

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE MEDICINA  
ESCUELA DE MEDICINA**



**TRABAJO FINAL**

**INTERVENCIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS  
PACIENTES CON DIAGNÓSTICO DE EPILEPSIA Y MORBILIDADES  
CRÓNICAS QUE PERTENECEN AL GRUPO DE AUTOAYUDA DE LA  
UNIDAD DE SALUD INTERMEDIA HÁBITAT CONFÍEN, SAN SALVADOR,  
PERÍODO DE MARZO-SEPTIEMBRE 2025.**

**PRESENTADO POR:**

MOISÉS ADONAY BONILLA HERNÁNDEZ  
FIDELIA DE JESÚS CALDERÓN CALDERÓN  
ADRIANA RAQUEL CASTELLANOS TORRES

**PARA OPTAR AL GRADO DE:**

DOCTOR EN MEDICINA

**ASESORA:**

DRA. JENNIFFER BEATRIZ GONZALEZ LOZANO

Ciudad universitaria "Dr. Fabio Castillo Figueroa, El Salvador, Septiembre de 2025

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD**

**RECTOR**

M.Sc. Juan Rosa Quintanilla

**VICERRECTORA ACADÉMICA**

Dra. Evelyn Beatriz Farfán

**VICERRECTOR ADMINISTRATIVO**

M.Sc. Roger Arias

**SECRETARIO GENERAL**

Lic. Pedro Rosalío Escobar Castaneda

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD**

**DECANO**

Dr. Saúl Díaz Peña

**VICEDECANO**

M.SC. Franklin Arnulfo Méndez Durán

**SECRETARIO**

Msp. Roberto Carlos Hernández Marroquín

**DIRECTOR DE ESCUELA DE MEDICINA**

Dr. Douglas Alfredo Velásquez Raimundo

**DIRECTORA DE ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD**

M.SC. Mónica Raquel Ventura de Ramos

**DIRECTOR DE ESCUELA DE POSTGRADO**

Dr. Edwar Alexander Herrera Rodríguez

**COORDINADORA DE LOS PROGRAMAS DE MAESTRÍAS**

Dra. Blanca Aracely Martínez

**COORDINADORA DE ESPECIALIDADES MÉDICAS**

Dra. Claudia Margarita de Blanco

## ÍNDICE

### Contenido

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	<b>2</b>
<b>DATOS GENERALES DEL PROYECTO</b>	<b>3</b>
<b>RESEÑA DEL PROYECTO</b>	<b>4</b>
<b>OBJETIVOS</b>	<b>4</b>
<b>METODOLOGÍA</b>	<b>5</b>
<b>CARTAS DIDÁCTICAS</b>	<b>6</b>
A.1 SESIÓN #1 “Generalidades de las enfermedades crónicas como Diabetes mellitus, Hipertensión arterial, Enfermedad renal crónica y epilepsia”.	6
A.2 SESIÓN #2 “La importancia de los tratamientos médicos en epilepsia y morbilidades crónicas, incluyendo sus efectos secundarios”.	8
A.3 SESIÓN #3 “Alimentación balanceada “	10
A.4 SESIÓN #4 “Conocimiento e importancia de realizar actividad física segura”	12
A.5 SESIÓN #5 “Generalidades y principales alteraciones de la salud mental”	14
A.6 SESIÓN #6 “Trastornos de salud mental: Depresión, ansiedad y deterioro cognitivo”	16
A. 7 SESIÓN #7 Primeros auxilios en epilepsia para estudiantes de noveno grado del Centro escolar Cantón Milingo	18
<b>PRESENTACIÓN DE RESULTADOS</b>	<b>24</b>
RESULTADOS SESIÓN 1	24
RESULTADOS SESIÓN 2	28
RESULTADOS SESIÓN 3	32
RESULTADOS SESIÓN 4	36
RESULTADOS SESIÓN 5	39
RESULTADOS SESIÓN 6	42
RESULTADOS SESIÓN 7	46
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>50</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>51</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>52</b>
ANEXO 1	52
ÁRBOL DE PROBLEMAS Y OBJETIVOS	52
ÁRBOL DE PROBLEMAS	52
ANEXO 2	53
ÁRBOL DE OBJETIVOS	53
ANEXO 3	54

CRONOGRAMA	54
ANEXO 4	56
PRESUPUESTO	56
ANEXO 5	57
FOTOGRAFÍAS DEL DESARROLLO DE LAS SESIONES	57
Desarrollo de la sesión educativa #1	57
Desarrollo de la sesión educativa #2	58
Desarrollo de la sesión educativa #3	59
Desarrollo de la sesión educativa #4	61
Desarrollo de la sesión educativa #5	62
Desarrollo de la sesión educativa #6	62
ANEXO 6	66
CARTA DE SOLICITUD PARA REALIZACIÓN DE PROYECTO	66
ANEXO 7	67
ANEXO 8	69
ANEXO 9	71
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	71
Cuestionario sesión 1	71
Cuestionario sesión 2	73
Cuestionario sesión 3	75
Cuestionario sesión 4	77
Cuestionario sesión 5	79
Cuestionario sesión 6	81
Cuestionario sesión 7	83

## INTRODUCCIÓN

Las enfermedades crónicas representan un desafío significativo para la calidad de vida de quienes las padecen, ya que no solo afectan la salud física, sino también el bienestar emocional, social y económico de los pacientes y sus familias. La epilepsia, en particular, es un trastorno neurológico caracterizado por la presencia de crisis recurrentes que pueden generar limitaciones en la autonomía personal, dificultades en la inserción laboral y educativa, así como afectaciones psicológicas como ansiedad y depresión. Del mismo modo, las enfermedades crónicas como la Diabetes mellitus, la Hipertensión arterial y la Enfermedad renal, al requerir tratamientos de por vida y cambios en el estilo de vida, pueden representar una carga para el paciente, afectando su autoestima, autonomía e interacción con los demás y su percepción general del bienestar. Es de tomar en cuenta que la falta de acceso a un tratamiento adecuado, el estigma asociado a ciertos padecimientos y la dependencia de terceros para el manejo de la enfermedad pueden generar sentimientos de aislamiento y frustración en los pacientes; así como de sus familiares. Además, el alto costo de los tratamientos médicos y las posibles limitaciones laborales agravan aún más la situación, afectando no solo al paciente, sino también a su núcleo familiar.

Ante esta realidad, los programas de autoayuda han surgido como una estrategia clave para mejorar la calidad de vida de los pacientes, proporcionando apoyo emocional, información sobre el manejo de la enfermedad y fortaleciendo las redes de acompañamiento. Estas iniciativas buscan empoderar a los pacientes, ayudándolos a enfrentar los desafíos asociados con su condición de manera más efectiva y promoviendo un enfoque integral en su atención. En este contexto, en la Unidad de Salud Intermedia Hábitat Confíen, en San Salvador, se ha implementado un Programa de Autoayuda dirigido a personas con epilepsia y a las demás enfermedades crónicas antes mencionadas. Este proyecto se enfocará por su parte en intervenir de manera positiva para generar un cambio en los estilos de vida en pacientes con dichos padecimientos que participan en este programa, evaluando los principales desafíos que enfrentan, las estrategias de afrontamiento utilizadas y los beneficios obtenidos a través del acompañamiento brindado durante los meses comprendidos entre marzo y septiembre del presente año.

A través de dicha intervención, se busca generar un mayor conocimiento sobre la realidad de estos pacientes, identificando los factores que influyen en su bienestar y proporcionando información relevante para la mejora de los programas de apoyo, empoderándolos en el conocimiento básico sobre sus enfermedades, los tratamientos farmacológicos y no farmacológicos, así como brindándoles herramientas que les permitan contar con apoyo psicológico que les permita mantener un equilibrio tanto en su salud física como en la salud mental. Con ello, se pretende contribuir a la construcción de estrategias más efectivas que permitan mejorar la calidad de vida de quienes padecen estas condiciones, promoviendo un enfoque integral en su atención y fortaleciendo las redes de apoyo comunitario.

## JUSTIFICACIÓN

El impacto de las enfermedades crónicas en la calidad de vida de los pacientes constituye un desafío complejo que afecta no solo el bienestar físico, sino también el aspecto emocional y social, condiciones asociadas, puede provocar estigmatización, aislamiento social y dificultades en ámbitos como el laboral y educativo. Estas consecuencias requieren intervenciones que vayan más allá del tratamiento médico convencional y que aborden también los aspectos psicosociales

Numerosos estudios evidencian que la modificación de estilos de vida —como una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física, la adherencia al tratamiento farmacológico y detección temprana de alteraciones de la salud mental— puede reducir significativamente los síntomas, las crisis epilépticas y las descompensaciones asociadas a enfermedades crónicas. Sin embargo, la falta de educación en salud, la escasa adherencia a conductas preventivas y los factores psicosociales limitan muchas veces la adopción sostenida de estas prácticas en los pacientes.

Por tanto, por estas razones se nos hizo necesario el desarrollo de un proyecto educativo sistemático y adaptado a las características del grupo, donde se les brindó herramientas prácticas, reforzando sus conocimientos y motivando cambios conductuales sostenibles en su vida cotidiana. Además, la intervención fortaleció el rol de la unidad de salud como un espacio de apoyo comunitario, centrado en la promoción de la salud y la prevención de complicaciones, en línea con las prioridades del Ministerio de Salud de El Salvador.

Este proyecto, que se desarrolló entre marzo y septiembre de 2025, buscó impactar directamente en la calidad de vida de los participantes mediante estrategias participativas, centradas en la educación en salud, el acompañamiento grupal y el empoderamiento individual, contribuyendo así a la consolidación de una cultura de autocuidado en el grupo de autoayuda de la Unidad de Salud Intermedia Hábitat Confíen.

## **DATOS GENERALES DEL PROYECTO**

### **Nombre del proyecto:**

Intervención en estilos de vida saludables en los pacientes con diagnóstico de epilepsia y morbilidades crónicas que pertenecen al grupo de autoayuda de la Unidad de Salud Intermedia Hábitat Confíen, San Salvador, período de marzo-septiembre 2025.

### **Eslogan:**

“Enfermedades crónicas y epilepsia: Vivir con ellas es posible; mejorar la calidad de vida es el camino”

### **Inicio y finalización del proyecto:**

“Marzo/2025 al Septiembre/2025”

### **Ubicación geográfica:**

Carretera troncal del norte, Km 6 ½, Urbanización Hábitat Confíen, Ciudad Delgado, San Salvador.

### **Institución responsable del proyecto:**

Unidad de salud intermedia Hábitat Confíen

### **Institución beneficiada:**

Unidad de salud intermedia Hábitat Confíen

### **Personas beneficiadas:**

Población conformada por los usuarios del grupo de autoayuda con diagnósticos de morbilidades crónicas, que consultan en la unidad de salud intermedia Hábitat Confíen.

### **Responsables de la elaboración del proyecto:**

Estudiantes de Doctorado en Medicina que cursan su año social 2025 en la unidad de salud intermedia de Hábitat Confíen

- Moisés Adonay Bonilla Hernández
- Fidelia de Jesús Calderón Calderón
- Adriana Raquel Castellanos Torres

### **Intersectorialidad:**

- Dirección general de Unidad de salud intermedia Hábitat Confíen.
- Personal de salud de psicología y nutrición en USI Ciudad Delgado.
- Epidemiología USI Hábitat Confíen.

## RESEÑA DEL PROYECTO

### OBJETIVOS

#### **Objetivo General:**

Desarrollar intervenciones de estilos de vida saludables que generen un cambio positivo en la calidad de vida de los pacientes con diagnóstico de epilepsia y morbilidades crónicas que pertenecen al grupo de autoayuda de la Unidad de Salud Intermedia Hábitat Confíen.

#### **Objetivos Específicos:**

1. Educar con información clara y comprensible sobre las generalidades de la Diabetes mellitus, Hipertensión arterial, Enfermedad renal crónica, epilepsia, sus tratamientos farmacológicos y complicaciones.
2. Fomentar estrategias efectivas de intervención dando a conocer hábitos de vida saludables mediante alimentación balanceada y actividad física segura en los pacientes con epilepsia y morbilidades crónicas.
3. Enseñar las alteraciones y generalidades de la salud mental más frecuentes en pacientes con enfermedades crónicas, enfocándonos en la detección temprana de síntomas de depresión, ansiedad y deterioro cognitivo.

## METODOLOGÍA

Este proyecto de intervención estuvo dirigido a personas que padecen enfermedades crónicas, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial crónica, enfermedad renal crónica y epilepsia, desarrollándose en el marco de un grupo de autoayuda que pertenece a la Unidad de salud de Hábitat Confíen, el cual fue el espacio base para el desarrollo de seis sesiones estructuradas y previamente establecidas.

Cada sesión se llevó a cabo el último martes de cada mes, en un horario de 1:00 pm a 3:00 pm, en las instalaciones del auditorio de UDS Hábitat Confíen, facilitando un entorno cómodo y accesible para todos los asistentes.

Las sesiones tuvieron un enfoque participativo en tres momentos clave:

1. Inicio: Se brindó la bienvenida a los participantes, generando un ambiente cálido y de confianza, posteriormente se realizaron actividades que permitieron la participación activa de cada asistente, pudiendo brindar el conocimiento previo de la temática central, permitiendo intercambio de experiencias.

2. Desarrollo del contenido: En este momento se abordó el eje temático central de la sesión mediante charlas didácticas, haciendo uso de materiales audiovisuales, permitiendo la participación de los miembros, aclarando dudas o favoreciendo la construcción de conocimiento.

3. Cierre: Se finalizó con una reflexión grupal mediante el uso de actividades metodológicas activas como la dinámica de "El rostro", lo que permitió expresar la percepción ya sea positiva o negativa, que tuvieron los participantes sobre el desarrollo de la sesión sin intervención o manipulación externa.

Durante la finalización de cada sesión se tomó un breve tiempo para la toma de signos vitales y medidas antropométricas como IMC, peso y talla, de esta manera se pudo tener un dato inicial y poder analizar y observar cambios favorables en estos indicadores a lo largo del desarrollo del proyecto.

Durante toda la intervención se utilizaron recursos pertinentes los cuales estuvieron adaptados culturalmente, permitiendo la comprensión y apropiación de los contenidos. Asimismo, se promovió un ambiente de respeto, escucha activa y participación equitativa, donde se reconoció a cada persona como protagonista de su propio proceso de transformación.

## CARTAS DIDÁCTICAS

A.1 SESIÓN #1 “Generalidades de las enfermedades crónicas como Diabetes mellitus, Hipertensión arterial, Enfermedad renal crónica y epilepsia”.

Actividades	Objetivos específicos	Contenido	Metodología	Recursos necesarios	Tiempo estimado	Evaluación
Charlas sobre enfermedades crónicas	Dar a conocer las generalidades sobre las comorbilidades crónicas pertenecientes al grupo de autoayuda.	Definiciones de enfermedades crónicas (Diabetes Mellitus, Hipertensión Arterial Crónica, Enfermedad Renal Crónica y Epilepsia).  Dar a conocer las generalidades, síntomas,	Como actividad inicial se realizará una dinámica “la telaraña” donde al azar los participantes lanzarán un bollo de lana y se presentará explicando el conocimiento que poseen sobre enfermedades crónicas.  Realización de evaluación pretest.  Posterior se brindará una charla con ayuda de materiales	Bollo de lana  Apoyo audiovisual  Carteles informativos sobre comorbilidades crónicas  Estudiantes de medicina en servicio social ●Adriana Castellanos ●Fidelia Calderón ●Moisés Bonilla	20 minutos de la sesión       20 minutos de la sesión	Nivel de conocimiento previo sobre enfermedades crónicas (Diabetes mellitus, Hipertensión arterial crónica, Enfermedad renal crónica y Epilepsia).       Participación.

		<p>y complicaciones de enfermedades crónicas</p>	<p>audiovisuales para dar a conocer generalidades, síntomas y complicaciones de enfermedades crónicas.</p> <p>Para finalizar se realizará la dinámica "El rostro" donde los participantes seleccionarán con una "X" el rostro ya sea feliz, triste o de duda con la cual se identifiquen al final de la sesión. De esta manera se expresará la percepción que han tenido del desarrollo del evento, posterior se realizará la evaluación post test y posteriormente se tomará un tiempo para toma de signos vitales y medidas antropométricas.</p>	<p>Participantes en la charla del grupo de autoayuda</p> <p>Cartel con rostros con diferentes estados de ánimos</p> <p>Marcadores y plumones</p>	<p>20 minutos de la sesión</p>	<p>Grado de satisfacción de los participantes.</p> <p>Cantidad de personas que asistan a la sesión.</p> <p>Nivel de conocimiento posterior sobre enfermedades crónicas (Diabetes mellitus, Hipertensión arterial crónica, Enfermedad renal crónica y Epilepsia).</p>
				<p>Papelería con cuestionarios pre y post</p>		

A.2 SESIÓN #2 “La importancia de los tratamientos médicos en epilepsia y morbilidades crónicas, incluyendo sus efectos secundarios”.

Actividades	Objetivos específicos	Contenido	Metodología	Recursos necesarios	Tiempo estimado	Evaluación
Charlas sobre la importancia de los tratamientos médicos en enfermedades crónicas y epilepsia y sus efectos secundarios	Dar a conocer la importancia de los tratamientos médicos en epilepsia y morbilidades crónicas, incluyendo sus efectos secundarios más frecuentes.	<p>Tratamiento farmacológico de enfermedades crónicas.</p> <p>Efectos adversos de medicamentos comúnmente utilizados en Diabetes mellitus, Hipertensión arterial crónica, Enfermedad renal crónica y Epilepsia.</p>	<p>Como actividad inicial se realizará la dinámica de “La pelota preguntona” donde el participante que reciba la pelota debe compartir el conocimiento que posee sobre el tema de la sesión, posteriormente la lanzará a otro participante aleatoriamente y se realizará una nueva pregunta, motivando que los participantes compartan el conocimiento previo que poseen sobre el manejo farmacológico de las enfermedades crónicas.</p> <p>Realización de evaluación pretest.</p>	<p>Apoyo audiovisual.</p> <p>Pelota de plástico pequeña.</p> <p>Carteles informativos sobre tratamientos médicos y efectos secundarios más frecuentes.</p>	<p>20 minutos de la sesión</p> <p>20 minutos de la sesión</p>	<p>Nivel de conocimiento previo.</p> <p>Grado de participación de los asistentes</p>

		<p>Importancia de asistir a controles periódicos y adherencia al tratamiento farmacológico.</p>	<p>Con ayuda de materiales audiovisuales como videos educativos se realizará una charla sobre los tratamientos médicos de enfermedades crónicas, incluyendo sus efectos secundarios.</p> <p>Para finalizar se realizará la evaluación post sesión. Posteriormente se tomará un tiempo para toma de signos vitales y medidas antropométricas.</p>	<p>Estudiantes de medicina en servicio social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●Adriana Castellanos</li> <li>●Fidelia Calderón</li> <li>● Moisés Bonilla</li> </ul> <p>Participantes en la charla del grupo de autoayuda</p> <p>Papelería con cuestionarios pre y post</p>	<p>20 minutos de la sesión</p>	<p>Cantidad de personas que asistan a la sesión.</p> <p>Nivel de conocimiento post sesión de los participantes</p>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### A.3 SESIÓN #3 “Alimentación balanceada “

Actividades	Objetivos específicos	Contenido	Metodología	Recursos necesarios	Tiempo estimado	Evaluación
Charlas sobre alimentación balanceada.	Promover una alimentación saludable, fomentando la elaboración de plato saludable, asegurando así la ingesta adecuada de nutrientes en los pacientes con comorbilidades crónicas pertenecientes al grupo de autoayuda.	<p>Definiciones de alimentación saludable, nutrientes, plato saludable.</p> <p>Utilización de pirámide alimenticia para explicar los diferentes grupos de alimentos.</p> <p>Demostración de cómo realizar un plato saludable según cada patología crónica.</p>	<p>Como actividad inicial se realizará la dinámica “La telaraña” donde se evaluará el conocimiento que poseen sobre alimentación y plato saludable mientras los participantes van pasándose unos a otros un bollo de lana.</p> <p>Realización de pretest.</p> <p>Posterior se brindará una charla con ayuda de materiales audiovisuales donde se aborden beneficios de una alimentación balanceada enfocada en el control de enfermedades crónicas, utilizando la pirámide de alimentos para explicar cuáles son los diferentes grupos de alimentos y su importancia y función de cada uno en el cuerpo, así como las cantidades de las porciones, dando a conocer según cada patología crónica como se puede</p>	<p>Apoyo audiovisual: Carteles informativos sobre alimentación y platos saludables.</p> <p>Estudiantes de medicina en servicio social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Adriana Castellanos</li> <li>● Fidelia Calderón</li> <li>● Moisés Bonilla</li> </ul> <p>Diferentes alimentos saludables y no saludables.</p> <p>Esquema de pirámide alimenticia.</p>	<p>20 minutos de la sesión.</p> <p>20 minutos de la sesión.</p>	<p>Nivel de conocimiento previo.</p> <p>Grado de participación de los asistentes.</p> <p>Cantidad de personas que asistan a la sesión.</p>

		<p>Enseñar qué alimentos se pueden sustituir por opciones más sanas y accesibles.</p>	<p>conformar un plato saludable.</p> <p>Luego se realizará una dinámica donde los participantes pasen a formar un plato saludable, con diferentes alimentos reales que estarán disponibles para que puedan ser escogidos, demostrando opciones de alimentos que pueden sustituirse por otros más saludables y accesibles. Realización de post test.</p> <p>Posteriormente se tomará un tiempo para toma de signos vitales y medidas antropométricas.</p>	<p>Platos desechables y</p> <p>Cartel con esquema representando un plato saludable.</p> <p>Participantes en la charla del grupo de autoayuda.</p> <p>Papelería con cuestionarios pre y post</p>	<p>20 minutos de la sesión.</p>	<p>Nivel de conocimiento post sesión de los participantes</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------------------------------------

#### A.4 SESIÓN #4 “Conocimiento e importancia de realizar actividad física segura”

Actividades	Objetivos específicos	Contenido	Metodología	Recursos necesarios	Tiempo estimado	Evaluación
Charlas sobre el conocimiento e importancia de realizar actividad física segura	Educación y promoción del conocimiento sobre ejercicio físico adaptado a pacientes con comorbilidades crónicas pertenecientes al grupo de autoayuda.	<p>Definición de actividad física segura.</p> <p>Precauciones antes, durante y después de realizar actividad física segura.</p> <p>Señales de advertencia al realizar actividad física.</p>	<p>Como actividad inicial se realizará una bienvenida a los participantes y posteriormente se permitirá un intercambio de experiencias sobre actividad física mediante la libre opinión de los asistentes.</p> <p>Realización de evaluación pre test.</p> <p>Posterior se brindará una charla con ayuda de materiales audiovisuales para dar a conocer definición de actividad física segura, precauciones, señales de advertencia y beneficios de la</p>	<p>Apoyo audiovisual.</p> <p>Carteles informativos sobre actividad física segura.</p> <p>Estudiantes de medicina en servicio social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Adriana Castellanos</li> <li>● Fidelia Calderón</li> <li>● Moisés Bonilla</li> </ul>	<p>20 minutos de la sesión</p> <p>20 minutos de la sesión</p>	<p>Nivel de conocimiento previo sobre actividad física segura</p> <p>Grado de satisfacción de los participantes.</p>

		Beneficios de la actividad física en personas con comorbilidad crónicas.	<p>actividad física segura.</p> <p>Para finalizar se realizará otra dinámica denominada “el relato”, donde los participantes de manera voluntaria relataran su experiencia ante los puntos que consideren importantes de la sesión impartida. De esta manera se expresará la percepción que han tenido del desarrollo del evento, realización de evaluación post test, y posteriormente se tomará un tiempo para toma de signos vitales y medidas antropométricas</p>	<p>Participantes en la charla del grupo de autoayuda</p> <p>Papelería con cuestionarios pre y post</p>	20 minutos de la sesión	<p>Cantidad de personas que asistan a la sesión.</p> <p>Nivel de conocimiento post sesión de los participantes</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

A.5 SESIÓN #5 “Generalidades y principales alteraciones de la salud mental”

Actividades	Objetivos específicos	Contenido	Metodología	Recursos necesarios	Tiempo estimado	Evaluación
Charlas sobre generalidades y principales alteraciones de la salud mental	Dar a conocer la definición de salud mental, generalidades de la salud mental y sus principales alteraciones a los pacientes pertenecientes al grupo de autoayuda.	Definición de salud mental, sus generalidades y formas de mantenerla como la actividad física, actividades de recreación y terapia ocupacional.  Dar a conocer los conceptos de las principales alteraciones de la salud mental como trastorno de ansiedad, depresión y patologías de deterioro cognitivo.	Como actividad inicial se realizará una dinámica “la pelota preguntona” donde al azar los participantes se pasarán una pequeña pelota de plástico y se presentarán explicando el conocimiento previo que poseen sobre ¿Qué es la salud mental?  Realización de evaluación pretest.	Pelota pequeña de plástico.  Apoyo audiovisual  Papelería con cuestionarios pre y post	20 minutos de la sesión.  20 minutos de la sesión.	Nivel de conocimiento previo sobre salud mental.  Grado de participación de los asistentes del grupo de autoayuda.

			<p>Posterior se brindará una charla con ayuda de materiales audiovisuales para dar a conocer generalidades de la salud mental y los conceptos de trastornos de ansiedad, depresión y enfermedades de deterioro cognitivo.</p> <p>Para finalizar se realizará una dinámica denominada “el relato”, donde los participantes de manera voluntaria relataran su experiencia ante los puntos que consideren importantes de la sesión impartida. De esta manera se expresará la percepción que han tenido del desarrollo del evento, y se realizará la evaluación post test, posteriormente se tomará un tiempo para toma de signos vitales y medidas antropométricas.</p>	<p>Estudiantes de medicina en servicio social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adriana Castellanos</li> <li>• Fidelia Calderón</li> <li>• Moisés Bonilla</li> </ul> <p>Participantes en la charla del grupo de autoayuda</p>	<p>20 minutos de la sesión</p>	<p>Grado de satisfacción de los participantes.</p> <p>Cantidad de personas que asistan a la sesión.</p> <p>Nivel de conocimiento posterior sobre salud mental.</p>
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

A.6 SESIÓN #6 “Trastornos de salud mental: Depresión, ansiedad y deterioro cognitivo”

Actividades	Objetivos específicos	Contenido	Metodología	Recursos necesarios	Tiempo estimado	Evaluación
Charlas sobre trastornos de salud mental: Depresión, ansiedad y deterioro cognitivo	Dar a conocer sobre los signos y síntomas de las principales alteraciones de la salud mental como: depresión, ansiedad y deterioro cognitivo.	Definiciones de los principales trastornos que alteran la salud mental como la ansiedad, la depresión y trastornos de deterioro cognitivo como la demencia.	Como actividad inicial se realizará la dinámica “Lluvia de ideas” donde los participantes compartirán sus conocimientos previos y si alguna vez han experimentado diferentes síntomas de trastornos que alteren la salud mental.	Apoyo audiovisual.	20 minutos de la sesión.	Nivel de conocimiento previo sobre depresión, ansiedad y deterioro cognitivo.
		Principales síntomas sobre depresión, ansiedad y deterioro cognitivo.	Realización de evaluación pretest.	Estudiantes de medicina en servicio social ●Adriana Castellanos ●Fidelia Calderón ● Moisés Bonilla	20 minutos de la sesión.	Grado de participación de los asistentes del grupo de autoayuda.
		Importancia de detección temprana, red de apoyo familiar y comunitario y acompañamiento profesional.	Posterior se brindará una charla con ayuda de materiales audiovisuales sobre las definiciones, síntomas de depresión, ansiedad y trastornos de deterioro cognitivo como la demencia.	Papelería con cuestionarios pre y post	20 minutos de la sesión	Grado de satisfacción de los participantes.

		<p>Para finalizar se realizará una dinámica llamada “Dibujos generadores de reflexión” en los que los participantes se les entregarán páginas de papel bond, colores y lápices para que puedan realizar un dibujo de una cara donde representen los distintos trastornos de salud mental tratados durante la charla, cada participante expondrá su punto de vista identificando cada uno, y planteando sus propias conclusiones sobre lo aprendido durante la sesión.</p> <p>Realización de evaluación post test.</p> <p>Luego se tomará un tiempo para toma de signos vitales y medidas antropométricas.</p>	<p>Participantes en la charla del grupo de autoayuda.</p> <p>Páginas de papel bond.</p> <p>Lápices y colores.</p>	<p>Cantidad de personas que asistan a la sesión.</p> <p>Nivel de conocimiento posterior sobre depresión, ansiedad y deterioro cognitivo</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

A. 7 SESIÓN #7 Primeros auxilios en epilepsia para estudiantes de noveno grado del Centro escolar Cantón Milingo

Actividades	Objetivos específicos	Contenido	Metodología	Recursos necesarios	Tiempo estimado	Evaluación
Charlas sobre primeros auxilios en epilepsia para estudiantes de noveno grado del Centro escolar Cantón Milingo	Dar a conocer sobre los primeros auxilios básicos en caso de presentarse ante una convulsión.	Definición de Epilepsia y definición de convulsiones.  Signos para identificar una convulsión.  Primeros auxilios básicos en una convulsión.	Como actividad inicial se realizará la dinámica “Lluvia de ideas” donde los alumnos compartirán sus conocimientos previos sobre qué es una convulsión y si alguna vez han estado presentes ante una persona convulsionando  Realización de evaluación pretest.  Posteriormente se brindará una charla con materiales audiovisuales donde se impartirá qué es la epilepsia, qué es una convulsión, cómo identificar una convulsión, primeros auxilios básicos que pueden realizarse ante una persona convulsionando y orientación sobre cómo y dónde buscar atención médica en caso de estar presente ante una convulsión.	Apoyo audiovisual.  Carteles informativos sobre qué es Epilepsia y qué es convulsión y con números telefónicos informativos de donde solicitar apoyo médico.  Papelería con cuestionarios pre y post	20 minutos de la sesión.  20 minutos de la sesión	Nivel de conocimiento previo sobre convulsión, epilepsia y primeros auxilios básicos ante una convulsión.  Grado de participación de los alumnos asistentes de noveno grado del Centro Escolar.

		<p>Importancia de identificación temprana de una convulsión y aplicación correcta de primeros auxilios.</p> <p>Orientación sobre dónde y cómo buscar ayuda tanto de un adulto como atención médica en caso de estar presente ante una persona convulsionando</p>	<p>Se realizará una dinámica llamada “La papa caliente” donde se realizarán preguntas dirigidas a los estudiantes que reciban la pelota cuando se detenga la música posteriormente la pasará a otro participante aleatoriamente y se realizará una nueva pregunta, motivando de esta manera la participación activa y evidenciando en base a las respuestas el conocimiento adquirido durante la sesión.</p> <p>Realización de evaluación post test.</p> <p>Como actividad final; posterior a haber explicado sobre dónde solicitar atención médica y cuáles son los números telefónicos informativos de emergencias, se decidirá en conjunto con maestros y estudiantes un lugar visible donde colocar el cartel con los números de teléfonos de emergencias para que sean visibles a toda la población</p>	<p>Video con dramatización como representación gráfica sobre una situación de convulsión, como actuar y cómo brindar primeros auxilios básicos.</p> <p>Globos morados</p> <p>Estudiantes de medicina en servicio social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●Adriana Castellanos</li> <li>●Fidelia Calderón</li> <li>● Moisés Bonilla</li> </ul> <p>Estudiantes de noveno grado del Centro Escolar “Cantón Milingo”</p>	<p>20 minutos de la sesión</p>	<p>Cantidad de estudiantes que asistan a la sesión.</p> <p>Nivel de conocimiento posterior sobre convulsión, epilepsia y primeros auxilios básicos ante una convulsión.</p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## B. MARCO LÓGICO

	OBJETIVOS	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
FIN	<p>Contribuir a la mejora de la calidad de vida de los pacientes con diagnóstico de morbilidades crónicas y epilepsia del grupo de autoayuda de la USI Hábitat Confíen, mediante un proceso educativo e intervenciones en estilos de vida y salud mental. Enseñando sobre generalidades de salud mental en cuanto a depresión, ansiedad y deterioro cognitivo, para reconocer alteraciones y signos de alarma</p>	<p>Pacientes que muestran mejoría clínica reflejada en cambios en IMC, adherencia al tratamiento evidenciado mediante toma de presión arterial a lo largo de las sesiones.</p>	<p>Hoja de registro presión arterial, frecuencia cardiaca de pacientes del grupo de autoayuda USI Hábitat Confíen.</p> <p>Hoja de registro de IMC en pacientes del grupo de autoayuda USI Hábitat Confíen.</p>	<p>Que al menos 80% de los pacientes asistan a las sesiones del grupo de autoayuda de pacientes crónicos y con diagnóstico de epilepsia</p> <p>Difusión y promoción de las sesiones dentro del establecimiento de salud.</p> <p>La participación activa e interés en las sesiones de al menos el 75% de los pacientes.</p>

<p>PROPÓSITO</p>	<p>Fortalecer la comprensión y la adherencia terapéutica de los pacientes a través de un ciclo educativo que explique con lenguaje claro las generalidades de DM, HTA, ERC, y epilepsia, sus tratamientos y complicaciones.</p> <p>Fomentar mediante estrategias prácticas hábitos saludables y actividad física segura para lograr una alimentación balanceada y mejoría en IMC</p> <p>Enseñar sobre las alteraciones y generalidades de salud mental</p>	<p>Cantidad de pacientes que mejoran su puntaje en el post test en comparación a pre test; posterior a haber desarrollado la temática de cada sesión.</p> <p>Cantidad de pacientes que aplican los hábitos sobre alimentación y actividad física impartidos durante las sesiones y que se evidencian cambios entre IMC, así como niveles de presión arterial controlados entre la primera y última sesión.</p> <p>Número de pacientes que logran identificar tempranamente alteraciones en salud mental en las evaluaciones pre y post sesión.</p>	<p>Resultado de cuestionarios pre test y post test de primera y segunda sesión educativa</p> <p>Hoja de registro de IMC y presión arterial en pacientes del grupo de autoayuda USI Hábitat Confien.</p> <p>Cuestionario pre test y post test sobre los principales trastornos de salud mental sexta sesión.</p>	<p>Que el 75% de pacientes mejoren su comprensión sobre su morbilidad crónica.</p> <p>Asistencia de un 80% de los integrantes del grupo de autoayuda.</p> <p>La participación e interés de los asistentes durante las sesiones</p> <p>Utilización de material audiovisual adecuado, con información acorde a la población meta, que logre ser comprendida por los asistentes</p> <p>Total de pacientes en los que se evidencia una modificación positiva en su calidad de vida mediante la implementación de las estrategias brindadas para morbilidades crónicas</p>
------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>COMPONENTES</p>	<p>Desarrollo de 6 sesiones educativas donde mediante ayuda audiovisual se buscará aumentar el conocimiento sobre enfermedades crónicas y sus tratamientos, adopción de hábitos saludables y prácticas de actividad física segura acorde a cada patología crónica y conocimiento sobre salud mental y sus alteraciones.</p>	<p>Número de sesiones realizadas dentro del periodo planificado.</p> <p>Nivel de comprensión de los pacientes sobre su patología crónica, hábitos saludables, y salud mental medido mediante comparación entre evaluaciones pre y post sesión de cada sesión.</p> <p>Número de pacientes que logran conformar un plato saludable según su patología mediante la dinámica de “Elaboración de plato saludable” en la tercera sesión</p>	<p>Registro del número de sesiones realizadas.</p> <p>Información obtenida mediante evaluaciones pre y post sesión, educativas de grupos de autoayuda, de cada sesión.</p> <p>Registro de pacientes que logran y no logran formar un plato saludable mediante la dinámica de “Elaboración de plato saludable” en la tercera sesión</p>	<p>Asistencia del 80% de la población que conforma el grupo de autoayuda a las sesiones</p> <p>La participación activa e interés en las sesiones de al menos el 75% de los pacientes.</p> <p>Receptividad y aplicación de las estrategias brindadas durante las sesiones</p> <p>Capacidad de los asistentes de poder identificar y formar un plato saludable.</p> <p>Que el 75% de los asistentes sean capaces de reconocer los signos y síntomas de las principales alteraciones de la salud mental</p>
--------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>ACTIVIDADES</p>	<p>Técnicas participativas como “La telaraña”, “El rostro”, “Lluvia de ideas”, “El relato”, “Elaboración de plato saludable” y “dibujos generadores de reflexión “</p> <p>Charlas educativas brindadas con ayuda de materiales audiovisuales</p> <p>Toma de signos vitales y medidas antropométricas al finalizar cada sesión</p>	<p>Número de sesiones realizadas dentro del periodo planificado.</p> <p>Número de pacientes que participan activamente en el desarrollo de las actividades durante la sesión</p> <p>Hoja de registro de signos vitales y medidas antropométricas en pacientes del grupo de autoayuda USI Hábitat Confien.</p>	<p>Hoja de asistencia a las sesiones</p> <p>Resultados de dinámicas realizadas durante las sesiones educativas.</p> <p>Registro de peso, talla e IMC por cada sesión.</p> <p>Registro de presión arterial y frecuencia cardiaca por cada sesión.</p>	<p>Asistencia del 80% de integrantes del grupo de autoayuda</p> <p>Participación de los integrantes del grupo de autoayuda en las actividades realizadas durante las sesiones educativas</p> <p>Incremento en el nivel de conocimiento sobre las temáticas abordadas</p> <p>Cambios en IMC y presión arterial en 20% los integrantes del grupo de autoayuda.</p>
--------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

### **RESULTADOS SESIÓN 1**

Fecha: martes 27 de mayo de 2025

Tema: “Generalidades de las enfermedades crónicas como Diabetes mellitus, Hipertensión arterial, Enfermedad renal crónica y epilepsia”

Objetivo de la sesión: Dar a conocer las generalidades sobre las comorbilidades crónicas pertenecientes al grupo de autoayuda.

Metodología: Se inició la sesión dando la bienvenida a los asistentes, dentro de lo cual se observó que se contaba con la presencia de 12 de los integrantes del grupo de autoayuda, por lo cual se les agradeció y se reforzó el compromiso ante dicha actividad; posteriormente se les comunicó el tema que se desarrollaría en esta ocasión el cuál era sobre “Generalidades de las enfermedades crónicas como Diabetes mellitus, Hipertensión arterial, Enfermedad renal crónica y epilepsia”.

Se realizó la dinámica de “La telaraña” donde al azar los participantes lanzaron una bollo de lana y se presentaron individualmente y posterior explicaron el conocimiento previo que poseían de las enfermedades crónicas en general o su morbilidad, posteriormente se entregó el cuestionario pre sesión que constaba de 5 preguntas con 4 opciones de respuesta múltiple a escoger y se les otorgó un tiempo de 10 minutos para su realización; luego con ayuda de materiales audiovisuales se impartió una charla donde se abordaron los siguientes temas: Definiciones de enfermedades crónicas (DM2, HTA, ERC, Epilepsia), Generalidades, síntomas y complicaciones de las enfermedades crónicas. Al finalizar la charla educativa se les entregó la evaluación post sesión la cual constaba del mismo cuestionario realizado al inicio con el fin de poder comparar posteriormente ambas evaluaciones y se realizó la dinámica de “El rostro” donde los participantes seleccionaron con una “X” un rostro de tres los cuales eran rostro triste, rostro feliz o rostro de duda seleccionando con el que más se identificaban y expresaban la percepción que habían tenido con el desarrollo de la sesión, para finalizar se tomó un breve tiempo para toma de signos vitales y medidas antropométricas.

- A. Nivel de conocimiento pre y post de los asistentes a la sesión 1 sobre “Generalidades de las enfermedades crónicas como Diabetes mellitus, Hipertensión arterial, Enfermedad renal crónica y epilepsia”.

Tabla comparativa de resultados sobre nivel de conocimiento acerca del tema durante la sesión 1		
Evaluación	Respondieron correctamente	No respondieron correctamente
Pre-Sesión	7	5
Post Sesión	10	2

**Análisis:**

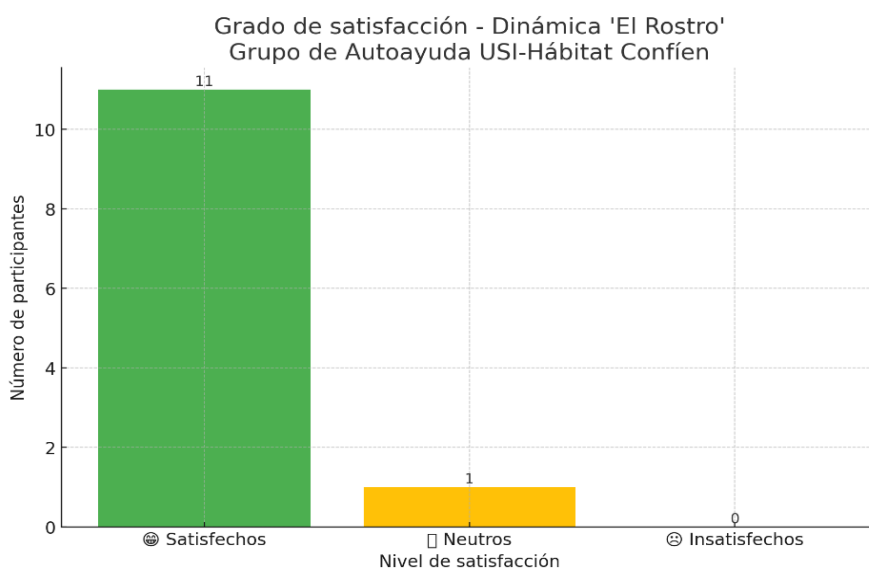
Durante la sesión educativa se tuvo la participación de un total de 12 personas, a las cuales se les proporcionó una evaluación antes (pretest) y después (post test) de impartir la charla educativa. En la evaluación pre test únicamente 7 participantes lograron responder correctamente a las preguntas que se plantearon, mientras que el restante de 5 personas tuvo respuestas incorrectas. Se consultó sobre sus impresiones con respecto al cuestionario inicial; algunos participantes expresaron que poseían desconocimiento general del tema, manifestaron que previamente no se les había impartido una charla que pudieran comprender sobre sus enfermedades. Posteriormente, tras el desarrollo de la charla educativa en la cual se usaron explicaciones sencillas, materiales audiovisuales y ejemplos cercanos a su realidad, se realizó la evaluación post test. En esta segunda evaluación se observó un incremento en el número de participantes que respondieron acertadamente a 10 personas, mientras que solo 2 persistieron con respuestas erróneas. Esta diferencia representó y reflejó un impacto educativo positivo en el grupo; la mejora se atribuyó al uso de un lenguaje adaptado a la población, dinámicas participativas y un ambiente de confianza que favoreció la atención y comprensión de los contenidos. Igualmente, cabe señalar que las 2 personas que no lograron mejorar su rendimiento fueron influenciadas por factores de bajo nivel de alfabetización o dificultades para retener información, tal como se evidenció en comentarios que mencionaron como “Me cuesta entender cuando hay muchas palabras” o “A veces se me olvida lo que dicen” “A mí me cuesta leer y escribir” “Solo fui hasta segundo grado”. En resumen, la comparación entre los resultados de la evaluación pre y post test permitió concluir que la metodología empleada fue adecuada y efectiva para mejorar el conocimiento en el grupo, con una ganancia de aprendizaje positiva y medible en la mayoría de los participantes.

B. Participación de los asistentes del grupo de autoayuda en la sesión 1 “Generalidades de las enfermedades crónicas como Diabetes mellitus, Hipertensión arterial, Enfermedad renal crónica y epilepsia”.

Participación de los asistentes del grupo de autoayuda en la sesión 1	
Participación activa	Participación pasiva
10	2

En la jornada de USI-Hábitat Confíen se observó que, de 12 participantes, 10 se mostraron participativos, es decir el 83.3% del total y solo 2 personas se mostraron con una actitud pasiva, el 16.7%. Este alto nivel de participatividad manifestado en los asistentes se pudo explicar por los factores positivos observados en el desarrollo de la jornada. El uso de estrategias como la telaraña y el rostro permitieron a los asistentes sentirse en confianza y familiaridad, así mismo brindó pautas para motivarse y para compartir la experiencia personal de su enfermedad. La metodología centrada en el lenguaje fácil, la relación directa con los facilitadores de la sesión y la confianza de que su opinión era valorada contribuyeron a aumentar su participación. Fue importante destacar que solo 2 personas tenían actitud pasiva, influenciada por factores más emocionales que intelectuales ya que los participantes manifestaban “No soy muy bueno hablando en público”, “Yo prefiero escuchar” por lo que se explicaron estas participaciones pasivas más en brechas emocionales o sociales como el temor a equivocarse o sentirse juzgados que por haber sentido aburrida o mostrar desinterés ante la sesión llevada a cabo.

C. Grado de satisfacción de los asistentes a la sesión 1 con la dinámica “El rostro”



- 11 pacientes (91.7%) se mostraron muy satisfechos.
- 1 paciente (8.3%) expresó una postura neutral.
- 0 pacientes (0%) manifestaron insatisfacción.

Estos resultados reflejan una tendencia claramente positiva, con un nivel de aceptación casi total de los participantes a la sesión 1 sobre generalidades de enfermedades crónicas.

- La dinámica “El rostro” demostró ser una herramienta efectiva para fomentar la participación grupal, favorecer la expresión de emociones respecto a la sesión y mantener el interés de los participantes sobre la actividad realizada titulada “Generalidades de enfermedades crónicas”. En base a los resultados obtenidos post sesión se pudo evidenciar que 11 de los participantes se mostraron satisfechos al finalizar la jornada, y 1 persona colocó resultado neutro, quien posteriormente refirió que fue por confusión al no haber comprendido qué significaba cada carita mostrada.

C. Asistencia de los integrantes del grupo de autoayuda a la sesión 1 “Generalidades de las enfermedades crónicas como Diabetes mellitus, Hipertensión arterial, Enfermedad renal crónica y epilepsia”.

Asistencia de integrantes del grupo de autoayuda a la sesión 1	
Total de pacientes con comorbilidades crónicas que conforman el grupo de autoayuda en USI Hábitat confien	16
Total de pacientes con comorbilidades crónicas que asistieron a la primera sesión de autoayuda en USI Hábitat Confien	12

De los 16 pacientes con comorbilidades crónicas que formaban parte del grupo de autoayuda en USI-Hábitat Confien, 12 asistieron a la primera sesión, lo que representó una participación del 75%. Este nivel de asistencia fue un buen comienzo y sugirió que había interés por parte del grupo y una buena acogida de la actividad programada.

La ausencia de 4 personas (25%) estuvo relacionada con factores comunes en este tipo de población, como citas médicas durante el horario de la jornada, limitaciones físicas para movilizarse por sus medios, problemas de transporte y no haber conocido el horario así como ser el inicio de una nueva actividad dentro del centro de salud como también una baja promoción de las sesiones.

Fotografías de la sesión en Anexo 5.

## RESULTADOS SESIÓN 2

Fecha: martes 24 de Junio de 2025

Tema: “Importancia de los tratamientos médicos en epilepsia y morbilidades crónicas, incluyendo sus efectos secundarios”.

Objetivo de la sesión: Dar a conocer la importancia de los tratamientos médicos en epilepsia y morbilidades crónicas, incluyendo sus efectos secundarios.

Metodología: Se inició la sesión dando la bienvenida a los asistentes, dentro de lo cual se observó que se contaba con la presencia del 100% de los integrantes del grupo de autoayuda, por lo cual se les agradece el compromiso ante dicha actividad; posterior se les comunicó el tema que se desarrollaría en dicha ocasión el cuál fue continuación de la sesión previa: “La importancia de los tratamientos médicos en epilepsia y morbilidades crónicas, incluyendo sus efectos secundarios”. Se realizó la dinámica de “La pelota preguntona” donde los asistentes pudieron participar libremente y compartir con el grupo sus conocimientos sobre tratamientos de enfermedades crónicas; posterior se entregó el cuestionario pre sesión que constaba de 5 preguntas con 4 opciones de respuesta múltiple escoge y se les otorgó un tiempo de 10 minutos para su realización. Luego con ayuda de materiales audiovisuales se impartió una charla donde se abordaron los siguientes temas: Tratamiento farmacológico de enfermedades crónicas, efectos adversos de medicamentos comúnmente utilizados en DM, HTA, ERC y Epilepsia; e importancia de asistir a controles periódicos y adherencia al tratamiento farmacológico. Al finalizar la charla educativa se les entregó la evaluación post sesión la cual consistía del mismo cuestionario realizado al inicio con el fin de poder comparar posteriormente ambas evaluaciones.

Resultados:

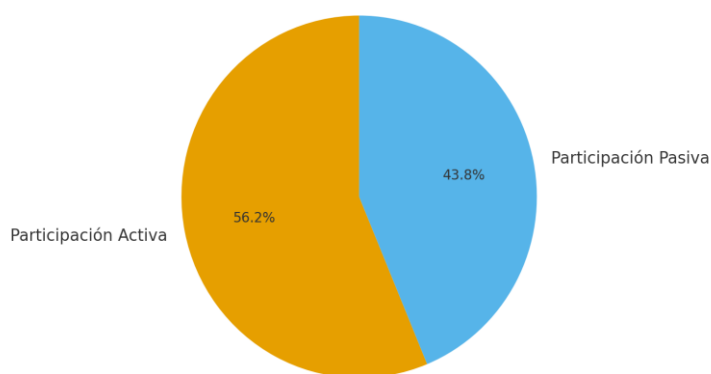
- A. Nivel de conocimiento pre y post sesión 2 sobre “Importancia de los tratamientos médicos en epilepsia y morbilidades crónicas, incluyendo sus efectos secundarios”.

Tabla comparativa de resultados sobre nivel de conocimiento acerca del tema durante la sesión 2		
Evaluación	Respondieron correctamente	No respondieron correctamente
Pre Sesión	5	11
Post Sesión	14	2

En la segunda sesión participaron un total de 16 personas en la evaluación pre y post, durante la evaluación pre sesión del total de participantes únicamente 5 de ellos (representando un 31.3%) respondieron correctamente, mientras que los 11 participantes restantes (representando el 68.7%) presentaron respuestas incorrectas en el cuestionario, al realizar la discusión sobre qué les había parecido la evaluación pre sesión, uno de los asistentes refirió que “Sabía un poco sobre el manejo de hipertensión porque es mi enfermedad pero no tengo mucho conocimiento sobre las demás” asimismo otra participante opinó “A mí me dijeron que la metformina me iba a dejar ciega por eso puse que sí en la pregunta del examen”, luego de impartir la charla educativa y realizar la evaluación post sesión en contraste, se registró un total de 14 participantes (representando el 87.5%) quienes contestaron de manera correcta y solamente 2 (representando al 12.5%) persistieron erróneamente. Esta diferencia reflejó una ganancia porcentual de 56.2% lo que expresaba un efecto educativo significativo. Se reflejó esta mejoría gracias al uso de metodologías participativas, materiales audiovisuales y lenguaje acorde a la población objetivo que favorecieron la comprensión del tema desarrollado aumentando el número de participantes que contestaron correctamente la evaluación post sesión. De igual manera es importante mencionar que los 2 participantes que persistieron con respuestas incorrectas fue debido a variables como bajo nivel académico, dificultades de comprensión lectora y deterioro cognitivo leve; conclusión que se obtuvo por los comentarios recibidos al finalizar de los asistentes que refirieron “A mí me cuesta ya retener la información “ “Se me olvidan rápido las cosas porque nunca fui a la escuela”. La diferencia entre los resultados de la evaluación pre y post sesión reflejó un avance en el aprendizaje de los participantes en cuánto a la temática desarrollada, lo que sugirió que la estrategia utilizada en la sesión fue efectiva para lograr el objetivo propuesto.

B. Participación de los asistentes del grupo de autoayuda en la sesión 2 “Importancia de los tratamientos médicos en epilepsia y morbilidades crónicas, incluyendo sus efectos secundarios”.

Evaluación de Participación - Grupo Autoayuda USI Hábitat Confíen



Para la evaluación de la participación en la sesión 2 se realizó la dinámica de “La pelota preguntona”, la cual consistió en que los asistentes se intercambiaron entre ellos la pelota de plástico y quién la tuviera debía compartir con el grupo qué conocimientos tenía sobre el tema a desarrollar “La importancia de los tratamientos médicos en epilepsia y

morbilidades crónicas, incluyendo sus efectos secundarios”. Se puede observar que, del total de 16 asistentes, 9 de ellos (representando un 56.2%) mostró participación activa, quienes compartieron sus opiniones sobre el tema que se desarrolló, asimismo 7 de los participantes (representando un 43.8%) tuvieron participación pasiva. Sin embargo, más de la mitad del grupo se involucró de manera directa en la dinámica de la pelota preguntona.

Esto reflejó interés, motivación y disposición a expresarse, lo cual favoreció la interacción, el aprendizaje colectivo y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales del grupo de autoayuda; con lo cual podemos afirmar que la dinámica fue inclusiva y adaptada para la población en cuanto a nivel educativo, tiempo y capacidades del grupo. En cuanto a los participantes que optaron por mantener una actitud más receptiva, escuchando, pero sin intervenir activamente se identificaron barreras como la timidez, miedo a equivocarse y falta de seguridad y deseo personal por no participar.

C. Asistencia de los integrantes del grupo de autoayuda a la sesión 2 “Importancia de los tratamientos médicos en epilepsia y morbilidades crónicas, incluyendo sus efectos secundarios”.

Asistencia de integrantes del grupo de autoayuda a la sesión 2	
Total de pacientes con comorbilidades crónicas que conforman el grupo de autoayuda en USI Hábitat confíen	16
Total de pacientes con comorbilidades crónicas que asistieron a la segunda sesión de autoayuda en USI Hábitat Confíen	16

En cuanto a la asistencia, para la sesión 2 se contó con la presencia de 16 participantes, representando un 100% de la población que conforman el grupo de autoayuda de USI Hábitat Confíen, lo que se atribuyó a una mayor promoción de la actividad, ya que los asistentes expresaron comentarios sobre “Me di cuenta que iba a ser hoy la reunión cuando vine a la consulta a traer las pastillas el Dr. me dijo que viniera hoy” y otra participante refirió que se había recordado de la actividad porque otro integrante del grupo se lo había recordado; lo que reflejó que la promoción de la actividad tanto dentro del centro de la salud como entre los mismos usuarios fue una forma efectiva para aumentar y mantener la asistencia en las sesiones, así también la asistencia del 100% de integrantes reflejó un alto nivel de compromiso e interés tanto por las temáticas desarrolladas como un compromiso personal de cada integrante por mejorar su estado de salud y tener mayor información al respecto.

El mantener un alto nivel de asistencia permitió promover un ambiente de confianza, seguridad y comodidad entre el grupo. Así mismo, la asistencia alta evidencia que el horario y día designado para realizar las sesiones se ajustó de forma adecuada a las actividades diarias de cada integrante del grupo permitiéndoles asistir a la reunión mensual.

Fotografías de la sesión en Anexo 5.

## RESULTADOS SESIÓN 3

Fecha: martes 29 de Julio de 2025

Tema: "Alimentación balanceada "

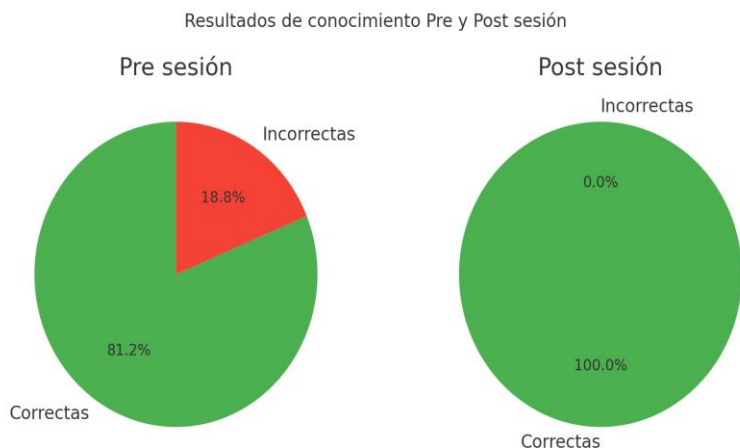
Objetivo de la sesión: Promover una alimentación saludable, fomentando la elaboración de plato saludable, asegurando así la ingesta adecuada de nutrientes en los pacientes con comorbilidades crónicas pertenecientes al grupo de autoayuda.

Metodología: Se inició la sesión dando la bienvenida a los asistentes, felicitando por el compromiso y entusiasmo ya que al igual que la sesión anterior se contó con la presencia del 100% de los integrantes del grupo de autoayuda, se les comunicó el tema a desarrollar "Alimentación balanceada" y se realizó la dinámica "La telaraña"; en la cual todos los integrantes del grupo se pasaron entre ellos un bollo de lana, y cada participante que tomaba el bollo debía compartir sus ideas acerca del tema de la sesión, posterior se les entregó la evaluación pre test que constaba de un cuestionario de 5 preguntas con 4 respuestas de opción múltiple escoge, con una duración de 10 minutos para su resolución, al finalizar el pre test se impartió una charla educativa utilizando apoyo audiovisual abordando los temas las siguientes temáticas: Definiciones de alimentación saludable, nutrientes, plato saludable, utilización de pirámide alimenticia para explicar los diferentes grupos de alimentos, demostración de cómo realizar un plato saludable según cada patología crónica y enseñanza sobre qué alimentos se pueden sustituir por opciones más sanas y accesibles; donde se abordaron los beneficios de una alimentación balanceada enfocada en el control de enfermedades crónicas, se utilizó la pirámide de alimentos para explicar cuáles son los diferentes grupos de alimentos y la importancia y función de cada uno en el cuerpo así como las cantidades de las porciones, dando a conocer según cada patología crónica como se podía conformar un plato saludable.

Al finalizar el desarrollo del tema se realizó una dinámica participativa la cual se tituló "Elaboración de un plato saludable" en la cual los 16 participantes tuvieron la oportunidad de seleccionar entre diferentes grupos de alimentos los que ellos consideraban eran adecuados para formar un plato saludable en base a los conocimientos que habían adquirido en el desarrollo del tema; donde se pudo observar que todos los participantes identificaron correctamente los alimentos para formar su plato saludable según su morbilidad crónica; finalizando la sesión con la evaluación post test en donde se les hizo entrega nuevamente del cuestionario pre test para ser resuelto y medir así el nivel de conocimiento adquirido al comparar los resultados de ambas evaluaciones.

## Resultados:

### A. Nivel de conocimiento Pre y Post sesión 3 sobre “Alimentación balanceada “

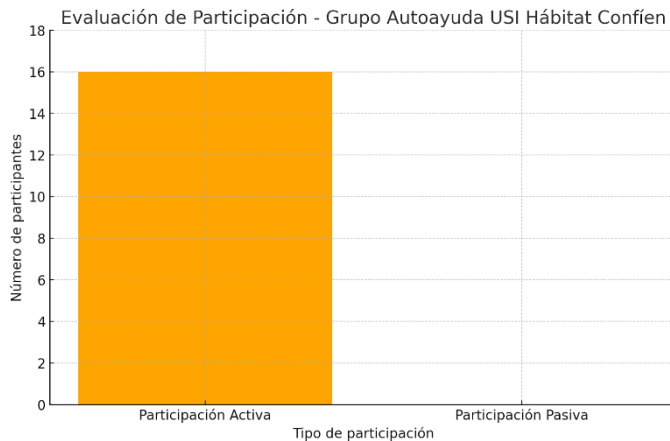


En cuanto a la evaluación sobre el nivel de conocimiento pre y post en sesión 3, se realizó mediante un cuestionario de 5 preguntas sobre alimentación saludable, el cuál poseía 4 opciones de respuesta en opción múltiple entre las cuales cada participante debía seleccionar la que

considerara correcta según su conocimiento previo sobre la temática; se evidenció que en la evaluación pre de un total de 16 participantes 13 de ellos (representando un 81.2%) contestaron correctamente el cuestionario, sin embargo 3 de los participantes (representando un 18.8%) contestaron de manera incorrecta; al ser cuestionados sobre la dificultad del instrumento se obtuvieron respuestas como “Yo tenía entendido que alimentarse saludable era comer frutas y verduras”, también opiniones sobre plato saludable según cada enfermedad crónica “Nunca habíamos escuchado que debe ser según la enfermedad que uno padezca”. En base a lo cual se logró evidenciar que si bien es cierto hubo muchas respuestas acertadas sobre alimentación saludable también existía mucha desinformación y/o confusión sobre qué implica realmente mantener una alimentación que aporte nutrientes a la misma vez que ayuda al control de las diferentes enfermedades crónicas para poder obtener el máximo grado de bienestar. Posterior a haber brindado la charla educativa, haber aclarado dudas que surgían a lo largo del desarrollo del tema y haber realizado la dinámica de elaboración de un plato saludable por cada participante, se realizó el post test el cuál fue el mismo cuestionario del inicio con la diferencia que los participantes en esta ocasión partieron del conocimiento que habían adquirido en el desarrollo de la actividad. Los resultados post test muestran que hubo una mejoría significativa ya que el 100% de los integrantes fue capaz de contestar correctamente las 5 preguntas del cuestionario, lo que nos concluye los siguientes aspectos:

1. La temática abordada cumplió su objetivo de aumentar el conocimiento de los asistentes.
2. El lenguaje y material audiovisual fueron adecuados para la población meta.
3. El tema fue comprendido por los asistentes y ahora son capaces de identificar y seleccionar los alimentos que les aportarán nutrientes y ayudarán a mantener una alimentación adecuada acorde a su enfermedad crónica.

4. Los asistentes ahora saben cuáles alimentos deben suspender/disminuir su consumo según la patología crónica que presentan.
  5. El desarrollo de la actividad fue adecuado para lograr los objetivos propuestos para dicha sesión.
- B. Participación de los asistentes del grupo de autoayuda en la sesión 3 sobre “Alimentación balanceada “



En cuanto a la participación de los integrantes durante la tercera sesión los datos muestran que la totalidad de los participantes (16) que asistieron tuvieron una participación activa, representando un 100%. No se registró ningún caso de participación pasiva;

evidenciando una mejora en cuanto a dicho indicador; resultado altamente positivo en comparación con las sesiones previas, ya que reflejó un grupo comprometido, involucrado y dispuesto a compartir o interactuar dentro del espacio designado. La total participación activa fue un indicador clave del buen funcionamiento del grupo de autoayuda, ya que fomentó el apoyo mutuo, la confianza, favoreciendo el sentido de pertenencia y el avance en los objetivos personales y grupales propuestos. La ausencia de participación pasiva sugirió que el ambiente fue seguro y estimulante, facilitó la expresión y el involucramiento de todos los asistentes en el desarrollo de la sesión sobre alimentación balanceada. Esto se asoció a la previa socialización de cuál sería el tema en esta sesión, a que los asistentes ya conocían la dinámica de la actividad y refirieron que se informaron sobre alimentación balanceada previo a la sesión; ya que se realizaron comentarios sobre “Estuve leyendo que cosas puedo comer y qué cosas no si soy hipertenso” y también “Yo soy diabética y comía todo tipo de frutas porque no sabía que podía subirme bastante los niveles de azúcar” y “nunca en sí había podido aprender sobre cómo comer saludable en cada enfermedad que hay” lo cual indica que se logró crear un espacio seguro y respetuoso donde los asistentes se sintieron en libertad de compartir sus opiniones sobre la temática que se desarrolló, sin temor a equivocarse o a ser juzgados si sus conocimientos no eran correctos.

C. Asistencia de los integrantes del grupo de autoayuda a la sesión 3 sobre “Alimentación balanceada”.

Asistencia de integrantes del grupo de autoayuda a la sesión 3	
Total de pacientes con comorbilidades crónicas que conforman el grupo de autoayuda en USI Hábitat confien	16
Total de pacientes con comorbilidades crónicas que asistieron a la tercera sesión de autoayuda en USI Hábitat Confien	16

En cuanto a la asistencia a la tercera sesión impartida podemos concluir que se tuvo la presencia de 16 personas, lo que refleja un 100% del total de integrantes que conforman el grupo de autoayuda, por segunda sesión consecutiva se logró dicha asistencia; lo que evidenció el compromiso por formar parte de dicha actividad, así como también el interés por adquirir nuevos conocimientos que les permitan alcanzar estilos de vida más saludables. Se mantiene el compromiso de la promoción de las sesiones del grupo de autoayuda tanto dentro del establecimiento como fomentando la difusión y recordatorio entre los mismos integrantes; compartiendo fecha y hora así como la temática a desarrollarse en la próxima reunión, ya que los integrantes nos realizaron comentarios sobre que “Quieren leer sobre el tema que se abordará el próximo mes” así como también una de las integrantes nos sugirió si podíamos escribirle en su agenda la fecha y hora de la próxima reunión ya que “Se le podía olvidar pero que sí lo tenía anotado le sería más fácil recordar qué día tenía que asistir”.

El poder compartir fechas y temáticas han evidenciado mantener el entusiasmo y compromiso con la asistencia, lo que reflejó un avance positivo en cuanto al indicador, ya que se logró generar mayor compromiso, interés y continuidad del grupo en dichas actividades, a la vez que mejoró la participación durante el desarrollo de la sesión.

Fotografías de la sesión en Anexo 5

## RESULTADOS SESIÓN 4

Fecha: martes 12 de agosto de 2025

Tema: “Conocimiento e importancia de realizar actividad física segura”

Objetivo de la sesión: Educar y promover el conocimiento sobre ejercicio físico adaptado a pacientes con comorbilidades crónicas pertenecientes al grupo de autoayuda.

Metodología: Se dio inicio a la sesión dando una cálida bienvenida a los asistentes y felicitándolos por su perseverancia en la asistencia al grupo de autoayuda, ya que se contó con la asistencia total con 16 asistentes, se explicó el tema de ese día en cual era sobre “el conocimiento e importancia de realizar actividad física segura”, donde se tuvo una participación activa con el intercambio de experiencias sobre la realización de actividad física y como la acoplaban a sus recursos, y posibilidades físicas y de tiempo, posteriormente explicamos que se realizaría un pre test para indagar un poco lo que conocen acerca de la realización de actividad física segura.

Durante el desarrollo de la sesión educativa se hizo uso de apoyo audiovisual y carteles informativos sobre actividad física segura, y de la Licda. Hernández, educadora de USI Ciudad Delgado quien nos apoyó con el desarrollo del tema, se abordó el contenido previamente planteado, el constaba de esclarecer la definición de actividad física segura, plantear las precauciones antes, durante y después de realizar actividad física segura y de cómo identificar señales de advertencia al realizar actividad física por medio de imágenes ilustrativas que reflejaran sobre que consideraban seguro y que no.

Al finalizar la exposición, se llevó a cabo la dinámica “El relato”, en la que los participantes, de manera voluntaria, compartieron sus experiencias y reflexiones sobre los temas tratados. Esto permitió conocer su percepción sobre la sesión y fortalecer la participación grupal. Para cerrar, se aplicó nuevamente el cuestionario, como evaluación post-test, y se dedicó un tiempo a la toma de signos vitales y medidas antropométricas, completando así las actividades programadas para la jornada.

A. Nivel de conocimiento de conocimiento pre y post sesión 4 sobre “actividad física segura”

Tabla comparativa de resultados sobre nivel de conocimiento acerca del tema durante la sesión 4		
Evaluación	Respondieron correctamente	No respondieron correctamente
Pre Sesión	12	4
Post Sesión	16	0

En esta cuarta sesión se impartió información acerca de qué es y cómo realizar actividad física segura, tomando de manera positiva la evaluación del conocimiento pre y post sesión.

El hecho de que la totalidad de los asistentes fueran los 16 usuarios que conforman el grupo de autoayuda, se hace énfasis en que se logró mantener el entusiasmo y buena promoción de la actividad. Al realizar el examen pre-sesión obtuvimos un total de 12 personas que respondieron correctamente, siendo así que 4 personas respondieron de forma incorrecta. Posteriormente al finalizar la sesión se realizó un examen post donde los 16 participantes contestaron de forma correcta, es decir con un 100% de la población logró entender sobre el tema impartido y aumentó su nivel de conocimiento, evaluando que se logró transmitir a la población total de forma correcta la información correspondiente, que los usuarios respondieron correctamente en el post test refleja que la sesión educativa fue altamente efectiva en la transmisión y asimilación del conocimiento.

Este resultado demuestra que los objetivos planteados fueron alcanzados en su totalidad, pues no quedaron dudas ni errores en las respuestas, confirmando que la metodología empleada logró no solo reforzar los conocimientos previos, sino también aclarar las dificultades que presentaban los cuatro participantes que inicialmente respondieron de forma incorrecta; así como la capacidad de implementar actividad física segura a partir de lo aprendido para un mayor control de las morbilidades crónicas en cuanto al manejo no farmacológico.

B. Participación de los asistentes del grupo de autoayuda en la sesión 4 sobre “actividad física segura”

Participación de los asistentes del grupo de autoayuda en la sesión 4	
Participación activa	Participación pasiva
12	4

Durante la cuarta sesión participaron 16 personas, de las cuales 12 se mostraron activamente involucradas, mientras que 4 adoptaron una actitud más reservada. El alto nivel de participación refleja la confianza y el ambiente acogedor que se logró generar en el grupo, así mismo se logró identificar mientras se avanzaba en la sesión que los usuarios que en un principio se mostraban con actitud reservada fueron quienes fallaron en el pretest, sin embargo a medida que se hizo uso de los recursos audiovisuales y las dinámicas que incitaban a la participación grupal como “el relato”, permitió que estos asistentes sintieran un ambiente más en confianza y se integraran a la participación con el resto de los asistentes de la sesión, por lo que posteriormente al aclarar dudas, reforzar el conocimiento e incentivar la participación permitió un curso y finalización de la sesión favorable y beneficiosa para todos.

C. Asistencia a la sesión de los integrantes del grupo de autoayuda en la sesión 4 sobre “actividad física segura”.

Asistencia de integrantes del grupo de autoayuda a la sesión 4	
Total de pacientes con comorbilidades crónicas que conforman el grupo de autoayuda en USI Hábitat confien	16
Total de pacientes con comorbilidades crónicas que asistieron a la cuarta sesión de autoayuda en USI Hábitat Confien	16

En la cuarta sesión del grupo de autoayuda se contó nuevamente con la asistencia de un 100% de los integrantes del grupo de autoayuda, lo que demuestra la constancia y el compromiso de los participantes con estas actividades. Gracias a las constantes invitaciones en cada consulta a la que los usuarios se hacen presentes para promocionar y la promoción de la importancia de las sesiones educativas se ha podido mantener una asistencia constante en la que los usuarios muestran interés para poder conocer más sobre sus patologías y cómo lograr una mejora en su calidad de vida.

Fotografías de la sesión en Anexo 5.

## RESULTADOS SESIÓN 5

Fecha: martes 26 de agosto de 2025

Tema: “Generalidades y principales alteraciones de la salud mental”

Objetivo de la sesión: Dar a conocer la definición de salud mental, generalidades de la salud mental y sus principales alteraciones a los pacientes pertenecientes al grupo de autoayuda.

Metodología: La sesión comenzó con una cálida bienvenida a los asistentes, agradeciendo su participación y su presencia en las actividades programadas. Se les explicó que el tema del día asignado sería “Generalidades y principales alteraciones de la salud mental”, con el objetivo de dar a conocer definiciones y conceptos básicos sobre las alteraciones mentales más frecuentes. Como actividad inicial, se realizó la dinámica “La pelota preguntona”.

Los participantes se pasaban una pequeña pelota de plástico de manera aleatoria y se presentaban, compartiendo el conocimiento previo que tenían sobre la pregunta: ¿Qué era la salud mental? o ¿Qué comprendían con salud mental? A continuación, se entregó el cuestionario pre-test, con 5 preguntas de opción múltiple formuladas de manera clara y comprensible. Durante la charla educativa, se utilizaron materiales audiovisuales y carteles informativos para abordar temas como la definición y generalidades de la salud mental, estrategias para mantenerla —incluyendo la práctica de actividad física— y conceptos básicos sobre las principales alteraciones, como los trastornos de ansiedad, la depresión y patologías de deterioro cognitivo como la demencia.

Al finalizar la exposición, se llevó a cabo la dinámica “El relato”, en la que los participantes, de manera voluntaria, compartieron sus experiencias y reflexiones sobre los temas tratados. Esto permitió conocer su percepción sobre la sesión y fortalecer la participación grupal. Para cerrar, se aplicó nuevamente el cuestionario, como evaluación post-test, y se dedicó un tiempo a la toma de signos vitales y medidas antropométricas, completando así las actividades programadas para la jornada.

## Resultados:

### A. Nivel de conocimiento pre y post sesión 5 sobre “Generalidades y principales alteraciones de la salud mental”.

Tabla comparativa de resultados sobre nivel de conocimiento acerca del tema durante la sesión 5		
Evaluación	Respondieron correctamente	No respondieron correctamente
Pre Sesión	11	5
Post Sesión	14	2

En esta sesión participaron los 16 integrantes del grupo de autoayuda, logrando la asistencia completa. Durante la evaluación pre-test, 11 participantes respondieron correctamente, mientras que 5 tuvieron respuestas incorrectas. Al conversar con ellos, mencionaron que las dificultades se debían principalmente a la comprensión de algunos términos. Al concluir la sesión, se aplicó nuevamente el examen, y esta vez 14 participantes respondieron de manera adecuada, quedando solo 2 con errores.

En estos casos, los propios asistentes señalaron que la causa estaba relacionada con problemas de atención o memoria, lo que les dificultó captar por completo algunos contenidos, a pesar de la explicación clara y didáctica que se les brindó.

La comparación entre ambos momentos mostró una mejora evidente en la comprensión del grupo. Esto reflejó que la información transmitida fue asimilada de manera efectiva, y que la metodología empleada ayudó a reforzar conocimientos, aclarar dudas y reducir significativamente los errores iniciales.

### B. Participación de los asistentes del grupo de autoayuda en la sesión 5. “Generalidades y principales alteraciones de la salud mental”.

Participación de los asistentes del grupo de autoayuda en la sesión 5	
Participación activa	Participación pasiva
14	2

Durante la jornada de USI-Hábitat Confíen participaron 16 personas, de las cuales 14 se mostraron activamente involucradas, mientras que 2 adoptaron una actitud más reservada. El alto nivel de participación reflejó la confianza y el ambiente acogedor que se logró generar en el grupo.

Dinámicas como la “pelota pregunta” y “El relato” permitieron que los asistentes se sintieran cómodos, motivándolos a compartir sus experiencias y a expresar cómo vivían su enfermedad. La metodología empleada, con un lenguaje sencillo, la interacción directa con el facilitador y la valoración de sus opiniones, contribuyó a que todos se sintieran escuchados y tomados en cuenta.

Respecto a los dos participantes que mostraron menor participación, su actitud parecía estar relacionada con la timidez o el nerviosismo al hablar en público, más que con su capacidad de comprensión. Algunos comentaron frases como “No soy muy bueno hablando en público”, lo que evidenció que su actitud reservada estaba ligada a factores emocionales y sociales, y no a limitaciones intelectuales.

C. Asistencia de los integrantes del grupo de autoayuda a la sesión 5.  
 “Generalidades y principales alteraciones de la salud mental”.

Asistencia de integrantes del grupo de autoayuda a la sesión 5	
Total de pacientes con comorbilidades crónicas que conforman el grupo de autoayuda en USI Hábitat confien	16
Total de pacientes con comorbilidades crónicas que asistieron a la quinta sesión de autoayuda en USI Hábitat Confien	16

En la quinta sesión del grupo de autoayuda se contó nuevamente con la asistencia de las 16 personas que conformaban el grupo, logrando un 100% de participación, lo que demostró la constancia y el compromiso de los integrantes con estas actividades. Fue importante mencionar que la asistencia pudo deberse a que se había mantenido un esfuerzo constante por promover las sesiones, tanto dentro del establecimiento como entre los propios integrantes, recordando fechas, horarios y temas que se abordarían en cada encuentro. Durante esta sesión, algunos participantes expresaron su entusiasmo por anticiparse a la temática de la próxima reunión, mencionando que les gustaría “leer sobre el tema con anterioridad” y sugiriendo que se anotara la fecha y hora en sus agendas, ya que esto les ayudaba a recordar con facilidad cuándo debían asistir.

Fotografías de la sesión en Anexo 5.

## RESULTADOS SESIÓN 6

Fecha: martes 9 de septiembre de 2025

Tema: “Trastornos de salud mental: Depresión, ansiedad y deterioro cognitivo”

Objetivo de la sesión: Dar a conocer sobre los principales signos y síntomas de las principales alteraciones de la salud mental como: depresión, ansiedad y deterioro cognitivo.

Metodología: Se dio inicio a la sesión dando una cálida y alegre bienvenida a los asistentes, en este caso de manera especial porque se realizaría la última sesión programada para la realización del proyecto de intervención, se les felicitó por su perseverancia en la asistencia a lo largo de las reuniones del grupo de autoayuda, ya que se contó con la asistencia completa de los usuarios con 16 asistentes, agradeciéndoles su interés en cada tema impartido y se procedió a explicar el tema de ese día en cual era sobre “trastornos de salud mental: Depresión, ansiedad y deterioro cognitivo”, donde se tuvo una participación activa con la dinámica “Lluvia de ideas” donde los participantes compartieron los conocimientos que poseen sobre los principales trastornos de la salud mental y si alguna vez han experimentado diferentes síntomas de trastornos que alteren su salud mental, generando así un ambiente de confianza y respeto para poder compartir opiniones, posteriormente explicamos la realización de un pre test para indagar un poco sobre lo que conocen acerca del tema antes descrito.

Durante el desarrollo de la sesión educativa hicimos uso de apoyo audiovisual y carteles informativos sobre los principales trastornos de la salud mental: depresión, ansiedad y deterioro cognitivo, se abordó el contenido previamente planteado, el cual constaba de explicar las definiciones de los principales trastornos que alteran la salud mental como la ansiedad, la depresión y trastornos de deterioro cognitivo como la demencia y los principales síntomas de los mismo, aclarando dudas, conceptos y mitos sobre la salud mental, así mismo posterior a la realización del pre test y según iba avanzando la sesión se realizó intervención sobre señales de alarma para identificar pacientes que presentaran signos o síntomas para poder ser intervenidos oportunamente, donde según las respuestas de los test, los usuarios mostraron interés al tema ya que en la sesión previa se hizo una introducción sobre lo que es la salud mental y cómo mantenerla mediante actividad física, recreación y terapia ocupacional.

Al finalizar la exposición, se llevó a cabo la dinámica “dibujos generadores de reflexión”, a los participantes se les entregó páginas de papel bond, colores y lápices para que pudieran realizar un dibujo de una cara donde representen los distintos trastornos de salud mental tratados durante la charla, posteriormente cada usuario expuso su punto de vista identificando cada uno, y plantearon sus propias

conclusiones sobre lo aprendido durante la sesión. Esto permitió conocer su percepción sobre la sesión y fortalecer la participación grupal. Para cerrar, se aplicó nuevamente el cuestionario, como evaluación post-test, y se dedicó un tiempo a la toma de signos vitales y medidas antropométricas, completando así las actividades programadas para la jornada.

A. Nivel de conocimiento pre y post sesión 6 sobre “Principales trastornos de la salud mental”.

Tabla comparativa de resultados sobre nivel de conocimiento acerca del tema durante la sesión 6		
Evaluación	Respondieron correctamente	No respondieron correctamente
Pre Sesión	16	0
Post Sesión	16	0

En esta cuarta sesión se impartió información acerca de los principales trastornos de la salud mental: depresión, ansiedad y deterioro cognitivo, tomando de manera positiva la evaluación del conocimiento pre y post sesión. En ésta la última sesión se logró contar con la totalidad de los integrantes del grupo de autoayuda y los asistentes fueron los 16 usuarios que lo conforman, se hace énfasis en que se logró contar con la presencia de todos los participantes, ya que se daría por finalizado el proyecto de intervención y nos eso proporciona una interpretación fidedigna sobre la intervención en el cambio de los estilos de vida de los pacientes con enfermedades crónicas. Al realizar el examen pre sesión obtuvimos un total de 16 personas que respondieron correctamente, logrando tener un 100% de comprensión e interpretación sobre lo que es la salud mental y los principales signos y síntomas de sus principales trastornos, ya que en la sesión se había abordado este tema hablando acerca de sus generalidades, evidenciando así la adecuada transmisión de la información. Posteriormente al finalizar la sesión se realizó un examen post donde los 16 participantes contestaron de forma correcta, es decir con un 100% de la población, evaluando que se logró transmitir a la población total de forma correcta la información correspondiente de una forma específica sobre los principales trastornos de la salud mental, esto refleja que la sesión educativa fue altamente efectiva en la transmisión y asimilación del conocimiento, este resultado demuestra que los objetivos planteados fueron alcanzados en su totalidad.

Por lo tanto, alcanzar el 100% de respuestas correctas tanto en el pretest como en el post test evidencia que la intervención educativa en esta sesión, así como en la conclusión del proyecto de intervención tuvo un impacto máximo y positivo, consolidando el aprendizaje colectivo y garantizando que los conocimientos fundamentales fueron comprendidos por la totalidad de los participantes, gracias a la

muestra de interés en el proyecto y en la genuina curiosidad en aprender de sus enfermedades crónicas y en generar un cambio positivo en sus estilos de vida.

B. Participación de los asistentes del grupo de autoayuda en la sesión 6 sobre “Principales trastornos de la salud mental”.

Participación de los asistentes del grupo de autoayuda en la sesión 6	
Participación activa	Participación pasiva
16	0

Durante la sexta sesión participaron los 16 usuarios que conforman el grupo de autoayuda, de los cuales se observó una participación activa en el total de la población asistente, mostrando genuino interés en la temática y en las dinámicas que incitaban a la participación grupal, así como la dinámica de “dibujos generadores de reflexión”, la cual permitió que los asistentes desarrollarán un ambiente de confianza y se integrarán a la participación, también sintieran libertad de expresar lo que comprendía de los trastornos de salud mental a través de una dinámica lúdica, siento en este caso en dibujo, por lo que posteriormente al explicar los dibujos, aclarar dudas y reforzar el conocimiento permitió un curso y finalización de la sesión favorable.

C. Asistencia de los integrantes del grupo de autoayuda a la sesión 6 sobre “Principales trastornos de la salud mental”.

Asistencia de integrantes del grupo de autoayuda a la sesión 6	
Total de pacientes con comorbilidades crónicas que conforman el grupo de autoayuda en USI Hábitat confíen	16
Total de pacientes con comorbilidades crónicas que asistieron a la sexta sesión de autoayuda en USI Hábitat Confíen	16

En la sexta y última sesión del grupo de autoayuda en la Unidad de Salud Intermedia Hábitat Confíen se contó nuevamente de forma favorable con la asistencia de las 16 personas que conforman el grupo, logrando un 100% de asistencia, lo que se vio de forma constante a partir de la segunda sesión, esto refleja el compromiso que adquirieron cada uno de los integrantes con el proyecto. Gracias a la constancia y a la alta calidad de asistencia podemos concluir que esto fue posible gracias a diferentes puntos clave como:

1. Interés en el aprendizaje: Los participantes mostraron motivación por adquirir nuevos conocimientos y herramientas para mejorar su salud y estilos de vida.

2. Pertinencia de los temas: Los contenidos abordados respondieron a sus necesidades reales, relacionadas con el autocuidado y el manejo de sus enfermedades crónicas.
3. Acompañamiento cercano del equipo: La guía y apoyo brindado generó confianza y compromiso en los integrantes del grupo.
4. Ambiente de apoyo mutuo: El grupo fomentó la solidaridad, el intercambio de experiencias y el sentido de pertenencia, lo que incentivó la asistencia continua.
5. Metodología participativa: Las dinámicas, charlas y evaluaciones aplicadas facilitaron la comprensión y mantuvieron el interés activo.
6. Compromiso personal y grupal: El sentido de responsabilidad individual y colectiva fortaleció la constancia en la asistencia.
7. Valoración positiva de las sesiones: La satisfacción con la organización, el trato recibido y el clima de respeto influyó en la permanencia hasta la última sesión.

Fotografías de la sesión en Anexo 5.

## RESULTADOS SESIÓN 7

Fecha: viernes 19 de septiembre de 2025

Tema: Primeros auxilios en epilepsia para estudiantes de noveno grado del Centro escolar Cantón Milingo.

Objetivo de la sesión: Dar a conocer sobre los primeros auxilios básicos en caso de presentarse ante una convulsión.

Metodología: Se realizó sesión educativa en Centro escolar Cantón Milingo el día viernes 19 de septiembre, en el marco de la conmemoración del día latinoamericano de epilepsia 2025, celebrado el 09 de septiembre. Actividad que previamente había sido coordinada con la directora del centro escolar, quién facilitó una de las aulas donde se reunió a las 3 secciones pertenecientes a noveno grado, población escogida para el desarrollo de la sesión educativa. Se inició la actividad con una población total de 33 estudiantes a quienes se les explicó el objetivo de la sesión y se dio inicio a la dinámica “Lluvia de ideas” donde algunos de los alumnos compartieron sus conocimientos sobre qué es una convulsión y si alguna vez han estado presentes ante una persona convulsionando; posterior se les entregó el instrumento de evaluación de conocimiento pre sesión el cual constaba de un cuestionario de 5 preguntas con respuesta de múltiple escoge y se les proporcionó un tiempo de 10 minutos para su realización; posterior se impartió una charla educativa con ayuda de materiales audiovisuales donde se abordaron los siguientes temas: Definición de Epilepsia y definición de convulsiones, signos para identificar una convulsión, primeros auxilios básicos en una convulsión, importancia de identificación temprana de una convulsión y aplicación correcta de primeros auxilios y orientación sobre dónde y cómo buscar ayuda tanto de un adulto como atención médica en caso de estar presente ante una persona convulsionando. Al finalizar la charla educativa se seleccionaron a dos de los estudiantes quienes dramatizaron los primeros auxilios que se deben brindar a una persona que se encuentra convulsionando, y como dinámica de cierre se realizó “La papa caliente” haciéndose preguntas dirigidas a los estudiantes sobre el tema desarrollado, posteriormente se realizó la evaluación post test utilizando el mismo instrumento que al inicio de la sesión para poder medir el nivel de conocimiento post sesión, y para finalizar se colocó en la dirección del centro escolar el cartel que contenía los números telefónicos dónde solicitar asistencia médica (SEM y PNC).

## Resultados:

### A. Nivel de conocimiento pre y post sesión 7 de los estudiantes de noveno grado del Centro escolar Cantón Milingo.

Nivel de conocimiento pre y post sesión 7 "Primeros auxilios en epilepsia"		
Evaluación	Respondieron correctamente	No respondieron correctamente
Pre Sesión	26	7
Post Sesión	31	2

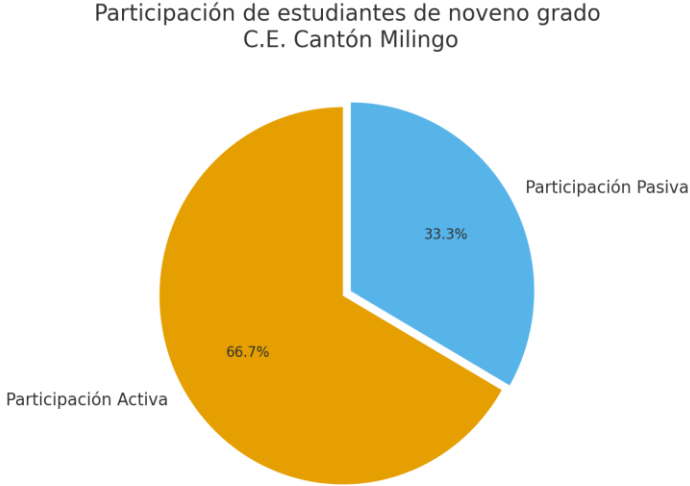
Durante el desarrollo de la sesión educativa en Centro escolar Cantón Milingo se contó con la asistencia de 33 estudiantes quienes conforman las secciones A, B y C de noveno grado a quienes se les compartió el instrumento para evaluar el grado de conocimiento previo y posterior al desarrollo de la sesión, el cual constaba de un cuestionario de 5 preguntas con respuestas de múltiple escoge donde debían seleccionar la que consideraban correcta, ante lo cual en la evaluación pre test se obtuvieron los siguientes resultados:

Del total de 33 estudiantes evaluados, 26 de ellos (representando un 79%) contestaron correctamente las preguntas del cuestionario, sin embargo 7 de los estudiantes (representando un 21%) contestaron de forma incorrecta. Lo que se puede atribuir a la falta de conocimientos sobre el tema desarrollado ya que los alumnos realizaron opiniones como "La epilepsia es una enfermedad mental", "Tiene que ver con cosas demoníacas", "No sé qué es una convulsión porque nunca lo he visto" y "No sabría qué hacer"; así mismo la directora del centro escolar comentó "Esto es nuevo tanto para ellos como para mí, porque nunca han venido a hablar sobre epilepsia, y como no tengo ningún alumno que sea convulsivo tampoco sé sobre eso"; lo cual nos reflejó el desconocimiento sobre dicha patología así como también los mitos que los estudiantes tenían sobre dicha enfermedad.

Durante el desarrollo de la sesión educativa sobre primeros auxilios en epilepsia se hizo énfasis en los siguientes temas: Definición de Epilepsia y definición de convulsiones, signos para identificar una convulsión, primeros auxilios básicos en una convulsión, importancia de identificación temprana de una convulsión y aplicación correcta de primeros auxilios, y orientación sobre dónde y cómo buscar ayuda tanto de un adulto como atención médica en caso de estar presente ante una persona convulsionando, dando la oportunidad durante su desarrollo para que los estudiantes pudieran brindar sus opiniones y resolver dudas para garantizar que el tema fuera comprendido y aumentar el conocimiento de la población al respecto. Al finalizar se les proporcionó como post test el mismo instrumento donde se evidenciaron cambios respecto a los resultados, obteniendo: un total de 5 estudiantes más que contestaron correctamente respecto al pre test, es decir que 31 estudiantes tuvieron respuestas correctas (lo que representa un 94%) y únicamente estudiantes (representando un 6%) no contestaron correctamente la evaluación post test. En base a lo cual se

determinó que el desarrollo del tema fue apropiado, con un lenguaje entendible y adaptado a la población lo que permitió no solo aumentar el conocimiento sino también despejar mitos y dudas sobre la epilepsia, así como la adquisición de los primeros auxilios que deben brindarse ante una convulsión por parte de los estudiantes, quienes se mostraron receptivos y participativos durante el desarrollo de la sesión.

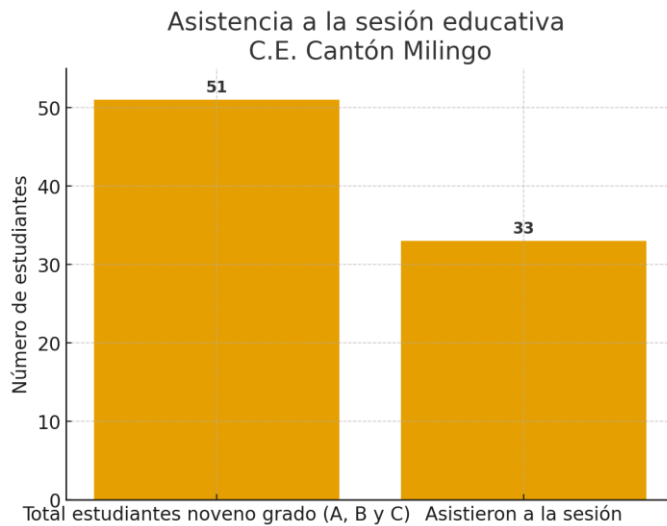
**B. Participación de los estudiantes de noveno grado durante la sesión 7 sobre “Primeros auxilios en epilepsia”.**



En cuanto a la participación de los estudiantes podemos evidenciar que del total de 33 asistentes, 22 de ellos (representando un 66.7%) participaron activamente, lo que mostró atención receptiva e interés en la temática abordada, reflejando un buen nivel de involucramiento en el desarrollo de la sesión. Sin embargo 11 de los estudiantes (representando a un 33.3%) participaron de forma pasiva mediante preguntas dirigidas, lo que puede se atribuyó a factores comunes de la adolescencia como la timidez,

inseguridad, miedo a ser objeto de burla por compartir sus opiniones, falta de confianza en sí mismos para expresar sus ideas en público, así como miedo a equivocarse frente a sus compañeros y maestros; sin embargo a pesar de ello se pudo observar un alto porcentaje de estudiantes que participaron activamente demostrando que la estrategia educativa, lenguaje y logística de la actividad logró captar el interés de la mayoría de los estudiantes, y que el tema pudo ser comprendido y considerado importante lo que motivó a la interacción de los oyentes.

C. Asistencia de los estudiantes de noveno grado del Centro escolar Cantón Milingo a la sesión 7 “Primeros auxilios en epilepsia”.



En cuanto a la asistencia a la charla educativa, de un total de 51 alumnos que conforman las tres secciones correspondientes a noveno grado en el Centro escolar Cantón Milingo; el día que se realizó la sesión se contó con la presencia de 33 estudiantes, quienes representaron un 65% del total, a pesar de que la actividad había sido promocionada con anticipación y aunque más de la mitad de la del grupo estuvo presente se evidencia que 18

estudiantes que representan un 35% no estuvieron presentes, representando una pérdida en la oportunidad de aprendizaje sobre la temática desarrollada; a lo que se le atribuye a factores no controlables como la condición climática del día de la actividad, ya que se presentaron lluvias en el área metropolitana de San Salvador lo que dificultó e impidió la asistencia de los alumnos al centro escolar.

Fotografías de la sesión en Anexo 5.

## CONCLUSIONES

- La implementación de estrategias de intervención en estilos de vida saludables en pacientes con morbilidades crónicas en la Unidad de Salud Intermedia Hábitat Confíen mediante un grupo de autoayuda demostró la obtención de resultados positivos al finalizar el proyecto, evidenciando una mejora en el control de las morbilidades crónicas que padecían los integrantes mediante cambios en el índice de masa corporal y control de los valores de presión arterial a lo largo de las sesiones generados por la adopción de hábitos saludables relacionados con la alimentación, la actividad física y la adherencia al tratamiento farmacológico. Estos hallazgos reflejan la efectividad del grupo de autoayuda como estrategia integral útil para intervenir positivamente en la modificación de los estilos de vida.
- La intervención en estilos de vida saludables dirigida a pacientes con diagnóstico de morbilidades crónicas permitió fomentar estrategias efectivas de intervención enfocadas en la enseñanza y promoción de hábitos de vida saludables; las cuales a través de la educación sobre alimentación balanceada acorde a morbilidades crónicas, sustitución de alimentos por opciones más beneficiosas y nutritivas, la implementación de actividad física segura adaptada al grupo etáreo, y seguimiento de medidas antropométricas y signos vitales logró fortalecer el autocuidado, mejorar la calidad de vida y reducir factores de riesgo asociados a estas condiciones; lo cual se evidencia en los resultados obtenidos al finalizar este proyecto. Este proceso demuestra la importancia de un abordaje integral y personalizado que considere las particularidades de cada paciente, según su morbilidad crónica, edad y limitaciones físicas o funcionales, promoviendo no solo la salud física, sino también el bienestar emocional y social dentro de un entorno comunitario de apoyo constante para lograr el grado de bienestar máximo.
- La experiencia del proyecto logró demostrar y evidenciar que cuando los pacientes cuentan con un espacio seguro para aprender y compartir, es más sencillo que adopten, aprendan y mantengan cambios en sus hábitos de vida. La constancia en la asistencia y la participación activa reflejan que el grupo de autoayuda no solo fue un lugar de información, sino también un espacio de motivación y apoyo para el cambio mutuo. Al mismo tiempo, los resultados mostraron que la educación en salud, acompañada de dinámicas participativas, fortalece el compromiso con el autocuidado, generando beneficios reales en el aspecto físico y emocional de los participantes.
- La intervención desarrollada en el grupo de autoayuda de la Unidad de Salud Intermedia Hábitat Confíen permitió cumplir con el objetivo de enseñar las alteraciones y generalidades de la salud mental más frecuentes en pacientes con enfermedades crónicas. Los participantes adquirieron conocimientos clave que facilitaron la detección temprana de síntomas relacionados con depresión, ansiedad y deterioro cognitivo, reconociendo la importancia de atender oportunamente estos problemas para prevenir complicaciones en su calidad de vida. Asimismo, se evidenció un mayor nivel de sensibilización y compromiso por parte de los integrantes para vigilar tanto su propio estado emocional como el de sus compañeros, fortaleciendo así el apoyo mutuo dentro del grupo.

## RECOMENDACIONES

- Fortalecer y dar continuidad al grupo de autoayuda en la Unidad de Salud Intermedia Hábitat Confíen manteniendo las sesiones educativas mensuales, promoviendo la adquisición de hábitos saludables, incluyendo evaluaciones nutricionales periódicas, actividad física y apoyo psicosocial a los integrantes; mediante lo cual se permita mayor consciencia sobre las enfermedades crónicas y mejora en la adherencia a los tratamientos médicos.
- A los futuros médicos de año social que brindarán atención en la Unidad de Salud Intermedia Hábitat Confíen se les sugiere continuar fortaleciendo las estrategias de intervención orientadas a la promoción y mantenimiento de hábitos de vida saludables en pacientes con morbilidades crónicas; manteniendo un enfoque integral que combine educación nutricional, práctica de actividad física segura y seguimiento continuo de las morbilidades crónicas. Asimismo, trabajar de la mano con el equipo multidisciplinario de la unidad de salud para fomentar la adherencia a los tratamientos y controles médicos, el autocuidado y la participación activa de los pacientes en su proceso de salud.
- Se recomienda dar continuidad a las sesiones educativas en torno a la salud mental, incorporando actividades prácticas de tamizaje y estrategias de afrontamiento que fortalezcan la detección temprana de síntomas de depresión, ansiedad y deterioro cognitivo en pacientes con enfermedades crónicas. Además, es importante promover la articulación con profesionales especializados en salud mental como psicólogo, ya que es establecimiento no cuenta con uno, a fin de garantizar un abordaje integral y oportuno que contribuya a mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de los integrantes del grupo de autoayuda.

# ANEXOS

## ANEXO 1

### ÁRBOL DE PROBLEMAS Y OBJETIVOS

#### ÁRBOL DE PROBLEMAS



## ANEXO 2

### ÁRBOL DE OBJETIVOS



## ANEXO 3

## CRONOGRAMA

MES	ACTIVIDAD	FECHA ESTIMADA
MARZO	Elección del tema y delimitación del problema	3-7 marzo 2025
	Elaboración de Datos generales del proyecto y Objetivos	10-14 marzo 2025
	Elaboración de Cartas Didáctica, Marco Lógico	17-21 marzo 2025
	Charla informativa. Tema: Conozcamos sobre epilepsia. Dirigida a grupo de Autoayuda de programa de crónicos de USI Hábitat confien	25 de marzo 2025
	Primera asesoría: Anteproyecto	28 de marzo 2025
ABRIL	Elaboración de Introducción, Justificación y Árbol de Objetivos y Problemas y Presupuesto	31 de marzo – 4 de abril 2025
	Entrega de Anteproyecto	11 de abril 2025
	Asesoría	25 de abril 2025
	Reunión con grupo de autoayuda: Socialización	29 de abril 2025
MAYO	Asesoría	9 y 23 de mayo 2025
	Reunión con grupo de autoayuda, desarrollo de 1° carta didáctica.	27 de mayo 2025
JUNIO	Asesoría	13 y 27 de junio 2025

JUNIO	Reunión con grupo de autoayuda, desarrollo de 2° carta didáctica.	24 de junio 2025
JULIO	Asesoría	11 y 25 de julio 2025
	Reunión con grupo de autoayuda, desarrollo de 3° carta didáctica.	29 de julio 2025
AGOSTO	Presentación de Resultados, Conclusiones y Recomendaciones	11-15 de agosto 2025
	Asesoría	15 y 29 de agosto 2025
	Reunión con grupo de autoayuda, desarrollo de 4° carta didáctica.	12 de agosto 2025
	Reunión con grupo de autoayuda, desarrollo de 5° carta didáctica.	26 de agosto 2025
SEPTIEMBRE	Reunión con grupo de autoayuda, desarrollo de 6° carta didáctica.	9 de septiembre 2025
	Reunión en Centro Escolar “Cantón Milingo” sobre Primeros Auxilios en Epilepsia, con la conmemoración del día latinoamericano de epilepsia	19 de septiembre 2025
	Presentación de Proyecto de Graduación	26 de septiembre 2025
	Defensa de Proyecto de Graduación	Octubre 2025

ANEXO 4

PRESUPUESTO

Estrategia	Materiales	Gasto estimado
Plato saludable	Alimentos: Frutas, Verduras, Platos	\$30
Material audiovisual	Papelería, impresiones, fotocopias, lápices, colores, plumones, lapiceros, tijera, cinta adhesiva	\$20
	TOTAL:	\$50

## ANEXO 5

### FOTOGRAFÍAS DEL DESARROLLO DE LAS SESIONES

#### Desarrollo de la sesión educativa #1

“Generalidades de las enfermedades crónicas como Diabetes mellitus, Hipertensión arterial, Enfermedad renal crónica y epilepsia”.

A. Desarrollo de la sesión educativa: Bienvenida y socialización del tema de la sesión por Dra. Ochoa (Staff UDSI Hábitat Confíen) y Dr. Bonilla con los asistentes del grupo.



Fuente: Médicos encargados del grupo de autoayuda

## Desarrollo de la sesión educativa #2

“La importancia de los tratamientos médicos en epilepsia y morbilidades crónicas, incluyendo sus efectos secundarios”.

A. Desarrollo de la sesión educativa: Bienvenida y socialización del tema de la sesión por Dra. Castellanos y Dra Calderón con los asistentes del grupo.



Fuente: Médicos encargados del grupo de autoayuda



Fuente: Médicos encargados del grupo de autoayuda

B. Toma de signos vitales a los asistentes de la sesión para registro de signos vitales.



Fuente: Médicos encargados del grupo de autoayuda

### Desarrollo de la sesión educativa #3 “Alimentación balanceada “

- A. Desarrollo de la sesión educativa: Bienvenida y socialización del tema de la sesión por Dra. Calderón, Dr. Bonilla y Dra. Castellanos.



Fuente: Médicos encargados del grupo de autoayuda

- B. Charla educativa sobre “Alimentación balanceada“ a los asistentes del grupo de autoayuda.



Fuente: Médicos encargados del grupo de autoayuda

C. Asistentes del grupo de autoayuda a la sesión sobre “Alimentación balanceada “



Fuente: Médicos encargados del grupo de autoayuda

D. Dinámica “La telaraña” con los asistentes del grupo de autoayuda en la sesión 3 “Alimentación balanceada“.



Fuente: Médicos encargados del grupo de autoayuda

## Desarrollo de la sesión educativa #4

### “Conocimiento e importancia de realizar actividad física segura”

- A. Desarrollo de la sesión educativa: Licda. Hernández, Educadora de USI Ciudad Delgado, quien brindó apoyo en la charla del tema de “importancia de realizar actividad física segura”.



Fuente: Médicos encargados del grupo de autoayuda

- B. Asistentes del grupo de autoayuda a la sesión sobre como “actividad física segura”. Dra. Calderón mediando en dinámica final “el relato” donde los pacientes compartieron sus experiencias y reflexiones sobre los temas tratados.



Fuente: Médicos encargados del grupo de autoayuda

Desarrollo de la sesión educativa #5  
“Generalidades y principales alteraciones de la salud mental”

A. Desarrollo de la sesión

Desarrollo de la sesión educativa impartida por la Dra Calderón.



Fuente: Médicos encargados del grupo de autoayuda

Desarrollo de la sesión educativa #6  
“Trastornos de salud mental: Depresión, ansiedad y deterioro cognitivo”

- A. Asistentes y desarrollo de la sesión educativa: Dra. Calderón desarrollando charla de tema “Principales trastornos de la salud mental: depresión, ansiedad y deterioro cognitivo”, así mismo se observa a algunos integrantes del grupo desarrollando la dinámica “dibujos generadores de reflexión.”



Fuente: Médicos encargados del grupo de autoayuda

## Desarrollo de la sesión educativa #7

“Primeros auxilios en epilepsia para estudiantes de noveno grado del Centro escolar Cantón Milingo”

A. Sesión educativa en Centro escolar Cantón Milingo:



Fuente: Médicos encargados del grupo de autoayuda



Fuente: Médicos encargados del grupo de autoayuda

B. Desarrollo de la sesión educativa: Charla educativa sobre primeros auxilios en epilepsia y explicación por Dra. Calderón.



Fuente: Médicos encargados del grupo de autoayuda



Fuente: Médicos encargados del grupo de autoayuda



Fuente: Médicos encargados del grupo de autoayuda

C. Dramatización de primeros auxilios en epilepsia por parte de estudiantes de noveno grado.



Fuente: Médicos encargados del grupo de autoayuda

## ANEXO 6

### CARTA DE SOLICITUD PARA REALIZACIÓN DE PROYECTO

#### CARTA DE SOLICITUD PARA REALIZACIÓN DE PROYECTO DE INTERVENCIÓN EN UNIDAD DE SALUD INTERMEDIA HABITAT CONFÍEN

San Salvador, 3 de marzo de 2025

Dra. Xiomara Leticia Ortiz Villanueva

Director de salud UCSFI Hábitat Confíen

Presente.

Nos place extenderle un cálido y cordial saludo, como egresados de la carrera de Doctorado en medicina de la Universidad de El Salvador solicitamos a usted su visto bueno, autorización y como parte de los requisitos para la obtención de nuestro título de grado de Doctorado en medicina la realización de proyecto de intervención en la institución de salud de Hábitat Confíen, titulado: "Impacto de la epilepsia y las enfermedades crónicas en la calidad de vida de pacientes del programa de autoayuda que consultan en la unidad de salud intermedia hábitat confíen, san salvador, período de marzo-julio 2025."

Siendo los principales autores del proyecto de intervención: Moisés Adonay Bonilla Hernández, Fidelia de Jesús Calderón Calderón, Adriana Raquel Castellanos Torres, por lo tanto, agradeceremos a usted, acceda a nuestra solicitud, teniendo en cuenta que el proyecto de intervención será de beneficio para la institución, como para permitirnos culminar nuestro proceso de grado.

Con saludos cordiales propiciamos la oportunidad para expresarle los sentimientos de nuestra especial y más alta consideración y estima.

Atentamente

Egresados en Doctorado en medicina

Moisés Adonay Bonilla Hernández Tel. 7649-9102 ,

[moisesadonayhernan10@gmail.com](mailto:moisesadonayhernan10@gmail.com)

Fidelia de Jesús Calderón Calderón Tel. 7611-6307

[fidejcalderon@gmail.com](mailto:fidejcalderon@gmail.com)

Adriana Raquel Castellanos Torres Tel. 7662-2904

[adrianacastellanos90@gmail.com](mailto:adrianacastellanos90@gmail.com)

F. \_\_\_\_\_

ANEXO 7

REGISTRO DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS DE PACIENTES DE GRUPO DE AUTOAYUDA US-I HÁBITAT CONFÍEN

N°	NOMBRE DE PACIENTE	27/05/25			24/06/25			29/07/25			12/08/25			26/08/25			09/09/25		
		P	T	IMC	P	T	IMC	P	T	IMC	P	T	IMC	P	T	IMC	P	T	IMC
1	Sonia Pineda; 59 años	60	1.57	24.3	60	1.57	24.3	60	1.57	24.3	59	1.57	23.9	59	1.57	23.9	59	1.57	23.9
2	Sara Ramírez; 50 años	80	1.60	31.3	80	1.60	31.3	78	1.60	30.5	78	1.60	30.5	78	1.60	30.5	78	1.60	30.5
3	Deysi Ramírez; 63 años	—	—	—	61	1.57	24.7	61	1.57	24.7	60	1.57	24.3	60	1.57	24.3	60	1.57	24.3
4	Miguel Martínez; 70 años	77	1.68	2.3	77	1.68	27.3	75	1.68	26.6	75	1.68	26.6	75	1.68	26.6	75	1.68	26.6
5	María Cornejo; 69 años	88	1.70	30.4	88	1.70	30.4	86	1.70	29.8	85	1.70	29.4	85	1.70	29.4	85	1.70	29.4
6	Federico Quinteros; 68 años	95	1.71	32.5	95	1.71	32.5	90	1.71	30.8	89	1.71	30.4	89	1.71	30.4	89	1.71	30.4
7	Sergio Mejía; 63 años	82	1.53	35	82	1.53	35	82	1.53	35	79	1.53	33.7	79	1.53	33.7	79	1.53	33.7
8	Blanca de Mejía; 66 años	—	—	—	63	1.62	24	63	1.62	24	62	1.62	23.6	62	1.62	23.6	62	1.62	23.6

9	María Mujica;  79 años	69	1.58	27.6	69	1.58	27.6	68	1.58	27.2	67	1.58	26.8	67	1.58	26.8	67	1.58	26.8
10	Lorena Zavala; 50 años	78	1.57	31.6	78	1.57	31.6	77	1.57	31.2	75	1.57	30.4	75	1.57	30.4	75	1.57	30.4
11	Felícita Hernández; 74 años	67	1.69	23.5	67	1.69	23.5	66	1.69	23.1	68	1.69	23.8	68	1.69	23.8	68	1.69	23.8
12	Concepción López; 68 años	71	1.64	26.4	71	1.64	26.4	71	1.64	26.4	69	1.64	25.7	69	1.64	25.7	69	1.64	25.7
13	Nohemy Rivera; 64 años	57	1.60	22.3	57	1.60	22.3	57	1.60	22.3	58	1.60	22.7	58	1.60	22.7	58	1.60	22.7
14	Delmy Aquino; 77 años	—	—	—	65	1.68	23	65	1.68	23	66	1.68	23.4	66	1.68	23.4	66	1.68	23.4
15	Filomena Ventura; 65 años	73	1.63	27.5	73	1.63	27.5	71	1.63	25.7	70	1.63	26.3	70	1.63	26.3	70	1.63	26.3
16	Roberto Torres; 72 años	—	—	—	68	1.55	28.3	67	1.55	27.9	67	1.55	27.9	67	1.55	27.9	67	1.55	27.9

## ANEXO 8

## REGISTRO DE PRESIÓN ARTERIAL Y FRECUENCIA CARDIACA DE PACIENTES DE GRUPO DE AUTOAYUDA US-I HÁBITAT CONFÍEN

N°	NOMBRE DE PACIENTE	27/05/25		24/06/25		29/07/25		12/08/25		26/08/25		09/09/25	
		PA	FC	PA	FC	PA	FC	PA	FC	PA	FC	PA	FC
1	Sonia Pineda; 59 años	127/83	78	130/81	80	125/83	88	127/80	75	123/81	77	121/79	75
2	Sara Ramírez; 50 años	133/90	69	135/89	70	130/85	71	130/83	85	131/80	81	129/81	80
3	Deysi Ramírez; 63 años	—	—	110/77	65	115/73	70	117/75	68	112/75	65	110/73	66
4	Miguel Martínez; 70 años	122/81	70	125/79	79	123/80	88	120/78	91	120/78	90	121/77	85
5	María Cornejo; 69 años	140/87	98	128/82	95	133/89	101	118/75	100	122/83	93	117/79	90
6	Federico Quinteros; 68 años	117/76	75	138/88	77	133/89	86	128/76	90	124/89	73	122/81	75
7	Sergio Mejía; 63 años	135/78	91	144/91	97	133/74	89	138/86	86	130/82	99	127/80	91
8	Blanca de Mejía; 66 años	—	—	127/89	69	130/88	65	125/85	71	127/88	68	125/85	70
9	María Mujica; 79 años	125/81	86	132/96	83	127/90	80	123/87	88	121/85	95	122/81	88

10	Lorena Zavala; 50 años	115/78	78	122/84	77	119/81	75	121/79	67	118/77	80	116/75	75
11	Felicita Hernández; 74 años	127/78	99	135/93	95	139/97	104	130/91	100	125/88	110	122/85	95
12	Concepción López; 68 años	120/75	80	127/82	100	125/80	94	119/77	83	115/70	79	118/72	80
13	Nohemy Rivera; 64 años	110/70	76	121/85	77	115/80	70	117/83	73	121/79	70	119/75	75
14	Delmy Aquino; 77 años	—	—	144/96	74	150/92	81	145/90	79	141/90	86	137/85	88
15	Filomena Ventura; 65 años	108/71	65	111/69	69	110/70	76	107/69	79	112/72	68	110/71	70
16	Roberto Torres; 72 años	—	—	153/94	70	150/91	99	151/88	89	145/85	83	140/83	85

## ANEXO 9

### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

#### Cuestionario sesión 1

UNIDAD DE SALUD HABITAT CONFIEN

GRUPO DE AUTOAYUDA

PRE TEST

#### SESIÓN #1 GENERALIDADES DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS

1. ¿Qué tienen en común la diabetes, la presión alta, la epilepsia y la enfermedad renal crónica?

- a) Son infecciones
- b) Se curan completamente con tratamiento
- c) Son enfermedades crónicas que requieren control constante (correcta)
- d) Todas afectan únicamente a personas mayores

2. ¿Una persona puede tener más de una enfermedad crónica al mismo tiempo?

- a) Sí (correcta)
- b) No
- c) No sé
- d) Solo si no se toma su medicina

3. ¿Las personas con presión alta siempre tienen síntomas?

- a) Sí
- b) No, puede no dar síntomas (correcta)
- c) Solo cuando comen sal
- d) No sé

4. ¿Qué se debe hacer para controlar la diabetes?

- a) Solo caminar
- b) Tomar medicamentos, controlar la comida y hacer ejercicio (correcta)
- c) Dormir más
- d) Hacer infusiones moringa o hoja de insulina

5. ¿Qué se debe hacer si una persona tiene una convulsión?

- a) Meterle algo en la boca
- b) Sujetar con fuerza
- c) Proteger su cabeza y esperar a que pase (correcta)
- d) Si la lengua se va para atrás meter la mano y sacarla.

UNIDAD DE SALUD HABITAT CONFIE  
GRUPO DE AUTOAYUDA  
POST TEST  
SESIÓN #1 GENERALIDADES DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS

1. ¿Qué tienen en común la diabetes, la presión alta, la epilepsia y la enfermedad renal crónica?

- a) Son infecciones
- b) Se curan completamente con tratamiento
- c) Son enfermedades crónicas que requieren control constante (correcta)
- d) Todas afectan únicamente a personas mayores

2. ¿Una persona puede tener más de una enfermedad crónica al mismo tiempo?

- a) Sí (correcta)
- b) No
- c) No sé

3. ¿Las personas con presión alta siempre tienen síntomas?

- a) Sí
- b) No, puede no dar síntomas (correcta)
- c) Solo cuando comen sal
- d) No sé

4. ¿Qué se debe hacer para controlar la diabetes?

- a) Solo caminar
- b) Tomar medicamentos, controlar la comida y hacer ejercicio (correcta)
- c) Dormir más
- d) No sé

5. ¿Qué se debe hacer si una persona tiene una convulsión?

- a) Meterle algo en la boca
- b) Sujetar con fuerza
- c) Proteger su cabeza y esperar a que pase (correcta)
- d) Si la lengua se va para atrás meter la mano y sacarla.

## Cuestionario sesión 2

### UNIDAD DE SALUD HABITAT CONFLEN GRUPO DE AUTOAYUDA PRE TEST

#### SESIÓN #2 TRATAMIENTOS MÉDICOS DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

1. ¿Cuáles son los dos tipos de tratamiento que se emplean para el manejo de las enfermedades crónicas?
  - a) Tratamiento casero y médico
  - b) Tratamiento farmacológico (medicamentos) y no farmacológico (dieta, ejercicio y cambios en estilo de vida) (correcta)
  - c) Tratamiento con plantas y ejercicio
  - d) Tratamiento con Tés naturales y cambios en el estilo de vida.
  
2. ¿Cual es un medicamento que se usa como tratamiento de la epilepsia?
  - a) Zinc
  - b) Ácido Valproico (correcta)
  - c) Salbutamol
  - d) Calcio
  
3. ¿La Metformina causa ceguera?
  - a) Sí
  - b) No, lo que sí puede causar ceguera es una diabetes mal controlada (correcta)
  - c) Quizás
  - d) No sé
  
4. ¿Cual es un efecto secundario frecuente de la Enalapril?
  - a) Vómitos
  - b) Tos seca (correcta)
  - c) Fiebre
  - d) Dolor de estómago
  
5. ¿Por qué es importante asistir puntualmente a los controles en la unidad de salud?
  - a) Para ver y platicar con los doctores
  - b) Para que me sirva de paseo y salir de mi casa
  - c) Para poder saber si mi enfermedad crónica está controlada y reabastecerse de medicamento (correcta)
  - d) No es importante, puedo ir cuando tenga tiempo

UNIDAD DE SALUD HABITAT CONFIEN  
GRUPO DE AUTOAYUDA  
POST TEST  
SESIÓN #2 TRATAMIENTOS MÉDICOS DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

1. ¿Cuáles son los dos tipos de tratamiento que se emplean para el manejo de las enfermedades crónicas?
  - a) Tratamiento casero y médico
  - b) Tratamiento farmacológico (medicamentos) y no farmacológico (dieta, ejercicio y cambios en estilo de vida) (correcta)
  - c) Tratamiento con plantas y ejercicio
  - d) Tratamiento con Tés naturales y cambios en el estilo de vida.
  
2. ¿Cual es un medicamento que se usa como tratamiento de la epilepsia?
  - a) Zinc
  - b) Ácido Valproico (correcta)
  - c) Salbutamol
  - d) Calcio
  
3. ¿La Metformina causa ceguera?
  - a) Sí
  - b) No, lo que sí puede causar ceguera es una diabetes mal controlada (correcta)
  - c) Quizás
  - d) No sé
  
4. ¿Cual es un efecto secundario frecuente de la Enalapril?
  - a) Vómitos
  - b) Tos seca (correcta)
  - c) Fiebre
  - d) Dolor de estómago
  
5. ¿Por qué es importante asistir puntualmente a los controles en la unidad de salud?
  - a) Para ver y platicar con los doctores
  - b) Para que me sirva de paseo y salir de mi casa
  - c) Para poder saber si mi enfermedad crónica está controlada y reabastecerse de medicamento (correcta)
  - d) No es importante, puedo ir cuando tenga tiempo

### Cuestionario sesión 3

UNIDAD DE SALUD HABITAT CONFIEN  
GRUPO DE AUTOAYUDA  
PRE TEST  
SESIÓN #3 ALIMENTACIÓN BALANCEADA

1. ¿Qué es alimentación balanceada?

- a) No comer nada de azúcar ni sal
- b) Comer solo frutas y verduras
- c) Aquella que se adecúa a mi enfermedad crónica e incluye grupos de alimentos en cantidades adecuadas para mantener el cuerpo sano, con energía y funcionando bien. (Correcta)
- d) Tomar solo bebidas naturales

2. ¿Cuál es el alimento que debo consumir en menor cantidad si tengo hipertensión arterial?

- a) Jugos naturales con poca azúcar
- b) Comida con exceso de condimentos y sal (Correcta)
- c) Pescado y carnes blancas
- d) Vegetales

3. ¿El plato saludable debe ser el mismo para personas con Hipertensión arterial, Diabetes, Enfermedad renal y Epilepsia?

- a) Sí
- b) No, se debe adecuar cada grupo de alimentos según la enfermedad crónica que se padezca (correcta)
- c) Quizás
- d) No sé

4. ¿Puedo comer cualquier tipo de frutas si tengo Diabetes?

- a) Sí, porque las frutas todas son saludables
- b) No cualquiera, hay que evitar frutas que tengan mucha azúcar (que sean demasiado dulces) y elegir otras con menos contenido de azúcar (correcta)
- c) Las frutas no son buenas para las personas con Diabetes
- d) Debemos comer frutas que sean bastante dulces porque es azúcar natural y es saludable

5. ¿Cuáles son los grupos de alimentos que existen?

- a) Proteínas, cereales, frutas y verduras, legumbres (Correcta)
- b) Frutas y vegetales
- c) Comida saludable y comida chatarra
- d) Grasas malas y grasas saludables

UNIDAD DE SALUD HABITAT CONFIEN  
GRUPO DE AUTOAYUDA  
POST TEST  
SESIÓN #3 ALIMENTACIÓN BALANCEADA

1. ¿Qué es alimentación balanceada?

- a) No comer nada de azúcar ni sal
- b) Comer solo frutas y verduras
- c) Aquella que se adecúa a mi enfermedad crónica e incluye grupos de alimentos en cantidades adecuadas para mantener el cuerpo sano, con energía y funcionando bien. (Correcta)
- d) Tomar solo bebidas naturales

2. ¿Cuál es el alimento que debo consumir en menor cantidad si tengo hipertensión arterial?

- a) Jugos naturales con poca azúcar
- b) Comida con exceso de condimentos y sal (Correcta)
- c) Pescado y carnes blancas
- d) Vegetales

3. ¿El plato saludable debe ser el mismo para personas con Hipertensión arterial, Diabetes, Enfermedad renal y Epilepsia?

- a) Sí
- b) No, se debe adecuar cada grupo de alimentos según la enfermedad crónica que se padezca (correcta)
- c) Quizás
- d) No sé

4. ¿Puedo comer cualquier tipo de frutas si tengo Diabetes?

- a) Sí, porque las frutas todas son saludables
- b) No cualquiera, hay que evitar frutas que tengan mucha azúcar (que sean demasiado dulces) y elegir otras con menos contenido de azúcar (correcta)
- c) Las frutas no son buenas para las personas con Diabetes
- d) Debemos comer frutas que sean bastante dulces porque es azúcar natural y es saludable

5. ¿Cuáles son los grupos de alimentos que existen?

- a) Proteínas, cereales, frutas y verduras, legumbres (Correcta)
- b) Frutas y vegetales
- c) Comida saludable y comida chatarra
- d) Grasas malas y grasas saludables

Cuestionario sesión 4  
UNIDAD DE SALUD HABITAT CONFLEN  
GRUPO DE AUTOAYUDA  
PRE TEST  
SESIÓN #4 ACTIVIDAD FÍSICA SEGURA

1. ¿Qué es una actividad física segura?
  - a) Ir al gimnasio todos los días
  - b) Es aquella que se realiza de manera controlada, adaptada a la condición de salud de la persona y con medidas de prevención de riesgos, de modo que aporte beneficios sin generar complicaciones. (correcta)
  - c) Consiste en hacer ejercicio hasta sentir dolor fuerte o cansancio extremo
  - d) Es hacer ejercicio intenso sin importar la edad o condición de salud.
  
2. ¿Un paciente con enfermedad crónica debe realizar actividad física?
  - a) No, es muy riesgoso.
  - b) Sí pero debe ser en un gimnasio
  - c) Debe guardar reposo
  - d) Si, pero debe ser de manera controlada, adaptada a la condición de salud de la persona y con medidas de prevención de riesgos, de modo que aporte beneficios sin generar complicaciones. (Correcta).
  
3. ¿Qué precauciones deben tenerse en una actividad física segura?
  - a) Realizar ejercicios de alto impacto
  - b) Hacer ejercicio en horas de calor para sudar más.
  - c) Ajustar la actividad según hipertensión, diabetes, problemas cardíacos, artritis u otras condiciones. (Correcta)
  - d) Hacer ejercicio en ayunas.
  
4. ¿Cuál es un beneficio de hacer actividad física segura?
  - a) Es para no tener que tomarse las medicinas
  - b) Favorece el control de peso y es un pilar básico en el manejo de enfermedades crónicas como tratamiento no farmacológico de la mano de una alimentación saludable. (correcta)
  - c) Es para poder comer comida chatarra porque se compensa con el ejercicio
  - d) No aporta beneficios
  
5. ¿Para hacer actividad física segura debo ir al gimnasio?
  - a) No necesariamente, ya que podemos acoplar rutinas de ejercicio en casa y actividades al aire libre (Correcta)
  - b) Si, sino no es posible
  - c) Sí porque el ejercicio en casa no es efectivo.
  - d) No sé

UNIDAD DE SALUD HABITAT CONFIE  
GRUPO DE AUTOAYUDA  
POST TEST  
SESIÓN #4 ACTIVIDAD FÍSICA SEGURA

1. ¿Qué es una actividad física segura?

- a) Ir al gimnasio todos los días
- b) Es aquella que se realiza de manera controlada, adaptada a la condición de salud de la persona y con medidas de prevención de riesgos, de modo que aporte beneficios sin generar complicaciones. (correcta)
- c) Consiste en hacer ejercicio hasta sentir dolor fuerte o cansancio extremo
- d) Es hacer ejercicio intenso sin importar la edad o condición de salud.

2. ¿Un paciente con enfermedad crónica debe realizar actividad física?

- a) No, es muy riesgoso.
- b) Sí pero debe ser en un gimnasio
- c) Debe guardar reposo
- d) Sí, pero debe ser de manera controlada, adaptada a la condición de salud de la persona y con medidas de prevención de riesgos, de modo que aporte beneficios sin generar complicaciones. (Correcta).

3. ¿Qué precauciones deben tenerse en una actividad física segura?

- a) Realizar ejercicios de alto impacto
- b) Hacer ejercicio en horas de calor para sudar más.
- c) Ajustar la actividad según hipertensión, diabetes, problemas cardíacos, artritis u otras condiciones. (Correcta)
- d) Hacer ejercicio en ayunas.

4. ¿Cuál es un beneficio de hacer actividad física segura?

- a) Es para no tener que tomarse las medicinas
- b) Favorece el control de peso y es un pilar básico en el manejo de enfermedades crónicas como tratamiento no farmacológico de la mano de una alimentación saludable. (correcta)
- c) Es para poder comer comida chatarra porque se compensa con el ejercicio
- d) No aporta beneficios

5. ¿Para hacer actividad física segura debo ir al gimnasio?

- a) No necesariamente, ya que podemos acoplar rutinas de ejercicio en casa y actividades al aire libre (Correcta)
- b) Sí, sino no es posible
- c) Sí porque el ejercicio en casa no es efectivo.
- d) No sé

## Cuestionario sesión 5

### UNIDAD DE SALUD HABITAT CONFIEN GRUPO DE AUTOAYUDA PRE TEST

#### SESIÓN #5 GENERALIDADES SOBRE LA SALUD MENTAL

1. ¿Qué es la salud mental?
  - a) No sentirse bien mentalmente
  - b) No sentirse triste
  - c) Un estado de bienestar emocional, psicológico y social (correcta)
  - d) Cuando me siento mal por no tomar mis medicamentos
  
2. ¿Considera que la salud mental es igual de importante como la salud física?
  - a) No, porque si me tomo mis pastillas me siento bien en todo
  - b) Si, porque estar bien mentalmente influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos en nuestra vida diaria (correcta)
  - c) Podría ser.
  - d) Si, porque mente sana en cuerpo sano.
  
3. ¿Cree que hay actividades que ayudan a mantener una buena salud mental en la vida diaria?
  - a) No porque siempre hay mucho estrés
  - b) Si, pueden haber pequeñas cosas como hacer ejercicio, comer saludable, dormir bien, recrearme (correcta)
  - c) Si queda espacio en el día para recrearse si
  - d) No porque no hay tiempo para esas cosas
  
4. ¿Considera que las enfermedades crónicas que padece influyen en su salud mental?
  - a) No porque no tienen nada que ver
  - b) Si porque el hecho de padecerlas puede generar estrés y desarrollar algún trastorno como depresión o ansiedad (correcta)
  - c) Si porque si no estoy controlada de mi enfermedad, mi mente no estará tranquila
  - d) No sé si es posible
  
5. ¿Cree que es importante hablar sobre la salud mental en un grupo de autoayuda?
  - a) Serviría para aprender de la salud mental
  - b) Si porque podemos identificar si tenemos una adecuada salud mental y si podemos identificar a tiempo un trastorno (correcta)
  - c) No porque no es una enfermedad que tengamos
  - d) No es importante.

UNIDAD DE SALUD HABITAT CONFIE  
GRUPO DE AUTOAYUDA  
POST TEST  
SESIÓN #5 GENERALIDADES SOBRE LA SALUD MENTAL

1. ¿Qué es la salud mental?
  - e) No sentirse bien mentalmente
  - f) No sentirse triste
  - g) Un estado de bienestar emocional, psicológico y social (correcta)
  - h) Cuando me siento mal por no tomar mis medicamentos
  
2. ¿Considera que la salud mental es igual de importante como la salud física?
  - e) No, porque si me tomo mis pastillas me siento bien en todo
  - f) Si, porque estar bien mentalmente influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos en nuestra vida diaria (correcta)
  - g) Podría ser.
  - h) Si, porque mente sana en cuerpo sano.
  
3. ¿Cree que hay actividades que ayudan a mantener una buena salud mental en la vida diaria?
  - e) No porque siempre hay mucho estrés
  - f) Si, pueden haber pequeñas cosas como hacer ejercicio, comer saludable, dormir bien, recrearme (correcta)
  - g) Si queda espacio en el día para recrearse si
  - h) No porque no hay tiempo para esas cosas
  
4. ¿Considera que las enfermedades crónicas que padece influyen en su salud mental?
  - e) No porque no tienen nada que ver
  - f) Si porque el hecho de padecerlas puede generar estrés y desarrollar algún trastorno como depresión o ansiedad (correcta)
  - g) Si porque si no estoy controlada de mi enfermedad, mi mente no estará tranquila
  - h) No se si es posible
  
5. ¿Cree que es importante hablar sobre la salud mental en un grupo de autoayuda?
  - e) Serviría para aprender de la salud mental
  - f) Si porque podemos identificar si tenemos una adecuada salud mental y si podemos identificar a tiempo un trastorno (correcta)
  - g) No porque no es una enfermedad que tengamos
  - h) No es importante

## Cuestionario sesión 6

### UNIDAD DE SALUD HABITAT CONFIEN GRUPO DE AUTOAYUDA PRE TEST

#### SESIÓN #6 PRINCIPALES TRASTORNOS DE LA SALUD MENTAL

1. ¿Sabe cuáles son los principales trastornos de la salud mental?
  - a) Nunca los he escuchado
  - b) Sentirse triste y ansioso
  - c) Depresión, Ansiedad, Demencia Senil (correcta)
  - d) No sé
  
2. ¿Sabe cuáles son las señales de alerta ante la depresión?
  - a) Tristeza persistente, pérdida de interés en actividades, cambios en el sueño y el apetito, fatiga, dificultad para concentrarse, sentimientos de inutilidad o culpa, y pensamientos sobre la muerte o la autolesión (Correcta).
  - b) Estar triste todo el tiempo y no querer comer
  - c) No bañarse y no querer salir con la familia
  - d) No querer estar vivo
  
3. ¿Sabe cuáles son las señales de alerta ante la ansiedad?
  - a) Sentir preocupación constante, no poder dormir
  - b) Sentir que me quieren hacer daño
  - c) Síntomas físicos como palpitaciones, falta de aire y sudoración; síntomas emocionales como preocupación, nerviosismo e irritabilidad; y síntomas cognitivos como dificultad para concentrarse y dormir. También pueden manifestarse como problemas gastrointestinales, dolores de cabeza, cambios en el apetito o comportamiento de evitación (Correcta).
  - d) Cuando tengo preocupación por los problemas del hogar y de mis enfermedades
  
4. ¿Qué es el deterioro cognitivo?
  - a) pérdida o alteración en las funciones mentales, como la memoria, el pensamiento, el lenguaje y la toma de decisiones (Correcta)
  - b) Que siempre se me olviden las cosas
  - c) No escuchar cuando me hablan
  - d) No poder hablar bien
  
5. ¿Cuáles son señales de deterioro cognitivo?
  - a) Olvidar donde pongo las cosas
  - b) Olvidar en qué día estoy
  - c) Olvidar tomar mis medicamentos
  - d) Pérdida de la memoria, dificultad para concentrarse y resolver problemas, problemas para comunicarse, desorientación, cambios de humor o comportamiento, y dificultad para realizar tareas cotidianas (Correcta)

UNIDAD DE SALUD HABITAT CONFIE  
GRUPO DE AUTOAYUDA  
POST TEST  
SESIÓN #6 PRINCIPALES TRASTORNOS DE LA SALUD MENTAL

1. ¿Sabe cuáles son los principales trastornos de la salud mental?
  - a) Nunca los he escuchado
  - b) Sentirse triste y ansioso
  - c) Depresión, Ansiedad, Demencia Senil (correcta)
  - d) No sé
  
2. ¿Sabe cuáles son las señales de alerta ante la depresión?
  - a) Tristeza persistente, pérdida de interés en actividades, cambios en el sueño y el apetito, fatiga, dificultad para concentrarse, sentimientos de inutilidad o culpa, y pensamientos sobre la muerte o la autolesión (Correcta).
  - b) Estar triste todo el tiempo y no querer comer
  - c) No bañarse y no querer salir con la familia
  - d) No querer estar vivo
  
3. ¿Sabe cuáles son las señales de alerta ante la ansiedad?
  - a) Sentir preocupación constante, no poder dormir
  - b) Sentir que me quieren hacer daño
  - c) Síntomas físicos como palpitaciones, falta de aire y sudoración; síntomas emocionales como preocupación, nerviosismo e irritabilidad; y síntomas cognitivos como dificultad para concentrarse y dormir. También pueden manifestarse como problemas gastrointestinales, dolores de cabeza, cambios en el apetito o comportamiento de evitación (Correcta).
  - d) Cuando tengo preocupación por los problemas del hogar y de mis enfermedades
  
4. ¿Qué es el deterioro cognitivo?
  - a) pérdida o alteración en las funciones mentales, como la memoria, el pensamiento, el lenguaje y la toma de decisiones (Correcta)
  - b) Que siempre se me olviden las cosas
  - c) No escuchar cuando me hablan
  - d) No poder hablar bien
  
5. ¿Cuáles son señales de deterioro cognitivo?
  - a) Olvidar donde pongo las cosas
  - b) Olvidar en qué día estoy
  - c) Olvidar tomar mis medicamentos
  - d) Pérdida de la memoria, dificultad para concentrarse y resolver problemas, problemas para comunicarse, desorientación, cambios de humor o comportamiento, y dificultad para realizar tareas cotidianas (Correcta)

## Cuestionario sesión 7

### UNIDAD DE SALUD HABITAT CONFIEN CENTRO ESCOLAR CANTÓN MILINGO PRE TEST

#### SESIÓN #7 PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS ANTE UNA CONVULSIÓN

1. ¿Qué es la epilepsia?

- a) Son infecciones
- b) Son un tipo de gripe
- c) Es una enfermedad crónica del sistema nervioso que produce convulsiones (correcta)
- d) Es una enfermedad que se presenta con ataques cardíacos y dolor torácico

2. ¿Cuáles son los signos que presenta una persona ante una convulsión?

- a) Temblor, sacudidas, rigidez de cuerpo, salida de espuma/saliva por la boca, ojos con la mirada hacia arriba, pérdida de consciencia (correcta)
- b) Vómitos y diarrea
- c) Dolor de estómago
- d) Tos y cansancio

3. ¿Qué se debe hacer si una persona tiene una convulsión?

- a) Meterle algo en la boca
- b) Sujetar con fuerza
- c) Proteger su cabeza, alejar objetos que puedan ser un peligro, esperar a que pase la convulsión, buscar ayuda. (correcta)
- d) Si la lengua se va para atrás meter la mano y sacarla.

4. ¿Una convulsión le ocasionará la muerte a la persona que la presente?

- a) Sí
- b) No, ya que tendrá una duración entre 3-5 minutos y resolverá (correcta)
- c) No sé
- d) Sí, siempre son mortales

5. ¿A qué números puedo llamar para pedir asistencia médica?

- a) Al teléfono de la escuela
- b) No sé a quién debo llamar
- c) 132 SEM y 911 PNC (correcta)
- d) No debemos pedir asistencia médica

UNIDAD DE SALUD HABITAT CONFIE  
CENTRO ESCOLAR CANTÓN MILINGO  
POST TEST  
SESIÓN #7 PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS ANTE UNA CONVULSIÓN

1. ¿Qué es la epilepsia?
  - a) Son infecciones
  - b) Son un tipo de gripe
  - c) Es una enfermedad crónica del sistema nervioso que produce convulsiones (correcta)
  - d) Es una enfermedad que se presenta con ataques cardíacos y dolor torácico
  
2. ¿Cuáles son los signos que presenta una persona ante una convulsión?
  - a) Temblor, sacudidas, rigidez de cuerpo, salida de espuma/saliva por la boca, ojos con la mirada hacia arriba, pérdida de consciencia (correcta)
  - b) Vómitos y diarrea
  - c) Dolor de estómago
  - d) Tos y cansancio
  
3. ¿Qué se debe hacer si una persona tiene una convulsión?
  - a) Meterle algo en la boca
  - b) Sujetar con fuerza
  - c) Proteger su cabeza, alejar objetos que puedan ser un peligro, esperar a que pase la convulsión, buscar ayuda. (correcta)
  - d) Si la lengua se va para atrás meter la mano y sacarla.
  
4. ¿Una convulsión le ocasionará la muerte a la persona que la presente?
  - a) Sí
  - b) No, ya que tendrá una duración entre 3-5 minutos y resolverá (correcta)
  - c) No sé
  - d) Sí, siempre son mortales
  
5. ¿A qué números puedo llamar para pedir asistencia médica?
  - a) Al teléfono de la escuela
  - b) No sé a quién debo llamar
  - c) 132 SEM y 911 PNC (correcta)
  - d) No debemos pedir asistencia médica