



**UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE  
VILLA MARIA**

**Biblioteca Central "Vicerrector Ricardo A. Podestá"**  
Repositorio Institucional

# **Proyecto "Vivir en plenitud"**

Año  
2015

Autor  
Polverini Andrea

## Título: **Proyecto “Vivir en Plenitud”**

Mesa temática: **1**

Primer autor: **Polverini, Andrea**

Dirección: Municipalidad de Villa María, CAPS “Arsenio Pérez”.

López y Planes 853. Villa María (5900)

*andreapolverini@hotmail.com*

Segundo autor: **Turco, Romina**

Dirección: Municipalidad de Villa María, CAPS “Arsenio Pérez”.

López y Planes 853. Villa María (5900)

*romiturco7@hotmail.com*

Palabras clave: **envejecimiento activo – salud integral - participación**

Contenido

### **RESUMEN**

El presente proyecto es llevado a cabo desde el año 2010 a la actualidad por el equipo de salud del Centro de Atención Primaria de la Salud “Arsenio Pérez” de la ciudad de Villa María.

Su objetivo general es **promover la salud integral del adulto mayor desde el enfoque de envejecimiento activo.**

La **Atención Primaria de la Salud** (A.P.S.) es la estrategia desde la cual se enmarca el presente proyecto, apunta al cuidado integral de la salud para todos y por todos. Uno de sus principios básicos es la **promoción de la salud**, sostenido desde la **participación comunitaria**, y la **acción intersectorial e interdisciplinaria.**

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define al *viejo sano* como “aquel individuo cuyo estado de salud se considera no en términos de déficit, sino de mantenimiento de capacidades funcionales.” El viejo sano es aquel que tiene independencia, la cual puede determinarse a partir de la autonomía física (si puede movilizarse por su cuenta, realizar sus actividades sin ayuda, etc.), psicológica (si tiene autonomía a nivel mental, estado de ánimo) y social (si dispone de dinero propio y cuenta con red de apoyo social)

Por otra parte el término **envejecimiento activo** pone énfasis en la participación continua, diferenciada del simple hecho de estar, acompañar. Implica reconocer las capacidades de las personas, aun cuando algunas de estas capacidades vayan disminuyendo. Implica además seguir formando parte de sus comunidades, teniendo parte de los beneficios que esto conlleva y tomando parte diciendo su voz, influyendo y decidiendo.

La **metodología** utilizada en este proyecto es fundamentalmente cualitativa, mediante el dispositivo de encuentros en los que se aplican técnicas participativas, tendientes a promover estilos de vida saludables en la vejez. Sin embargo también se recogen datos cuantitativos, mediante encuestas a fin de conocer las características de los adultos mayores participantes del proyecto.

Los principales resultados obtenidos hasta el año 2014 fueron el afianzamiento en los adultos mayores de protagonismo comunitario, integración social y conductas de autocuidado de su salud integral que favorecen el envejecimiento activo. Fue sumamente relevante el grado de participación de los adultos mayores en los diferentes momentos del proyecto, así como el fortalecimiento de lazos afectivos.