transmisibles, pero existe un incremento en las enfermedades no transmisibles en las regiones del país (diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares y enfermedad pulmonar crónica), con un 35% contribuyeron en la mortalidad en el 2011 (6), por otra parte indicadores demuestran que la principal causa de muerte en la población ecuatoriana es la diabetes.

El aumento de las enfermedades no transmisibles se deben a los malos hábitos y estilos de vida que los y las ecuatorianas tienen, la falta de actividad física, el sedentarismo, el consumo de cigarrillos, el abuso del alcohol, la mala alimentación por ingesta de alimentos ricos en grasa, sal y azúcar, no dejando a un lado la carga hereditaria, son factores de riesgos.

Es por ello que la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su informe de salud del mundo “solicita a los países invertir en investigaciones de ámbito nacional a fin de poner en marcha un sistema de cobertura sanitaria universal de acuerdo a la situación de cada país, mediante esta cobertura garantizar la obtención de los servicios de salud a toda la población; teniendo acceso a medicamentos, tecnologías esenciales, y trabajadores bien capacitados, además las investigaciones que se realizaran servirán también para determinar los problemas de salud y afrontarlos”. (7)

Es necesario fortalecer el trabajo de prevención en el Ecuador con medidas de corto, mediano y largo plazo evitando así enfermedades que pongan en riesgo la salud de los habitantes y gastos para el país. Al respecto el Gobierno Ecuatoriano plantea en el Plan Nacional Del Buen Vivir, el objetivo 3 “Mejorar la calidad de la población” trazándose diferentes metas las que hacen referencia a reducir enfermedades (obesidad, paludismo, SIDA, tuberculosis, neumonía), alcanzar viviendas con accesos a servicios de saneamiento y triplicar el porcentaje de actividad física en la población. Lo que ayudara a mejorar el estado de salud y bienestar de la ciudadanía. (8)

La provincia de Chimborazo tiene altos porcentajes de problemas de salud ya sea por el nivel de pobreza o por la falta de cultura de prevención en la población, se presentan problemas de otras magnitudes pero que afectan a la salud, los servicios básicos son deficientes en la zona urbana y ausente en la zona rural, desnutrición infantil, maltrato intrafamiliar, diabetes, hipertensión arterial, etc. (9).

Por lo tanto, la propuesta educativa en salud familiar dirigido a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”, permitió conocer los principales problemas de salud, estilos de vida y características sociodemográficas que influyen en la salud individual, familiar y comunitaria. Además la propuesta educativa ayudó a las familias del barrio, conjuntamente con sus representantes a tomar acciones en los problemas de salud detectados, brindar conocimientos necesarios para tener buenas prácticas saludables.

## **II. OBJETIVOS.**

### **A. GENERAL**

Diseñar una propuesta educativa en salud familiar dirigido a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. Chimborazo 2015.

### **B. ESPECÍFICO.**

- Identificar las características socio demográficas.
- Conocer los estilos de vida de las familias del barrio.
- Identificar los principales problemas de salud en las familias del barrio.
- Determinar los factores de riesgos ambientales y la infraestructura sanitaria del barrio.

### III. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

#### 1. Salud

Según la OMS «La salud es el estado de completo bienestar o equilibrio, entre los factores físico, psicológico (mentales), sociales y medioambientales; y uno de los elementos fundamentales que hacen a la calidad de vida» (10). En otras palabras la salud para todo ser vivo es la condición principal para la eficiencia del metabolismo y las actividades simples y complejas del ser vivo.

La salud puede ser estudiada en:

**1.1 Salud mental:** son las emociones de las personas, para tener el control sobre sus comportamientos, sentimientos y pensamientos (11), se puede ver afectada por diferentes situaciones familiares, estrés laboral o su entorno; lo que puede provocar un desequilibrio mental en la persona.

**1.2 Salud física:** para tener una buena salud física tenemos que hacer actividades deportivas u otras actividades que nos permitan estar en movimiento. Para obtener una buena salud se puede complementar con una alimentación adecuada.

#### 2. Enfermedad

Según la OMS enfermedad es la variación del estado fisiológico en el cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible que pueda ser causada por factores internos como externos. (12)

Siendo la enfermedad un desequilibrio en la salud el gobierno del estado Ecuatoriano conjunto con el Ministerio de salud pública ha implementado

campañas de prevención en enfermedades que se pueden evitar con la concientización de las personas.

### **3. Entorno saludable**

Según la OMS el entorno saludable es el espacio que apoya a la salud y ofrece a las personas protección ante las amenazas para la salud, permitiéndoles aumentar sus capacidades y desarrollar independencia respecto a la salud.

(13)

### **4. Determinantes de la salud**

Conjunto de factores personales, sociales, políticos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos y las poblaciones. (14).

Dichos factores son:

**4.1. Estilos de vida:** aquellas conductas que provocan daños en la salud sedentarismos, hábitos dietéticos, abuso de sustancias (alcohol, tabaco o drogas), automedicación, etc. Además es el más modificable mediante actividades de promoción de salud y prevención

**4.2. Biología humana:** se refiere a la herencia genética que no suele ser modificable actualmente con la tecnología médica disponible.

**4.3. Sistema sanitario:** determinante de salud que quizá menos influya en la salud y sin embargo es el que más recursos económicos recibe para la salud de la población.

**4.4 Medio ambiente** se subdivide en macro ambiente donde se refiere a la contaminación de aire, transporte, agua y alimentos, y lo microambiente como el barrio, escuela, casa, trabajo. En la que también incluiremos la dependencia violencia, estrés, competitividad etc.

## **5. Estilos de vida**

Es la unión de actividades que una persona, pueblo, grupo social y familia realiza cotidianamente o con rotunda frecuencia (15); todo depende de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros aspectos estos se deben promover dentro de la familia desde la niñez siendo la etapa de formación personal. La salud de las personas en su gran mayoría depende de la clase de estilo de vida que lleva.

## **6. Alimentación.**

La alimentación es la ingestión de alimentos con la finalidad de obtener de ellos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para conservar la salud. (16)

Hoy en día la alimentación es un tema de mucha importancia para el mundo ya que gracias a los avances científicos se ha descubierto que llevar una correcta alimentación mejora el bienestar físico y emocional de las personas siendo esta la mejor vía de promoción de la salud. Ciertos alimentos nos proporciona las energías y nutrientes necesarios para tener una vida sana, a propósito nos ayuda a prevenir enfermedades relacionadas con la mala alimentación.

Tener una buena alimentación consiste en satisfacer las necesidades de las personas de acuerdo a su edad, en el caso de los niños y de los/las

adolescentes su alimentación se enfoca en el buen crecimiento, por el contrario de los adultos la alimentación se centra en mantener el peso, así prevenir enfermedades cardiovasculares.

## **7. Actividad física**

Cualquier movimiento corporal originado por los músculos esqueléticos donde exista gasto energético. (17). Además las estadísticas de la OMS dice que en el mundo muere alrededor de 3,2 millones de personas por la inactividad física.

En la actualidad se estima que la inactividad física es la principal causa de cáncer de mama y de colon con un 21-25%, en caso de la enfermedad de la diabetes con el 27%. Por el contrario la realización de actividad física reduce el riesgo de muchas enfermedades del siglo XXI (hipertensión, cardiopatía coronaria, diabetes, cáncer de colon y mama, depresión),

Hay que tener bien claro que la actividad física no es sinónimo de ejercicio, si bien el ejercicio se lo planifica y tiene secuencias repetitivas que tiene un objetivo como fin. Al contrario la actividad física es todo movimiento del cuerpo como caminar, montar bicicleta, recordando que la realización de actividad física tiene beneficios en todas las edades, lo que permite que las personas se vuelvan más activas. Los niveles de inactividad física se han incrementado en todo el mundo, las cifras demuestran que el 41% de hombres y el 48% de mujeres en los países de ingresos altos tienen un nivel suficiente de actividad física a comparación del 18% de hombres y el 21% de mujeres en los países de bajos ingresos. (18)

Así también el aumento de transportes, la contaminación del aire, miedo a la violencia y delincuencia, falta de parques e instalaciones recreativas y deportivas son factores que contribuyen a la inactividad física.

En el 2013 la OMS acuerda reducir el 10% la inactividad física, para prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles. Iniciativa de utilizar otros modos de transporte (caminar, montar bicicleta) sean seguros para las personas. Los accesos a instalaciones recreativas proporcionen seguridad y la oportunidad para todas las personas de hacer deporte.

## IV. METODOLOGÍA

### A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

El presente trabajo se lo realizó en la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo en la parroquia Lizarzaburu, en el barrio “Juan Bernardo Dávalos” y tuvo una duración de 6 meses desde Abril- Septiembre del 2015.

### B. VARIABLES

#### 1. IDENTIFICACIÓN.

- Características sociodemográficas
- Estilos de vida
- Problemas de salud
- Riesgos Ambientales
- Infraestructura Sanitaria

#### 2. DEFINICIÓN

- **Características sociodemográficas:** características de la población que puede ser medida como: la edad, sexo, zona de residencia, estado civil y el nivel de instrucción.
- **Estilos de vida:** se define por la conducta individual de cada persona y los medios que utiliza para satisfacer sus necesidades básicas.
- **Problemas de salud:** es aquella molestia que altera negativamente la salud de una persona, familia o comunidad.
- **Riesgos ambientales:** probabilidad de ocurrencia de un fenómeno que afecta directa o indirectamente al medio ambiente.

- **Infraestructura sanitaria:** organización de redes capaces de promover buenos servicios básicos, infraestructuras de salud en condiciones óptimas, con los recursos locales disponibles, para las más urgentes necesidades de la población.

### 3. OPERACIONALIZACION

VARIABLE	CATEGORÍA /ESCALA	INDICADOR
<b>CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS.</b>	<b>Edad</b> 0-10 años 11-20 años 21-30 años 31-40 años 41-50 años Más de 50 años	Porcentaje según la edad de las personas.
	<b>Sexo</b> Hombre Mujer	Porcentaje de las personas según el sexo
	<b>Nivel de educación</b> Primaria Secundaria Bachillerato Superior	Porcentaje de las personas según el nivel de educación.
	<b>Estado civil</b> Soltero/ra Casado/da Divorciado/da Viudo/da Unión libre	Porcentaje de las personas según el estado civil
<b>SERVICIOS BÁSICOS</b>	<b>Servicios básicos</b> Luz publica Alcantarillado Agua potable Línea telefónica	Porcentaje de los servicios básicos.

		<b>Agua potable</b> 6 horas al día 12 horas al día 24 horas al día	Porcentaje servicio de agua potable.
<b>PROBLEMAS DE SALUD</b>	<b>Problemas de salud.</b> Si No  <b>Persona con discapacidad.</b> Si No  <b>Lugar donde recibe atención:</b> Puesto de salud Subcentro de salud. Centro de salud Hospital IESS Médico privado  <b>Métodos de Curación</b> Medicina recetada Automedicación Medicina alternativa  <b>Animales</b> Perros- Gatos Pájaros-Pollos Conejos-Cuyes Ninguno	Porcentaje de problemas de salud en la familia.  Porcentaje de discapacidad  Porcentaje de atención medica  Porcentaje de métodos de curación.  Porcentaje de presencia de animales	
<b>PRÁCTICAS SALUDABLE</b>	<b>Consumo de comidas</b> 1 vez al día 2 veces al día 3 veces al día 4 veces al día 5 veces al día	Porcentaje de consumo de comidas	

	<p><b>Lavado de manos</b>  Antes y después de manipular alimentos.  Antes de comer.  Después de manipular basura o desperdicios.  Después de ir baño  Antes de ir al baño</p> <p><b>Consumo de comida chatarra</b>  1 vez al día  3 veces a la semana  5 veces al mes  No consume</p> <p><b>Consumo de agua</b>  1 vez al día  2 veces al día  3 veces al día  4 veces al día  5 veces al día  6 veces al día  7 veces al día  8 veces al día</p> <p><b>El consume de agua es mediante:</b>  Llaves de agua  Agua embotellada  Purificadores de agua  Hervir el agua</p> <p><b>Consumo de frutas</b>  1 vez al día  3 veces a la semana  5 veces al mes  No consume</p>	<p>Porcentaje de lavado de manos.</p> <p>Porcentaje del consumo de comida chatarra</p> <p>Porcentaje de consumo de agua</p> <p>Porcentaje de la forma de consumo del agua</p> <p>Porcentaje de consumo de frutas</p>
--	---	--

	<p><b>Consumo de Bebidas alcohólicas</b>  1 vez al día  3 veces a la semana  5 veces al mes  No consume</p>	<p>Porcentaje del consumo de bebidas alcohólicas</p>
	<p><b>Consumo de cigarrillos</b>  1 vez al día  3 veces a la semana  5 veces al mes  No consume</p>	<p>Porcentaje del consumo de cigarrillos</p>
	<p><b>Tipo de actividad física</b>  Caminar  Nadar  Bailo terapia  Montar Bicicleta  Futbol  Basketball  No realiza</p>	<p>Porcentaje de tipos de actividad física.</p>
	<p><b>Cuanto tiempo usted realiza actividad física</b>  10 minutos  30 minutos  45 minutos  No dedica tiempo</p>	<p>Porcentaje de tiempo que realiza actividad física.</p>

## C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio es de tipo Descriptivo de corte Transversal.

## D. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO

### UNIVERSO

El barrio “Juan Bernardo Dávalos” tiene un total de 600 personas, representado por 50 familias.

### MUESTRA

El tamaño de la muestra se seleccionó de forma aleatoria simple y se aplicó la siguiente fórmula para obtener el grupo de familias con las que se va a trabajar.

**n:** Tamaño de la muestra

**N:** Tamaño de la población (50)

**p:** Variabilidad positiva (0,5)

**q:** Variabilidad negativa (0,5)

**e:** Margen de error 5% (0,05)

**Z:** Nivel de confianza 95% (1,96)

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{(N-1) (e)^2 + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

$$n = \frac{50 \cdot 3,84 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{(50 - 1)(0,05)^2 + 3,84 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = \frac{48 \cdot 3,84 \cdot 0,25}{(13,21) (0,0025) + 3,84 \cdot 0,25}$$

$$n = 46,55$$

$$n = 47 \text{ Familia}$$

## **E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS**

Para el cumplimiento de los objetivos propuestos se diseñó una encuesta que ayudó a recopilar la información, la cual fue validada por expertos (Anexo No. 2), quiénes analizaron y emitieron sugerencia previo a su aplicación.

Con dichas sugerencias se procedió a modificar la misma y de esta forma se obtuvo la encuesta definitiva (Anexo No.3), la misma que fue aplicada a las 47 familias del barrio, para obtener la información deseada, la misma que fue tabulada mediante el programa de Excel a través de una base de datos que permitió obtener tablas y gráficos para su respectivo análisis.

Por otra parte se utilizó una guía de observación (Anexo No.4), que permitió conocer el entorno y servicios básicos que se encuentra en el sector y son utilizados por las familias.

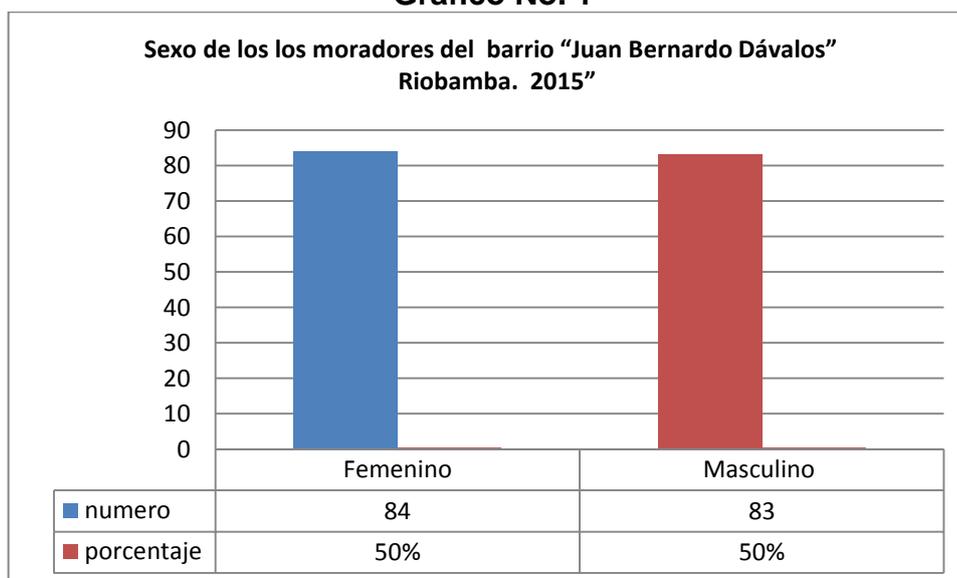
## V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

**Tabla No.1**  
**Sexo de los los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”**  
**Riobamba. 2015”**

Sexo	Número	Porcentaje
<b>Femenino</b>	84	50
<b>Masculino</b>	83	50
<b>Total</b>	<b>167</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. 2015”

**Gráfico No. 1**



**Fuente:** Tabla No.1

Según la distribución por sexo en los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”, el grafico indica que el 50% corresponde a hombres y a mujeres, Datos que tienen mucha relación con lo manifestado en El Censo de la población y vivienda INEC-2010 donde se indican que en el cantón de Riobamba el 52.7% son mujeres y 47.3% son hombres.

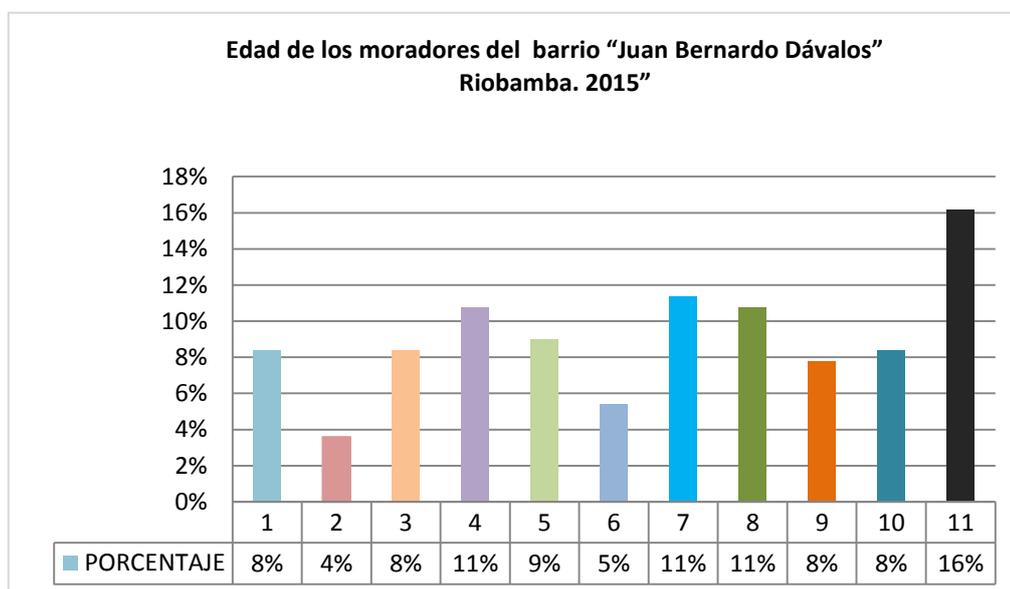
**Tabla No. 2**

**Edad de los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”  
Riobamba. 2015”**

Edad	Número	Porcentaje
0-5	14	8%
6-11	6	4%
12-17	14	8%
18-23	18	11%
24-29	15	9%
30-35	9	5%
36-41	19	11%
42-47	18	11%
48-53	13	8%
54-59	14	8%
más de 60	27	16%
<b>TOTAL</b>	<b>167</b>	<b>100,00%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. 2015”

**Gráfico No.2**



**Fuente:** Tabla No.2

Según la encuesta aplicada en el barrio “Juan Bernardo Dávalos” demuestra que el 16% de las personas tienen un rango de edad de 60 años en adelante, con un porcentaje de un 8% las edades más relevantes van desde los 0-5

años; 48-53 años y 54-59 años respectivamente, y tan sólo con el 4% el rango de edad de 6-11 años. Según el Censo de la población y vivienda 2010- INEC indica según la pirámide poblacional que el rango de edad de 0-14 años presenta un incremento considerado de hombres y mujeres, de 15-30 años se presenta una hendidura en la población, suponiendo que esto se debería a la salida del grupo de edad de su provincia por motivos de trabajo, estudios otros, seguido por las de edades que van desde los 31-40 años las mismas que se han incrementado, lo que podría justificar el ingreso del retorno de los extranjeros al país, y entre los 41 años en adelante la población se va disminuyendo.

Los datos del gráfico en la pirámide poblacional del Ecuador coinciden con los resultados del estudio, la parte inferior que corresponde a los niños se sigue manteniendo una superficie plana debido a su incremento, por otro lado se puede evidenciar es que existe un notable ensanchamiento en adultos y adultos mayores, dejando a la “pirámide” con una forma dispareja.

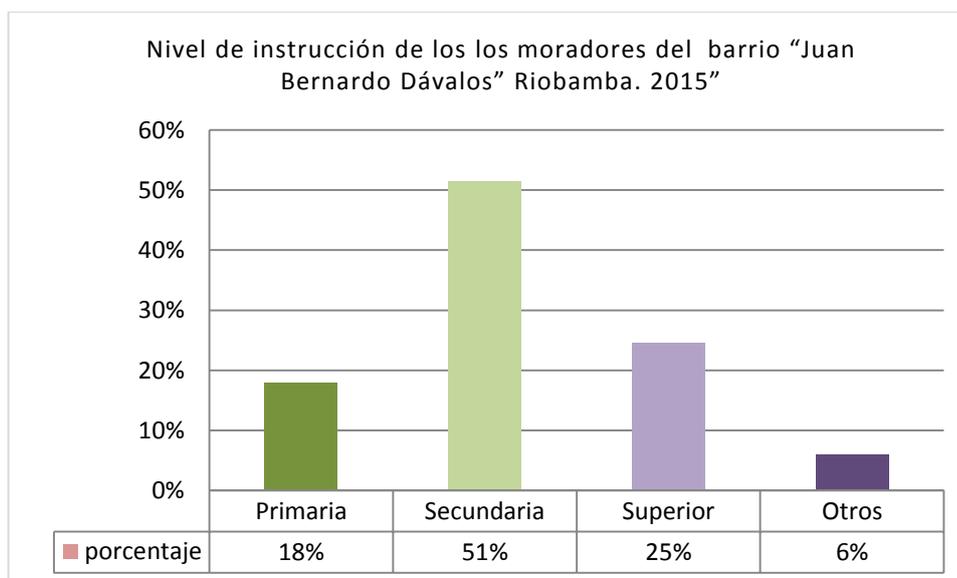
**Tabla No. 3**

**Nivel de Instrucción de los los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” Riobamba. 2015”**

	Número	Porcentaje
<b>Primaria</b>	30	18%
<b>Secundaria</b>	86	51%
<b>Superior</b>	41	25%
<b>Otros</b>	10	6%
<b>TOTAL</b>	<b>167</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. 2015”

**Gráfico No.3**



**Fuente:** Tabla No.3

Con relación a los niveles de instrucción se puede constatar que un 51% de la población han cruzado la secundaria, siendo un nivel educativo bastante bueno, seguido del 25% corresponde a los estudios superiores permitiendo que por sus conocimientos les proporcione un mejor estilos de vida, el 18% estudios primarios y el 6% a otros. Lo que se puede explicar haciendo referencia a que parte de los integrantes de las familias son niños/as que

asisten a las escuelas y los otros son niños lactantes. Dichos resultados demuestran que la población de estudio, es una población que tiene un nivel de instrucción adecuado.

Por otro lado según el Fascículo Provincial de Chimborazo resultados entregados del censo del 2010, manifiesta que el nivel de instrucción del sistema educativo vigente según la tasa de asistencia neta es de 77,8 correspondiente a 15-17 años de educación y 95,0 para 5-14 años de educación. (19)

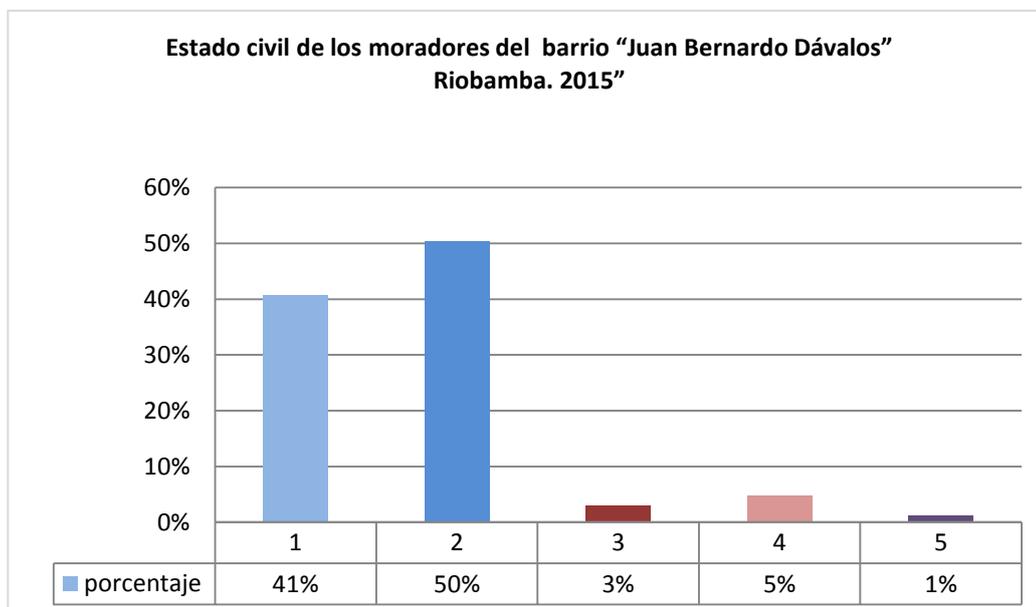
**Tabla No. 4**

**Estado civil de los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”  
Riobamba. 2015”**

Estado civil	Número	Porcentaje
<b>Soltero/a</b>	68	41%
<b>Casado/a</b>	84	50%
<b>Divorciado/a</b>	5	3%
<b>Viudo/a</b>	8	5%
<b>Unión Libre</b>	2	1%
<b>TOTAL</b>	<b>167</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. 2015”

**Gráfico No.4**



**Fuente:** Tabla No.4

El 50% de moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” son casados representando la mitad a la población, seguido por el 41% que representa a la población soltero/a dentro de este estado civil se encuentran los niños/as, continuando con los porcentajes más bajos del grafico el 5% son divorciados,3% son viudos y el 1% viven en unión libre. En el ecuador se lanzó en el año 2010 los registros en donde se evidencia que la mayor parte de la población mantiene un estado civil casado/a con en porcentaje del 46.5% dato que es similar al del estudio, un 37.7% soltero/a, un

6.5% unión libre, un 5.3% viudo/a y el 2.0% corresponde a la población que tiene un estado civil de divorcio. (19)

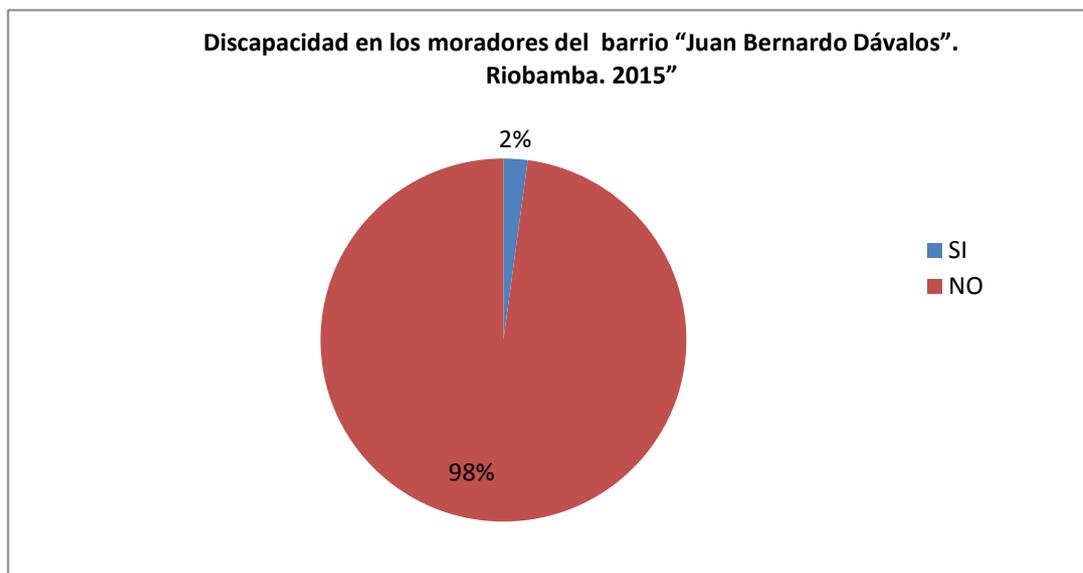
**Tabla No. 5**

**Personas con discapacidad en las familias del barrio “Juan Bernardo Dávalos” Riobamba. 2015**

Persona con discapacidad	Número	Porcentaje
SI	1	98%
NO	46	2%
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. 2015

**Gráfico No.5**



**Fuente:** Tabla No.5

El porcentaje de discapacidad las familias del barrio Juan Bernardo Dávalos es casi nulo ya que solo representa un 2%, y el 98% no tiene ningún familiar con discapacidad.

El 11 de junio del 2012, en la ciudad de Quito la vicepresidencia del Ecuador encargada por el vicepresidente Lenin Moreno inaugura la cumbre continental “América solidaria”, donde explica que las personas con discapacidad serán

beneficiadas y no excluidas por la sociedad, en el cual también promueve la participación familiar, prevención de discapacidades en el embarazo, igualdad de oportunidades en el que hace referencia la inclusión de personas discapacitadas en un 10% en todas las empresas públicas o privadas, etc.

De acuerdo con la secretaria técnica de discapacidades son 12.328 las personas que fueron atendidas por la misión Manuela Espejo en la provincia de Chimborazo. (20)

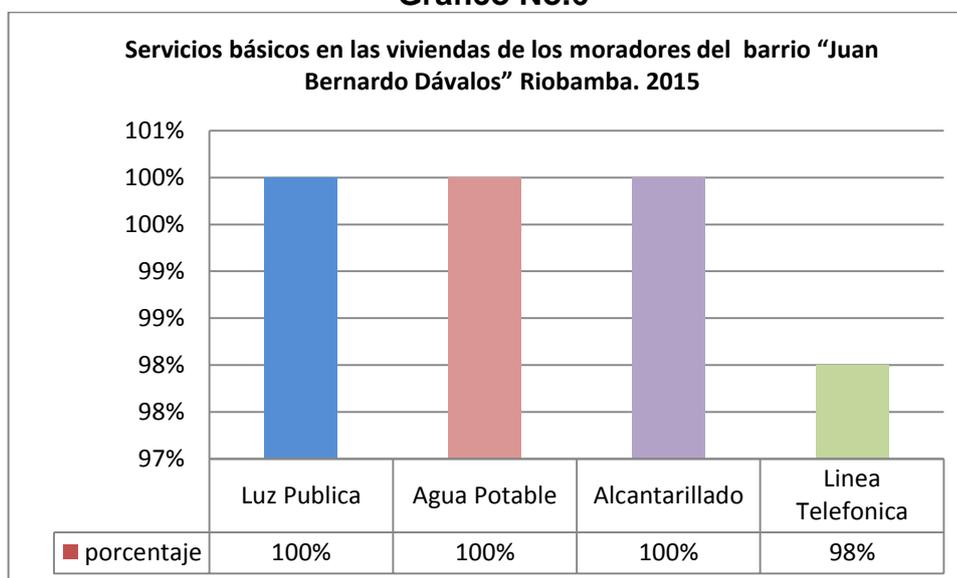
**Tabla No. 6**

**Servicios básicos en las viviendas de los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” Riobamba. 2015**

Servicios básicos	Número	Porcentaje
Luz publica	47	100%
Agua potable	47	100%
Alcantarillado	47	100%
Línea telefónica	46	98%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. 2015

**Gráfico No.6**



**Fuente:** Tabla No.6

Los servicios básicos con los que cuentan las viviendas de los moradores del barrio son equilibrados entre sí, de acuerdo con la encuesta realizada los datos indican que el 100% corresponde a: luz pública, agua potable, alcantarillado y un 98% línea telefónica. Donde se entiende que la calidad de vida de los moradores del barrio con respecto a los servicios básicos es muy buena.

Los servicios básicos en la provincia de Chimborazo nos indican que 62,9% de la población cuenta con agua de red pública, un 28.3% línea telefónica, un

47.4% alcantarillado y un 91.8% de la población chimboracense cuenta con servicio eléctrico público. (19). En el cantón Riobamba un porcentaje significativo carece alcantarillado, solo un 75% posee este servicio en sus viviendas, el 84% agua entubada dentro de la vivienda, el 98,55% energía eléctrica y un 73,34% servicio telefónico. (21)

**Tabla No. 7**

**Frecuencia de agua potable en las viviendas de los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” Riobamba. 2015**

Agua potable	Número	Porcentaje
6 horas al día	28	60%
12 horas al día	3	6%
24 horas al día	16	34%
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. 2015

**Gráfico No.7**



**Fuente:** Tabla No.7

Los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” indican en los datos de la encuesta que las horas en las que ellos pueden tener acceso a agua potable con un 60% indica que es de 6 horas al día, mientras tanto un 34% nos indican

que tienen acceso las 24 horas al día, esto se debe porque esta población cuenta con un tanque reservorio de agua, y un 6% indico 12 horas al día.

La población indico su malestar en el horario del suministro de agua en el día, también exteriorizaron que no todos los días cuentan con agua potable y que la calidad del agua no es buena para su uso. Por otro lado los encuestados deberían saber que el tener agua las 24 horas del día no significa que ellos tengan un servicio de agua potable continuo.

Mientras que el municipio de la ciudad de Riobamba con EMAPAR (Empresa Municipal de Agua Potable y Alcantarillado de Riobamba) indica que el servicio que reciben las familias actualmente es intermitente con un promedio de 8 horas diarias. (22)

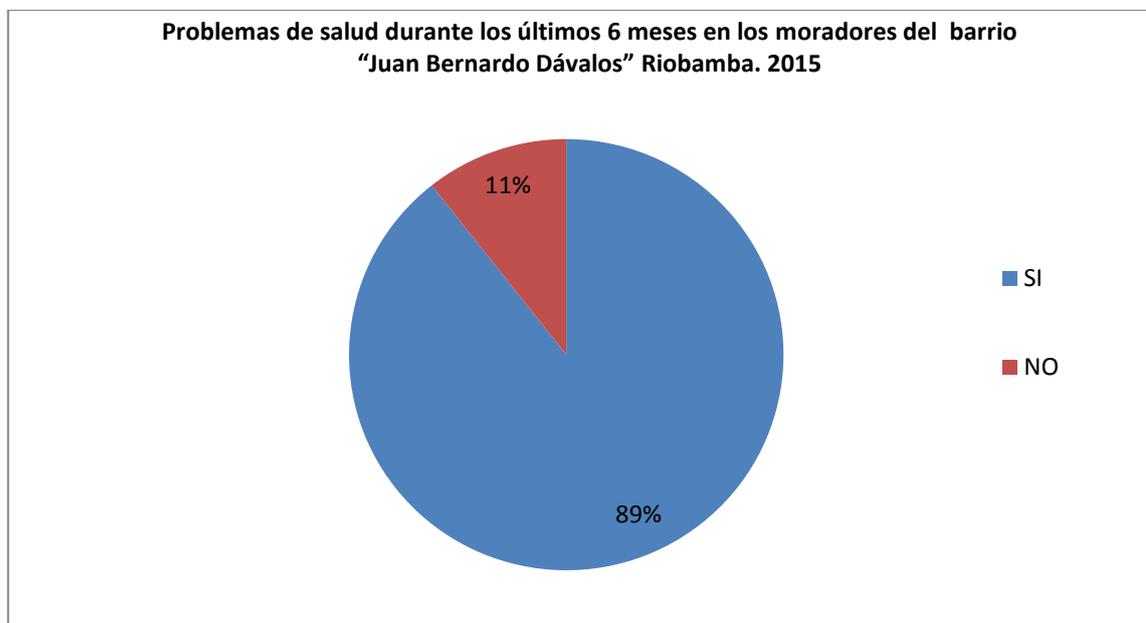
**Tabla No. 8**

**Problemas de salud durante los últimos 6 meses en los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. 2015**

Problemas de salud	Número	Porcentaje
SI	42	89%
NO	5	11%
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. 2015

**Gráfico No.8**



**Fuente:** Tabla No.8

El 89% manifestaron que durante los últimos 6 meses han tenido algún problema de salud, y un 11% indicó que no han tenido ningún problema de salud, de las personas que manifestaron haber tenido problemas de salud las principales causas son la gripe con un 33%, tos un 24% y la diabetes con el 24%, la población manifestó que sus problemas de salud se debían a los

cambios bruscos de clima que ha presentado la ciudad de Riobamba durante estos tiempos.

Un informe en el periódico el comercio en el 2013 publico que en los hospitales, centros y Subcentros de salud de Chimborazo indicaron que las enfermedades respiratorias y la diabetes encabezan la lista de patologías más frecuentes. En el año 2012 alrededor de 24,910 pacientes recibieron atención médica por problemas respiratorios. En el año 2011 alrededor de 384 personas afectadas con diabetes fueron hospitalizadas en la provincia. (23)

El ministerio de salud hizo una comparación de las causas de mortalidad en el país entre el año 2001 y el año 2011, donde se demuestra que las enfermedades como la diabetes e hipertensión encabezan los primeros puestos de las lista en el año 2011, mientras que en el años 2001 dichas enfermedades ocupan un quinto y séptimo lugar.

El gobierno del Ecuador se preocupa por la salud de las personas en donde hace más referencia a la promoción y prevención de enfermedades para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos. Es por eso que dentro de las políticas del Plan Nacional Del Buen Vivir, promueve el deporte y actividad física, promueve las prácticas saludables y fortalecimiento de la prevención, control y vigilancia de enfermedades. (24)

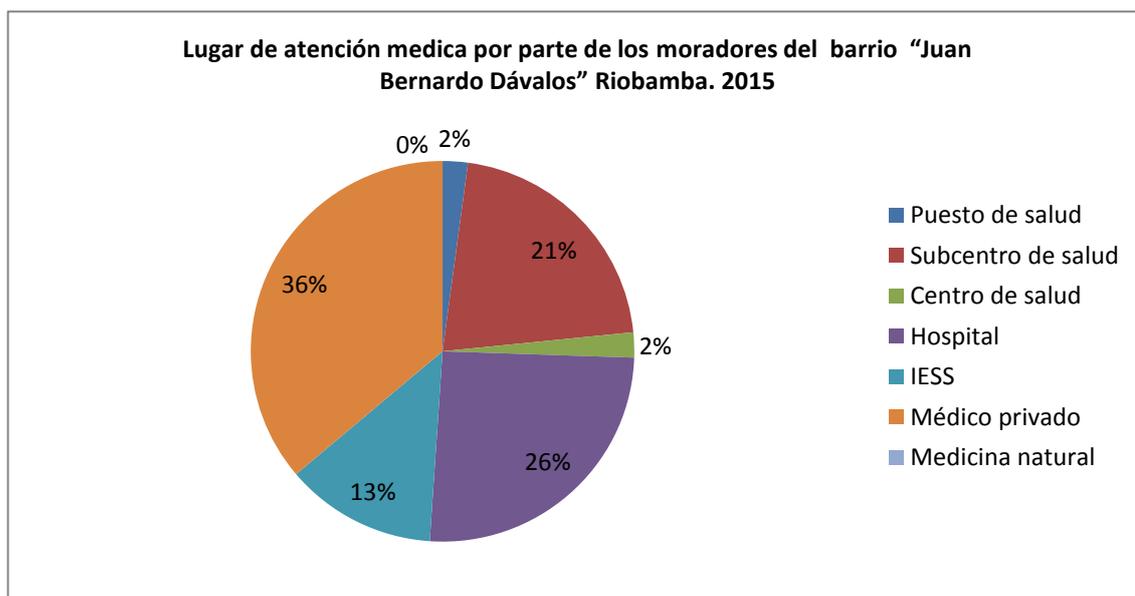
**Tabla No. 9**

**Lugar de atención médica por parte de los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” Riobamba. 2015**

Atención médica	Número	Porcentaje
Puesto de salud	1	2%
Subcentros de salud	10	21%
Centro de salud	1	2%
Hospital	12	26%
IESS	6	13%
Médico privado	17	36%
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. 2015

**Gráfico No.9**



**Fuente:** Tabla No.9

El 36% de los encuestados dicen visitar a un médico privado, el 26% dice recibir atención médica en el hospital, un 21% acude al Subcentro, el 13% va al IESS, el 2% corresponde al puesto de salud y centro de salud. A simple vista se podría decir que gran parte de los encuestados cuentan con las

posibilidades económicas para visitar a un médico privado, pero las circunstancias son otras ellos manifiestan que tienen la necesidad invertir económicamente en visitar a un médico privado, esto se debería a que los encuestado indican que la atención que ellos reciben en lugares de atención pública no son muy buenos, los turnos, la falta de personal o la falta de amabilidad en estos lugares de atención médica no es la adecuada.

En el Ecuador se ha implementado el plan “Ecuador Saludable, Voy Por Ti”, el cual busca captar y retener la mayor cantidad de profesionales de salud ecuatorianos y extranjeros que se encuentran en el exterior, teniendo como priorización a especialistas y sub especialistas, los cuales cuenten con los conocimientos, experiencias, destrezas y que estén bien capacitados, para brindar un servicio óptimo con calidad y calidez a los ciudadanos ecuatorianos.

Es importante mencionar que en la zona comprendida por Cotopaxi, Tungurahua, Pastaza y Chimborazo, se han evidenciado algunos problemas en atención de las unidades de salud, es por ello que el ministerio de salud inicio la creación de centros de salud de tipo “A”, “B” y “C” lo que facilita el proceso de la demanda de atención medica en los centros hospitalarios ya que con este modo se resolverá el 80% de atención médica para los moradores de cada sector. (25)

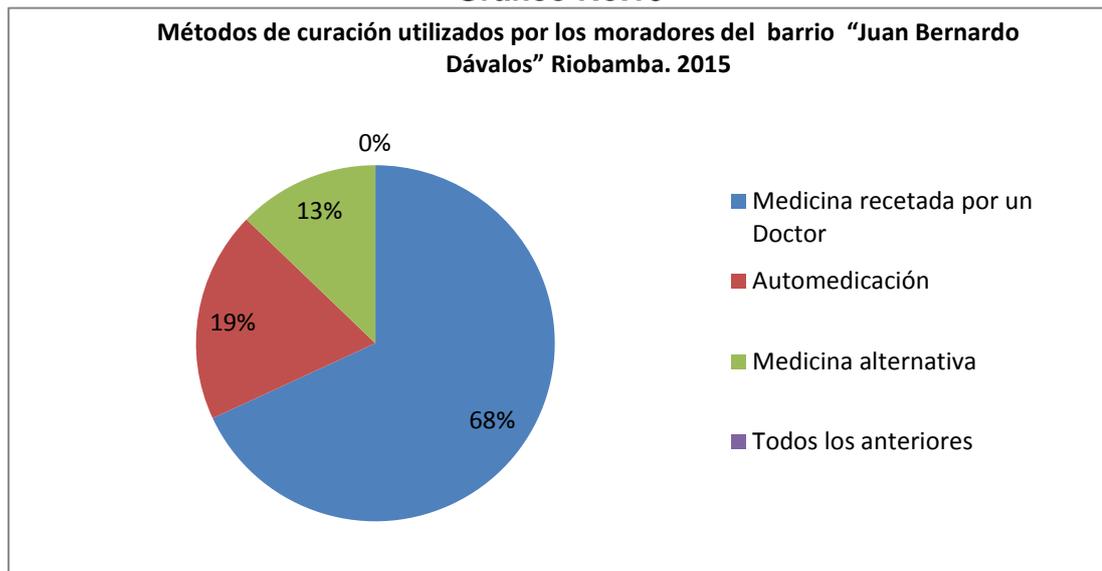
**Tabla No. 10**

**Métodos de curación utilizados por los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” Riobamba. 2015**

Métodos de curación	Número	Porcentaje
Medicina recetada por un Doctor	32	68%
Automedicación	9	19%
Medicina alternativa	6	13%
Todos los anteriores	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. 2015

**Gráfico No.10**



**Fuente:** Tabla No.10

De acuerdo con los porcentajes se evidencia que el 68% de los encuetados dicen que el mejor método de curación utilizado es la medicina recetada por un doctor, mientras que el 19% indica que toman la automedicación, y solo el 13% utiliza la medicina alternativa.

Los encuestados exponen que ellos sienten más seguridad al tomar medicamentos suscritos por un doctor. Por otro lado, las personas que dijeron automedicarse manifestaron que ellos únicamente lo hacen en enfermedades pasajeras como un dolor de cabeza, dolor de barriga, resfriado, temperatura, dolores musculares, entre otros. Además los encuestados que respondieron que su mejor método de curación es la medicina alternativa fundamentaron que para ellos resulta mucho mejor la relajación, meditación, baños con esencias etc. mencionando que la medicina alternativa evita la dependencia de muchos medicamentos ante el dolor.

La organización mundial de la salud (OMS) ha advertido acerca del consumo abusivo de fármacos está causando una alarma mundial, nuestro país no está distante a esta situación según una publicación en el periódico “El Comercio” indica que el 50% de la población urbana se automedica, donde se manifiesta que esto se debe a la falta de accesibilidad a los médicos y bajos recursos económicos. (26)

En la provincia de Chimborazo la forma en como se hace frente a ciertas enfermedades como la diarrea son principalmente mediante remedios caseros con el 61.1%, y con un menor porcentaje de 27.8% medicamentos recetados.

Esto también es evidente con las enfermedades respiratorias en donde la población utiliza la medicina recetada por un doctor con el 29.8% (27).

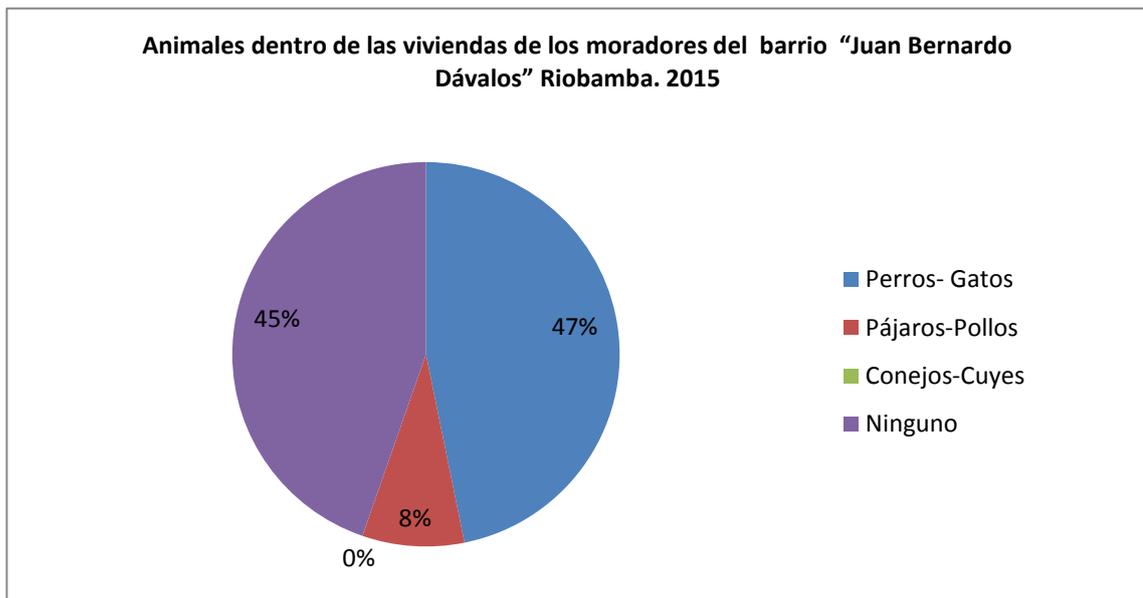
**Tabla No. 11**

**Presencia de Animales dentro de las viviendas de los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” Riobamba. 2015**

Animales	Número	Porcentaje
<b>Perros- Gatos</b>	22	47%
<b>Pájaros-Pollos</b>	4	8%
<b>Conejos-Cuyes</b>	0	0%
<b>Ninguno</b>	21	45%
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. 2015

**Gráfico No.11**



**Fuente:** Tabla No.11

De acuerdo con los porcentajes demostrados en el gráfico indican que un 47% de los encuestados tienen perros o gatos dentro de su vivienda, y un porcentaje muy cercano con un 45% indica que no tiene ningún animal dentro de sus viviendas. Los encuestados manifestaron que el motivo porque ellos no tenían ningún animal como mascota se debía a que no les gustaban o por motivos de alergias.

Muchas de las personas que dicen no gustarles los animales, no saben el beneficio que pueden traer a su salud, estudios realizados por la American Heart Associatio, determino que las mascotas pueden reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardiaca, esto se debe a que las personas que sacan a pasear a sus mascotas cumple un 54% más los niveles de energía, lo que estas personas están menos propensas de sufrir enfermedades cardiovasculares. También reducen el estrés esto se debe a que la caricia sobre el animal estimula la liberación de la hormona oxitocina, las mascota también fortalecen el sistema inmunológico, investigadores mencionan que el vivir con una mascota desde temprana edad ayuda al fortalecer el sistema inmunológico, reduciendo el riesgo de desarrollar alergias, enfermedades respiratorias, entre otros beneficios. (28)

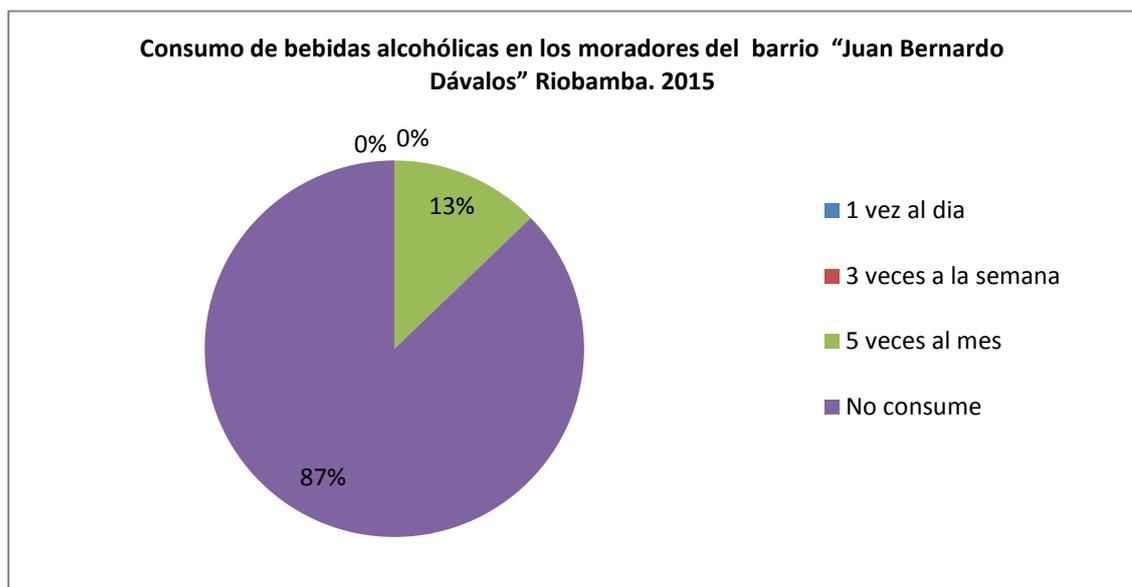
**Tabla No. 12**

**Consumo de bebidas alcohólicas en los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” Riobamba. 2015**

Consumo de alcohol	Número	Porcentaje
1 vez al día	0	0%
3 veces a la semana	0	0%
5 veces al mes	6	13%
No consume	41	87%
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. 2015

**Gráfico No.12**



**Fuente:** Tabla No.12

El consumo de bebidas alcohólicas por parte de los moradores arrojó un porcentaje del 87% las personas que indican el no consumen alcohol, mientras que el 13% indican que su consumo es cada 5 veces al mes.

Al conocer los porcentajes se observa que la mayor parte de los encuestados no consumen bebidas alcohólicas, lo que demuestra que sus estilos de vida son buenos, al no correr el riesgo de enfermedades derivadas del alcohol como

la cirrosis, por el contrario la población restante manifiestan que solo consumen este tipo de bebidas únicamente en ocasiones especiales.

La encuesta nacional de ingresos y gastos en hogares urbanos y rurales indico que más de 900 mil ecuatorianos consumen alcohol, el 2,5% de la esta población va entre los 12 y 18 años consume algún tipo de bebida alcohólica, de 65 años y más tiene un consumo del 2,8% y un 74% en personas de 45 a 61 años de edad siendo el porcentaje más alto.

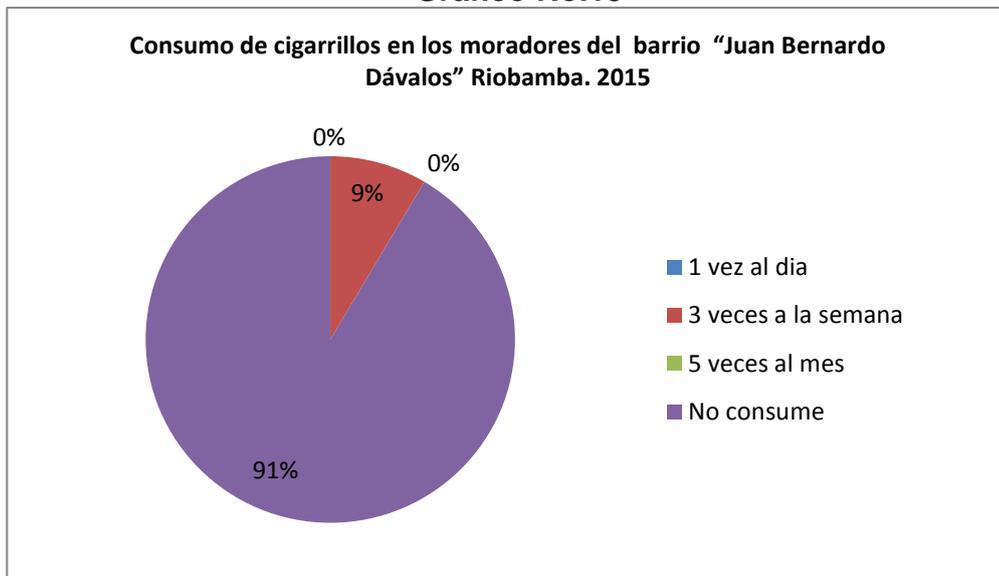
**Tabla No. 13**

**Consumo de cigarrillos en los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” Riobamba.2015**

Consumo de cigarrillos	Número	Porcentaje
1 vez al día	0	0%
3 veces a la semana	4	9%
5 veces al mes	0	0%
No consume	43	91%
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. 2015

**Gráfico No.13**



**Fuente:** Tabla No.13

Un 91% de las personas encuestadas responden al no consumir cigarrillos, seguido del 9% que indica que su consumo es de 3 veces a la semana, porcentaje en el que se evidencia que los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”, procuran cuidar su salud. El consumo del tabaco en la actualidad se

ha vuelto una epidemia mundial según el informe que presento la organización mundial de la salud (OMS) en el año 2011.

El tabaquismo es considerado una patología por generar enfermedades respiratorias, cardiovasculares, cerebrales e incluso el cáncer.

Según datos del instituto nacional de estadísticas y censos-INEC, en el Ecuador se registran 521 mil fumadores, el 91% son hombres y el 8.5% mujeres. Lo que es necesario saber que en el Ecuador mueren a causa del consumo del tabaco aproximadamente 4 mil personas al año.

Debido a estos datos el Ecuador realiza la campaña “Ecuador libre de humo”, esta iniciativa promueve la prevención del consumo de cigarrillos y de otras sustancias adictivas, la elevación del impuesto para desalentar el consumo de estos productos, campaña sobre “Prohibición total de la publicidad, la promoción y el patrocinio del tabaco”, el derecho a tener un ambiente saludable permitió a que el gobierno establezca la ley de espacios libre de humo en todos los lugares públicos. (24)

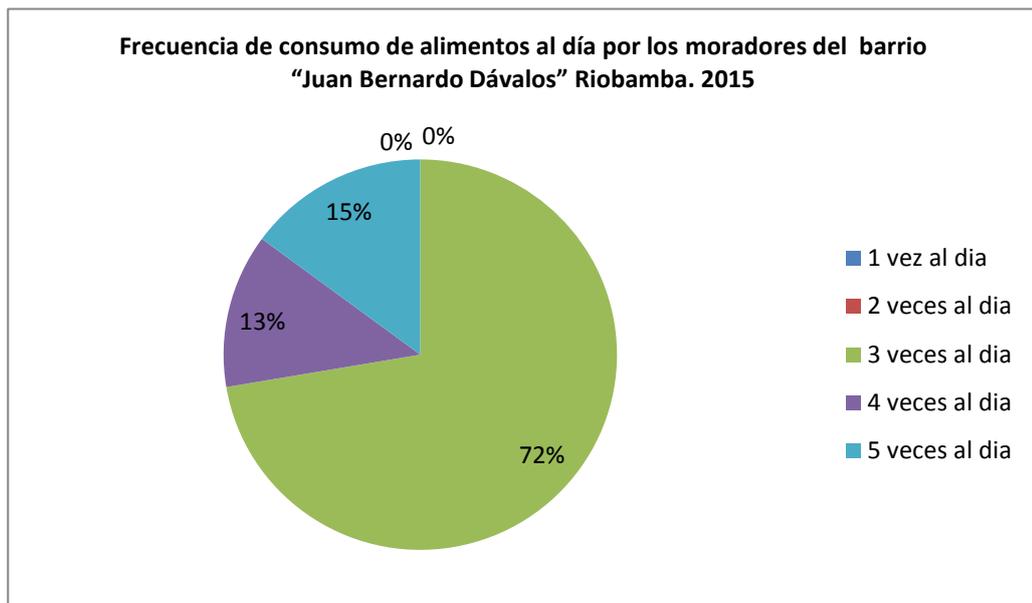
**Tabla No. 14**

**Frecuencia del consumo de alimentos al día por los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” Riobamba. 2015**

Frecuencia del consumo alimentos	Número	Porcentaje
1 vez al día	0	0%
2 veces al día	0	0%
3 veces al día	34	72%
4 veces al día	6	13%
5 veces al día	7	15%
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. 2015

**Gráfico No.14**



**Fuente:** Tabla No.14

A través de la encuesta aplicada a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos”, el 72% consumen 3 comidas al día, un 15% consumen 5 comidas al día y el 13% consumen 4 comidas diarias.

De acuerdo con los datos de las encuestas demuestran que la mayor parte de las familias tienen una buena alimentación, los encuestados manifestaron que

el consumo de 3 comidas al día se debía a la falta de tiempo que ellos tenían para ingerir alguna comida intermedia, pero también indicaron algunos entrevistados que desconocían el adecuado número de ingesta de comidas en el día.

La revista Ecuador Si, mediante encuestas aplicadas en la ciudades de Quito y Guayaquil, en sus resultados indican que en el Ecuador el 77% de las personas ingieren 3 comidas al día, un 17% consume dos comidas y únicamente el 1% consume más de tres comidas.

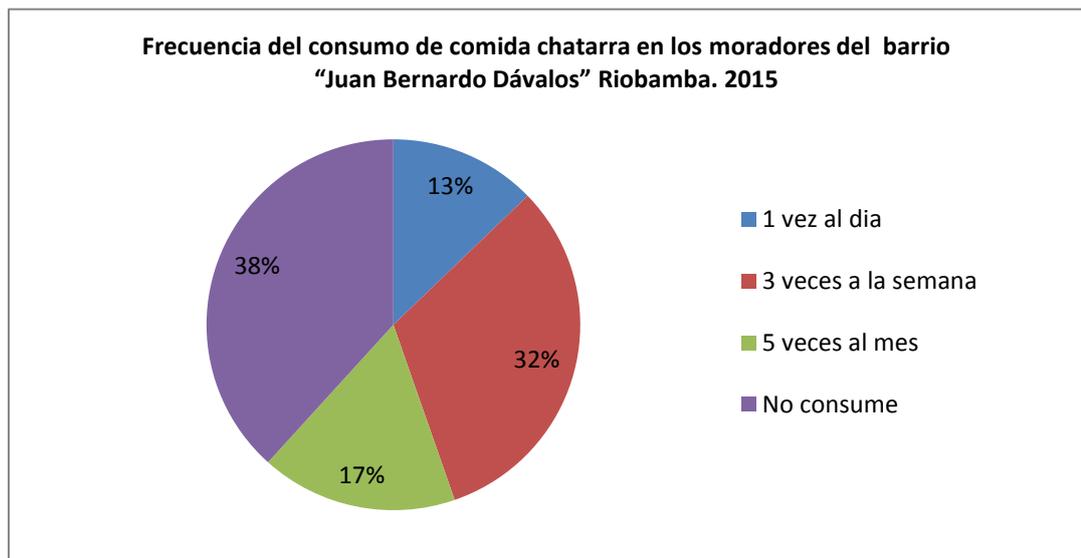
**Tabla No. 15**

**Frecuencia del consumo de comida chatarra en los moradores del barrio "Juan Bernardo Dávalos" Riobamba. 2015**

Frecuencia del consumo de comida chatarra	Número	Porcentaje
1 vez al día	6	13%
3 veces a la semana	15	32%
5 veces al mes	8	17%
No consume	18	38%
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los moradores del barrio "Juan Bernardo Dávalos" de la ciudad de Riobamba. 2015

**Gráfico No.15**



**Fuente:** Tabla No.15

De acuerdo con los porcentajes el 38% no consumen comida chatarra, un 32% consume comida chatarra 3 veces a la semana, el 17% consume unas 5 veces al mes y el 13% confirma que consume comida chatarra 1 vez al día. Los moradores explicaron que ellos no consumían comida chatarra debido a que estos alimentos provocaban problemas en su salud y en las de sus familiares. Además, dentro de sus viviendas ellos promueven una cultura de prevención

de enfermedades comenzando desde el integrante más pequeño, así mismo los adultos y adultos mayores indicaban que ciertos alimentos ocasionaron ciertas enfermedades en su organismo y que es el motivo por el cual dejaron de ingerir estos alimentos. No hay que olvidarnos que el consumo de comida chatarra ocasiona enfermedades cardiovasculares, deficiencia cardíaca, resistencia a la insulina, obesidad, colesterol alto, gastritis, colitis, úlceras entre otros.

Según datos afirman que en el 2009 la población Ecuatoriana gastó alrededor de \$48.47 millones en comida rápida al mes, 17 millones en Quito y 13 millones en Guayaquil. Conociendo esta realidad el Gobierno Nacional Del Ecuador presenta la propuesta de asignar un impuesto a la comida chatarra como herramienta de prevención para muchas enfermedades. En tal sentido esta propuesta mejora la salud de los y las ecuatorianas, al cambiar nuestros malos estilos de vida. (29)

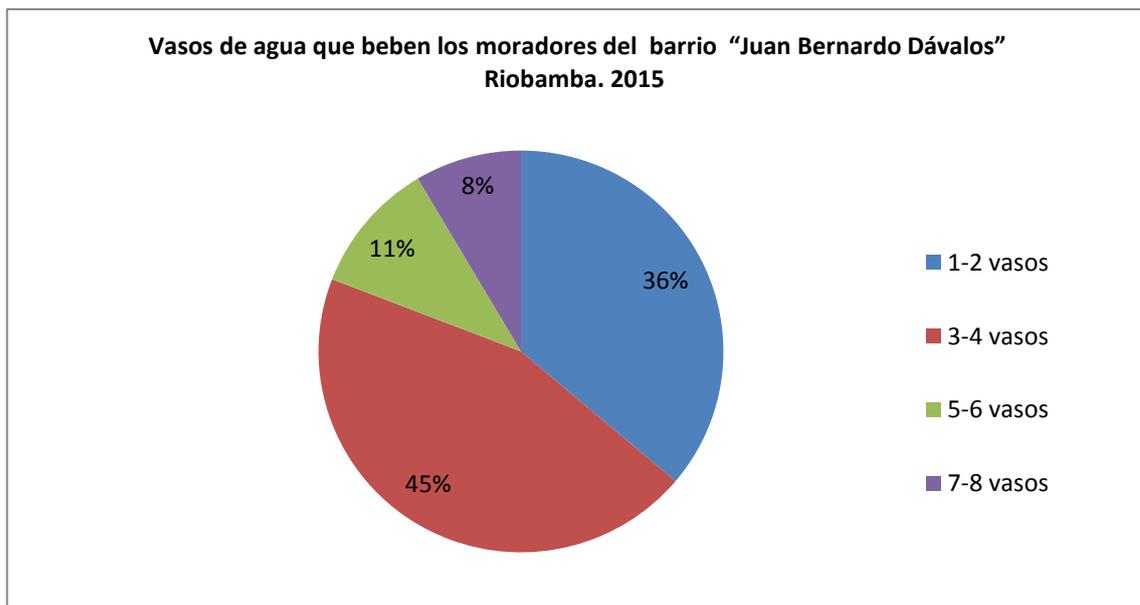
**Tabla No. 16**

**Vasos de agua que beben al día los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” Riobamba. 2015**

Cantidad de vasos de agua	Número	Porcentaje
1-2	17	36%
3-4	21	45%
5-6	5	11%
7-8	4	8%
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. 2015

**Gráfico No.16**



**Fuente:** Tabla No.16

El 45% de los encuestados indicaron que beben de 3 a 4 vasos al día, seguido del 36% que indico que beben tan solo 1 a 2 vasos de agua, un 11% manifiesta que su consumo es de 5-6 vasos y como último el 8% de la población bebe 7 a 8 vasos de agua. El consumo de agua es muy importante, debido a que el agua

ayuda mucho a nuestro organismo desde el corazón, a nivel osteomuscular, a nivel bronquial y pulmonar, cavidad bucal, hasta a nivel de la piel. Estudios científicos realizados en Inglaterra demuestran que un correcto consumo de agua reduce un 45% el cáncer de colon y la mitad de las probabilidades del cáncer de vejiga.

Hay que tener en cuenta que el consumo de agua también depende de las necesidades hídricas como son los lactantes, niños, mujeres embarazadas, adultos mayores y deportista. (30)

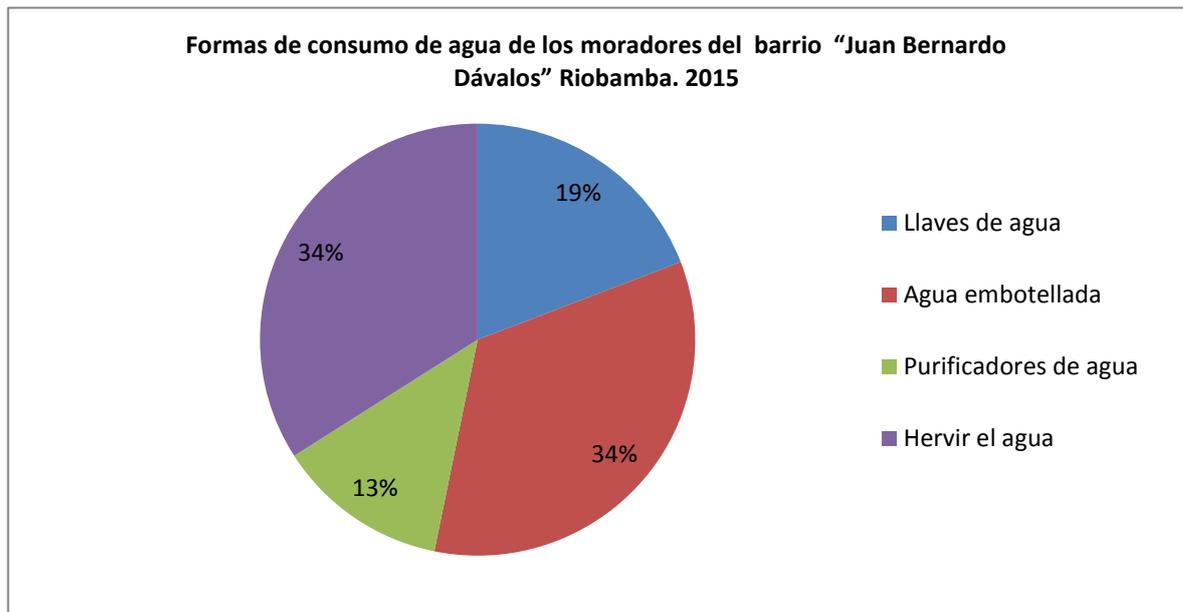
**Tabla No. 17**

**Formas de consumo de agua de los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” Riobamba. 2015**

Formas de consumo de agua	Número	Porcentaje
Llaves de agua	9	19%
Agua embotellada	16	34%
Purificadores de agua	6	13%
Hervir el agua	16	34%
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. 2015

**Gráfico No.17**



**Fuente:** Tabla No.17

La forma de consumo de agua de los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” indican que un 34% consumen agua hervida y agua embotellada seguido del 19% que consumen agua de la llaves, y un 13% por medio de purificadores de agua. Estos datos demuestran que las personas no tienen la

suficiente confianza de ingerir el agua que proporciona EMAPAR, es por eso que ellas buscan otras alternativas para consumir agua.

Los datos del instituto nacional de estadísticas y censos (INEC) indican que los hogares ecuatorianos en un 50.6% la beben tal y como llega al hogar, el 34.3% la hierven antes de beberla, un 11,7% compra agua purificada, el 3.1% ponen cloro y el 0,4% la filtran. (19).

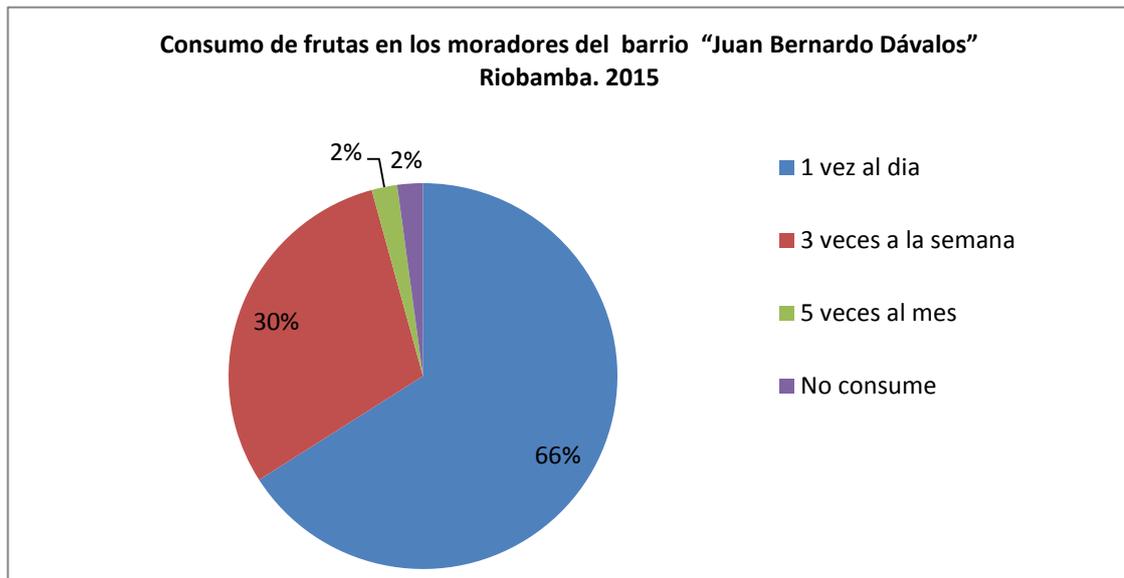
**Tabla No. 18**

**Frecuencia del consumo de frutas en los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” Riobamba. 2015**

Frecuencia del consumo de frutas	Número	Porcentaje
1 vez al día	31	66%
3 veces a la semana	14	30%
5 veces al mes	1	2%
No consume	1	2%
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. 2015

**Gráfico No.18**



**Fuente:** Tabla No.18

Los porcentajes indican que el 60% de personas consumen frutas una vez al día, el 30% que indica su consumo es tres veces a la semana, y el 2% que representa a las personas que dicen consumir 5 veces al mes y las que no consumen. Este porcentaje alto se debe a que parte de las familias tiene negocios en los cuales venden legumbres y frutas, ellos indicaron que

consumían frutas de sus propios negocios, la otra parte manifestaron que ellos consumen frutas por los beneficios que obtienen de esto para su salud.

El consumo de frutas es sumamente importante para llevar una dieta equilibrada el Centro Internacional De Investigaciones Sobre El Cáncer (CIIC), expuso datos que demuestran que consumir frutas y verduras pueden reducir el riesgo de cáncer, entre 20% y 30% a nivel mundial.

Según la FAO en Ecuador el consumo de frutas es uno de los más bajos de América latina. (31)

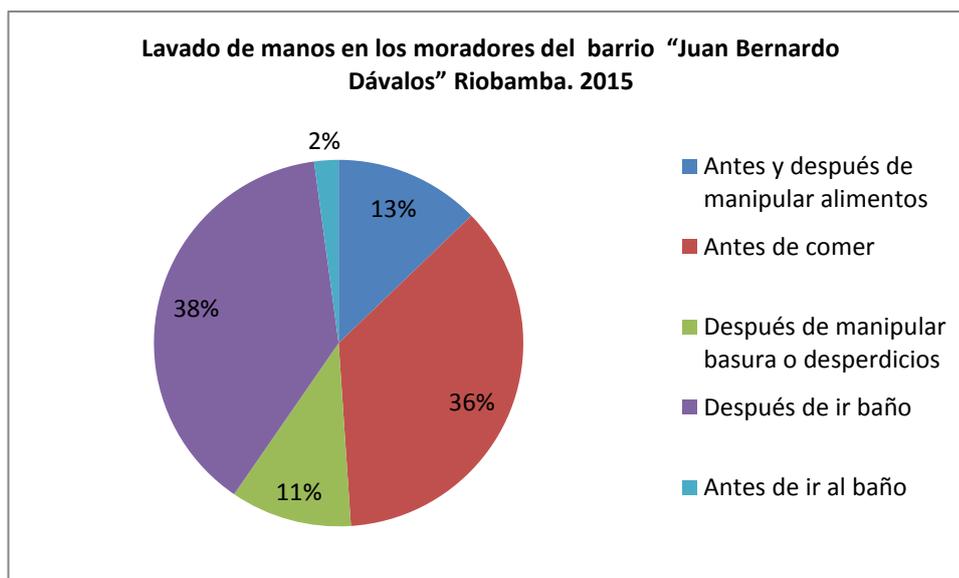
**Tabla No. 19**

**Frecuencia del lavado de manos en los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” Riobamba. 2015**

Frecuencia de lavado de manos	Número	Porcentaje
Antes y después de manipular alimentos	6	13%
Antes de comer	17	36%
Después de manipular basura o desperdicios	5	11%
Después de ir baño	18	38%
Antes de ir al baño	1	2%
TOTAL	47	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. 2015

**Gráfico No.19**



**Fuente:** Tabla No.19

Uno de los métodos de higiene más básico e importante es el lavado de manos, los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” en las encuestas indicaron que el 38% se lavan las manos después de ir al baño, el 36% indicó lavarse las manos antes de comer, este hábito de higiene puede prevenir la presencia de bacterias, virus, bacterias, y enfermedades que se transmiten a

través del contacto. Los profesionales recomiendan normalmente lavarse las manos un mínimo de tres veces al día, principalmente antes de comer, después de ir al baño y al regresar a casa cuando uno viene de afuera. (32)

En Ecuador las campañas sobre la higiene personal están latentes. Estudiantes de las universidades de Cuenca y Católica, dan un hincapié sobre la importancia de lavarse las manos, ya que esto puede prevenir infecciones a futuro, donde UNICEF manifiesta que el lavado de manos con jabón es la mejor vacuna gratuita. Por otro lado el ministerio de educación mediante su programación televisiva, "Ecuador educa" impulsa a la promoción y prevención de enfermedades desde los más pequeños de la casa

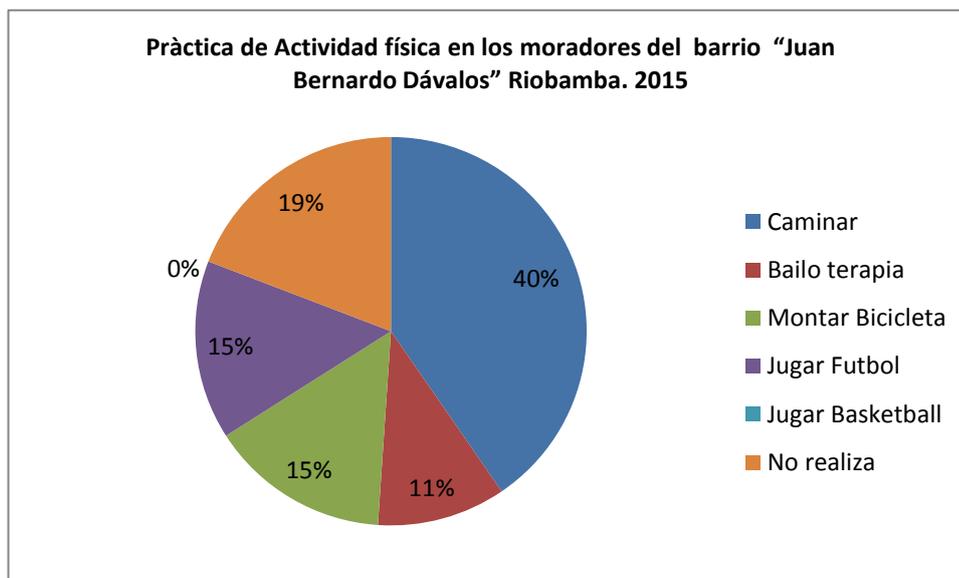
**Tabla No. 20**

**Práctica de actividad física en los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de Riobamba. 2015**

Actividad física	Número	Porcentaje
<b>Caminar</b>	19	40%
<b>Bailo terapia</b>	5	11%
<b>Montar Bicicleta</b>	7	15%
<b>Jugar Futbol</b>	7	15%
<b>Jugar Basketball</b>	0	0%
<b>No realiza</b>	9	19%
<b>TOTAL</b>	47	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. 2015

**Gráfico No.20**



**Fuente:** Tabla No.20

Los datos enseñan que el 40% personas que caminan, el 19% no realiza ninguna actividad física, un 15% se dedica a jugar futbol y montar bicicleta, un 11% realiza bailo terapia. La actividad física se ve presente en las familias del barrio “Juan Bernardo Dávalos”, las cuales manifestaron que realizar actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, reduce el estrés,

tener una mejor movilidad de sus articulaciones, mejora la circulación sanguínea, además no les permite ser unas personas sedentarias, lo que es muy bueno para sus estilos de vida. Los datos del INEC – ENEMDU demuestran con valores que las personas que realizan actividad física o algún deporte en la provincia de Chimborazo son de un 7,06%.

En el Ecuador el Ministerio del Deporte también impulsa a tener una cultura de prevención, por lo cual la ministra Cecilia Vaca Jones, en Colta provincia de Chimborazo entrego kits deportivos para 10 colegios y 33 de la provincia.

(33).

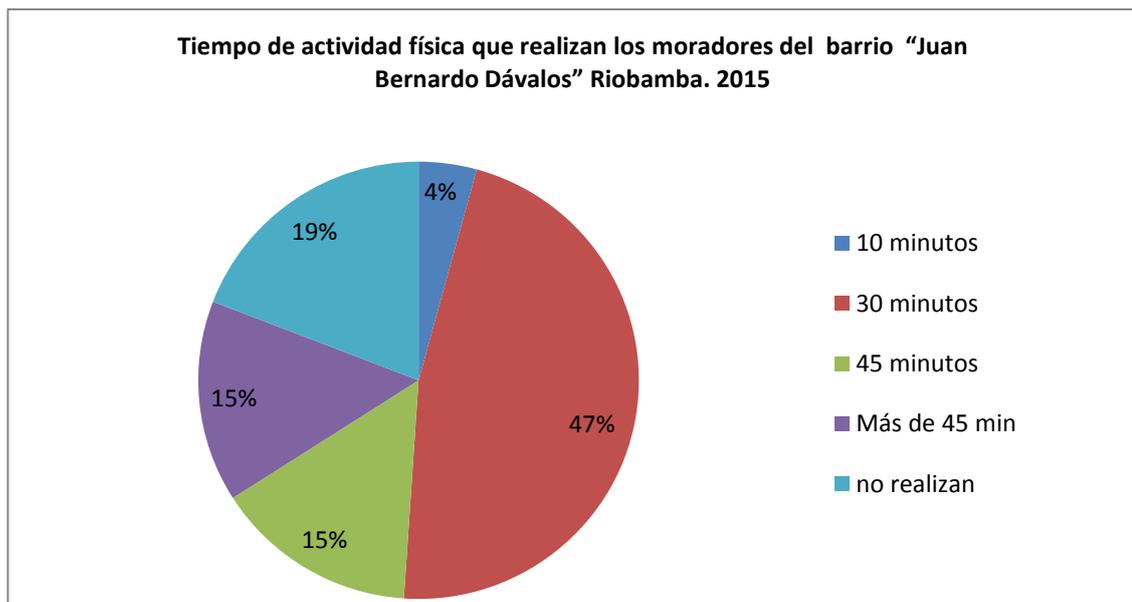
**Tabla No. 21**

**Tiempo de actividad física que realizan los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” Riobamba. 2015**

Tiempo	Número	Porcentaje
10 minutos	2	4%
30 minutos	22	47%
45 minutos	7	15%
Más de 45 min	7	15%
no realizan	9	19%
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. 2015

**Gráfico No.21**



**Fuente:** Tabla No.21

De acuerdo con las encuestas el 47% realizan actividad física durante 30 minutos, el 15% representa 45 minutos y más de 45 de realización física, el 19% de los moradores no dedican ningún tiempo a realizar alguna actividad física y el 4% solo dedica 10 minutos. Según la Organización Mundial de la

Salud (OMS) establece que se debería dedicar en total 30 minutos diarios al realizar alguna actividad.

En tanto, Carina Vance, Ministra de Salud Pública, por el medio oficial de la revolución “El Ciudadano” manifestó que los malos hábitos alimenticios y la falta de actividad física conllevan al incremento de enfermedades como la diabetes y la hipertensión; por tal motivo se aplicó la normativa de la venta de alimentos saludables y el sistema de semáforo en los productos de comercio en los bares escolares, reconociendo que los alimentos que consumen los niños y jóvenes son importantes para su vida. (34)

## **VI. Resultados de la guía de observación**

**Lugar:** Barrio “Juan Bernardo Dávalos”

**Fecha:** 02 de julio del 2012

**Nombre del observador:** Jhoselin Erazo

Mediante una guía de observación se pudo evidenciar que en el barrio “Juan Bernardo Dávalos” la presencia de farmacias, tiendas, cabinas telefónicas permite al barrio ser un sector comercial.

Otro servicio que las familias disponen es un mercado situado en el centro del barrio, en donde la parte interna se encuentra en buenas condiciones ya que los puestos de los comerciantes están ubicados de manera ordenada y por secciones: carnes, legumbres, frutas y comidas.

Pero el problema radica en que otros comerciantes venden en las afueras del mercado debido a que no tienen un sitio específico de venta, lo que ocasiona que estas personas no tengan un buen manejo de la basura, ya que la desechan de una forma incorrecta, esta situación es más frecuente los días miércoles y sábados de feria.

Este escenario se complica aún más ya que dicho lugar cuenta con un solo basurero municipal en una de las esquinas del barrio, el mismo que se encuentra en buenas condiciones, pero no abastece para la gran cantidad de basura que es eliminada y cubrir toda la demanda del sector.

Este problema hace que la basura se encuentre regada alrededor del contenedor, ocasionando la presencia de animales, obstaculización de alcantarillas que provoca encharcamientos y emanación de malos olores que ocasiona problemas de salud en las familias. Durante el tiempo de observación

no se pudo constatar que el Municipio de Riobamba de mantenimiento, reparación o rehabilitación de la red de alcantarillado.

Por otro lado se pudo comprobar que el barrio cuenta con sistema de alumbrado público lo que de una u otra manera ayuda a disminuir los asaltos en este sector, debido a que no existe una Unidad de Policía Comunitaria (UPC) en el barrio.

El barrio tiene acceso a un Subcentro de salud que se encuentra ubicado en el barrio “La Panadería”, las condiciones de esta entidad no son muy buenas debido a que este establecimiento se adecuo en una casa, por lo que no cuenta con una buena infraestructura como los demás Subcentros del gobierno.

Por otra parte las familias tienen acceso a espacios recreativos y deportivos lo que permite a los moradores del barrio a realizar actividades físicas o algún deporte,

## VII. CONCLUSIONES

- El sexo de la población tiene en un 50% de hombres y un 50% de mujeres, la edad más predominante es de 60 años en adelante, la mayor parte de la población son de estado civil casado y tienen un nivel de instrucción secundaria.
- La mayoría de las familias no consumen bebidas alcohólicas ni cigarrillos y realizan actividad física al menos 30 minutos diarios, en lo que corresponde al consumo de comida chatarra en las familias es de un 62%, y solamente pocas familias indicaron que consumen agua durante el día.
- El 42% de las familias presentaron problemas de salud, las principales enfermedades son la gripe con un 33% y diabetes en un 24%.
- Según la observación uno de los problemas ambientales son la presencia de basura en los exteriores del mercado lo cual puede generar muchos problemas de salud. En relación a los servicios básicos esenciales y disponibles (luz, agua, alcantarillado y línea telefónica) cubre las necesidades de las familias.

## **VIII. RECOMENDACIONES**

- Se recomienda que las autoridades del barrio “Juan Bernardo Dávalos” ejecuten la propuesta educativa que se plantea para mejorar aspecto que están influenciando en sus estilos de vida, en la que el presidente del barrio solicite la participación de los estudiantes promotores de salud de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, para ser ellos quienes ayuden en el proceso de las capacitaciones educativas.
- Las autoridades del barrio “Juan Bernardo Dávalos” gestionen la acción intersectorial y comunitaria en el Municipio de Riobamba, para la implementación de 2 basureros, el recorrido del vehículo recolector con más frecuencia por este sector y poner en vigencia la sanción del 10% del salario básico a quienes arrojen basura.

## IX. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. **Cadena, Napoleón.** La renovación de Riobamba. Noviembre 2013. [En línea]  
[http://vototransparente.ec/apps/resultados-2014/images/planes\\_trabajo/CHIMBORAZO/ALCALDES%20MUNICIPALES/RIOBAMBA/LISTAS%2021-61/LISTAS%2021-61.pdf](http://vototransparente.ec/apps/resultados-2014/images/planes_trabajo/CHIMBORAZO/ALCALDES%20MUNICIPALES/RIOBAMBA/LISTAS%2021-61/LISTAS%2021-61.pdf)  
2015-03-31 (9)
2. **Cardenas, X.** En el Ecuador el consumo de frutas importadas desplazan a nacionales. Febrero 2013. [En línea]  
<http://elproductor.com/2013/02/12/editorial-en-ecuador-el-consumo-de-frutas-importadas-desplazan-a-nacionales/>  
2015-06-22 (31)
3. **Casamitjana, N. Alonso, L.** (Fundación BBVA). La situación de la salud en el mundo. 2009 [En línea]  
[http://www.fbbva.es/TLFU/microsites/salud/tlfb\\_librosalud\\_Cap\\_1.html?gOrri=1](http://www.fbbva.es/TLFU/microsites/salud/tlfb_librosalud_Cap_1.html?gOrri=1).  
2015-03-12 (2)
4. **Castellanos, G.** La OPS considera 2013 año epidemico de dengue en América Latina. Agosto 2013. [En línea]  
<http://www.efesalud.com/noticias/la-ops-considera-2013-ano-epidemico-de-dengue-en-america-latina/>  
2015-03-15 (4)
5. **Daniel, Recursos de autoayuda.** 10 beneficios científicamente demostrados, de tener un perro. 2015. [En línea]  
<http://www.recursosdeautoayuda.com/beneficios-de-tener-un-perro/>  
2015-06-16 (28)
6. **El blog de la salud.** Definición de enfermedad según la OMS y conceptos de salud. Noviembre 2014. [En línea]  
<http://www.elblogdelasalud.es/definicion-enfermedad-segun-oms-concepto-salud/>  
2015-04-05 (12)
7. **El Comercio.** Diabetes y problemas respiratorios son las enfermedades comunes de Chimborazo. 2013. [En línea]  
<http://www.elcomercio.com/actualidad/ecuador/diabetes-y-problemas-respiratorios-son.html>

2015-05-28 (23)

- 8. El Comercio.** Ricardo Amán “El 50% de la población urbana se automedica en el Ecuador”. Agosto 2013. [En línea]  
<http://repositorio.utm.edu.ec/bitstream/123456789/2431/1/FCSTG-LE2013-0094.pdf>  
2015-06-10 (26)
- 9. El Telégrafo.** Ecuador gasta más de \$48,27 millones en comida rápida al mes. 2014. [En línea]  
<http://www.telegrafo.com.ec/economia/item/ecuador-gasta-mas-de-4827-millones-en-comida-rapida-al-mes.html>  
2015-06-19 (29)
- 10. Gordon, M.** Que es Salud. Febrero 2013. [En línea]  
<http://www.ecancerlatinoamerica.org/modulo/estilo-de-vida/que-es-la-salud>  
2015-04-06 (11)
- 11. Hervías, M.** La importancia de consumir agua: beneficios imperdibles. Diciembre 2012. [En línea]  
<http://www.quioteca.com/nutricion/la-importancia-de-consumir-agua-beneficios-imperdibles/>  
2015-06-19 (30)
- 12. Instituto nacional de estadísticas y censos INEC.** Diabetes y enfermedad hipertensivas entre las principales causas de muerte. 2013 [En línea]  
<http://www.ecuadorencifras.gob.ec/diabetes-y-enfermedades-hipertensivas-entre-las-principales-causas-de-muerte-en-el-2013/>  
2015-03-20 (6)
- 13. Instituto nacional de estadísticas y censos INEC.** Fascículo Provincial de Chimborazo- características de la educación. 2010. [En línea]  
<http://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/descargas/Manual-lateral/Resultados-provinciales/chimborazo.pdf>  
2015-05-24 (19)
- 14. Ministerio de Salud Pública - Ecuador ama la vida.** ¿Qué es el plan Ecuador saludable, voy por ti?. 2013. [En línea]  
<http://www.salud.gob.ec/ecuador-saludable-voy-por-ti/>  
2015-06-06 (25)

- 15. Ministerio de Salud Pública.** Gobierno impulsa la actividad física y al desarrollo de hábitos alimenticios en niños y adolescentes. Abril 2014. [En línea]  
<http://www.elciudadano.gob.ec/gobierno-impulsa-la-actividad-fisica-y-al-desarrollo-de-habitos-alimenticios-en-ninos-y-adolescentes/>  
2015-06-23 (34)
- 16. Ministerio de Salud Pública.** Reforma del sistema de salud del Ecuador, hacia el fortalecimiento de la APS. 2013. [En línea]  
<http://www.paho.org/nutricionydesarrollo/wp-content/uploads/2013/09/Ecuador.pdf>  
2015-05-31 (24)
- 17. Ministerio del Deporte.** Los kits deportivos llegan a la sierra centro. Octubre 2014. [En línea]  
<http://www.deporte.gob.ec/tag/chimborazo/>  
2015-06-22 (33)
- 18. Mizrahi Dario, infobae América.** Los países con el mejor sistema de salud en América Latina. 2014. [En línea]  
<http://www.infobae.com/2014/11/01/1605756-los-paises-el-mejor-sistema-salud-america-latina>  
2015-03-15 (5)
- 19. Municipio Ilustre de Riobamba.** Empresa municipal de agua potable y alcantarillado de Riobamba- EMAPAR. 2012. [En línea]  
[http://www.un.org/esa/sustdev/sdissues/water/workshop\\_lac/presentations/salvador.pdf](http://www.un.org/esa/sustdev/sdissues/water/workshop_lac/presentations/salvador.pdf)  
2015-05-25 (22)
- 20. Organización Mundial de la Salud (OMS).** La OMS lanza el informe sobre la salud en el mundo. 2013. [En línea]  
[http://www.paho.org/dor/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1389:la-oms-lanza-informe-sobre-salud-mundo-2013&Itemid=214](http://www.paho.org/dor/index.php?option=com_content&view=article&id=1389:la-oms-lanza-informe-sobre-salud-mundo-2013&Itemid=214)  
2015-03-24 (7)
- 21. Organización Mundial de la Salud (OMS).** Actividad física datos y cifras. 2013. [En línea]  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>  
2015-04-15 (18)

- 22. Organización Mundial de la Salud (OMS).** Actividad física. 2009.  
[En línea]  
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>.  
2015-04-15 (17)
- 23. Organización Mundial de la Salud (OMS).** Agua, saneamiento y salud-ambientes saludables. 2015. [En línea]  
[http://www.who.int/water\\_sanitation\\_health/hygiene/settings/es/2015-04-10](http://www.who.int/water_sanitation_health/hygiene/settings/es/2015-04-10) (13)
- 24. Organización Mundial de la Salud (OMS).** Definición de salud. 2009  
[En línea]  
<http://www.who.int/suggestions/faq/es/>  
2015-03-12 (1)
- 25. Organización Mundial de la Salud (OMS).** Definición de salud. 2009  
[En línea]  
<http://www.who.int/suggestions/faq/es/2015-04-03> (10)
- 26. Organización Mundial de la Salud (OMS).** Determinantes de la salud. 1998. [En línea]  
[http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/salud-publica-y-atencion-primaria-de-salud/material-de-clase/bloque-ii/2.1\\_factores\\_determinantes\\_salud.pdf](http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/salud-publica-y-atencion-primaria-de-salud/material-de-clase/bloque-ii/2.1_factores_determinantes_salud.pdf)  
[2015-04-10](http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/salud-publica-y-atencion-primaria-de-salud/material-de-clase/bloque-ii/2.1_factores_determinantes_salud.pdf) (14)
- 27. Organización Mundial de la Salud (OMS).** Estilo de vida. 1997. [En línea]  
[http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/salud-publica-y-atencion-primaria-de-salud/material-de-clase/bloque-ii/2.1\\_factores\\_determinantes\\_salud.pdf](http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/salud-publica-y-atencion-primaria-de-salud/material-de-clase/bloque-ii/2.1_factores_determinantes_salud.pdf)  
2015-04-13 (15)
- 28. Organización Mundial de la Salud (OMS).** Que es salud mental. Septiembre 2007. [En línea]  
<http://www.who.int/features/qa/62/es/>  
2015-03-12 (3)
- 29. Plan Nacional Del Buen Vivir.** Objetivo 3.mejorar la calidad de vida de la poblacion. 2013. [En línea]  
<http://www.buenvivir.gob.ec/objetivos-nacionales-para-el-buen-vivir>  
2015-03-27 (8)

- 30. Profesores en importancia.** Importancia de la higiene. 2013. [En línea]  
<http://www.importancia.org/lavado-de-manos.php>  
2015-06-22 (32)
- 31. Programa de Apoyo al Sector Salud en el Ecuador (PASSE),** Cantón  
Riobamba. 2009. [En línea]  
[https://es.wikipedia.org/wiki/Cant%C3%B3n\\_Riobamba](https://es.wikipedia.org/wiki/Cant%C3%B3n_Riobamba)  
2015-05 (21)
- 32. Red Española Contra la Trata de Personas.** Ecuador: con la mirada  
puesta en el conocimiento tradicional. Julio 2008. [En línea]  
<http://www.redcontralatrata.org/?rubrique46&entidad=Textos&id=1832>  
2015-06-15 (27)
- 33. Schnaideman, D.** Relacion de la alimentacion con la salud.2013. [En linea]  
[http://www.cpmbariloche.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=147:ique-relacion-tiene-la-salud-con-la-alimentacion&catid=39:preguntas-frecuentes&Itemid=210](http://www.cpmbariloche.com/index.php?option=com_content&view=article&id=147:ique-relacion-tiene-la-salud-con-la-alimentacion&catid=39:preguntas-frecuentes&Itemid=210)  
2015-04-13 (16)
- 34. Secretaria Técnica de Discapacidades.** Estudio Biopsicosocial Clínico y  
Genético de las Personas Con Discapacidad en el Ecuador,  
Misión Solidaria “Manuela Espejo”. 2012. [En línea]  
[http://dds.cepal.org/proteccionsocial/pacto-social/2013-07-seminario-pactos-proteccion-social-inclusiva/Misi%C3%B3n%20Manuela%20Espejo\\_Estudio%20Biopsicosocial%20Cl%C3%ADnico%20y%20Gen%C3%A9tico%20de%20las%20Personas%20con%20Discapacidad%20en%20el%20.pdf](http://dds.cepal.org/proteccionsocial/pacto-social/2013-07-seminario-pactos-proteccion-social-inclusiva/Misi%C3%B3n%20Manuela%20Espejo_Estudio%20Biopsicosocial%20Cl%C3%ADnico%20y%20Gen%C3%A9tico%20de%20las%20Personas%20con%20Discapacidad%20en%20el%20.pdf)  
2015-05-24 (20)

## **X. ANEXOS**

### **ANEXO 1. Propuesta educativa**



**Diseño de una propuesta educativa en salud familiar dirigido a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. Chimborazo 2015.**

**JHOSELIN MICAELA ERAZO ORTIZ**

**BARRIO “JUAN BERNARDO DÁVALOS”**

**RIOBAMBA- ECUADOR**

**2015**

**PROBLEMA:** Inadecuadas prácticas en los estilos de vida y entornos saludable en las familias del barrio “Juan Bernardo Dávalos”.

## **DATOS INFORMATIVOS**

- **TITULO DEL PROGRAMA:** Diseño de una propuesta educativa en salud familiar dirigido a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. Chimborazo 2015.
- **PARTICIPANTES:** 47 familias del barrio “Juan Bernardo Dávalos”.
- **RESPONSABLE:** Jhoselin Micaela Erazo Ortiz

## 1. JUSTIFICACIÓN

Según los datos de las encuestas que fueron aplicadas a las familias del barrio “Juan Bernardo Dávalos”, se puede deducir que mantienen un estilo de vida regular, un 47% no consumen bebidas alcohólicas y un 91% no fuma, realizan actividad física al menos 30 min diarios, un alto porcentaje consumen frutas.

Pero por otro lado de acuerdo con los resultados obtenidos gran parte de las familias del barrio consumen comida chatarra corriendo el riesgo de generar enfermedades como la obesidad, diabetes tipo 2, artritis, problemas respiratorios entre otros, en lo que respecta a la alimentación un 72% de las familias indicaron que consumen 3 comidas diarias (desayuno, almuerzo y la cena), lo que para ellos es lo ideal, pero en realidad es que son 5 comidas al diarias, repartidas adecuadamente donde el desayuno supone un 25%, el almuerzo un 25%, la merienda un 15% y la cena un 25% de las necesidades energéticas para un correcto funcionamiento del organismo.

El problema no erradica aquí, un 45% de los encuestados indicaron que solo beben de 3 a 4 vasos de agua, lo que puede ser perjudicial para su salud al no conocer los beneficios de beber que tiene el agua en nuestro cuerpo tanto interno como externo.

En lo que respecta a la guía de observación se pudo evidenciar que el barrio “Juan Bernardo Dávalos” no se encuentran en buenas condiciones sanitarias debido a la presencia de basura en el sector, esto se daría debido a la presencia de un mercado, varias tiendas y personas externas al barrio que perjudican la limpieza del sector.

Además la presencia de basura no solamente emana fuertes olores los que pueden ser un problema para la salud de las familias, también atrae la presencia de animales que pueden provocar enfermedades.

Debido a lo anteriormente mencionado se diseñara un propuesta educativa en salud familiar a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” que tendrá como propósito mejorar los estilos de vida y promocionar un entorno sano a través de conocimientos y practicas saludables que ayuden al bienestar personal, familiar y al entorno del barrio mediante la participación comunitaria.

La propuesta educativa tendrá un gran aporte para las autoridades y familias del barrio, a más de mejorar los estilos de vida y promocionar un entorno sano, se pretende construir una cultura de prevención.

## **2. OBJETIVOS**

### **A. GENERAL**

Diseñar una propuesta educativa en salud familiar dirigida a los moradores del barrio “Juan Bernardo Dávalos” de la ciudad de Riobamba. 2015

### **B. ESPECÍFICOS**

- Diseñar intervenciones educativas en base a las necesidades detectadas
- Plantear acciones de Educación para la Salud
- Elaboración de material educativo en base a necesidades detectadas.
- Evaluar el proceso de intervención

### **C. META**

- Mejorar los conocimientos sobre estilos de vida saludables en un 50% en las familias del barrio “Juan Bernardo Dávalos”.
- Mejorar los conocimientos sobre los entornos saludables en un 25% en las familias del barrio “Juan Bernardo Dávalos”.
- Realizar actividades de limpieza con los moradores en un 80%

### 3. SELECCIÓN DE RECURSOS

<b>TIPO DE RECURSOS</b>	<b>PROPUESTA</b>
<b>1. Presupuesto</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Se utilizara un total de 200\$</li></ul>
<b>2. Recursos humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Ing. Luis Chiluisa (Presidente del barrio)</li><li>○ Jhoselin Erazo (Capacitador)</li></ul>
<b>3. Infraestructura</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Casa barrial del barrio Juan Bernardo Dávalos</li></ul>
<b>4. Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Papelería</li><li>○ Trípticos</li><li>○ Diapositivas</li></ul>
<b>5. Equipos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Computadora</li><li>○ Infocus</li><li>○ Parlantes</li></ul>
<b>6. Tiempo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Seis capacitaciones, las mismas que tendrán una duración de 1 hora aproximadamente.</li></ul>

#### 4. DESARROLLO DEL PLAN DE ACCIÓN:

PLAN DE ACCION				
Actividad	Fecha	Recursos	Responsable	Criterios de resultados
Reunión con las autoridades del barrio “Juan Bernardo Dávalos” para la debida autorización.	Primer mes	Humanos	Jhoselin Erazo	En un 90% se contara con el apoyo de autoridades del barrio “Juan Bernardo Dávalos”
Estudio de campo de las familias del barrio “Juan Bernardo Dávalos”		Humanos Materiales	Jhoselin Erazo	80% de familias conecedoras del programa tendrán la disposición y participar en el mismo
Reunión de Planificación para realizar las capacitaciones en las intervenciones educativas en las familias del barrio “Juan Bernardo Dávalos”		Humanos Materiales	Jhoselin Erazo (capacitadora)  Ing. Luis Chiluisa (Presidente)	En un 75% se planificara las intervenciones educativas con el grupo.

Diseño de material educativo de apoyo		Humanos Materiales Tecnológicos	Jhoselin Erazo	En un 100% se diseñara el material educativo.
Entrega del material educativo (trípticos) al grupo de trabajo	Segundo mes	Humanos Materiales	Jhoselin Erazo	Se entregara en un 100% el material educativo a las personas.
Primera intervención educativa sobre salud familiar dirigido al grupo de trabajo		Humanos Materiales Tecnológicos	Jhoselin Erazo (capacitadora)	En un 100% se implementara la intervención educativa y un 80% la asistencia de los personas
Segunda intervención educativa sobre estilos de vida	Tercer mes	Humanos Materiales Tecnológicos	Jhoselin Erazo (capacitadora)	En un 100% se implementara la intervención educativa y un 80% la asistencia de los personas.

Tercera intervención educativa sobre actividad física.	Cuarto mes	Humanos Materiales Tecnológicos	Jhoselin Erazo (capacitadora)	En un 100% se implementara la intervención educativa y un 80% la asistencia de los personas.
Cuarta intervención educativa sobre alimentación saludable.		Humanos Materiales Tecnológicos	Jhoselin Erazo (capacitadora)	En un 100% se implementara la intervención educativa y un 80% la asistencia de los personas.
Quinta intervención educativa sobre entorno saludable.	Quinto mes	Humanos Materiales Tecnológicos	Jhoselin Erazo (capacitadora)	En un 100% se implementara la intervención educativa y un 80% la asistencia de los personas
Sexta intervención educativa sobre higiene personal	Sexto mes	Humanos Materiales Tecnológicos	Jhoselin Erazo (capacitadora)	En un 100% se implementara la intervención educativa y un 80% la asistencia de los personas

Acción comunitaria (extra clase)		Humanos	Jhoselin Erazo (capacitadora)  Familias del barrio	En un 70% se realizara una minga comunitaria
Evaluación del proceso de intervención				

## 5. METODOLOGÍA

- **Localización y Duración:** la propuesta educativa se aplicará en el barrio “Juan Bernardo Dávalos” se encuentra ubicado en la Av.21 de Abril y León Febres Cordero, del cantón Riobamba, Provincia de Chimborazo, con una duración de 6 meses.
- **Población beneficiaria directa:** 47 familias del barrio “Juan Bernardo Dávalos”.
- **Población beneficiaria indirecta:** 600 personas del barrio “Juan Bernardo Dávalos”.
- **Método:**
  - Activo Participativo
- **Técnicas:**
  - Videos foro
  - Charlas
  - Talleres
- **Estrategia metodológica:** el nivel de intervención que se aplicara es de forma individual y grupal
- **Recursos didácticos:**
  - Trípticos
  - Diapositivas en power point
  - Videos

## 6. PLANES DE CLASE

### PLAN DE CLASES No. 1

<b>Tema:</b> Salud familiar y sus beneficios			
<b>Objetivo:</b> Conocer la importancia de la salud familiar			
<b>Fecha:</b>	<b>Hora:</b>	<b>Duración:</b> 60 minutos	
<b>No. Participantes</b> 47 familias	<b>Audiencia</b> 50 representante de las familias	<b>Responsable</b> Jhoselin Erazo	<b>Lugar:</b> Casa barrial del barrio "Juan Bernardo Dávalos"

Actividad	Tiempo	Técnicas	Recursos
Bienvenida	5 minutos	Expositiva	Humano
Dinámica	20 minutos	Animación Tres verdades y una mentira	Humano y Material

<p style="text-align: center;"><b>Contenido</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es salud?</li> <li>• ¿Qué es la familia?</li> <li>• ¿Qué es salud familiar?</li> <li>• Características del modelo de salud familiar</li> <li>• Modelo de atención integral con enfoque familiar</li> </ul>	45 minutos	Video- foro	Humano Tecnológico
Entrega del material educativo	10 minutos		Humano
Preguntas	15 minutos		Humano
Despedida y agradecimiento	5 minutos	Expositiva	

## PLAN DE CLASES No. 2

<b>Tema:</b> Estilos de vida saludable y el bienestar integral.			
<b>Objetivo:</b> Reconocer los diferentes estilos de vida de las familias.			
<b>Fecha:</b>	<b>Hora:</b>	<b>Duración:</b> 60 minutos	
<b>No. Participantes</b> 47 familias	<b>Audiencia</b> 50 representante de las familias	<b>Responsable</b> Jhoselin Erazo	<b>Lugar:</b> Casa barrial del barrio “Juan Bernardo Dávalos”

Actividad	Tiempo	Técnicas	Recursos
Bienvenida	5 minutos	Expositiva	Humano
Dinámica	20 minutos	Animación Nombres y adjetivos	Humano Material

<p style="text-align: center;"><b>Contenido</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Que es estilo de vida</li> <li>• Triada epidemiológica</li> <li>• Estilos de saludables y no saludables</li> <li>• Estilo de vida y salud</li> <li>• Tabaco, drogas y alcohol.</li> </ul>	45 minutos	Lluvia de ideas	Humano Tecnológico
Entrega del material educativo	10 minutos		Humano
Preguntas	15 minutos		Humano
Despedida y agradecimiento	5 minutos	Expositiva	

### PLAN DE CLASES No. 3

<b>Tema:</b> Efectos saludables de la actividad física.			
<b>Objetivo:</b> Reconocer los beneficios de la actividad física en las familias			
<b>Fecha:</b>	<b>Hora:</b>		<b>Duración:</b> 60 minutos
<b>No. Participantes</b> 47 familias	<b>Audiencia</b> 50 representante de las familias	<b>Responsable</b> Jhoselin Erazo	<b>Lugar:</b> Casa barrial del barrio “Juan Bernardo Dávalos”

<b>Actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Recursos</b>
Bienvenida	5 minutos	Expositiva	Humano
Dinámica	20 minutos	Animación ¿Quién eres?	Humano Material

<p style="text-align: center;"><b>Contenido</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de actividad física</li> <li>• Beneficios de la actividad física (fisiológicos, psicológicos y sociales )</li> <li>• Consecuencias de la inactividad física</li> <li>• Actividad física por grupos de edad</li> </ul>	45 minutos	Scamper	Humano Tecnológico
Entrega del material educativo	10 minutos		Humano
Preguntas	15 minutos		Humano
Despedida y agradecimiento	5 minutos	Expositiva	

### PLAN DE CLASES No. 4

<b>Tema:</b> Alimentación saludable y la salud			
<b>Objetivo:</b> Identificar características de una alimentación saludable.			
<b>Fecha:</b>	<b>Hora:</b>	<b>Duración:</b> 60 minutos	
<b>No. Participantes</b> 47 familias	<b>Audiencia</b> 50 representante de las familias	<b>Responsable</b> Jhoselin Erazo	<b>Lugar:</b> Casa barrial del barrio “Juan Bernardo Dávalos”

<b>Actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Recursos</b>
Bienvenida	5 minutos	Expositiva	Humano
Dinámica	20 minutos	Animación “Empareje las tarjetas ”	Humano Material

<p style="text-align: center;"><b>Contenido</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentación</li> <li>• Alimentación saludable</li> <li>• Importación de una alimentación saludable</li> <li>• Importancia de consumir agua</li> <li>• Elaboración de un menú saludable</li> </ul>	45 minutos	Brainstorming	Humano Tecnológico
Entrega del material educativo	10 minutos		Humano
Preguntas	15 minutos		Human
Despedida y agradecimiento	5 minutos	Expositiva	

### PLAN DE CLASES No. 5

<b>Tema:</b> Viviendo en un Entorno saludable			
<b>Objetivo:</b> Reconocer los beneficios de vivir en un entorno saludable.			
<b>Fecha:</b>	<b>Hora:</b>	<b>Duración:</b> 60 minutos	
<b>No. Participantes</b> 47 familias	<b>Audiencia</b> 50 representante de las familias	<b>Responsable</b> Jhoselin Erazo	<b>Lugar:</b> Casa barrial del barrio "Juan Bernardo Dávalos"

<b>Actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Recursos</b>
Bienvenida	5 minutos	Expositiva	Humano
Dinámica	20 minutos	Animación Nombres en el aire	Humano Material

<p style="text-align: center;"><b>Contenido</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de entorno</li> <li>• ¿Qué es entorno saludable?</li> <li>• Consecuencias</li> <li>• Beneficios del entorno saludable</li> <li>• Creación de entornos saludables</li> <li>• Estrategias para controlar la basura</li> </ul>	45 minutos	Video- Foro	Humano Tecnológico
Entrega del material educativo	10 minutos		Humano
Preguntas	15 minutos		Humano
Despedida y agradecimiento	5 minutos	Expositiva	

### PLAN DE CLASES No. 6

<b>Tema:</b> La importancia de la higiene personal y comunitaria			
<b>Objetivo:</b> Identificar aspectos básicos para una buena higiene y principales problemas de salud que se pueden presentar			
<b>Fecha:</b>	<b>Hora:</b>	<b>Duración:</b> 60 minutos	
<b>No. Participantes</b> 47 familias	<b>Audiencia</b> 50 representante de las familias	<b>Responsable</b> Jhoselin Erazo	<b>Lugar:</b> Casa barrial del barrio "Juan Bernardo Dávalos"

<b>Actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Recursos</b>
Bienvenida	5 minutos	Expositiva	Humano
Dinámica	20 minutos	Animación La pulga	Humano Material

<p style="text-align: center;"><b>Contenido</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es la higiene?</li> <li>• Higiene y salud</li> <li>• Por qué es importante la higiene</li> <li>• Enfermedades ligadas a tener una mala higiene</li> </ul>	45 minutos	Scamper	Humano Tecnológico
Entrega del material educativo	10 minutos		Humano
Preguntas	15 minutos		Humano
Despedida y agradecimiento	5 minutos	Expositiva	

## Actividad comunitaria (Extra clase)

### Minga comunitaria

<b>Tema:</b> Minga comunitaria		
<b>Objetivo:</b> Realizar una minga de limpieza en el barrio "Juan Bernardo Dávalos" con las familias.		
<b>Fecha:</b>	<b>Hora:</b>	<b>Duración:</b>
<b>No. Participantes</b> 47 familias	<b>Responsable</b> Jhoselin Erazo	<b>Lugar:</b> Barrio "Juan Bernardo Dávalos"

## Anexo 2. Encuesta no validada

**ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA  
CARRERA DE PROMOCION Y CUIDADOS DE LA SALUD**

Reciba un cordial saludo de parte de quien le está aplicando la encuesta, la misma que tendrá como objetivo el diagnóstico de salud de las familias del barrio Juan Bernardo Dávalos. Riobamba

Marque con una **X** la respuesta según su opinión:

MIEMBRO DE LA FAMILIA	EDAD	SEXO	NIVEL EDUCATIVO	ESTADO CIVIL
Padre				
Madre				
Hijo 1				
Hijo 2				
Hijo 3				
Abuelo/la				
Otros				

- **En su vivienda hay alguna persona con discapacidad.**

Si .....

No .....

Indique la discapacidad

.....

- **Con que servicios básicos cuenta su vivienda**

Luz publica

Alcantarillado

Agua potable

Línea telefónica

- **Su vivienda recibe agua potable durante:**

6 horas al día .....

12 horas al día .....

24 horas al día .....

- **Durante los últimos 6 meses, algún miembro de su familia ha presentado problemas de salud.**

Si .....  
 No .....

**Si su respuesta es “SI” Indique el problema de salud**

IRAS .....  
 EDAS .....  
 Migraña .....  
 Diabetes .....  
 Hipertensión .....  
 Problemas del corazón .....  
 Osteoporosis .....  
 Otros .....

- **Donde recibe atención medica cuando está enfermo/a:**

Puesto de salud .....  
 Subcentro de salud .....  
 Centro de salud .....  
 Hospital .....  
 IESS .....  
 Médico privado .....

- **Que métodos de curación usted utiliza cuando se siente enfermo/a:**

Medicina recetada por un Doctor .....  
 Automedicación .....  
 Medicina alternativa .....

- **Tiene Animales en su vivienda:**

Perros .....  
 Gatos .....  
 Pájaros .....  
 Gallinas .....  
 Conejos .....  
 Cuyes .....  
 Otros .....  
 Ninguno .....

- **Cuántas veces al mes consume bebidas alcohólicas:**

1 vez al mes .....  
 2-3 veces al mes .....  
 3-5 veces al mes .....  
 No consume .....

• **En la semana cuantos cigarrillos usted consume:**

- 1-3 veces .....
- 3-6 veces .....
- Más de 6 veces .....
- No consume .....

• **Durante el día cuantas comidas usted consume:**

- 1 ..... 2 ..... 3 .....
- 4 ..... 5 .....

• **Cuántas veces a la semana consume comida chatarra**

- 1 vez a la semana .....
- 2 veces a la semana .....
- 3 veces a la semana .....
- Todos los días .....

• **Qué tipo de comida chatarra usted consume:**

- Papas fritas .....
- Hamburguesas .....
- Pollo frito .....
- Pizza .....
- Hot dog .....

• **En el día cuantos vasos de agua bebe:**

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....
- 8 .....

• **El consume de agua es mediante:**

- Llaves de agua .....
- Agua embotellada .....
- Purificadores de agua .....
- Hervir el agua .....

• **Cuántas veces a la semana usted consume frutas**

- 1 vez .....
- 2 veces .....
- 3 veces .....
- Todos los días .....

- **Cuando esta deshidratado usted toma:**

Jugos naturales .....  
Gaseosas .....  
Energizantes .....  
Agua .....

- **Cuando usted se lava las manos:**

Antes y después de manipular alimentos .....  
Antes de comer .....  
Después de manipular basura o desperdicios .....  
Después de ir baño .....  
Antes de ir al baño .....

- **Qué tipo de actividad física usted realiza:**

Caminar .....  
Nadar .....  
Bailo terapia .....  
Montar Bicicleta .....  
Futbol .....  
Basketball .....  
No realiza .....

- **Cuanto tiempo usted realiza actividad física**

10 minutos .....  
30 minutos .....  
45 minutos .....  
No dedica .....

- **Donde usted realiza las compras de sus alimentos:**

Tienda del barrio .....  
Supermercados .....  
Mercado .....

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

### Anexo 3. Encuesta validada y aplicada

**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA  
CARRERA DE PROMOCION Y CUIDADOS DE LA SALUD**

Reciba un cordial saludo de parte de quien le está aplicando la encuesta, la misma que tendrá como objetivo conocer la salud de las familias del barrio Juan Bernardo Dávalos de la ciudad de Riobamba.

**Marque con una X la respuesta según su opinión:**

MIEMBRO DE LA FAMILIA	EDAD	SEXO	NIVEL EDUCATIVO	ESTADO CIVIL
Padre				
Madre				
Hijo 1				
Hijo 2				
Hijo 3				
Abuelo/la				
Otros				

**1. En su vivienda hay alguna persona con discapacidad.**

Si .....

No .....

Indique la discapacidad

.....

**2. Con que servicios básicos cuenta su vivienda**

Luz publica

Alcantarillado

Agua potable

Línea telefónica

**3. Su vivienda recibe agua potable durante:**

6 horas al día .....

12 horas al día .....

24 horas al día .....

No tiene .....

**4. Durante los últimos 6 meses, algún miembro de su familia ha presentado problemas de salud.**

Si ..... No .....

**5. Si su respuesta es “SI” marque con una X indique el problema de salud.**

Gripe ( )  
Tos ( )  
Diarrea ( )  
Migraña ( )  
Diabetes ( )  
Hipertensión ( )  
Otros ( )

**6. Donde recibe atención medica cuando está enfermo/a:**

Puesto de salud .....  
Subcentro de salud .....  
Centro de salud .....  
Hospital .....  
IESS .....  
Médico privado .....  
Medicina natural .....

**7. Que métodos de curación usted utiliza cuando se siente enfermo/a:**

Medicina recetada por un Doctor .....  
Automedicación .....  
Medicina alternativa .....  
Todos los anteriores .....

**8. Dentro de su vivienda que animales tiene:**

Perros- Gatos .....  
Pájaros-Pollos .....  
Conejos-Cuyes .....  
Ninguno .....

**9. Usted consume bebidas alcohólicas:**

1 vez al día .....  
3 veces a la semana .....  
5 veces al mes .....  
No consume .....



**17. Qué tipo de actividad física usted realiza:**

- Caminar .....
- Bailo terapia .....
- Montar Bicicleta .....
- Jugar Futbol .....
- Jugar Basketball .....
- No realiza .....

*(Si usted indico alguna actividad física responda la siguiente pregunta)*

**18. Cuanto tiempo usted realiza actividad física**

- 10 minutos .....
- 30 minutos .....
- 45 minutos .....
- No dedica .....

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## **Anexo 4. Guía de observación**

### **Guía de observación del barrio “Juan Bernardo Dávalos”**

**Fecha**.....

**Nombre del observador**.....

#### **Qué tipo de locales son los más existentes.**

Cabinas telefónicas\_\_\_\_\_

Fabricas\_\_\_\_\_

Tiendas \_\_\_\_\_

Librerías\_\_\_\_\_

Mercado \_\_\_\_\_

#### **Existen farmacias**

Sí \_\_\_ No\_\_\_

#### **El mercado está en buenas condiciones**

Buena \_\_\_ Regular \_\_\_ Mala \_\_\_

#### **Existe basura en las calles.**

Sí\_\_\_ No\_\_\_

#### **Existen basureros del Municipio**

Sí\_\_\_ No\_\_\_

#### **Los basureros están en buenas condiciones**

Sí \_\_\_ No\_\_\_

#### **Existe la presencia de animales callejeros**

Sí \_\_\_ No\_\_\_

#### **Las alcantarillas están despejadas de basura**

Sí \_\_\_ No\_\_\_

**Existe mantenimiento, reparación y rehabilitación de la red de alcantarillado.**

Sí \_\_\_\_ No\_\_\_\_

**Sistema de alumbrado público**

Sí \_\_\_\_ No\_\_\_\_

**Existe un UPC**

Sí \_\_\_\_ No\_\_\_\_

**Existe un Subcentro cercano**

Sí \_\_\_\_ No\_\_\_\_

**La infraestructura del Subcentro es de máxima calidad**

Sí \_\_\_\_ No\_\_\_\_

**Existen espacios recreativos y deportivos**

Sí \_\_\_\_ No\_\_\_\_

## **Anexo 5. Instrumento de validación**

### **INSTRUMENTO PARA VALIDAR LA ENCUESTA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO ESCUELA DE EDUCACION PARA LA SALUD**

#### **ENCUESTA DE SALUD FAMILIAR**

Nombre del experto.....  
Ocupación.....  
Institución.....

#### **INSTRUCTIVO**

El documento que aparece en la primera parte constituye la primera versión de la encuesta para identificar los conocimientos, sobre alimentación saludable. La encuesta consta de características socio demográfico, problemas de salud y estilos de vida.

Cada pregunta se evaluara según los siguientes criterios:

- Claridad de estructura.-Si la pregunta se expresa claramente y tiene coherencia.
- Justificación de la información.- Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir el campo a la variable.
- Razonable y comprensible.- Si se entiende la pregunta en relación a lo que se pretende medir.
- Importancia de la información.- Si partir de las respuestas se puede obtener información que ayude a cumplir con los objetivos de la investigación.

Si usted considera que algo debería modificarse o añadirse favor indicarlo en observaciones

### Anexo 6. Formulario de validación de encuesta

VARIABLES													OBSERVACIONES
	CLARIDAD DE LA ESTRUCTURA			JUSTIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN			RAZONABLE Y COMPRENSIBLE			IMPORTANCIA DE LA INFORMACIÓN			
Características Generales	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Malo	OBSERVACIONES
<b>Características demográficas</b>													
1. Miembro de la familia													
2. Edad													
3. Sexo													
4. Nivel educativo													

5.estado civil													
6.En su vivienda hay alguna persona con discapacidad													
<b>Preguntas de servicios básicos</b>													
1.con que servicios básicos cuenta su vivienda													
2.Su vivienda recibe agua													
3.Durante los últimos 6 meses, algún miembro de su familia ha presentado problemas de salud													

4. Donde recibe atención medica cuando está enfermo/a													
5. Que métodos de curación usted utiliza cuando se siente enfermo/a													
6. Tiene animales en su vivienda													
<b>Practicas</b>													
7. Cuantas veces consume bebidas alcohólicas													
8. En la semana cuantos cigarrillos usted consume													

9. Durante el día cuantas comidas usted consume													
10. cuantas veces a la semana consume comida chatarra													
11. que tipo de comida chatarra usted consume													
12. en el día cuantos vasos de agua bebe													
13. el consumo de agua es mediante													
14. cuantos días a la semana usted consume frutas													

15.cuando usted está deshidratado usted toma													
16.Cuando usted se lava las manos													
17.Qué tipo de actividad física usted realiza													
18.Cuanto tiempo usted realiza actividad física													
19.donde usted realiza las compras de sus alimentos													

Observaciones.....  
.....  
.....

## Anexo 7. Fotografías



## **Anexo 8. Validaciones**