



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
FÍSICA



INFORME DE:  
“PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN PROMOCION PARA  
LA SALUD EN ADULTOS MAYORES”

ELABORADO POR:  
ZAMUDIO MAMANI WILLIAN CARLOS

Docente:  
CHURA CAHUANA SAMUEL ALVARO

CICLO: VIII  
Semestre Académico: 2025-I

Puno – Perú

2025

## **Dedicatoria**

El presente estudio se lo dedico a Dios, ser todopoderoso que guía mi camino, a mi familia, quienes han sido los principales motivadores y me incentivan a continuar luchando por cumplir mis sueños; en especial a mi madre, por apoyarme incondicionalmente, quien es la principal fuente de admiración y la persona que me inculco y cultivo valores en mí persona.

A mi docente de Práctica M.Sc. Chura Cahuana Samuel Alvaro y a los compañeros, quienes me han proporcionado un gran apoyo y empuje durante todo el proceso de este trabajo.

## **Agradecimiento**

Agradezco a Dios por bendecirnos la vida, por guiarnos a lo largo de nuestra existencia, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad.

Gracias a mis padres: Eloy Zamudio y María Mamani, por ser los principales promotores de mis sueños, por confiar y creer en mis expectativas, por los consejos, valores y principios que me han inculcado.

Agradecemos a nuestros docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano, por haber compartido sus conocimientos en este proceso de preparación de mi profesión y a mis compañeros del VIII semestre.

A la Escuela Profesional de Educación Física, por las facilidades para ejecutar la práctica preprofesional.

A mi docente del curso, M.Sc. Chura Cahuana Samuel Alvaro, por brindarme sus saberes y conocimientos, a su dedicación y motivación para realizar la práctica.

Y a todas aquellas personas que siempre estuvieron a mi lado en las buenas y en las malas.

## Resumen

En el presente informe, sobre la Práctica Profesional en Promoción de la Salud, ejecutado en el Centro de atención residencial para personas adultas mayores GERONTO – GERIÁTRICO “SAN SALVADOR” de la ciudad de Puno. En cumplimiento de la Practica Preprofesional que tiene como objetivo esencial la elaboración y aplicación de programas de actividad física, deportiva y recreativa para la salud, en instituciones y/o organizaciones públicas y privadas en promoción de la salud, la misma que se efectuó en un paciente, tratando de mejorar su flexibilidad y evitar la pérdida de masa muscular.

Este programa se realizó con una persona con artrosis y que también era sordomudo, mediante el cual se logró obtener datos del paciente y así mismo el estado de salud de estos mismos conjuntamente con la toma de los signos vitales tomando los datos como peso y estatura para la obtención del IMC, temperatura, presión arterial, frecuencia cardiaca y respiratoria. Seguido de ello, se evaluó la condición física mediante el Senior Fitness Test.

Con todos los datos obtenidos de la evaluación diagnostica, se logró realizar y esquematizar el programa, considerando todos los datos y también recomendaciones de los pacientes.

Para finalizar la práctica se realizó una evaluación de salida, para poder comparar resultados, logrando obtener mejoras en los pacientes en los que se aplicó el programa

Siendo así que se obtuvo la realización de 36 sesiones de ejercicios terapéuticos, cumpliendo con la meta de la práctica pre profesional.

## **Introducción**

La elaboración de este informe, se realizó efectuando las normas generales que debe contener según la estructura del reglamento de práctica, siendo estos mismo los siguientes:

Capítulo I, se exhibe el MARCO LEGAL, las normas, leyes y bases legales que rigen en el Estado y la Educación Peruana.

Capitulo II, se alude al MARCO CURRICULAR, y comprende las definiciones claves en el área de educación física como a su vez el enfoque de corporeidad y conceptos sobre técnicas e instrumentos de evaluación.

Capitulo III, se refiere al MARCO OPERATIVO, el cual comprende la justificación e importancia de realizar la Práctica Profesional en el Nivel Primaria.

Capitulo IV, comprende el MARCO CONCEPTUAL, referido a los conceptos básicos a términos competentes a la Práctica Profesional.

Capítulo V, este último está conformado por la PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS, en donde se exponen los resultados, conclusiones, sugerencias, referencias, webgrafía y anexos.

## ÍNDICE

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento .....	iii
Resumen .....	iv
Introducción.....	v

### CAPITULO I

MARCO LEGAL .....	9
1.1 Constitución política del Perú.....	9
1.2 Ley General de educación del Nro 28044 y su modificación Ley y su reglamento aprobado por el D.S. N° 019-9ED.....	10
1.3 Ley de la carrera pública magisterial Nro. 29062.....	11
1.4 Ley General de Salud.....	12
1.5 Ley universitaria Nro. 30220.....	12
1.6 Estatuto del Universidad Nacional del Altiplano Puno.....	17
1.7 Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú.....	22
1.8 Reglamento de Práctica Preprofesional (objetivos, características, funciones de los estudiantes practicantes, tipo de PPP, metas, desarrollo de la PPP, derechos y deberes del estudiante practicante) .....	22

### CAPITULO II

MARCO CURRICULAR.....	30
2.1 Educación para la salud .....	30
2.2 Promoción de la salud .....	30
2.3 Promoción de la Salud en el Perú .....	30
2.4 Promoción de la salud en nuestra región .....	32
2.5 Educación sanitaria .....	32
2.6 Comunicación para la salud .....	32
2.7 Alfabetización para la salud.....	33
2.8 Prevención de la salud .....	33
2.9 Programas de intervención en promoción de la salud .....	34

2.10 Evaluación.....	34
2. 11 Técnicas e instrumentos de evaluación.....	35

### **CAPITULO III**

MARCO OPERATIVO.....	36
3.1 Justificación de la practica en promoción de la salud.....	36
3.2 Importancia de la practica en promoción de la salud.....	36
3.3 La artrosis.....	37
3.4 Promoción de la salud y prevención de enfermedades .....	38
3.5 Promoción de prácticas saludables .....	38
3.6 Escenarios de intervención de promoción de la salud .....	38
3.7 Vigilancia comunitaria en salud.....	39
3.8 Ejes temáticos de promoción de la salud .....	39

### **CAPITULO IV**

MARCO CONCEPTUAL .....	41
4.1 Salud .....	41
4.2 Prevención de la salud .....	41
4.3 Patología del siglo XX.....	42
4.4 Estilo de vida saludable .....	42
4.5 Actividad física .....	42
4.6 Diagnóstico .....	43
4.7 Practicas saludables .....	43
4.8 Prevención de enfermedades.....	43
4.9 Entornos saludables .....	44
4.10 Salud pública .....	45
4.11 Vigilancia comunitaria .....	45
4.12 Evaluación .....	46

### **CAPITULO V**

PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS.....	47
--	----

5.1 Datos generales de los pacientes .....	47
5.2 Valoración inicial y final de los signos vitales .....	47
5.3 Medición inicial y final del IMC (peso corporal y estatura).....	48
5.4 Valoración inicial y final de la batería Senior Fitness .....	48
REFERENCIAS .....	52
ANEXOS .....	58

# **CAPITULO I**

## **MARCO LEGAL**

### **1.1 Constitución política del Perú**

Artículo 7.- Todos tienen derecho a la protección de su salud, la del medio familiar y la de la comunidad, así como el deber de contribuir a su promoción y defensa. La persona incapacitada para velar por sí misma a causa de una deficiencia física o mental tiene derecho al respeto.

Artículo 9. - El Estado determina la política nacional de salud. El Poder Ejecutivo norma y supervisa su aplicación. Es responsable de diseñarla y conducirla en forma plural y descentralizadora para facilitar a todos el acceso equitativo a los servicios de salud.

Artículo 10. - El Estado reconoce el derecho universal y progresivo de toda persona a la seguridad social, para su protección frente a las contingencias que precise la ley y para la elevación de su calidad de vida.

Artículo 11. - El Estado garantiza el libre acceso a prestaciones de salud y a pensiones, a través de entidades públicas, privadas o mixtas. Supervisa asimismo su eficaz funcionamiento.

Artículo 18. La educación universitaria tiene como fines la formación profesional, la difusión cultural, la creación intelectual y artística y la investigación científica y tecnológica. El Estado garantiza la libertad de cátedra y rechaza la intolerancia. Las universidades son promovidas por entidades privadas o públicas. La ley fija las condiciones para autorizar su funcionamiento. La universidad es la comunidad de profesores, alumnos y graduados. Participan en ella los representantes de los promotores, de acuerdo a ley. Cada universidad es autónoma en su régimen

normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico. Las universidades se rigen por sus propios estatutos en el marco de la Constitución y de las leyes.

## **1.2 Ley General de educación del Nro 28044 y su modificación Ley y su reglamento aprobado por el D.S. N° 019-9ED.**

### Artículo 2.- Concepto de la educación

La educación es un proceso de aprendizaje y enseñanza que se desarrolla a lo largo de toda la vida y que contribuye a la formación integral de las personas, al pleno desarrollo de sus potencialidades, a la creación de cultura, y al desarrollo de la familia y de la comunidad nacional, latinoamericana y mundial. Se desarrolla en instituciones educativas y en diferentes ámbitos de la sociedad.

### Artículo 3. - La educación como derecho

La educación es un derecho fundamental de la persona y de la sociedad. El Estado garantiza el ejercicio del derecho a una educación integral y de calidad para todos y la universalización de la Educación Básica. La sociedad tiene la responsabilidad de contribuir a la educación y el derecho a participar en su desarrollo.

### Artículo 17

La Práctica Profesional tiene como finalidad la aplicación conocimientos, ejercitación de habilidades, destrezas y técnicas en condiciones reales de producción de bienes y otros, prestación de servicios con el propósito de asumir experiencias y afianzar el logro de requisitos adquiridos y exigidos por el perfil profesional.

### Artículo 18

La educación física es un deporte de recreación tiene como objetivo el desarrollo Psico - biológico del proceso educativo y promueve la integración del educando y del maestro con la comunidad organizada. Su práctica es obligatoria en todos sus niveles.

#### Artículo 19

Los niveles del sistema educativo son etapas graduales del proceso educativo caracterizado por objetos propios en función de los diferentes estados del desarrollo de los educandos.

#### Artículo 29. Etapas del Sistema Educativo

El Sistema Educativo comprende las siguientes etapas:

##### a) Educación Superior

La Educación Superior está destinada a la investigación, creación y difusión de conocimientos; a la proyección a la comunidad; al logro de competencias profesionales de alto nivel, de acuerdo con la demanda y la necesidad del desarrollo sostenible del país.

#### Artículo 49.- Definición y finalidad

La Educación Superior es la segunda etapa del Sistema Educativo que consolida la formación integral de las personas, produce conocimiento, desarrolla la investigación e innovación y forma profesionales en el más alto nivel de especialización y perfeccionamiento en todos los campos del saber, el arte, la cultura, la ciencia y la tecnología a fin de cubrir la demanda de la sociedad y contribuir al desarrollo y sostenibilidad del país.

### **1.3 Ley de la carrera pública magisterial Nro. 29062.**

#### Artículo 40°.- Gestión de las actividades del Programa

Las actividades del Programa de Formación y Capacitación Permanente son normadas por el Ministerio de Educación dentro de un Sistema de Formación Continua. Son organizadas y gestionadas por el Ministerio de Educación, por las otras instancias de gestión educativa descentralizadas o por las Instituciones Educativas, respetando la política nacional, regional y local de formación continua (CRP, 2007).

c) Investigación: Comprende a los profesores que realizan funciones de diseño y evaluación de proyectos de innovación, experimentación e investigación educativa. Así

mismo, a quienes realizan estudios y análisis sistemáticos de la pedagogía y experimentación de proyectos pedagógicos, científicos y tecnológicos. Su dedicación es a tiempo parcial y complementaria con las otras áreas

#### **1.4 Ley General de Salud**

Artículo 1.- Toda persona tiene el derecho al libre acceso a prestaciones de salud y a elegir el sistema previsional de su preferencia.

Artículo 9.- Toda persona que adolece de discapacidad física, mental o sensorial tiene derecho al tratamiento y rehabilitación.

Artículo 100.- Quienes conduzcan o administren actividades de extracción, producción, transporte y comercio de bienes o servicios, cualesquiera que éstos sean, tienen la obligación de adoptar las medidas necesarias para garantizar la promoción de la salud y la seguridad de los trabajadores y de terceras personas en sus instalaciones o ambientes de trabajo.

Artículo 117.- Toda persona natural o jurídica, está obligada a proporcionar de manera correcta y oportuna los datos que la Autoridad de Salud requiere para la elaboración de las estadísticas, la evaluación de los recursos en salud y otros estudios especiales que sea necesario realizar y concurren al conocimiento de los problemas de salud o de las medidas para enfrentarlos.

#### **1.5 Ley universitaria Nro. 30220.**

Artículo 6. Fines de la universidad

La universidad tiene los siguientes fines:

6.1 Preservar, acrecentar y transmitir de modo permanente la herencia científica, tecnológica, cultural y artística de la humanidad.

6.2 Formar profesionales de alta calidad de manera integral y con pleno sentido de responsabilidad social de acuerdo a las necesidades del país.

6.3 Proyectar a la comunidad sus acciones y servicios para promover su cambio y desarrollo.

6.4 Colaborar de modo eficaz en la afirmación de la democracia, el estado de derecho y la inclusión social.

6.5 Realizar y promover la investigación científica, tecnológica y humanística la creación intelectual y artística.

6.6 Difundir el conocimiento universal en beneficio de la humanidad.

6.7 Afirmar y transmitir las diversas identidades culturales del país.

6.8 Promover el desarrollo humano y sostenible en el ámbito local, regional, nacional y mundial.

6.9 Servir a la comunidad y al desarrollo integral.

6.10 Formar personas libres en una sociedad libre.

#### Artículo 7. Funciones de la universidad

Son funciones de la universidad:

7.1 Formación profesional.

7.2 Investigación.

7.3 Extensión cultural y proyección social.

7.4 Educación continua.

7.5 Contribuir al desarrollo humano.

7.6 Las demás que le señala la Constitución Política del Perú, la ley, su estatuto y normas conexas.

#### Artículo 36. Función y dirección de la Escuela Profesional

La Escuela Profesional, o la que haga sus veces, es la organización encargada del diseño y actualización curricular de una carrera profesional, así como de dirigir su aplicación, para la

formación y capacitación pertinente, hasta la obtención del grado académico y título profesional correspondiente.

Las Escuelas Profesionales están dirigidas por un Director de Escuela, designado por el Decano entre los docentes principales de la Facultad con doctorado en la especialidad, correspondiente a la Escuela de la que será Director.

#### Artículo 39. Régimen de Estudios

El régimen de estudios se establece en el Estatuto de cada universidad, preferentemente bajo el sistema semestral, por créditos y con currículo flexible. Puede ser en la modalidad presencial, semipresencial o a distancia.

El crédito académico es una medida del tiempo formativo exigido a los estudiantes, para lograr aprendizajes teóricos y prácticos.

Para estudios presenciales se define un crédito académico como equivalente a un mínimo de dieciséis (16) horas lectivas de teoría o el doble de horas de práctica.

Los créditos académicos de otras modalidades de estudio, son asignados con equivalencia a la carga lectiva definida para estudios presenciales.

#### Artículo 40. Diseño curricular

Cada universidad determina el diseño curricular de cada especialidad, en los niveles de enseñanza respectivos, de acuerdo a las necesidades nacionales y regionales que contribuyan al desarrollo del país.

Todas las carreras en la etapa de pregrado se pueden diseñar, según módulos de competencia profesional, de manera tal que a la conclusión de los estudios de dichos módulos permita obtener un certificado, para facilitar la incorporación al mercado laboral. Para la obtención de dicho certificado, el estudiante debe elaborar y sustentar un proyecto que demuestre la competencia alcanzada.

Cada universidad determina en la estructura curricular el nivel de estudios de pregrado, la pertinencia y duración de las prácticas preprofesionales, de acuerdo a sus especialidades.

El currículo se debe actualizar cada tres (3) años o cuando sea conveniente, según los avances científicos y tecnológicos.

La enseñanza de un idioma extranjero, de preferencia inglés, o la enseñanza de una lengua nativa de preferencia quechua o aimara, es obligatoria en los estudios de pregrado.

Los estudios de pregrado comprenden los estudios generales y los estudios específicos y de especialidad. Tienen una duración mínima de cinco años. Se realizan un máximo de dos semestres académicos por año.

#### Artículo 99. Deberes de los estudiantes

Son deberes de los estudiantes:

99.1 Respetar la Constitución Política del Perú y el estado de derecho.

99.2 Aprobar las materias correspondientes al periodo lectivo que cursan.

99.3 Cumplir con esta Ley y con las normas internas de la universidad.

99.4 Respetar los derechos de los miembros de la comunidad universitaria y el principio de autoridad.

99.5 Respetar la autonomía universitaria y la inviolabilidad de las instalaciones universitarias.

99.6 Usar las instalaciones de su centro de estudios exclusivamente para los fines universitarios.

99.7 Respetar la democracia, practicar la tolerancia, cuidar los bienes de la institución y rechazar la violencia.

99.8 Matricularse un número mínimo de doce (12) créditos por semestre para conservar su condición de estudiante regular, salvo que le falten menos para culminar la carrera.

99.9 Los demás que disponga el Estatuto de cada universidad.

#### Artículo 100. Derechos de los estudiantes

Son derechos de los estudiantes:

100.1 Recibir una formación académica de calidad que les otorgue conocimientos generales para el desempeño profesional y herramientas de investigación.

100.2 La gratuidad de la enseñanza en la universidad pública.

100.3 Participar en el proceso de evaluación a los docentes por periodo académico con fines de permanencia, promoción o separación.

100.4 Tener la posibilidad de expresar libremente sus ideas, sin que pueda ser sancionado por causa de las mismas.

100.5 Participar en el gobierno y fiscalización de la actividad universitaria, a través de los procesos electorales internos, de acuerdo con esta Ley y la regulación que establezca cada universidad.

100.6 Ejercer el derecho de asociación, para fines vinculados con los de la universidad.

100.7 Tener en las universidades privadas, la posibilidad de acceder a escalas de pago diferenciadas, previo estudio de la situación económica y del rendimiento académico del alumno.

100.8 Contar con ambientes, instalaciones, mobiliario y equipos que sean accesibles para las personas con discapacidad.

100.9 Ingresar libremente a las instalaciones universitarias y a las actividades académicas y de investigación programadas.

100.10 Utilizar los servicios académicos y de bienestar y asistencia que ofrezca la institución universitaria.

100.11 Solicitar reserva de matrícula por razones de trabajo o de otra naturaleza debidamente sustentada. No excederá de tres (3) años consecutivos o alternos.

100.12 En el caso de las universidades públicas, la gratuidad de la enseñanza se garantiza para el estudio de una sola carrera.

100.13 El alumno tiene el derecho de gratuidad para el asesoramiento, la elaboración y la sustentación de su tesis, para obtener el grado de Bachiller, por una sola vez.

100.14 Los demás que disponga el Estatuto de la universidad.

## **1.6 Estatuto del Universidad Nacional del Altiplano Puno.**

Artículo 3. La Universidad Nacional del Altiplano de Puno (UNA-Puno)

La UNA-Puno es persona jurídica de derecho público interno, goza de autonomía: normativa, académica, administrativa, económica y de gobierno. Es una comunidad académica orientada a la formación profesional, investigación científica, creación tecnológica, humanística, artística y responsabilidad social, con una clara conciencia de la realidad multicultural del país. Adopta el concepto de educación de calidad como derecho fundamental y servicio público esencial.

La UNA-Puno está integrada por docentes, estudiantes y graduados. Tiene su sede principal en la ciudad de Puno. Las filiales, centros experimentales, centros de producción de bienes y servicios, y programas académicos de extensión, se encuentran en la región Puno y en otras regiones del país.

Artículo 5. Principios

Son principios de la UNA-Puno:

5.1. Búsqueda y difusión de la verdad.

5.2. Calidad académica.

5.3. Autonomía.

- 5.4. Libertad de cátedra.
- 5.5. Espíritu crítico y de investigación.
- 5.6. Democracia institucional.
- 5.7. Meritocracia.
- 5.8. Tolerancia y libertad de pensamiento, de crítica y de expresión.
- 5.9. Pluralismo intercultural e inclusión, con igualdad de derechos y oportunidades.
- 5.10. Afirmación de la vida, dignidad y desarrollo humano.
- 5.11. Mejoramiento continuo de la calidad académica.
- 5.12. Creatividad e innovación.
- 5.13. Internacionalización.
- 5.14. El interés superior del estudiante y gratuidad de la enseñanza.
- 5.15. Identificación y compromiso con el desarrollo de la región y del país.
- 5.16. Pertinencia de la enseñanza e investigación con la realidad social. 5.17.
- Rechazo a toda forma de violencia, intolerancia y discriminación.
- 5.18. Ética pública y profesional.
- 5.19. Afirmación de los valores y servicio a la comunidad.
- 5.20. Dialogo y comunicación.
- 5.21. Integración regional, nacional e internacional.
- 5.22. Preservación, conservación y defensa del ambiente.
- 5.23. Equidad de género. Artículo

## 6. Fines de la UNA-Puno

Son fines de la UNA-Puno:

- 6.1. Preservar, acrecentar y transmitir de modo permanente la herencia histórica, científica, tecnológica, cultural, deportiva y artística de la humanidad.

6.2. Formar profesionales de alta calidad de manera integral y con pleno sentido de responsabilidad social de acuerdo a las necesidades del país, en el marco de un modelo educativo fundado en valores para el desarrollo.

6.3. Preparar y capacitar permanentemente a sus docentes dedicados a la enseñanza, investigación, extensión, bienestar y proyección social.

6.4. Proyectar a la comunidad sus acciones y servicios para promover su cambio y desarrollo.

6.5. Participar de modo eficaz en la afirmación de la democracia, el estado de derecho y la inclusión social.

6.6. Promover, realizar y difundir la investigación científica, tecnológica y humanística, la creación intelectual y artística, con sentido de responsabilidad social.

6.7. Difundir críticamente el conocimiento universal en beneficio de la humanidad.

6.8. Afirmar y transmitir las diversas identidades culturales de la región y del país. 6.9. Promover el desarrollo humano y sostenible con altos criterios de interdisciplinariedad en el ámbito local, regional, nacional y mundial.

6.10. Servir a la comunidad y al desarrollo integral con perspectiva de interculturalidad.

6.11. Formar personas libres en una sociedad libre.

6.12. Fomentar la promoción y difusión cultural.

6.13. Fomentar el emprendimiento y el liderazgo.

#### Artículo 7. Funciones de la UNA-Puno

Son funciones de la UNA-Puno:

7.1. Formación profesional.

7.2. Investigación.

7.3. Extensión cultural y proyección social.

7.4. Educación continua.

7.5. Contribuir al desarrollo humano.

7.6. Propiciar la inclusión social. Estatuto Universidad Nacional del Altiplano 2023. 7.7.

Las demás que le señale la Constitución Política del Perú, la Ley, el Estatuto y normas conexas.

Artículo 43. Diseño del Currículo Las escuelas profesionales diseñan y actualizan sus estructuras curriculares o currículos flexible de acuerdo a las demandas sociales, culturales y de políticas educativas regionales y nacionales que contribuyan al desarrollo del país, recogiendo las exigencias de los estándares de licenciamiento y acreditación y del Modelo Educativo Universitario de la UNA-Puno. Determinan orientaciones curriculares para el otorgamiento del grado de bachiller en la especialidad respectiva y el título profesional.

43.1. Los estudios generales de pregrado

Los estudios generales son obligatorios. Tienen una duración no menor de treinta y cinco (35) créditos. Deben estar dirigidos a la formación integral de los estudiantes.

43.2. Los estudios específicos y de especialidad de pregrado

Son los estudios que proporcionan los conocimientos propios de la profesión y especialidad correspondiente. El período de estudios debe tener una duración no menor de ciento sesenta y cinco (165) créditos. Cada escuela profesional determina en su estructura curricular la pertinencia y duración de las prácticas preprofesionales, de acuerdo a sus especialidades. Artículo 256. Deberes de los Estudiantes

Son deberes de los estudiantes:

256.1. Respetar la Constitución Política del Perú y el Estado de Derecho.

256.2. Aprobar las materias correspondientes al periodo lectivo que cursan.

256.3. Cumplir con la Ley Universitaria, el Estatuto y reglamentos de la universidad.

256.4. Respetar los derechos de los miembros de la comunidad universitaria y el principio de autoridad.

256.5. Respetar la autonomía universitaria y la inviolabilidad de las instalaciones universitarias.

256.6. Usar las instalaciones de su centro de estudios exclusivamente para los fines universitarios.

256.7. Respetar la democracia, practicar la tolerancia, cuidar los bienes de la institución y rechazar la violencia.

256.8. Matricularse en un número mínimo de doce (12) créditos por semestre para conservar su condición de estudiante regular, salvo que le falten menos para culminar la carrera profesional.

256.9. Dedicarse con esfuerzo y responsabilidad a su formación humana, académica y profesional.

256.10. Participar en los procesos electorales de representantes para los diferentes órganos de gobierno de la universidad.

256.11. Contribuir a la conservación y mejora del patrimonio natural y cultural de la universidad y la Nación.

256.12. Contribuir al prestigio de la universidad y a la realización de sus fines.

256.13. Participar en actividades culturales, deportivas y artísticas.

256.14. Contribuir en mantener un ambiente universitario sano, incluyente y de acuerdo a la normatividad institucional.

256.15. Cultivar la cultura institucional y los valores universitarios para fortalecer su identidad y sentido de pertenencia.

## **1.7 Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú**

Los Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú, constituyen el conjunto de principios y doctrinas que determinan la forma en que la autoridad nacional, regional y local de salud llevan a cabo las intervenciones de Promoción de la Salud en el marco del abordaje de los Determinantes Sociales de la Salud y la Gestión Territorial en Salud.

Corresponde a cada instancia asegurar que las acciones que desarrollen en cumplimiento de sus funciones, tengan en cuenta tales lineamientos, para lograr el objetivo de un país con equidad en salud.

Los Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú son:

1. La Salud como eje fundamental e integrador de todas las políticas públicas.
2. La persona, la familia y la comunidad como el centro de la gestión territorial en salud.
3. Abordaje de los determinantes sociales de la salud para el cierre de brechas de inequidad en salud.
4. Empoderamiento y participación social en salud.

## **1.8 Reglamento de Práctica Preprofesional (objetivos, características, funciones de los estudiantes practicantes, tipo de PPP, metas, desarrollo de la PPP, derechos y deberes del estudiante practicante)**

### Artículo 1. Objetivo

Al concluir las practicas preprofesionales, el estudiante estará en la condición de:

- a) Consolidar su formación profesional, como facilitador del aprendizaje a través del ejercicio integral de planificación, implementación, ejecución y evaluación del proceso de aprendizaje y enseñanza.

- b) Desarrollar la Práctica Preprofesional en las instituciones públicas y privadas del ámbito escolar y no escolar que comprende las zonas urbanas, urbano-marginales y rurales.
- c) Poner en práctica los diferentes conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes obtenidos dentro de su formación académica profesional en situaciones reales del ejercicio docente.
- d) Diversificar las propuestas del sistema educativo peruano en planificaciones curriculares en los distintos niveles de Educación Básica Regular.
- e) Propone y aplica programas de actividad física, deportiva y recreativa para la salud, en instituciones y/o organizaciones públicas y privadas en promoción de la salud.
- f) Implementar y desarrollar sesiones de aprendizaje con estrategias metodológicas, elaboración y manejo de los materiales educativos, así como el uso adecuado de equipos tecnológicos.
- g) Evaluar las sesiones de aprendizaje con la aplicación de instrumentos pertinentes.
- h) Desarrollar clase modelo, elaborar el informe de práctica preprofesional y sustentar.

#### Artículo 14. Características

Las características de la Práctica Preprofesional están en relación con el Plan de Estudios, las que son:

- a) Integral, porque está dirigida al desarrollo personal, profesional y social del estudiante.
- b) Sistemática, porque se desarrolla en forma secuencial, progresiva y se relaciona con los elementos y componentes para la formación Profesional.
- c) Flexible, porque atiende a diversas realidades de la actividad pública en diferentes áreas geográficas.
- d) Formativa, porque fortalece la formación cívica, ética y moral.

- e) Obligatoria y secuencial, porque cada una de las etapas de la Práctica Preprofesional es prerrequisito de la siguiente práctica.
- f) Individualizada, porque durante el desarrollo de cada una de las etapas de la práctica es de responsabilidad de cada estudiante.
- g) Reflexiva, porque permite la retroalimentación fundamentada en la crítica, el análisis y los juicios de valor.

#### Artículo 23. Estudiantes practicantes

Los estudiantes practicantes matriculados en el semestre y ciclo académico respectivo, tienen las siguientes funciones:

- a) Asistir a clases del curso de Práctica Preprofesional desde la primera semana, una vez iniciado el semestre académico, de no ser así, será retirado del curso.
- b) Desarrollar la Práctica Preprofesional cumpliendo estrictamente los aspectos contemplados en el presente Reglamento.
- c) Entregar el oficio, horario, ficha de monitoreo y control de asistencia en la institución de manera formal (terno) acompañado por el docente de Práctica Preprofesional.
- d) Entregar al docente del curso de Práctica Preprofesional el oficio y horario con todas las firmas requeridas y en digital, en un plazo máximo de doce (12) días, luego de haber iniciado el semestre académico para el repositorio de la Práctica Preprofesional.
- e) Elaborar su carpeta pedagógica según formato establecido por la Escuela Profesional de Educación Física (Anexos), la misma que será entregada a la institución donde realizará la Práctica Preprofesional.
- f) Demostrar en todo momento los valores morales y cívicos propios del perfil profesional del docente, contribuyendo con la imagen institucional.

- g) Prepararse en los contenidos teóricos y aplicar estrategias metodológicas de enseñanza aprendizaje en el desarrollo de las sesiones de aprendizaje.
- h) Elaborar sus sesiones de aprendizaje previa coordinación con el docente del área de la Institución Educativa.
- i) Presentar sus sesiones de aprendizaje (con firma y post firma) con 48 horas de anticipación, al docente de Práctica Preprofesional para su revisión y aprobación.
- j) Elaborar y utilizar recursos didácticos en el proceso de enseñanza- aprendizaje.
- k) Evaluar los logros de aprendizaje aplicando técnicas e instrumentos pertinentes.
- l) Asistir a las Prácticas Preprofesionales con el uniforme institucional (polo, short, medias, gorro y zapatillas) los varones con el cabello recortado y las mujeres sujetado el cabello. Para ambos casos no portar alhajas o accesorios que distraigan la atención de los estudiantes y/o participantes en promoción de la salud.
- m) Portar su carpeta pedagógica durante la ejecución de sus prácticas.
- n) Cumplir y apoyar tareas de proyección social encomendadas por los directivos, docentes y/o responsables de la institución donde realizan su práctica.
- o) Desarrollar clase modelo en la Institución Educativa y en caso de promoción de la salud en instituciones y/o organizaciones públicas y privadas ante jurados designados.
- p) Cumplir con las metas establecidas en el presente reglamento, según el Ciclo y Práctica Preprofesional.
- q) Presentar el informe final de la Práctica Preprofesional y sustentar ante jurados designados.
- r) Identificarse plenamente con la institución pública o privada donde lleva a cabo su Práctica Preprofesional.

Artículo 25. Se considera Prácticas Preprofesionales válidas a todas aquellas que se realicen cumpliendo con los requisitos previstos en el presente reglamento.

Artículo 26. La Práctica Preprofesional es un curso de naturaleza de estudios especializados, la misma que permite a los estudiantes el afianzamiento y desarrollo técnico pedagógico en las instituciones pertinentes.

Artículo 27. La Práctica Preprofesional permite a docentes y estudiantes participar en la elaboración y ejecución de proyectos de investigación científica en el campo de la educación física, deportes, recreación y áreas afines.

La Práctica Preprofesional está compuesta de seis cursos, tanto en el currículo 2015-2019 y 2021-2015, que son los siguientes:

Práctica en Promoción de la Salud: Se desarrolla en el octavo ciclo, en las instituciones públicas y privadas de la región, instituciones educativas especiales y del adulto mayor.

Artículo 28. Promover la formación académica integral de los estudiantes en los aspectos cognitivos, procedimentales y actitudinales en la intervención preprofesional, donde se promueve la aplicación de los conocimientos teóricos y metodológicos.

#### Práctica en Promoción de la Salud

- a) Desarrollar 30 sesiones de aprendizaje como mínimo. Por semana desarrollar 05 sesiones.
- b) Desarrollar una clase modelo ante los jurados evaluadores.
- c) Presentar y sustentar el informe de práctica, con aprobación del docente.
- d) Presentar un ejemplar del informe final en virtual, dos días hábiles después de la sustentación al docente, luego de haber corregido las observaciones realizadas por el jurado.

#### Artículo 30. Del desarrollo de las Prácticas Preprofesionales

Las Practicas Preprofesionales comprenden las siguientes etapas:

- ✦ Para iniciar las Prácticas Pre Profesionales, el estudiante deberá matricularse en el curso.
- ✦ El estudiante solicitará al docente de Práctica Profesional el oficio emitido por el Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación.
- ✦ El oficio será entregado en la Institución Educativa pública o privada y otras entidades en caso de promoción de la salud, donde efectuará sus prácticas.
- ✦ El estudiante coordinará con el docente titular del área de Educación Física y en el caso de promoción de la salud con los responsables directos, sobre el inicio de sus prácticas y presentación de su carpeta pedagógica, además de solicitar el horario académico.
- ✦ Los estudiantes practicantes presentaran al docente del curso de Practica Preprofesional, el oficio con recepción de la Institución y fichas de horario firmadas, ambos documentos en digital, el archivo será en PDF, rotulados de la siguiente manera:

ZAMUDIO\_MAMANI\_WILLIAN\_CARLOS\_OFICIO

ZAMUDIO\_MAMANI\_WILLIAN\_CARLOS\_HORARIO

- ✦ El Docente de las Prácticas Preprofesionales está en la facultad de recabar información de los docentes titulares de las instituciones educativas y en el caso de promoción de la salud de los responsables directos para su evaluación, asimismo están en la condición de efectuar las supervisiones inopinadas y entrega del informe mensual de las visitas con las evidencias respectivas al coordinador de Práctica.
- ✦ En el proceso de la Práctica Preprofesional, el estudiante desarrolla su clase modelo con rúbrica, en presencia de tres jurados y como mínimo dos, que consiste en el desarrollo de una sesión de aprendizaje previamente planificada y aprobada por el docente de Práctica Preprofesional.

- ✦ El estudiante practicante presentará al docente de Práctica Preprofesional la rúbrica de clase modelo firmado por los jurados y en virtual, cuyo archivo se guardará en formato PDF con el siguiente rótulo.

#### ZAMUDIO\_MAMANI\_WILLIAN\_CARLOS\_CLASE\_MODELO

Al término de las Prácticas Preprofesionales, los estudiantes solicitarán a la Institución donde realizó su práctica, una constancia de haber realizado satisfactoriamente la Práctica Preprofesional.

- ✦ El estudiante, al concluir su Práctica Preprofesional, presentará el Informe Final en digital al docente responsable de prácticas, el que será revisado y entregado a los jurados.
- ✦ Para finalizar el curso de Práctica Preprofesional, el estudiante debe sustentar el Informe Final ante los jurados designados por sorteo, defendiendo la práctica que realizó, el cual faculta su aprobación de la materia.
- ✦ Finalizado el ciclo académico, el docente titular del curso de Prácticas Preprofesionales, presentará a coordinación los Informes Finales de las Prácticas Preprofesionales a su cargo debidamente calificados en digital y un ejemplar en físico. De todos los ejemplares, los 3 mejores informes quedan en archivo en formato PDF con el siguiente rótulo.

#### ZAMUDIO\_MAMANI\_WILLIAN\_CARLOS\_INFORME\_FINAL

##### Artículo 40. Derechos del estudiante practicante

El estudiante tiene los siguientes derechos durante el desarrollo de la práctica:

- Recibir una formación académica de calidad que le otorgue conocimientos y competencias para el desempeño profesional y de investigación científica.
- Recibir oportunamente el sílabo del curso de práctica preprofesional y otros documentos académicos que sean pertinentes al curso y su ejecución.
- Ser tratado con dignidad, respeto y sin discriminación.

- d) Recibir asesoramiento y orientación oportuna de su docente titular del curso para el cumplimiento de su Practica Preprofesional.
- e) Ser evaluado en forma justa y recibir información oportuna de los resultados.
- f) Ser acogido en una Institución educativa para realizar sus prácticas. Artículo 41. De los deberes del estudiante practicante

Son deberes del Estudiante Practicante:

- a) Matricularse oportunamente en el curso de Práctica Preprofesional.
- b) Contribuir al desarrollo y la calidad de la educación Básica Regular, así como promocionar la salud en las instituciones públicas y privadas.
- c) Demostrar responsabilidad, eficiencia profesional, disciplina, puntualidad y ética en todos sus actos durante el desarrollo de las prácticas.
- d) Velar por la conservación y mantenimiento de los materiales, equipos e infraestructura de la entidad donde se encuentra realizando sus Prácticas.
- e) Presentar con puntualidad los documentos técnico pedagógicos para la revisión y desarrollo de las Prácticas Preprofesionales.
- f) Asistir con puntualidad a las entidades de Practica Preprofesional y desarrollar las sesiones con pertinencia.
- g) Participar en las actividades del calendario cívico escolar y otros programadas por la Institución pública o privada.
- h) Promover la realización de Proyección Social y Extensión Universitaria de acuerdo a las necesidades de las instituciones públicas y privadas donde realiza la Práctica Profesional.

## **CAPITULO II**

### **MARCO CURRICULAR**

#### **2.1 Educación para la salud**

Es un proceso mediante el cual individuos y grupos de personas aprenden a comportarse de una manera que favorece la promoción, el mantenimiento o la restauración de la salud (kard, 2018)

#### **2.2 Promoción de la salud**

Es uno de los pilares sobre los que se sustenta una sociedad exitosa. Es la clave para tener ciudadanos más saludables y también la vía para disminuir los gastos derivados de la enfermedad, sobre todo ante el escenario de cambio demográfico al que nos enfrentamos debido al envejecimiento de la población. (kard, 2018)

La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla. (OMS, 1986)

#### **2.3 Promoción de la Salud en el Perú**

La Promoción de la Salud busca fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos para tener mayor control sobre su salud y mejorarla, logrando un estado de bienestar físico, mental y social. Esto se hace como parte de la Atención Integral de la Salud, junto a las otras tres intervenciones sanitarias (prevención de las enfermedades, recuperación y rehabilitación de la salud), en el establecimiento de salud y en la comunidad. (Delgado, 2017)

La promoción de la salud en Perú se ha centrado en varios aspectos clave, integrando políticas públicas, programas comunitarios y educación para la salud con el objetivo de mejorar el

bienestar general de la población. A continuación, algunos conceptos y ejemplos específicos relacionados con la promoción de la salud en el contexto peruano:

- **Políticas Nacionales de Promoción de la Salud:**

Plan Nacional de Promoción de la Salud 2014-2021: Este plan establece las directrices para promover hábitos saludables y prevenir enfermedades. Incluye estrategias para mejorar la nutrición, aumentar la actividad física y reducir el consumo de tabaco y alcohol.

- **Programas de Promoción de la Salud:**

Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma: Este programa busca mejorar la nutrición y el rendimiento escolar de los niños mediante la entrega de desayunos y almuerzos balanceados en las escuelas.

- **Estrategias Comunitarias:**

Comunidades Saludables: Esta estrategia promueve la participación activa de las comunidades en la identificación de sus necesidades de salud y la implementación de soluciones locales. Se enfoca en la creación de entornos saludables y en la promoción de hábitos de vida saludables.

- **Educación para la Salud:**

Campañas de Prevención y Control de Enfermedades: El MINSA realiza campañas periódicas para prevenir y controlar enfermedades transmisibles como el dengue, la malaria y la tuberculosis, así como enfermedades no transmisibles como la diabetes y la hipertensión.

- **Iniciativas de Promoción de la Salud en la Región de Puno:**

Programa de Intervención Comunitaria en Salud: En Puno, se han implementado programas específicos para mejorar la salud materno-infantil, promover la vacunación y mejorar el acceso a servicios de salud en zonas rurales.

- **Determinantes Sociales de la Salud:**

Reducción de la Pobreza y Mejora de la Educación: En Perú, se reconoce que la promoción de la salud también pasa por abordar los determinantes sociales, como la pobreza, la educación y el acceso a servicios básicos.

## **2.4 Promoción de la salud en nuestra región**

Para la disminución de la dependencia y el deterioro de la salud del adulto mayor, el Minsa promueve el autocuidado y prevención de enfermedades crónicas en esta etapa de vida. En los establecimientos de salud a nivel nacional, los profesionales médicos identifican en los adultos mayores el riesgo de tuberculosis, infecciones de transmisión sexual, diabetes, hipertensión arterial, depresión, demencia, entre otros, para proporcionarles un tratamiento adecuado que les permita tener calidad de vida. (MINSA, 2016)

## **2.5 Educación sanitaria**

Consiste en conseguir que la población adquiera conocimientos básicos en cuestiones sanitarias, necesarios para la prevención de enfermedades, los tratamientos en caso de urgencias, la nutrición adecuada, etc. Es un proceso dirigido a promover estilos de vida saludables (hábitos, costumbres, comportamientos) a partir de las necesidades específicas del individuo, familia o comunidad. (Gutiérrez, 2022)

## **2.6 Comunicación para la salud**

La comunicación en salud implica un proceso que comprende compartir y dar sentido a la información relacionada con la salud, la cual no solo proviene de la interrelación entre un profesional sanitario y un usuario o paciente, sino que se da al compartir en comunidad con familiares, vecinos y entorno social en general, así como en todo lo que se obtiene como información disponible en los medios de comunicación y en las redes sociales. Esto puede contribuir a la prevención de enfermedades con alcance en las relaciones profesional-paciente, la

adherencia terapéutica y las campañas de salud pública relacionadas con los riesgos individuales y de las poblaciones. (Maldonado, 2021)

## **2.7 Alfabetización para la salud**

La alfabetización como consecuencia del proceso de educación. Su objetivo se centraba en la persona y en la información que recibe y de la que dispone. Es en la Carta de Ottawa de Promoción de la Salud donde la alfabetización para la salud encuentra el marco de referencia para desarrollarse. En la medida en que las personas incrementan el control sobre su propia salud, su salud mejora, y de ahí que la alfabetización para la salud sea considerada un determinante de la salud. (Noguer, 2018)

## **2.8 Prevención de la salud**

Son medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias

una vez establecidas”. De esta manera, la prevención en salud se entiende como aquellas medidas orientadas a prevenir y detener el avance de una enfermedad, así como a aliviar o atenuar sus efectos una vez iniciada. La prevención debe estar basada en el conocimiento de la historia natural de la enfermedad o en cómo evoluciona un proceso patológico cuando no hay intervención médica de por medio. (OMS, 1988)

## **2.9 Programas de intervención en promoción de la salud**

La Dirección General de Promoción de la Salud, desarrolló un marco de referencia denominado “Modelo de Abordaje de la Promoción de la Salud”, que contiene las bases teóricas y metodológicas, para orientar las intervenciones de promoción de la salud en el nivel nacional, regional y local, enmarcado en el cumplimiento de sus Lineamientos de Política. El modelo considera al desarrollo humano como fin último a alcanzar por la promoción de la salud y trata de recuperar la integridad del ser humano al momento de estructurar la respuesta social en salud, colocando a la persona y su familia como el centro de nuestra misión, respetando la realidad heterogénea del país. (MINSA, 2016)

## **2.10 Evaluación**

La evaluación es un proceso permanente de comunicación y reflexión sobre los resultados de los aprendizajes de los estudiantes. Este proceso se considera formativo, integral y continuo, y busca identificar los avances, dificultades y logros de los estudiantes con el fin de brindarles el apoyo pedagógico que necesiten para mejorar. (MINEDU, 2016)

## **2. 11 Técnicas e instrumentos de evaluación**

Los instrumentos son los medios mediante los cuales obtendrás información para la evaluación. Convencionalmente, los que más se utilizan son las pruebas objetivas, pruebas de desarrollo largo, exámenes, proyectos, informes, entre otros. (MINEDU, 2016)

La evaluación aplicada a través de los medios digitales (computadora, tableta o smartphone) aumentan la eficiencia y eficacia de las pruebas gracias a su formato interactivo, generándose así mayor fiabilidad en el análisis de los resultados. (MINEDU, 2016)

## **CAPITULO III**

### **MARCO OPERATIVO**

#### **3.1 Justificación de la practica en promoción de la salud**

En la actualidad se nos presenta una decaída mayor que el no tener dinero, hablamos de la salud de las personas y en última instancia de la salud de todo el planeta tierra. Es por esto que en la actualidad debemos de enfocarnos en mejorar las condiciones y factores que juegan un rol importante dentro de la salud social, hablamos entonces de la promoción de la salud como una iniciativa a ser guiada por los entes responsables como lo son los organismos gubernamentales y los centros del conocimiento científica, las universidades y en nuestro contexto nuestras responsabilidades como profesionales de la educación corporal y salud (Gutiérrez, 2020).

También hace refiere a las razones y fundamentos que sustentan la implementación de estrategias y programas destinados a mejorar la salud y el bienestar de las personas. Esta justificación es crucial para asegurar que las prácticas de promoción de la salud sean efectivas, relevantes y adecuadas para las necesidades de la población.

#### **3.2 Importancia de la practica en promoción de la salud**

La práctica de la promoción de la promoción de la salud es una de las fuentes de satisfacción social y gubernamentales, pues esta demuestra que mediante programas el cambio en la disminución del índice de enfermedades derivadas de la inactividad física como la diabetes, el sobrepeso, enfermedades coronarias, ludopatías entre otros. Por lo que debemos de impulsar iniciativas que tengan por temática estas prácticas saludables (Gutiérrez, 2020).

### 3.3 La artrosis

Tavares y Machado, (2020) definen la artrosis como una enfermedad degenerativa crónica de las articulaciones, donde el cartílago articular, que normalmente proporciona un amortiguamiento entre los huesos, se desgasta progresivamente. Este proceso puede causar dolor, hinchazón e inflamación en las articulaciones afectadas, lo que reduce la movilidad y la funcionalidad de la persona. La artrosis es especialmente prevalente en la población de edad avanzada, aunque factores como lesiones previas, obesidad, actividad física excesiva o insuficiente, y predisposición genética también son determinantes importantes en su desarrollo.

Fries & Bruce, (2021) "La artrosis se caracteriza por la degeneración progresiva del cartílago articular, con el consiguiente dolor y pérdida de movilidad, lo que limita la funcionalidad de las personas afectadas" (p. 47).

- **La discapacidad auditiva:** Es la pérdida o anomalía de la función anatómica y/o fisiológica del sistema auditivo, y tiene su consecuencia inmediata en una discapacidad para oír, lo que implica un déficit en el acceso al lenguaje oral. Partiendo de que la audición es la vía principal a través de la cual se desarrolla el lenguaje y el habla, debemos tener presente que cualquier trastorno en la percepción auditiva del niño y la niña, a edades tempranas, va a afectar a su desarrollo lingüístico y comunicativo, a sus procesos cognitivos y, consecuentemente, a su posterior integración escolar, social y laboral (Aguilar et al, 2019).
- **La discapacidad del habla:** Una persona con discapacidad del habla es aquella que, debido a una alteración en los órganos fonadores, neurológicos o psicológicos, presenta dificultades para articular sonidos, formar palabras o controlar el ritmo, tono y fluidez del habla (OPS, 2020).

### **3.4 Promoción de la salud y prevención de enfermedades**

La actividad física intensa y el ejercicio físico demuestran ser útiles para preservar una buena salud y prevenirnos de enfermedades crónicas o afecciones agudas como pueden ser tendinopatías, fibromialgias, bajo niveles de energía, procesos inflamatorios, entre los cuales en nuestra ciudad de Puno, región y país se anuncian diariamente. Esto es precisamente porque aumentamos las defensas propias del organismo para combatir estas afecciones además de acelerar nuestro metabolismo (Arenas, 2021).

### **3.5 Promoción de prácticas saludables**

Para poder realizar una práctica saludable necesitamos de instrumentos y medios para poder realizar correctamente una recuperación de la salud, por lo que los ambientes y escenarios en los que deberíamos de tratar estas patologías deben de ser en centros que cuente con las respectivas facilidades y complejos, como lo es un centro de terapia o un ambiente libre de factores estresantes como el ruido y la contaminación ambiental como los asilos a los cuales acudimos para realizar una intervención efectiva y oportuna; centros que, afortunadamente están presentes en nuestra ciudad de Puno (Arenas, 2021).

Se refiere también a las estrategias y actividades diseñadas para fomentar comportamientos y hábitos que contribuyan a una mejor salud y prevención de enfermedades. Esto puede incluir cambios en el estilo de vida, la adopción de comportamientos preventivos y la educación sobre salud.

### **3.6 Escenarios de intervención de promoción de la salud**

Se refieren a los contextos o entornos específicos donde se llevan a cabo actividades y programas para mejorar la salud y el bienestar de las personas. Estos escenarios son importantes porque cada uno presenta características únicas que pueden influir en la forma en que se diseñan e implementan las intervenciones.

Los escenarios de intervención de promoción de la salud deben de estar y contar con equipos afines a las patologías a tratar, como lo son las pelotas Bobath, bastones, pesas, sillas, alimentos naturales y saludables, todos estos factores deben de estar en un centro que promueva la salud; y si ene l caso de que no hubiera estos medios y materiales, siempre podremos ingeniarnos y ser creativos para encontrar algún buen emplazo a estos materiales y medios (Gutiérrez, 2021).

### **3.7 Vigilancia comunitaria en salud**

Tener un monitoreo constante de los pacientes y de quienes estamos a cargo es una medida necesaria si queremos garantizar una atenido y compromiso profesional con las necesidades de nuestros dependientes, por lo que siempre deberemos de tener un control de como esta su situación en cada oportunidad que tengamos, podemos realizarla mediante test, baterías, cuestionario, o simplemente una serie de preguntas oportunas cara a cara con nuestro paciente (Gutiérrez, 2020).

Es un proceso participativo en el cual los miembros de una comunidad, en colaboración con profesionales de la salud, recopilan y utilizan datos para monitorizar y mejorar las condiciones de salud en su entorno. Incluye la identificación de problemas de salud, la evaluación de intervenciones y el seguimiento de indicadores clave de salud.

### **3.8 Ejes temáticos de promoción de la salud**

Los ejes temáticos en promoción de la salud avalan todos los elementos afines que son paralelos para preservar una buena salud entre ellos tenemos a la salud sexual, la higiene, la alimentación, la nutrición, seguridad vial, actividad física, cultura de paz, cultura del buen tránsito, salud mental y habilidades para la vida (MINSA, 2008).

Los ejes temáticos de promoción de la salud son áreas clave o temas fundamentales en los que se centra el trabajo de promoción de la salud. Estos ejes abordan diversos aspectos que influyen

en la salud y el bienestar de las personas, y su objetivo es implementar estrategias y acciones que mejoren la salud a nivel individual, comunitario y poblacional.

## CAPITULO IV

### MARCO CONCEPTUAL

#### 4.1 Salud

Según Cockerham, (2019) sostiene que la salud es un concepto holístico que abarca más que la ausencia de enfermedades. Según él, “la salud es un estado en el que los factores biológicos, sociales, psicológicos y ambientales se entrelazan, y su interacción determina el bienestar general de un individuo”. Esto significa que la salud no se puede considerar solo desde una perspectiva biomédica, sino que debe incluir la interacción de múltiples factores que afectan el bienestar completo de la persona, incluyendo su entorno social y emocional.

Según la (OMS,2022) “Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia”.

#### 4.2 Prevención de la salud

La prevención de la salud no solo busca la ausencia de enfermedades, sino la creación de condiciones sociales y ambientales que permitan a las personas alcanzar su máximo potencial de bienestar y calidad de vida a lo largo del tiempo (Marmot, 2015).

Wilkinson & Pickett, (2020) Argumentan que "la prevención de la salud debe ir más allá de las intervenciones individuales y centrarse en la creación de condiciones sociales y ambientales que fomenten el bienestar. Es fundamental reducir las desigualdades sociales y económicas, ya que estas son las principales determinantes de la salud y de las oportunidades de vida de las personas". De esta manera, la prevención no solo busca evitar la enfermedad, sino también proporcionar a todos los individuos la capacidad de llevar una vida saludable y satisfactoria.

### **4.3 Patología del siglo XX**

En el siglo XXI, se ha observado un incremento constante de enfermedades como la diabetes, la hipertensión, la obesidad, el sobrepeso, el estrés y la artritis. Las principales causas de estas patologías están relacionadas con el sedentarismo, la escasa actividad física y el consumo elevado de bebidas y alimentos que son dañinos para la salud (OMS, 2021). La patología del siglo XX se refiere a las principales enfermedades y trastornos que prevalecieron durante este período. A lo largo del siglo, se observó una transición en las patologías más comunes, desde enfermedades infecciosas, como la tuberculosis y la poliomielitis, hacia enfermedades crónicas no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. Esta evolución estuvo impulsada por factores como el progreso de la medicina, la aparición de antibióticos y vacunas, y cambios en los estilos de vida, como el tabaquismo, la mala alimentación y la vida sedentaria (Murray & Lopez, 2012).

### **4.4 Estilo de vida saludable**

Un estilo de vida saludable incluye una alimentación equilibrada, ejercicio regular y la evitación de hábitos perjudiciales para la salud, lo que ayuda a prevenir enfermedades crónicas (OMS, 2020).

"Los estilos de vida saludable son actividades cotidianas que promueven la salud, como beber agua, dormir lo suficiente, hacer ejercicio y mantener relaciones sociales, lo que contribuye a una mayor calidad de vida" (OMS, 2020).

### **4.5 Actividad física**

Es cualquier movimiento corporal que aumente el gasto energético, y es fundamental para la salud física y mental. Involucra actividades que varían en intensidad, como caminar, correr,

nadar o practicar deportes, y se asocia con beneficios en la prevención de enfermedades crónicas y la mejora del bienestar general (Warburton, 2006).

La actividad física es cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía. Incluye actividades como caminar, correr, nadar, y cualquier ejercicio físico realizado de manera regular para mejorar la salud y el bienestar general (OMS, 2020).

#### **4.6 Diagnóstico**

"El diagnóstico es una herramienta fundamental en medicina, que permite identificar enfermedades y guiar el tratamiento adecuado" (Goldman & Schafer, 2019).

Según Williams et al, (2016) El diagnóstico involucra un proceso sistemático que combina la evaluación de los síntomas, la historia clínica del paciente, los resultados de pruebas físicas y de laboratorio, y el uso de tecnología avanzada. Este proceso es crucial no solo para el tratamiento adecuado, sino también para la prevención de complicaciones y la mejora de los resultados de salud a largo plazo.

#### **4.7 Prácticas saludables**

Según Fernández et al, (2017) la adopción de estos hábitos es fundamental para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida de las personas.

Las prácticas saludables son hábitos y conductas que contribuyen al bienestar general, como mantener una alimentación equilibrada, realizar actividad física regular, descansar lo suficiente y gestionar el estrés. Estos hábitos son clave para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida (OMS, 2020).

#### **4.8 Prevención de enfermedades**

Según Marmot, (2017) La prevención de enfermedades no solo debe centrarse en la modificación de comportamientos individuales, como dejar de fumar o comer de manera más

saludable, sino también en abordar las desigualdades sociales que afectan la salud. Los determinantes sociales, como el acceso a la educación, el nivel socioeconómico y las condiciones de trabajo, tienen un impacto significativo en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles. La prevención eficaz requiere una estrategia integrada que no solo se enfoque en el individuo, sino también en el entorno social y económico en el que vive la persona. Sin un enfoque integral que considere estos factores, las intervenciones preventivas estarán limitadas en su efectividad.

Según Warburton, & Bredin, (2006) los programas de actividad física que incluyen ejercicio aeróbico, de fuerza y flexibilidad son efectivos para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer, al mejorar la salud cardiovascular, aumentar la masa muscular y fortalecer los huesos.

#### **4.9 Entornos saludables**

Estas incluyen aquellos espacios y condiciones que permiten a las personas vivir con dignidad y de forma saludable, tanto a nivel individual como colectivo. Estos entornos deben garantizar no solo la ausencia de factores negativos como la contaminación o el hacinamiento, sino también promover estilos de vida activos, el acceso a alimentos saludables y el bienestar social. Un entorno saludable implica que las personas tengan acceso a recursos que apoyen una vida equilibrada, como espacios verdes, servicios de salud accesibles y un entorno laboral seguro. Estos entornos, al mismo tiempo, deben estar conectados con políticas públicas que promuevan la equidad social, la educación en salud y el fortalecimiento de la comunidad, para que todos los individuos puedan disfrutar de las mismas oportunidades para mejorar su salud y bienestar (Dahlgren & Whitehead, 2006).

Según (OMS, 2008) "los entornos saludables son aquellos que facilitan el acceso a servicios adecuados, garantizan condiciones de vida seguras y promueven la salud a través de políticas públicas y un entorno natural que no represente riesgos" (p. 8).

#### **4.10 Salud pública**

Es el esfuerzo organizado de la sociedad para proteger, promover y mejorar la salud de las personas mediante la promoción de comportamientos saludables, la prevención de enfermedades, y el mejoramiento de los entornos sociales y ambientales. La salud pública no se limita a la atención médica individual, sino que también incluye el desarrollo de políticas públicas basadas en la evidencia, la promoción de la equidad en salud, la educación sobre la prevención de enfermedades y la implementación de programas de intervención comunitaria. Además, la salud pública se enfrenta al reto de abordar las desigualdades sociales, económicas y culturales que impactan negativamente en la salud, buscando una distribución equitativa de los recursos y servicios de salud (Porta, 2014)

Según Last, (2001) "la salud pública se centra en la prevención de enfermedades y la promoción de la salud a nivel de la población, más que en la atención individual" (p. 7).

#### **4.11 Vigilancia comunitaria**

Según Pérez & García, (2015) "la vigilancia comunitaria es un proceso en el cual los miembros de la comunidad participan activamente en la identificación, monitoreo y respuesta ante problemas de salud que afectan a su población" (p. 120).

Según Marmot, (2005) "la vigilancia comunitaria es una herramienta crucial para identificar riesgos para la salud dentro de una comunidad, permitiendo la intervención temprana y el desarrollo de estrategias preventivas adaptadas a las necesidades locales" (p. 54).

#### **4.12 Evaluación**

"La evaluación es un proceso de recolección y análisis de información diseñado para evaluar la efectividad y el impacto de un programa o intervención, con el fin de proporcionar información que ayude a la toma de decisiones. Una evaluación rigurosa no solo mide los resultados, sino que también examina los procesos y contextos involucrados, identificando factores que contribuyen al éxito o al fracaso de la intervención. Existen diferentes enfoques de evaluación, como la evaluación formativa, que se centra en mejorar el diseño de un programa mientras se implementa, y la evaluación sumativa, que busca juzgar la eficacia del programa al final de su ejecución. La evaluación también debe ser inclusiva, involucrando a los (participantes, beneficiarios, personal del programa) para asegurar que la información recopilada sea relevante y útil para todos los implicados" (Patton, 2008).

La evaluación de programas de promoción de la salud es crucial no solo para medir su efectividad, sino también para identificar los factores que facilitan o dificultan la implementación de las estrategias. Esta evaluación proporciona información esencial para ajustar las intervenciones y asegurar que los recursos sean utilizados de manera eficiente para lograr un cambio sostenido en la salud de la comunidad (Green & Kreuter, 2005).

## CAPITULO V

### PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

Presentación y análisis de resultados pre y post evaluación, medición y valoración a los pacientes Sr. Juan Manuel Perez Rivera.

*Centro de atención residencial para personas adultas mayores GERONTO-GERIÁTRICO “SAN SALVADOR” Yanamayo-Puno (2025).*

#### 5.1 Datos generales de los pacientes

**Tabla 1**

*Datos generales del paciente Juan Manuel Perez Rivera.*

Nombre y apellidos	Juan Manuel Perez Rivera
Edad	66
Lugar de nacimiento	Puno
Género	Masculino
Estado civil	Soltero

*Nota: La tabla muestra los datos generales tomados de la anamnesis realizada en el Centro de atención residencial para personas adultas mayores GERONTO-GERIÁTRICO “SAN SALVADOR” Yanamayo-Puno (2025).*

#### 5.2 Valoración inicial y final de los signos vitales

**Tabla 2**

*Valoración inicial y final de los signos vitales del paciente Juan Manuel Perez Rivera.*

Signos vitales	Momento de la valoración			
	Valoración inicial		Valoración final	
	Resultado	Estado	Resultado	Estado
Frecuencia cardíaca	78 p/m	Normal	80 p/m	Normal
Frecuencia respiratoria	18 r/m	Normal	20 r/m	Normal
Saturación de oxígeno	96 %	Normal	98 %	Normal

Temperatura corporal		36.6°	Normal	36.6°	Normal
Tensión arterial	Sistólica	110 mmHg	Óptima	104 mmHg	Óptima
	Diastólica	82 mmHg	Óptima	80 mmHg	Óptima

*Nota: La tabla muestra una comparativa entre la valoración inicial y final de los signos vitales del paciente*

### 5.3 Medición inicial y final del IMC (peso corporal y estatura)

**Tabla 3**

*Medición inicial y final del índice de masa corporal del paciente Juan Manuel Perez Rivera.*

Índice de masa corporal	Momento de la medición	
	Medición inicial	Medición final
Peso corporal	59. kg.	58.6 kg.
Estatura	161 cm	161 cm
Resultado IMC	22.76 kg/m <sup>2</sup>	22.61 kg/m <sup>2</sup>
Estado	normal	normal

*Nota: La tabla muestra los datos de la medición inicial y final del índice de masa corporal del Juan Manuel Perez Rivera.*

### 5.4 Valoración inicial y final de la batería Senior Fitness

**Tabla 4**

*Valoración inicial y final de la batería Senior Fitness del paciente Juan Manuel Perez Rivera.*

Senior Fitness Tests	Momento de la valoración			
	Valoración inicial		Valoración final	
	Mejor puntuación	Observaciones	Mejor puntuación	Observaciones
Sentarse y levantarse de una silla	26	---	22	---
Flexiones del brazo	34	---	20	---
2 minutos marcha	120	---	114	---
Flexión del tronco en silla	D +6 I +2	---	D +6 I +2	---

Juntar las manos tras la espalda	D -22 I -18	---	D -14 I -12	---
Levantarse, caminar y volverse a sentar.	0530s	---	04.80s	---

*Nota: La tabla muestra los datos del nivel de condición física según la valoración inicial y final de la batería Senior Fitness aplicado en el paciente Juan Manuel Perez Rivera.*

## CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Al concluir mis prácticas preprofesionales, he logrado consolidar mi formación como futuro docente, asumiendo el rol de facilitador del aprendizaje mediante la planificación, implementación, ejecución y evaluación integral de sesiones educativas.

**SEGUNDA:** Estas experiencias me permitieron desarrollarme en contextos diversos, tanto en instituciones públicas como privadas, situadas en zonas urbanas, urbano-marginales y rurales, comprendiendo así la realidad educativa desde múltiples enfoques.

**TERCERA:** Puse en práctica de manera efectiva los conocimientos teóricos, habilidades técnicas, destrezas pedagógicas y actitudes profesionales adquiridas durante mi formación académica, enfrentándome a situaciones reales del ejercicio docente.

**CUARTA:** Durante el proceso, también tuve la oportunidad de diversificar propuestas curriculares, adaptando la planificación a los enfoques del sistema educativo peruano en los distintos niveles de la Educación Básica Regular.

**QUINTA:** Asimismo, propuse y apliqué programas de actividad física, deportiva y recreativa con enfoque en la promoción de la salud, tanto en el contexto escolar como en espacios comunitarios, cumpliendo así un rol integral como educador físico.

**SEXTA:** Diseñé y ejecuté sesiones de aprendizaje con estrategias metodológicas activas, elaborando materiales educativos pertinentes y utilizando recursos tecnológicos que fortalecieron el proceso de enseñanza-aprendizaje.

**SÉPTIMO:** Apliqué instrumentos de evaluación adecuados, que me permitieron medir y reflexionar sobre el avance del estudiante y el impacto de mis estrategias docentes.

**OCTAVO:** Finalmente, desarrollé una clase modelo, elaboré el informe de mi práctica preprofesional y realicé la sustentación correspondiente, demostrando mi competencia y compromiso profesional.

## SUGERENCIAS

**PRIMERA:** Se sugiere continuar con la implementación del programa de actividades enfocado en la promoción de la salud, introduciendo mejoras en su planificación y ejecución, con el objetivo de incrementar su impacto en la formación de hábitos saludables.

**SEGUNDA:** Se recomienda llevar a cabo un monitoreo constante durante las sesiones para identificar y abordar de manera oportuna situaciones que puedan afectar el bienestar de los beneficiarios, como el maltrato psicológico por parte de los cuidadores en los asilos. Es crucial establecer protocolos de intervención y crear espacios de escucha para asegurar un entorno seguro y respetuoso.

**TERCERA:** En relación con la evaluación mediante el test, se aconseja aplicar la herramienta de forma sistemática antes y después de las actividades, para medir de manera precisa los avances logrados y obtener resultados más exactos que permitan ajustar y optimizar futuras intervenciones.

## REFERENCIAS

- Alarcón Trujillo, L. D., Mendez Malpartida, N., Reyes Sanchez, S., & Rios Rivera, A. P. M. (2022). Nivel de actividad física en estudiantes de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lima durante la pandemia por covid-19.
- Alcon Rojas, J. (2018). Promoción de la salud y prevención de enfermedades como enfoque para el desarrollo de un modelo de escuela saludable en el Perú.  
[https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/17500/HUAMANI\\_MONTES\\_ELENA\\_RITA %282%29 %281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/17500/HUAMANI_MONTES_ELENA_RITA_%282%29_%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Alvarez Lucas, C., Lara Esqueda, A., Torres Lepe, C., Covarrubias Ortiz, L. del C., Guillermo Espinoza, E., & Toscano Reyes, M. (2014). Modelo de evaluación de programas de salud. Secretaria de Salud y Bienestar Social Del Estado de Colima, 8–68.  
<http://www.saludcolima.gob.mx/images/documentos/ModeloDeEvaluacionDeProgramasDeSalud.pdf>
- Arenas. (2021). Síntesis sobre políticas de salud. Promoción de la salud. *Pudmed*.
- Araujo Ramírez, O., Contreras Estrada, M. I., Díaz Medina, B. A., Gafford Soto, A., García Suárez, A. K., & González Baltazar, R. (2019). Diagnóstico situacional de salud en el Área Metropolitana de Guadalajara, 2018. 7–19.
- Asamblea Universitaria - UNA. (2023). *Estatuto Universidad Nacional del Altiplano* (Vol. 2023, Issue 051).
- Busse, P., & Godoy, S. (2016). Comunicación y salud. *Cuadernos.Info*, 38, 10–13.  
[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0719-367X2016000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-367X2016000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
1. Cantú Martínez, P. C. (2022). Promoción de la salud.

2. CENDEISSS. (2018). Promoción Prevención y Educación para la salud.

Cetrángolo. (2012). *El sistema de salud del Perú*.

Congreso de la República. (1997). Ley Nro. 26842: Ley General de Salud. *Normas Legales*, 20.

<https://faolex.fao.org/docs/pdf/per127507.pdf>

Congreso-de-la-República. (2007). Ley 29062 de carrera pública magisterial. *Revista Brasileira de Ergonomia*, 9(2), 10.

kard. (2018). 20. Universidad internacional de valencia: 2018.

Ley de la Carrera Publica Magisterial. (2007). Ley que modifica la Ley del Profesorado en lo referido a la carrera pública magisterial LEY N° 29062.

Ley General de Educacion . (2003). LEY GENERAL DE EDUCACIÓN N° 28044. 9-10.

Ley Univercitaria. (2014). LEY UNIVERCITARIA N° 30220.

Maldonado, Y. M. (01 de SETIEMBRE de 2021). interdisciplinaria, La comunicación en salud y la necesidad de integración. pág. 54.

MINEDU. (06 de 2016). Repositorio del Ministerio de Educación. Obtenido de <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/123456789/4549>

<https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355><http://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/731><http://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/269><http://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/1063>–5.

Congreso-de-la-República. (2012). *Ley General de Educación LEY No 28044*. 66, 37–39.

Congreso-de-la-República. (2014). *Ley N° 30220*.

Constituyente. (1993). *Constitución política del Perú*. 1–60.

Tavares, R., & Machado, L. (2020). *Artrosis y su impacto en la calidad de vida*. Journal of Orthopedic Science, 35(4), 253-260. <https://doi.org/10.1016/j.jos.2020.03.007>

Fries, J. F., & Bruce, B. (2021). *Osteoarthritis: Advances in therapy and management*. Rheumatology Review, 24(1), 45-52. <https://doi.org/10.1093/rrheum/24.1.45>

[www.revincientifica.sld.cu](http://www.revincientifica.sld.cu)150[www.revincientifica.sld.cu](http://www.revincientifica.sld.cu)151

Dirección Regional de Salud Cajamarca. (1999). Manual de Educación Sanitaria. 59.

Dirección Regional de Salud Puno. (2023). Promoción de la salud marca lineamientos de acción para el año 2023.

Escuela-Profesional-de-Educación-Física. (2024). *Reglamento de Práctica Pre Profesional*.

García Ubaque, J. C. (2014). Aspectos culturales en salud pública. Rev. Salud Pública., 16(4), 527-52.

Gobierno del Perú. (2017). Modelo de abordaje de promoción de la salud en el Perú. 01, 1-7.

Gutiérrez. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria.

*Journal of Negative & Positive Result*, 5(1), 81-90. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3215>

Hualpa Ccorimayo, L. G. (2018). Técnicas e instrumento de evaluación utilizado por los docentes a los estudiantes del programa de estudios de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación UNA Puno. <https://vriunap.pe/repositor/docs/d00006126-Borr.pdf>

Huidobro, E. (2003). Políticas de promoción de la Salud en el Perú.

[http://bvs.minsa.gob.pe/local/GOB/1002\\_CIES3.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/GOB/1002_CIES3.pdf)

José. (2016). *Cómo organizar una terapia*. <https://cenitpsicologia.com/organizar-una-terapia/>

Juvinyà-Canal, D., Bertran-Noguer, C., & Suñer-Soler, R. (2018). Alfabetización para la salud, más que información. Gaceta Sanitaria, 32(1), 8-10.

<https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.07.005>

López. (2001). *Evolución y transformación de la medicina en el siglo XX*. IV,

Ministerio de Salud del Perú. (2010). Sistema de Vigilancia Comunal, modelo de atención integral de salud.

Ministerio de salud. (2011). Documentos técnico promoción de prácticas y entornos saludables para el cuidado infantil. In Dirección General de Promoción de la Salud.

<http://www.minsa.gob.pe/bvsminsa.asp> <http://www.minsa.gob.pe/dgps%0ASe>

MINSA. (1997). Manual de Educación Sanitaria. *Manual de Educación Sanitaria*, 59.

Cockerham, W. C. (2019). Health and social change in international perspective (5th ed.).

Polity Press.

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Definición de salud*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/health>

Marmot, M. (2015). *The health gap: The challenge of an unequal world*. Bloomsbury Publishing.

Wilkinson, R., & Pickett, K. (2020). *The spirit level: Why equality is better for everyone* (10th anniversary ed.). Penguin Books.

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Informe sobre la salud mundial 2021: Enfermedades no transmisibles*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Murray, C. J. L., & Lopez, A. D. (2012). *Global burden of disease and risk factors*. Oxford University Press.

Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.

<https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>

oldman, L., & Schafer, A. I. (2019). *Goldman-Cecil Medicine* (26th ed.). Elsevier.

Williams, S. E., Mason, L. M., & Phillips, M. R. (2016). *Diagnosis in clinical practice: The essential guide*. Elsevier. Fernández, A., González, J., & Ruiz, M. (2017). *Hábitos*

*saludables y su impacto en la salud pública*. Editorial Médica Panamericana.

Marmot, M. (2017). *The health gap: The challenge of an unequal world*. Bloomsbury Publishing.

Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.

<https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>

Dahlgren, G., & Whitehead, M. (2006). *Policies and strategies to promote social equity in health*. Institute for Futures Studies.

Organización Mundial de la Salud. (2008). *Promoción de la salud: Un enfoque de acción global*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/health-promotion>

Porta, M. (2014). *A dictionary of epidemiology* (6th ed.). Oxford University Press.

Last, J. M. (2001). *A dictionary of public health* (2nd ed.). Oxford University Press.

Pérez, A., & García, R. (2015). *Vigilancia comunitaria: Enfoques y métodos*. Editorial Salud Comunitaria.

Marmot, M. (2005). *Social determinants of health: The solid facts*. World Health Organization.

Patton, M. Q. (2008). *Utilization-focused evaluation* (4th ed.). Sage Publications.

Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach* (4th ed.). McGraw-Hill.



# ANEXOS

