



CARRERA DE DISEÑO GRÁFICO

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA,
HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU
DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA
EN LA CIUDAD DE QUITO.

Proyecto de trabajo de graduación que se presenta como requisito para optar por el
título de Tecnólogo en Diseño Gráfico.

Autor: Cristian Valladares

Tutor: Arq. Iván Cruz

Quito, 25 de abril de 2016

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

Declaro que la investigación realizada para el desarrollo del proyecto es absolutamente original, autentica, personal que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron todos los parámetros y disposiciones legales que protegen los derechos de autor. Las ideas doctrinas, resultados y conclusiones a los que he llegado son de mi absoluta responsabilidad.

Cristian Patricio Valladares Ebla

C.C: 060396827-2

CONTRATO DE CESIÓN SOBRE DERECHOS PROPIEDAD INTELECTUAL

Comparecen a la celebración del presente contrato de cesión y transferencia de derechos de propiedad intelectual, por una parte, el estudiante CRISTIAN PATRICIO VALLADARES EBLA, por sus propios y personales derechos, a quien en lo posterior se le denominará el “CEDENTE”; y, por otra parte, el INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO CORDILLERA, representado por su Rector el Ingeniero Ernesto Flores Córdova, a quien en lo posterior se lo denominará el “CESIONARIO”. Los comparecientes son mayores de edad, domiciliados en esta ciudad de Quito Distrito Metropolitano, hábiles y capaces para contraer derechos y obligaciones, quienes acuerdan al tenor de las siguientes cláusulas:

PRIMERA: ANTECEDENTE.- a) El Cedente dentro del pensum de estudio en la carrera de análisis de sistemas que imparte el Instituto Superior Tecnológico Cordillera, y con el objeto de obtener el título de Tecnólogo en Diseño Gráfico, el estudiante participa en el proyecto de grado denominado “DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO”, el cual incluye la creación y desarrollo del programa de ordenador o software, para lo cual ha implementado los conocimientos adquiridos en su calidad de alumno. b) Por iniciativa y responsabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cordillera se desarrolla la creación del programa de ordenador, motivo por el cual se regula de forma clara la cesión de los derechos de autor que genera la obra literaria y que es producto del proyecto de grado, el mismo que culminado es de plena aplicación técnica, administrativa y de reproducción.

SEGUNDA: CESIÓN Y TRANSFERENCIA.- Con el antecedente indicado, el Cedente libre y voluntariamente cede y transfiere de manera perpetua y gratuita todos los derechos patrimoniales del programa de ordenador descrito en la cláusula anterior a favor del Cesionario, sin reservarse para sí ningún privilegio especial (código fuente, código objeto, diagramas de flujo, planos, manuales de uso, etc.). El Cesionario podrá explotar el programa de ordenador por cualquier medio o procedimiento tal cual lo establece el Artículo 20 de la Ley de Propiedad Intelectual, esto es, realizar, autorizar o prohibir, entre otros: a) La reproducción del programa de ordenador por cualquier forma o procedimiento; b) La comunicación pública del software; c) La distribución pública de ejemplares o copias, la comercialización, arrendamiento o alquiler del programa de ordenador; d) Cualquier transformación o modificación del programa de ordenador; e) La protección y registro en el IEPI el programa de ordenador a nombre del Cesionario; f) Ejercer la protección jurídica del programa de ordenador; g) Los demás derechos establecidos en la Ley de Propiedad Intelectual y otros cuerpos legales que normen sobre la cesión de derechos de autor y derechos patrimoniales.

TERCERA: OBLIGACIÓN DEL CEDENTE.- El cedente no podrá transferir a ningún tercero los derechos que conforman la estructura, secuencia y organización del programa de ordenador que es objeto del presente contrato, como tampoco emplearlo o

utilizarlo a título personal, ya que siempre se deberá guardar la exclusividad del programa de ordenador a favor del Cesionario.

CUARTA: CUANTIA.- La cesión objeto del presente contrato, se realiza a título gratuito y por ende el Cesionario ni sus administradores deben cancelar valor alguno o regalías por este contrato y por los derechos que se derivan del mismo.

QUINTA: PLAZO.- La vigencia del presente contrato es indefinida.

SEXTA: DOMICILIO, JURISDICCIÓN Y COMPETENCIA.- Las partes fijan como su domicilio la ciudad de Quito. Toda controversia o diferencia derivada de éste, será resuelta directamente entre las partes y, si esto no fuere factible, se solicitará la asistencia de un Mediador del Centro de Arbitraje y Mediación de la Cámara de Comercio de Quito. En el evento que el conflicto no fuere resuelto mediante este procedimiento, en el plazo de diez días calendario desde su inicio, pudiendo prorrogarse por mutuo acuerdo este plazo, las partes someterán sus controversias a la resolución de un árbitro, que se sujetará a lo dispuesto en la Ley de Arbitraje y Mediación, al Reglamento del Centro de Arbitraje y Mediación de la Cámara de comercio de Quito, y a las siguientes normas: a) El árbitro será seleccionado conforme a lo establecido en la Ley de Arbitraje y Mediación; b) Las partes renuncian a la jurisdicción ordinaria, se obligan a acatar el laudo arbitral y se comprometen a no interponer ningún tipo de recurso en contra del laudo arbitral; c) Para la ejecución de medidas cautelares, el árbitro está facultado para solicitar el auxilio de los funcionarios públicos, judiciales, policiales y administrativos, sin que sea necesario recurrir a juez ordinario alguno; d) El procedimiento será confidencial y en derecho; e) El lugar de arbitraje serán las instalaciones del centro de arbitraje y mediación de la Cámara de Comercio de Quito; f) El idioma del arbitraje será el español; y, g) La reconvenición, caso de haberla, seguirá los mismos procedimientos antes indicados para el juicio principal.

SÉPTIMA: ACEPTACIÓN.- Las partes contratantes aceptan el contenido del presente contrato, por ser hecho en seguridad de sus respectivos intereses.

En aceptación firman a los 25 días del mes de abril del dos mil dieciséis.

f) _____

C.C. N° 060396827-2

CEDENTE

f) _____

Instituto Superior Tecnológico Cordillera

CESIONARIO

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios por haberme dado las fuerzas de haber llegado a este momento, así como a la vida, la naturaleza, el planeta y a todo lo que gira en él.

A mis padres, gracias por su comprensión y apoyo incondicional. Sin ustedes no sería lo que soy. Han sido y seguirán siendo un ejemplo a seguir.

A mi familia y a todas esas personas que se cruzaron a lo largo de mi vida, sin ellos no habría podido llegar esta aquí.

También quiero agradecer a esta Institución, por haberme brindado su apoyo y sus maestros por haberme brindado sus conocimientos.

DEDICATORIA

Dedico este proyecto a mis padres, familia, amigos y en especial a todas esas personas mayores que no se les da el puesto ni la dedicación que se merecen en la sociedad. En esta Sociedad llena de desigualdad quiero demostrar que con un poco de esfuerzo se puede llegar a las personas y conseguir objetivos.

ÍNDICE GENERAL

Portada	
Carátula	
Declaración de aprobación tutor y lector	
Declaración de autoría del estudiante.....	II
Declaración de autoría de derechos a la institución.....	III
Agradecimiento.....	V
Dedicatoria.....	VI
Índice General.....	VII
Índice de Tablas.....	X
Índice de Figuras.....	IX
Índice de Imágenes.....	XI
Resumen ejecutivo.....	XII
Abstract.....	XIII
Introducción.....	XIV
CAPÍTULO I	
1.01 Contexto.....	15
1.02 Justificación:.....	16
1.03 Definición del Problema Central (Matriz T).....	19

CAPÍTULO II

2.01 Mapeo de los Involucrados.....	20
2.02 Matriz de análisis y selección con los Involucrados.....	21

CAPÍTULO III

3.01 Árbol de Problemas.....	23
3.02 Árbol de Objetivos.....	24

CAPÍTULO IV

4.01 Matriz de análisis de alternativas e identificación de acciones.....	25
4.01.01 Tamaño del Proyecto.....	26
4.01.02 Localización del Proyecto.....	27
4.01.03 Análisis Ambiental.....	28
4.02 Matriz de análisis de impacto de los objetivos.....	29
4.03 Diagrama de estrategias	30
4.04 Construcción de la Matriz de Marco Lógico.....	31
4.04.02 Selección de Indicadores.....	34
4.04.03 Medios de Verificación.....	37
4.04.04 Supuestos.....	40
4.04.05 Matriz Marco Lógico (MML).....	43

CAPÍTULO V

5.01 Antecedente de la herramienta del perfil de la propuesta.....	46
5.02 Descripción de la herramienta.....	48
5.03 Formulación del proceso de aplicación.....	59

CAPÍTULO VI

6.01 Recursos:.....	103
6.02 Presupuesto.....	104
6.03 Cronograma.....	105

CAPÍTULO VII

7.01 Conclusiones.....	107
7.02 Recomendaciones.....	108
7.03 Referencias Bibliográficas.....	108
7.04 Anexos.....	111

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Matriz T.....	19
Tabla 2: Matriz de análisis de involucrados.....	21
Tabla 3: Matriz de impactos.....	29

Tabla 4: Indicadores.....	31
Tabla 5: Selección de indicadores.....	34
Tabla 6: Medios de Verificación.....	37
Tabla 7: Supuestos.....	40
Tabla 8: Marco lógico.....	43
Tabla 9: Gastos operativos.....	100
Tabla 10: Aplicación.....	104
Tabla 10: Cronograma.....	105

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Mapeo de los Involucrados.....	2
Figura 2: Árbol de problemas.....	23
Figura 3: Árbol de objetivos.....	24
Figura 4: Matriz de análisis de alternativas.....	25
Figura 5: Diagrama de estrategias.....	30
Figura 6: Mapa de contenidos.....	60

ÍNDICE DE IMAGENES

Imagen 1: Localización.....	27
Imagen 2: Tabulación.....	53
Imagen 3: Índice de imágenes.....	61
Imagen 4: Páginas maestras.....	63
Imagen 5: Diagramación.....	74
Imagen 6: Imagen corporativa.....	84
Imagen 7: Portada y contraportada.....	88
Imagen 8: Guía de armado.....	89
Imagen 9: Marketing.....	100

RESUMEN EJECUTIVO

Esta revista informativa que fue elaborada como proyecto final de grado, está enfocada en proporcionar información importante sobre las personas de la tercera edad. En ella encontraremos todo lo referente al adulto mayor a sus cuidados, derechos, actividades, centros de apoyo etc.

Por medio de fotografías e ilustraciones llamativas queremos tratar de llegar a la mayor parte de las personas. En especial a la comunidad del Distrito Zonal La Delicia ubicada en el norte de Quito.

ABSTRACT

This informative magazine which was developed as a final project grade is focused on providing important information about people seniors. We will find everything related to their care more adult, rights, activities, support centers etc, etc.

Through photographs and striking illustrations we want to try to reach the most people. Especially community Zonal District La Delicia located in northern Quito.

INTRODUCCIÓN

Este proyecto que tiene como tema el “DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO”.

Fue elaborado por que siento que hay un desinterés por parte de las personas y la comunidad en general, también por la necesidad de expresarme sobre el tema.

Esta revista informativa tiene como principales objetivos: mejorar la situación actual del adulto mayor, colaborar con la sociedad y servir como medio de información y de consulta.

CAPITULO I: Antecedentes

1.01 Contexto

El Ecuador es un país pluricultural el mismo que se encuentra conformado por hombres y mujeres de diferentes clases sociales, con esto se podría afirmar que su convivencia y sus derechos se encuentran bien; pero en la realidad no es así es por eso que este proyecto trata de explicar y comprender el estado actual del adulto mayor en la sociedad.

“Con un expectativa de vida de hombres 69 y mujeres 72 años, en el Ecuador creemos que es necesario mejorar la situación actual del adulto mayor en nuestra sociedad, específicamente en el distrito zonal La Delicia en la ciudad de Quito”.

La comunicación visual como lenguaje de comunicación es una alternativa para la realización de este proyecto, cuyo fin; es proporcionar un medio atractivo en donde el usuario tenga el control sobre el contenido. Con las herramientas de comunicación visual se busca resolver estos problemas a través de una revista informativa, la cual permita comunicar la idea planteada.

En la ciudad de Quito se ve que falta compromiso con el adulto mayor, esto se evidencia en la falta de actividades y centros de inclusión para ellos, no todo está mal pero creemos que es posible mejorar.

1.02 Justificación

La elaboración del presente proyecto constituye el inicio para fortalecer la inclusión de las personas de la tercera edad y para su desarrollo en la ciudad de Quito.

La longevidad es una aspiración de muchos seres humanos, pero a medida que pasan los años y la vejez se acerca, se vuelve en algo poco deseado. La mayoría de las definiciones del envejecimiento destacan sólo sus aspectos negativos, ya que resaltan la vulnerabilidad, la propensión a las enfermedades, la progresiva marginación y el inevitable acercamiento de la muerte. A esto le podemos sumar la falta de preocupación de familiares y autoridades de turno.

Según el **Plan Nacional Del Buen Vivir (2013 – 2017)** El entorno social e inclusivo son destacados en varios puntos de este informe, a continuación los nombraremos:

2. El Socialismo del Buen Vivir

2.2 Principios y orientaciones

Sociedad radicalmente justa

- *La justicia social y económica como base del ejercicio de las libertades.* En una sociedad justa, todas y cada una de las personas gozan del mismo acceso a los medios materiales, sociales y culturales necesarios para llevar una vida satisfactoria. La salud, la educación y el trabajo son las bases primordiales de la justicia social. Con dichos medios, todos los hombres y mujeres podrán realizarse como seres humanos y reconocerse como iguales en sus relaciones sociales. (Semplades, 2013, p. 22).

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

6. Objetivos

Objetivo 2. Auspiciar la igualdad, la cohesión, la inclusión y la equidad social y territorial en la diversidad

El reconocimiento igualitario de los derechos de todos los individuos implica la consolidación de políticas de igualdad que eviten la exclusión y fomenten la convivencia social y política. El desafío es avanzar hacia la igualdad plena en la diversidad, sin exclusión, para lograr una vida digna, con acceso a salud, educación, protección social, atención especializada y protección especial.

La Revolución Social contemplada en el Programa de Gobierno 2013-2017 exige el fortalecimiento de las políticas de generación de capacidades y oportunidades con la garantía y la protección de derechos. Los derechos no son favores ni privilegios. El cambio de época que vive el país demanda garantizar la igualdad en la diversidad y la erradicación progresiva de condiciones de pobreza, ya que constituyen fenómenos multidimensionales de carencias, violencia y desigualdad inaceptables. (Semplades, 2013, p. 111-124).

Objetivo 3. Mejorar la calidad de vida de la población

Mejorar la calidad de vida de la población es un reto amplio que demanda la consolidación de los logros alcanzados en los últimos seis años y medio, mediante el fortalecimiento de políticas intersectoriales y la consolidación del Sistema Nacional de Inclusión y Equidad Social. Para su logro, este objetivo plantea mejorar la calidad y calidez de los servicios sociales de atención, garantizar la salud de la población desde la

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

generación de un ambiente y prácticas saludables; fortalecer el ordenamiento territorial, considerando la capacidad de acogida de los territorios y el equilibrio urbano-rural para garantizar el acceso a un hábitat adecuado y una vivienda digna; avanzar en la gestión integral de riesgos y fomentar la movilidad sustentable y segura. (Semplades, 2013, p. 135).

Envejecer es un hecho ineludible, pero la manera de enfrentar este proceso es una decisión individual, por cada ser y grupal por la sociedad; ya que depende de cada uno hacer posible una vejez justa y de agrado.

En definitiva se realizará este proyecto para brindar al ciudadano una forma de conocimiento y de cierta manera concienciar sobre los derechos por los que todos en un punto de nuestras vidas tendremos que pasar. Sobre todo porque es una herramienta de comunicación hecha para llegar de una forma positiva a la ciudad y en especial en La Administración Zonal "La Delicia".

Semplades. (2013). Plan Nacional de Desarrollo / *Plan Nacional para el Buen Vivir*

2013-2017 ISBN-978-9942-07-448-:

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

1.03 Definición del Problema Central (Matriz T)

ANÁLISIS DE FUERZAS T					
Situación Empeorada	Situación Actual				Situación Mejorada
Total desconocimiento de los derechos de las personas de la tercera edad en la ciudad de Quito	Falta de información sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito				Suficiente información sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito
Fuerzas Impulsadoras	I	PC	I	PC	Fuerzas Bloqueadoras
Conocimiento de las políticas de inclusión que plantea el PNBV (Plan Nacional Del Buen Vivir) en la sociedad sobre las personas de la 3ra edad	2	4	3	2	Desconocimiento de las políticas de inclusión que plantea el PNBV (Plan Nacional Del Buen Vivir) en la sociedad sobre las personas de la 3ra edad
Suficiente conocimiento de los derechos de las personas de la 3ra edad	2	3	3	3	Escaso conocimiento de los derechos fundamentales de las personas de la 3ra edad
Eficiente trato físico y mental a las personas de la 3ra edad	1	3	3	3	Demasiado maltrato físico y mental a las personas de la 3ra edad
Suficiente material de recursos informativos para las personas de la 3ra edad	3	3	4	2	Carente material de recursos informativos para las personas de la 3ra edad
Adecuada equidad y trato digno a las personas de la 3ra edad	4	4	3	2	Escasa equidad y trato digno a las personas de la 3ra edad

1 al 5.

Tabla 1. Análisis fuerza T.

Elaborado por: Cristian Valladares

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

CAPITULO II: Análisis de Involucrados

2.01 Mapeo de involucrados

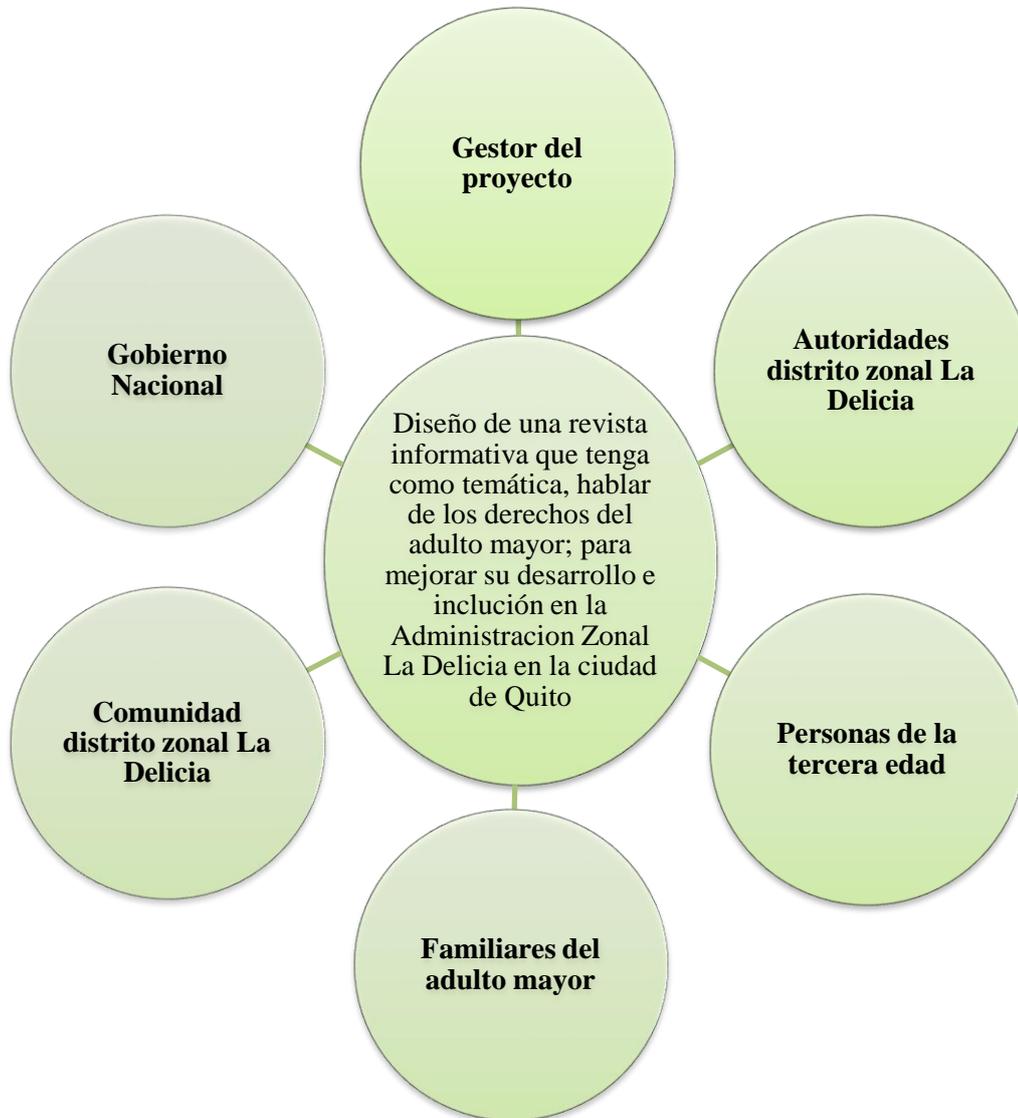


Figura 1: Mapa de involucrados.

Elaborado por: Cristian Valladares

2.02 Matriz de análisis de involucrados.

Análisis de involucrados

Actores involucrados	Interés sobre el problema	Problemas percibidos	Recursos mandatos y capacidades	Interés sobre el proyecto	Conflictos potenciales
Gestor del proyecto	Obtener información sobre las personas de la 3ra edad	Insuficiente información sobre las personas de la 3ra edad	R. Tecnológico C. Intelectual R. Económico I. Bibliográfica I. General	Concientizar y ser un aporte educativo para la sociedad	Falta de colaboración de la administración zonal La Delicia
Autoridades distrito zonal La Delicia	Mejorar el material impreso informativo sobre persona de la 3ra edad	Deficiente material informativo sobre personas de la 3ra edad	I. Bibliográfica I. General	Acabar con el desconociendo que existe en la comunidad sobre los derechos de las personas de la 3ra edad	Falta de apoyo hacia el proyecto de mejorar la situación de las personas de la 3ra edad
Personas de la tercera edad	Mejorar el conocimiento de sus derechos	Poco conocimiento de sus derechos	I. General	Obtener un material informativo con sus derechos	Escaso interés del adulto mayor hacia el proyecto
Familiares del adulto mayor	Conocer mediante la revista los derechos de las personas de la 3ra edad	Los familiares tienen poco conocimiento de los derechos de las personas de la 3ra edad	I. General	Que se aplique de la mejor manera la información recopilada en la revista	Que el material impreso no sea claro
Comunidad distrito zonal La Delicia	Con la revista informativa, lograremos que la comunidad conozca los derechos de las personas de la 3ra edad	Escaso interés por parte de la comunidad sobre los derechos de las personas de la 3ra edad	I. General	Que se aplique de la mejor manera la información recopilada en el material informativo impreso	Que no se aplique bien la información recopilada en el material informativo impreso

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



Gobierno Nacional	Dotar de una revista informativa sobre los derechos de las personas de la 3ra edad	Poco interés del gobierno nacional por dotar de material informativo sobre las personas de la 3ra edad	I. General Leyes que rigen el proyecto I. Bibliográfica	Contar con un recurso impreso de información sobre las personas de la 3ra edad	Que no se ponga en práctica la información proporcionada en el material impreso
--------------------------	--	--	---	--	---

Tabla 2. Análisis de involucrados.

Elaborado por: Cristian Valladares

CAPITULO III: Problemas y Objetivos

3.01 Árbol de problemas

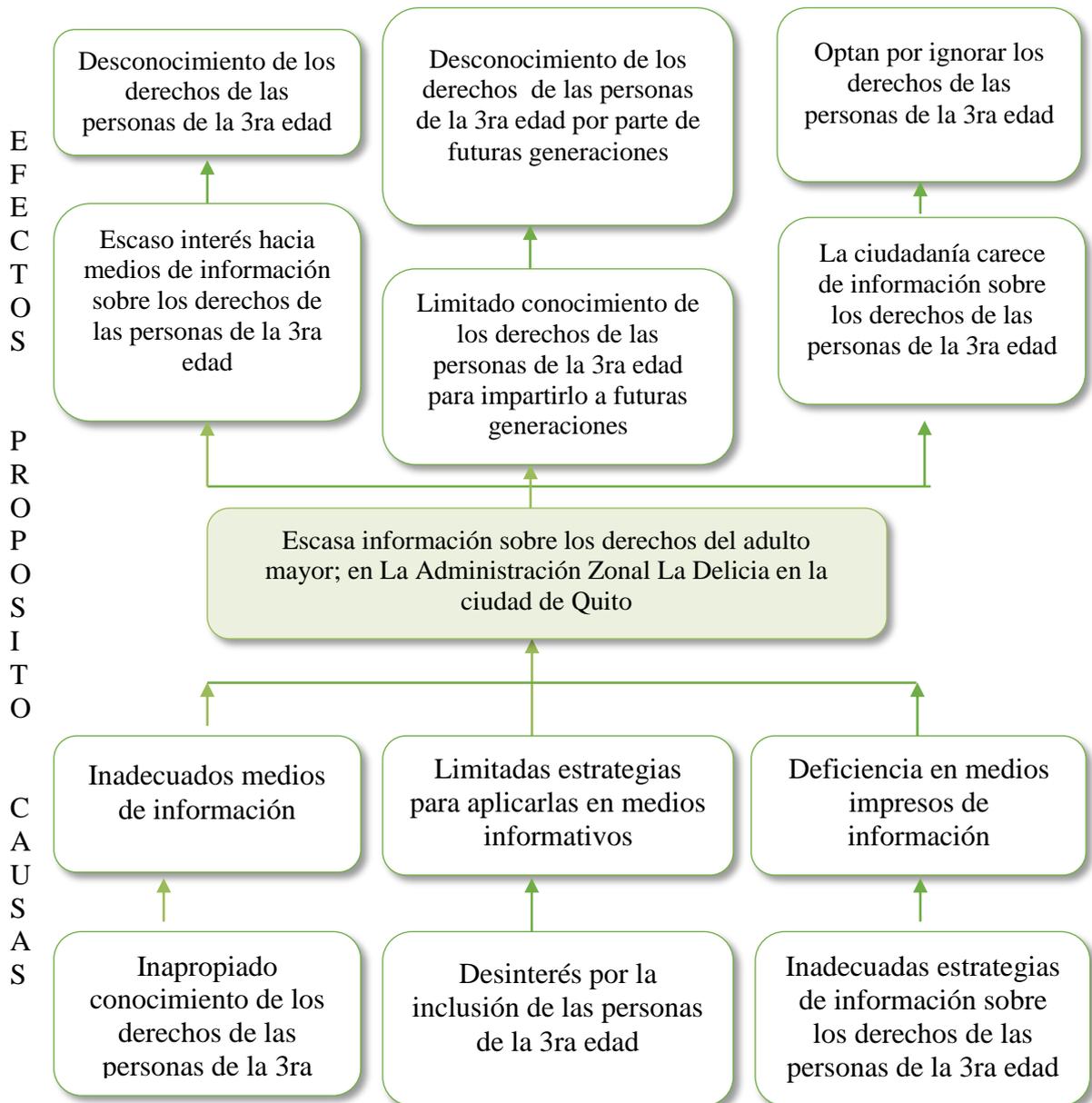


Figura 2: Árbol de problemas.

Elaborado por: Cristian Valladares

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

3.02 Árbol de objetivos

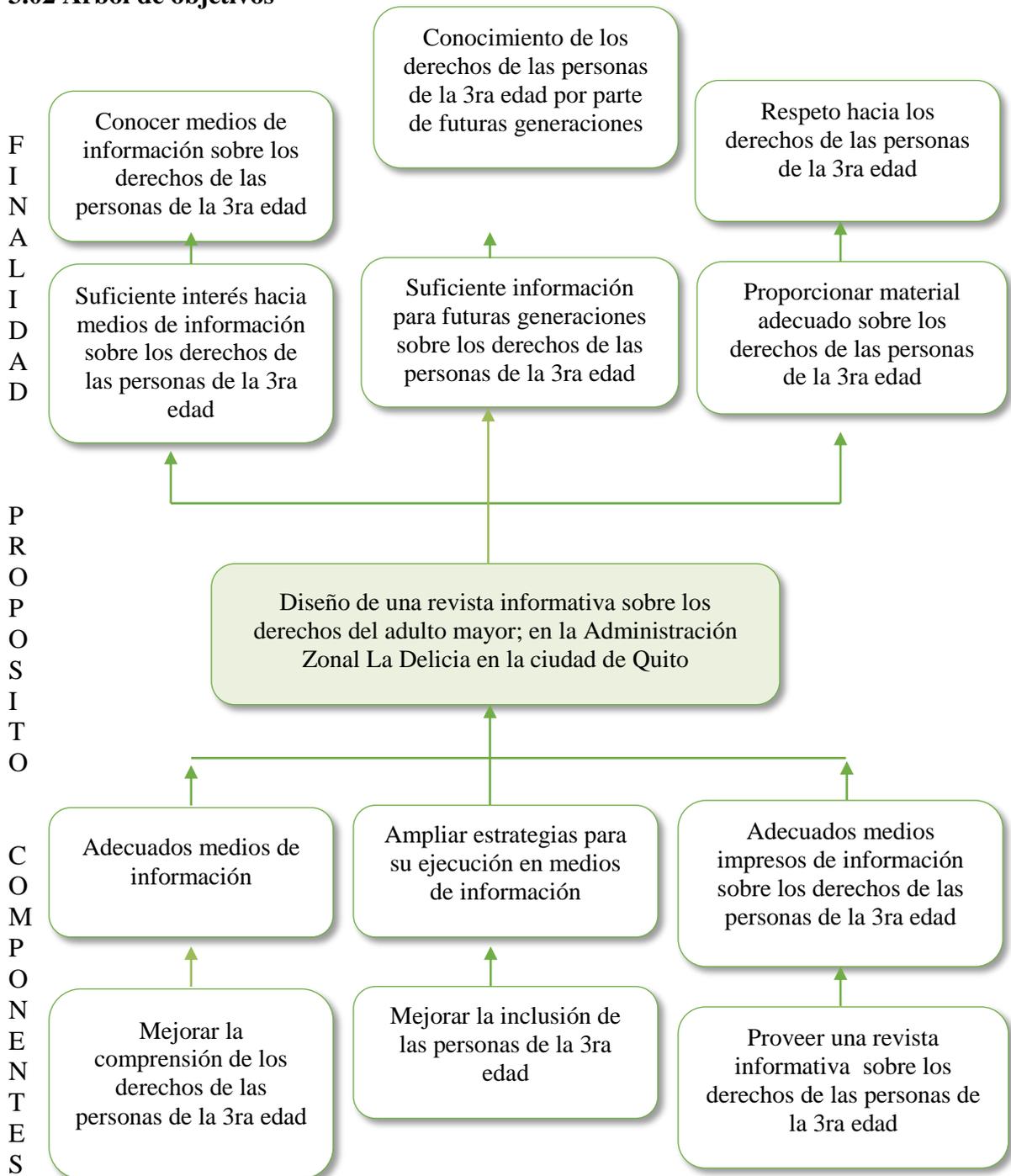


Figura 3: Árbol de objetivos.

Elaborado por: Cristian Valladares

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

CAPITULO IV: Análisis de Alternativas

4.01 Matriz de análisis de alternativas e identificación de acciones

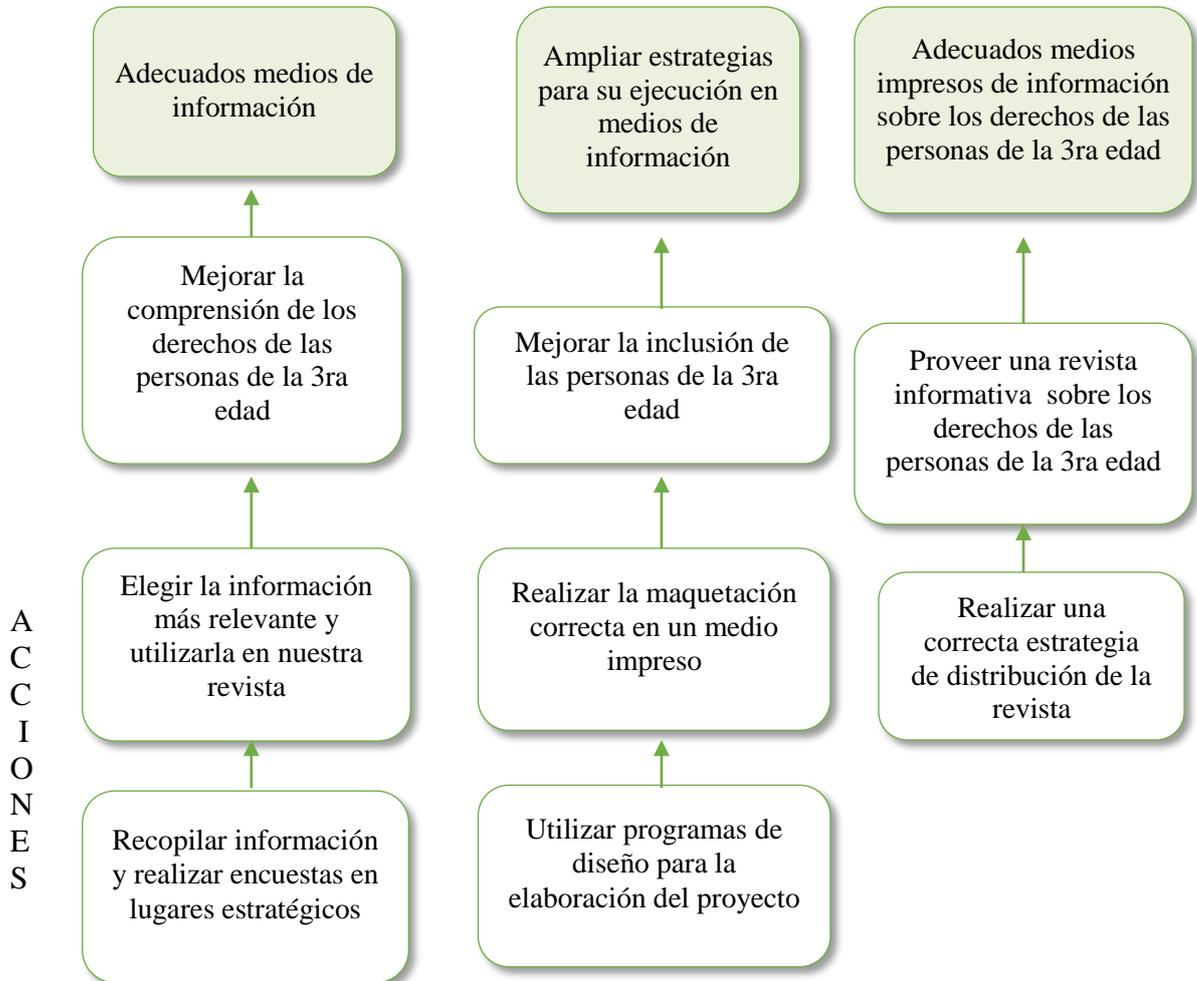


Figura 4: Matriz de análisis de alternativas

Elaborado por: Cristian Valladares

4.01.01 Tamaño del Proyecto

4.01.01.01 Grupo Objetivo

- **Edad**
28 años en adelante
- **Genero**
Masculino y Femenino
- **Posición Geográfica**
Ciudad de Quito (Administración Zonal La Delicia)
- **Nivel Socioeconómico**
Clase Baja, Media, Alta
- **Ocupación**
Padres de familia

4.01.01.02 Deternización de la muestra

Este proyecto va dirigido a la población de la Administración Zonal La Delicia en la ciudad de Quito, la cual cuenta con una población total de 263.274 habitantes de los cuales aproximadamente 150.000 son personas económicamente activas y se encuentran a cargo de una vivienda, comprendidos entre las edades de 28 y 54 años, que es el grupo objetivo al que está dirigido, sin distinción de clase.

$$n = \frac{N \cdot p \cdot q \cdot z^2}{(N-1) \cdot E + p \cdot q \cdot z^2}$$
$$n = \frac{150.000 \cdot 0,5 \cdot 0,5 \cdot 2^2}{(150.000-1) \cdot 0,05 + 0,5 \cdot 0,5 \cdot 2^2}$$
$$n = \frac{150.000 \cdot 0,5 \cdot 0,5 \cdot 4}{149.999 \cdot 0,1 + 0,5 \cdot 0,5 \cdot 4}$$
$$n = \frac{150.000}{1.300,52}$$
$$n = 115$$

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

Siendo:

N= Universo

P= Variable probabilística positiva 50 % de que ocurra el éxito

Q= Variable probabilística positiva 50 % de que no ocurra el éxito

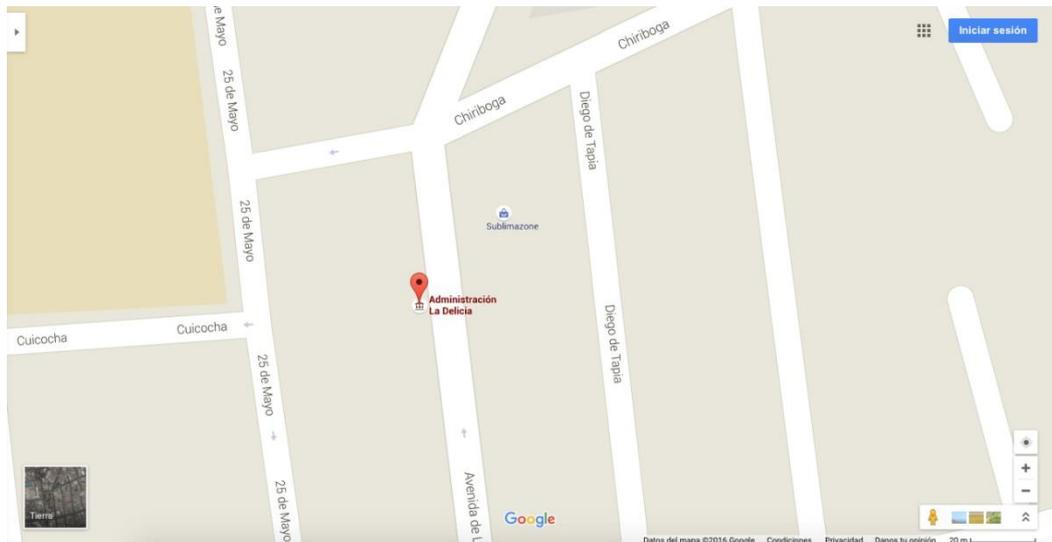
E=Error aceptable

K=Constante de Gaus²

4.01.02 Localización del Proyecto

Dirección: Av. De la Prensa N66-101 y Ramón Chiriboga.

Teléfonos: 3952300 Ext. 18637



DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



4.01.03 Análisis Ambiental

4.01.03.01 Impactos Positivos

Buscando un menor impacto ambiental se propone el uso de papel ecológico en la realización de la revista informativa sumado a la utilización de tintas ecológicas para su impresión, tomando esto como un impacto positivo.

4.01.03.02 Impactos Negativos

El uso de la electricidad y la utilización de láminas CTP para la realización y reproducción del proyecto, se convierte en un impacto negativo para el medio ambiente.

4.02 Matriz de análisis de impacto de los objetivos

Tabla 3: Matriz de impactos (bajo 0 a 12 – alto 13 a 25)

Elaborado por: Cristian Valladares

Objetivos	Impacto sobre el propósito	Factibilidad técnica	Factibilidad financiera	Factibilidad social	Factibilidad política	TOTAL	CATEGORÍA
Adecuados medios de información	5	5	5	5	4	24	Alta
Ampliar estrategias para su ejecución en medios de información	5	5	4	4	3	21	Alta
Adecuar medios impresos de información sobre los derechos de las personas de la 3ra edad	4	4	4	4	3	19	Alta
Mejorar la comprensión de los derechos de las personas de la 3ra edad	5	5	4	4	4	22	Alta
Mejorar la inclusión de las personas de la 3ra edad	5	5	4	5	4	23	Alta
Proveer una revista informativa sobre los derechos de las personas de la 3ra edad	5	5	5	4	4	23	Alta

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

4.03 Diagrama de estrategias

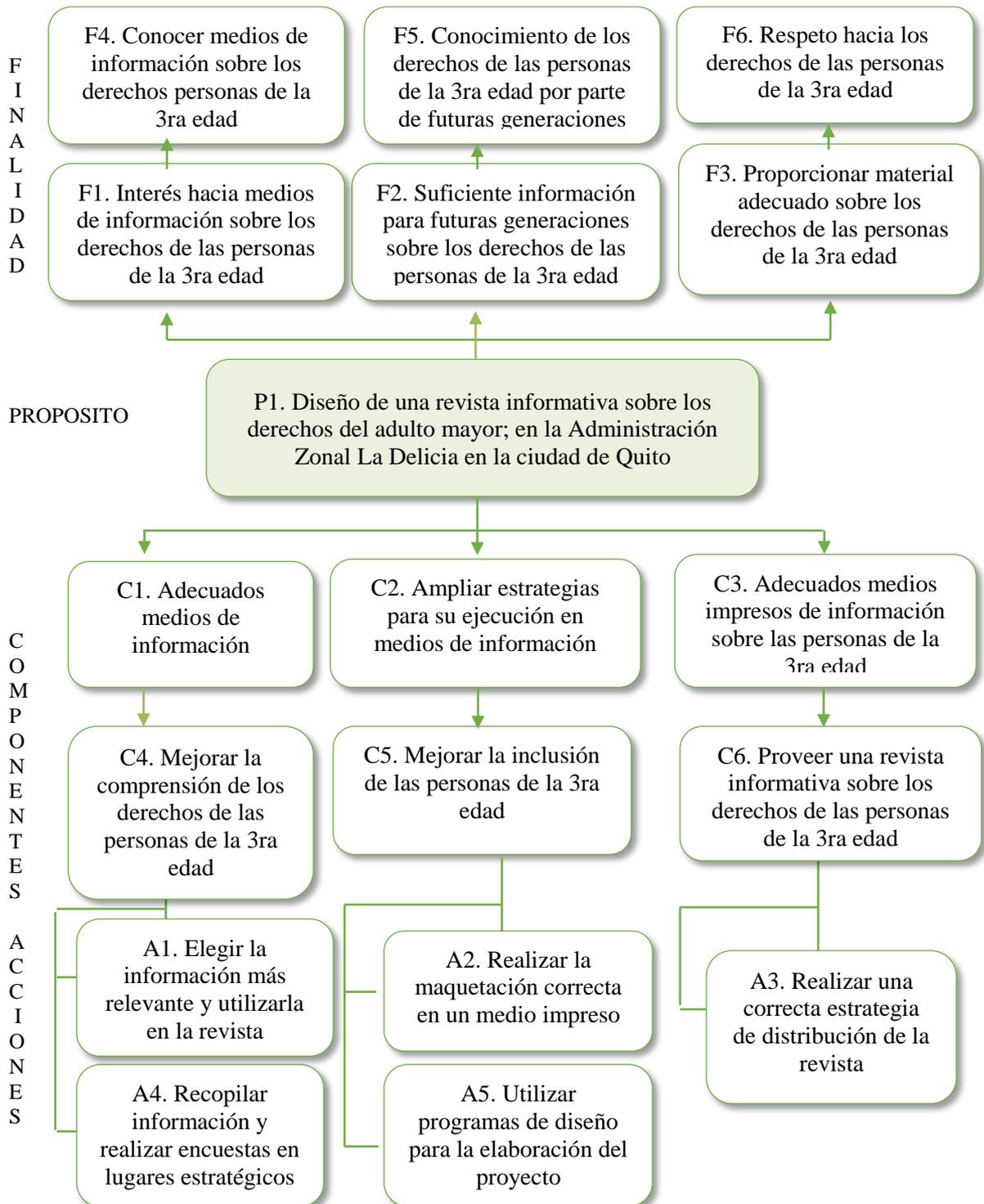


Figura 5: Diagrama de estrategias
Elaborado por: Cristian Valladares

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

4.04 Construcción de la Matriz de Marco Lógico

4.04.01 Revisión de los Criterios para los indicadores

Tabla 4: Indicadores

NIVEL	RESUMEN NARRATIVO	INDICADOR	META				
			CANTIDAD	CALIDAD	TIEMPO	LUGAR	GRUPO SOCIAL
FINALIDAD	F1. Interés hacia medios de información sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	El 95% de las personas considera que son importantes los derechos de las personas de la 3ra edad.	109	Alta	6 meses	Quito	28 a 58 años
	F2. Suficiente información para futuras generaciones, sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	El 90 % de las personas piensa que es bueno que futuras generaciones conozcan los derechos de las personas de la 3ra edad.	104	Alta	6 meses	Quito	28 a 58 años
	F3. Proporcionar material adecuado sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	88 % de las personas considera que se debe entregar material adecuando sobre los derechos de las personas de la 3ra edad.	102	Alta	6 meses	Quito	28 a 58 años
	F4. Conocer medios de información sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	El 86 % de las personas está de acuerdo en conocer sobre los derechos de las personas de la 3ra edad.	100	Alta	6 meses	Quito	28 a 58 años
	F5. Conocimiento de los derechos de las personas de la 3ra edad por las futuras generaciones.	El 86 % de las personas dicen que es importante conocer sobre los derechos de las personas de la 3ra edad.	100	Alta	6 meses	Quito	28 a 58 años
	F6. Respeto hacia los derechos de las personas de la 3ra edad de	El 95 % de las personas creen que es fundamental el respeto	110	Alta	6 meses	Quito	28 a 58 años

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

	la ciudad de Quito.	hacia los derechos de las personas de la 3ra edad.					
PROPOSITO	P1. Diseño de una revista informativa sobre los derechos del adulto mayor para el desarrollo e inclusión en la ciudad de Quito.	Se diseña la revista informativa en un 100 %.	1	Alta	6 meses	Quito	28 a 58 años
COMPONENTES	C1. Adecuados medios de información sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	El 97 % de las personas dicen que es importante el uso adecuado de medios de información.	112	Alta	6 meses	Quito	28 a 58 años
	C2. Aplicar estrategias para su desarrollo en medios impresos sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	Un 97 % de personas creen que el correcto desarrollo de un medio impreso de información es importante.	112	Alta	6 meses	Quito	28 a 58 años
	C3. Adecuados medios impresos de información sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	El 94 % de personas creen que un medio impreso es una buena opción para transmitir información.	108	Alta	6 meses	Quito	28 a 58 años
	C4. Mejorar la comprensión de los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	El 100 % de las personas creen que mediante la revista informativa se mejorara la comprensión de los derechos de las personas.	115	Alta	6 meses	Quito	28 a 58 años
	C5. Mejorar la inclusión de las personas de la 3ra edad en la	El 97 % de las personas creen que mediante la revista impresa	112	Alta	6 meses	Quito	28 a 58 años

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

	ciudad de Quito.	se mejara la inclusión de las personas.					
	C6. Proveer una revista informativa sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	Se promociona en un 100 % la revista informativa, por medio de herramientas publicitarias.	3	Alta	6 meses	Quito	28 a 58 años
ACCIONES	A1. Elegir la información más relevante y utilizarla en la revista.	Se cumple en un 100 % la recopilación de información relevante.	115	Alta	6 meses	Quito	28 a 58 años
	A2. Realiza la maquetación correcta en un medio impreso.	Se cumple en un 100 % la correcta maquetación de la revista.	1	Alta	6 meses	Quito	28 a 54 años
	A3. Realizar una correcta estrategia de distribución.	Se realiza en un 100 % la correcta estrategia de distribución de la revista informativa.	2	Alta	6 meses	Quito	28 a 54 años
	A4. Recopilar información y realizar encuestas en lugares estratégicos.	Se cumple en un 100 % la correcta realización de encuestas.	115	Alta	6 meses	Quito	28 a 54 años
	A5. Utilizar programas de diseño para la elaboración del proyecto.	Se cumple en un 100 % la utilización de programas de diseño.	3	Alta	6 meses	Quito	28 a 54 años

Elaborado por: Cristian Valladares

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

4.04.02 Selección de Indicadores

Tabla 5: Selección de indicadores

NIVEL	RESUMEN NARRATIVO	INDICADOR	CLASIFICADOR DE INDICADOR					PUNTAJE	SELECCIÓN
			A	B	C	D	E		
FINALIDAD	F1. Interés hacia medios de información sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	El 95% de las personas considera que son importantes los derechos de las personas de la 3ra edad.	x	x	-	x	x	4	SI
	F2. Suficiente información para futuras generaciones, sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	El 90 % de las personas piensa que es bueno que futuras generaciones conozcan los derechos de las personas de la 3ra edad.	x	x	-	x	x	4	SI
	F3. Proporcionar material adecuado sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	88 % de las personas considera que se debe entregar material adecuando sobre los derechos de las personas de la 3ra edad.	x	-	-	x	x	3	SI
	F4. Conocer medios de información sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	El 86 % de las personas está de acuerdo en conocer sobre los derechos de las personas de la 3ra edad.	x	x	-	x	x	4	SI
	F5. Conocimiento de los derechos de las personas de la 3ra edad por las futuras generaciones.	El 86 % de las personas dicen que es importante conocer sobre los derechos de las personas de la 3ra edad.	x	x	x	x	x	5	SI

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

	F6. Respeto hacia los derechos de las personas de la 3ra edad de la ciudad de Quito.	El 95 % de las personas creen que es fundamental el respeto hacia los derechos de las personas de la 3ra edad.	x	x	-	x	x	4	SI
PROPOSITO	P1. Diseño de una revista informativa sobre los derechos del adulto mayor para el desarrollo e inclusión en la ciudad de Quito.	Se diseña la revista informativa en un 100 %.	x	x	x	x	x	5	SI
COMPONENTES	C1. Adecuados medios de información sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	El 97 % de las personas dicen que es importante el uso adecuado de medios de información.	x	x	x	x	x	5	SI
	C2. Aplicar estrategias para su desarrollo en medios impresos sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	Un 97 % de personas creen que el correcto desarrollo de un medio impreso de información es importante.	x	x	-	x	x	4	SI
	C3. Adecuados medios impresos de información sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	El 94 % de personas creen que un medio impreso es una buena opción para transmitir información.	x	x	-	x	x	4	SI
	C4. Mejorar la comprensión de los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	El 100 % de las personas creen que mediante la revista informativa se mejorara la comprensión de los derechos de las personas.	x	x	-	x	x	4	SI
	C5. Mejorar la inclusión de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	El 97 % de las personas creen que mediante la revista impresa se mejorara la inclusión de las personas.	x	x	x	x	x	5	SI

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

	C6. Proveer una revista informativa sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito	Se promociona en un 100 % la revista informativa, por medio de herramientas publicitarias.	x	x	x	x	x	5	SI
ACTIVIDADES	A1. Elegir la información más relevante y utilizarla en la revista.	Se cumple en un 100 % la recopilación de información relevante.	x	x	x	x	x	5	SI
	A2. Realiza la maquetación correcta en un medio impreso.	Se cumple en un 100 % la correcta maquetación de la revista.	x	x	x	x	x	5	SI
	A3. Realizar una correcta estrategia de distribución.	Se realiza en un 100 % la correcta estrategia de distribución de la revista informativa.	x	x	x	x	x	5	SI
	A4. Recopilar información y realizar encuestas en lugares estratégicos.	Se cumple en un 100 % la correcta realización de encuestas.	x	x	x	x	x	5	SI
	A5. Utilizar programas de diseño para la elaboración del proyecto.	Se cumple en un 100 % la utilización de programas de diseño.	x	x	x	x	x	5	SI

A: Es claro

B: Existe información disponible

C: Es tangible y se pueden observar

D: La tarea de recolectar datos está al alcance y no requiere expertos

E: Es representativo

Elaborado por: Cristian Valladares

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

4.04.03 Medios de Verificación

Tabla 6: Medios de Verificación

NIVEL	RESUMEN NARRATIVO	INDICADOR	MEDIOS DE VERIFICACION				
			Fuentes de Información	Métodos de Recolección	Métodos de Análisis	Frecuencia de Recolección	Responsable
FINALIDAD	F1. Interés hacia medios de información sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	El 95% de las personas considera que son importantes los derechos de las personas de la 3ra edad.	Primario	Encuesta	Estadístico	1 año	Investigador
	F2. Suficiente información para futuras generaciones, sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	El 90 % de las personas piensa que es bueno que futuras generaciones conozcan los derechos de las personas de la 3ra edad.	Primario	Encuesta	Estadístico	1 año	Investigador
	F3. Proporcionar material adecuado sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	88 % de las personas considera que se debe entregar material adecuado sobre los derechos de las personas de la 3ra edad.	Primario	Encuesta	Estadístico	1 año	Investigador
	F4. Conocer medios de información sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	El 86 % de las personas está de acuerdo en conocer sobre los derechos de las personas de la 3ra edad.	Primario	Encuesta	Estadístico	1 año	Investigador
	F5. Conocimiento de los derechos de las personas de la 3ra edad por las futuras generaciones.	El 86 % de las personas dicen que es importante conocer sobre los derechos de las personas de la 3ra edad.	Primario	Encuesta	Estadístico	1 año	Investigador

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

	F6. Respeto hacia los derechos de las personas de la 3ra edad de la ciudad de Quito.	El 95 % de las personas creen que es fundamental el respeto hacia los derechos de las personas de la 3ra edad.	Primario	Encuesta	Estadístico	1 año	Investigador
PROPOSITO	P1. Diseño de una revista informativa sobre los derechos del adulto mayor para el desarrollo e inclusión en la ciudad de Quito.	Se diseña la revista informativa en un 100 %.	Secundario	Observación Directa	Simple Verificación	1 mes	Investigador
COMPONENTES	C1. Adecuados medios de información sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	El 97 % de las personas dicen que es importante el uso adecuado de medios de información.	Primario	Encuesta	Estadístico	1 año	Investigador
	C2. Aplicar estrategias para su desarrollo en medios impresos sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	Un 97 % de personas creen que el correcto desarrollo de un medio impreso de información es importante.	Primario	Encuesta	Estadístico	1 año	Investigador
	C3. Adecuados medios impresos de información sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	El 94 % de personas creen que un medio impreso es una buena opción para transmitir información.	Primario	Encuesta	Estadístico	1 año	Investigador
	C4. Mejorar la comprensión de los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	El 100 % de las personas creen que mediante la revista informativa se mejorara la comprensión de los derechos de las personas.	Primario	Encuesta	Estadístico	1 año	Investigador

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

	C5. Mejorar la inclusión de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	El 97 % de las personas creen que mediante la revista impresa se mejorara la inclusión de las personas.	Primario	Encuesta	Estadístico	1 año	Investigador
	C6. Proveer una revista informativa sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito	Se promociona en un 100 % la revista informativa, por medio de herramientas publicitarias.	Secundario	Observación Directa	Simple Verificación	6 meses	Investigador
ACTIVIDADES	A1. Elegir la información más relevante y utilizarla en la revista.	Se cumple en un 100 % la recopilación de información relevante.	Primario	Encuesta	Estadística	1 año	Investigador
	A2. Realiza la maquetación correcta en un medio impreso.	Se cumple en un 100 % la correcta maquetación de la revista.	Secundario	Observación Directa	Simple Verificación	1 mes	Investigador
	A3. Realizar una correcta estrategia de distribución.	Se realiza en un 100 % la correcta estrategia de distribución de la revista informativa.	Secundario	Observación Directa	Simple Verificación	6 meses	Investigador
	A4. Recopilar información y realizar encuestas en lugares estratégicos.	Se cumple en un 100 % la correcta realización de encuestas.	Primario	Encuesta	Estadístico	1 año	Investigador
	A5. Utilizar programas de diseño para la elaboración del proyecto.	Se cumple en un 100 % la utilización de programas de diseño.	Secundario	Observación Directa	Simple Verificación	6 meses	Investigador

Elaborado por: Cristian Valladares

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

4.04.04 Supuestos

Tabla 7: Supuestos

NIVEL	RESUMEN NARRATIVO	SUPUESTOS	FACTORES DE RIESGO				
			Financiero	Político	Social	Ambiental	Legal
FINALIDAD	F1. Interés hacia medios de información sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	La gente no dispone de tiempo para leer la información.	-	-	x	-	-
	F2. Suficiente información para futuras generaciones, sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	La gente destruye el material impreso de información.	-	-	x	-	-
	F3. Proporcionar material adecuado sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	El material a proporcionar sufrió daños por la lluvia.	-	-	x	x	-
	F4. Conocer medios de información sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	Falta de decisión de las personas por explorar en un nuevo medio de información.	-	-	x	-	-

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

	F5. Conocimiento de los derechos de las personas de la 3ra edad por las futuras generaciones.	Desinterés de los jóvenes por la información proporcionada.	-	-	x	-	-
	F6. Respeto hacia los derechos de las personas de la 3ra edad de la ciudad de Quito.	Las personas no respetan los derechos de las personas de la 3ra edad.	-	-	x	-	-
PROPOSITO	P1. Diseño de una revista informativa sobre los derechos del adulto mayor para el desarrollo e inclusión en la ciudad de Quito.	Falta de recursos económicos por parte del investigador.	x	-	x	-	-
COMPONENTES	C1. Adecuados medios de información sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	La gente lee información irrelevante y no lee la información proporcionada.	-	-	x	-	-
	C2. Aplicar estrategias para su desarrollo en medios impresos sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	Se produce un error de impresión y la gente no comprende la información.	-	-	x	x	-
	C3. Adecuados medios impresos de información sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	Las personas no disponen de dinero para comprar el material impreso.	x	-	x	-	-

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

	C4. Mejorar la comprensión de los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	La revista se imprime mal y la gente no entiende la información que está en la revista.	-	-	x	-	-
	C5. Mejorar la inclusión de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	Por la lluvia la gente no acude a las actividades de inclusión.	-	-	x	x	-
	C6. Proveer una revista informativa sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito	Por la ceniza del volcán la gente no puede salir de sus hogares y obtener la revista informativa.	-	-	x	x	-
ACTIVIDADES	A1. Elegir la información más relevante y utilizarla en la revista.	Falta de una idea clara de cómo se desea hacer la revista.	-	-	x	-	-
	A2. Realiza la maquetación correcta en un medio impreso.	Daño del programa InDesing utilizado para la maquetación.	-	-	x	-	-
	A3. Realizar una correcta estrategia de distribución.	Debido al paro nacional los centros que se encogieron para la distribución se encuentran cerrados.	-	x	x	-	-
	A4. Recopilar información y realizar encuestas en lugares estratégicos.	Debido al descuido del investigador las encuestas se perdieron.	-	-	x	-	-
	A5. Utilizar programas de diseño para la elaboración del proyecto.	Se dañó el computador utilizado para el diseño de la revista.	-	-	x	x	-

Elaborado por: Cristian Valladares

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

4.04.05 Matriz Marco Lógico (MML)

Tabla 8: Marco lógico

Resumen Narrativo	Indicadores	Medios de Verificación	Supuestos
F.1 Interés hacia medios de información sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	F.1.1 El 95% de las personas considera que son importantes los derechos de las personas de la 3ra edad.	F.1.1.1 Encuesta Estadístico	F.1.1.1.1 La gente no dispone de tiempo para leer la información.
F.2 Suficiente información para futuras generaciones, sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	F.2.2 El 90 % de las personas piensa que es bueno que futuras generaciones conozcan los derechos de las personas de la 3ra edad.	F.2.2.2 Encuesta Estadístico	F.2.2.2.2 La gente destruye el material impreso de información.
F.3 Proporcionar material adecuado sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	F.3.3 88 % de las personas considera que se debe entregar material adecuando sobre los derechos de las personas de la 3ra edad.	F.3.3.3 Encuesta Estadístico	F.3.3.3.3 El material a proporcionar sufrió daños por la lluvia.
F.4 Conocer medios de información sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	F.4.4 El 86 % de las personas está de acuerdo en conocer sobre los derechos de las personas de la 3ra edad.	F.4.4.4 Encuesta Estadístico	F.4.4.4.4 Falta de decisión de las personas por explorar en un nuevo medio de información.
F.5 Conocimiento de los derechos de las personas de la 3ra edad por las futuras generaciones.	F.5.5 El 86 % de las personas dicen que es importante conocer sobre los derechos de las personas de la 3ra edad.	F.5.5.5 Encuesta Estadístico	F.5.5.5.5 Desinterés de los jóvenes por la información proporcionada.
F.6 Respeto hacia los derechos de las personas de la 3ra edad de la ciudad de Quito.	F.6.6 El 95 % de las personas creen que es fundamental el respeto hacia los derechos de las personas de la	F.6.6.6 Encuesta Estadístico	F.6.6.6.6 Las personas no respetan los derechos de las personas de la 3ra edad.

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

	3ra edad.		
P.1 Diseño de una revista informativa sobre los derechos del adulto mayor para el desarrollo e inclusión en la ciudad de Quito.	P.1.1 Se diseña la revista informativa en un 100 %.	P.1.1.1 Observación Directa Simple Verificación	P.1.1.1.1 Falta de recursos económicos por parte del investigador.
C.1 Adecuados medios de información sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	C.1.1 El 97 % de las personas dicen que es importante el uso adecuado de medios de información.	C.1.1.1 Encuesta Estadístico	C.1.1.1.1 La gente lee información irrelevante y no lee la información proporcionada.
C.2 Aplicar estrategias para su desarrollo en medios impresos sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	C.2.2 Un 97 % de personas creen que el correcto desarrollo de un medio impreso de información es importante.	C.2.2.2 Encuesta Estadístico	C.2.2.2.2 Se produce un error de impresión y la gente no comprende la información.
C.3 Adecuados medios impresos de información sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	C.3.3 El 94 % de personas creen que un medio impreso es una buena opción para transmitir información.	C.3.3.3.3 Encuesta Estadístico	C.3.3.3.3 Las personas no disponen de dinero para comprar el material impreso.
C.4 Mejorar la comprensión de los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	C.4.4 El 100 % de las personas creen que mediante la revista informativa se mejorara la comprensión de los derechos de las personas.	C.4.4.4 Encuesta Estadístico	C.4.4.4.4 La revista se imprime mal y la gente no entiende la información que esta en la revista.
C.5 Mejorar la inclusión de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito.	C.5.5 El 97 % de las personas creen que mediante la revista impresa se mejorara la inclusión de las personas.	C.5.5.5 Encuesta Estadístico	C.5.5.5.5 Por la lluvia la gente no acude a las actividades de inclusión.

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

C.6 Proveer una revista informativa sobre los derechos de las personas de la 3ra edad en la ciudad de Quito	C.6.6 Se promociona en un 100 % la revista informativa, por medio de herramientas publicitarias.	C.6.6.6 Observación Directa Simple Verificación	C.6.6.6.6 Por la ceniza del volcán la gente no puede salir de sus hogares y obtener la revista informativa.
A.1 Elegir la información más relevante y utilizarla en la revista.	A.1.1 Se cumple en un 100 % la recopilación de información relevante.	A.1.1.1 Encuesta Estadístico	A.1.1.1.1 Falta de una idea clara de cómo se desea hacer la revista.
A.2 Realiza la maquetación correcta en un medio impreso.	A.2.2 Se cumple en un 100 % la correcta maquetación de la revista.	A.2.2.2 Observación Directa Simple Verificación	A.2.2.2.2 Daño del programa InDesing utilizado para la maquetación.
A.3 Realizar una correcta estrategia de distribución.	A.3.3 Se realiza en un 100 % la correcta estrategia de distribución de la revista informativa.	A.3.3.3 Observación Directa Simple Verificación	A.3.3.3.3 Debido al paro nacional los centros que se encogieron para la distribución se encuentran cerrados.
A.4 Recopilar información y realizar encuestas en lugares estratégicos.	A.4.4 Se cumple en un 100 % la correcta realización de encuestas.	A.4.4.4 Encuesta Estadístico	A.4.4.4.4 Debido al descuido del investigador las encuestas se perdieron.
A.5 Utilizar programas de diseño para la elaboración del proyecto.	A.5.5 Se cumple en un 100 % la utilización de programas de diseño.	A.5.5.5 Observación Directa Simple Verificación	A.5.5.5.5 Se dañó la computador utilizado para el diseño de la revista.

Elaborado por: Cristian Valladares

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

CAPÍTULO V: La Propuesta

5.01 Antecedente de la herramienta del perfil de la propuesta

5.01.01 Editorial

El diseño editorial es la rama del diseño gráfico dedicada al diseño, maquetación y composición de publicaciones tales como revistas, periódicos, libros o arte de tapa en discos. El diseño editorial incluye muchos términos técnicos que pueden resultar confusos y complejos.

El profesional debe tener en cuenta el impacto e innovación de los diseños de tapas, dándole importancia a la síntesis semántica para que dentro de una gran gama de productos su creación resalte en cuestión de segundos. Antes de realizar un trabajo de diseño editorial se tiene que seguir un orden de reglas para la ejecución del trabajo, las cuales pueden ser:

- Definir el tema (sobre la base de este que es lo que se quiere comunicar).
- Definir el objetivo de comunicación del diseño a realizar.
- Conocer el contenido (en caso de publicaciones especializadas).
- Cuáles son los elementos más adecuados.
- Realizar un proceso de bocetación (pequeños dibujos que lleven a definir un buen concepto, tanto de composición como del desarrollo del tema y de su posible evolución).



- Realizar una retícula, ya que por ejemplo en la creación de una revista u otro impreso que contenga varias páginas, estas tienen que tener una homogeneidad.
- Legibilidad tipográfica (comprensible de leer).

La maquetación, parte importante en el estilo y creatividad de revistas, periódicos y libros, está basada en una rejilla base, sirve para delimitar los márgenes del área y donde se justifica el texto y las imágenes.

Los diseñadores no sólo se ocupan del exterior de las obras sino que procuran organizar textos, titulares e imágenes además asignar tipografías que permitan una legibilidad y una lecturabilidad eficiente, procurando una composición coherente que refleje tema, estilo o intención del texto.

es.wikipedia.org. (2008). Características. *Diseño editorial*. Recuperado de:

https://es.wikipedia.org/wiki/Diseño_editorial

5.02 Descripción de la herramienta

5.02.01 Adobe Colección

Adobe CS es una suite de distintas aplicaciones en forma de talleres y estudios dotados de herramientas y funciones altamente profesionales creada y producida por Adobe Systems y que están dirigidas a la publicación impresa, publicación web, postproducción de video y dispositivos móviles.

Adobe Creative Suite nace del exitoso intento de la casa Adobe de unir todos sus programas profesionales (los cuales antes solo podían adquirirse individualmente) en diferentes conjuntos de utilidades profesionales que se adecúen al tipo de usuario. Esta ingeniosa unión de sus productos en conjuntos ha dado muy buenos resultados para Adobe en los últimos años, no obstante, la compañía sigue vendiendo sus productos también individualmente.

La aplicación de Adobe Creative Suite se ve, más notoriamente, en agencias publicitarias y editoriales de muy alto y reconocido prestigio. (Adobe Systems Incorporated, 2009).

5.02.01.01 Adobe Illustrator



Adobe Illustrator (AI) es un editor de gráficos vectoriales en forma de taller de arte que trabaja sobre un tablero de dibujo, conocido como «mesa de trabajo» y está destinado a la creación artística de dibujo y pintura para ilustración (ilustración como rama del arte digital aplicado a la ilustración técnica o el diseño gráfico, entre otros).

Illustrator lo utilizamos para crear grandes diseños profesionales, en nuestro caso diseños para el empaque, cd, postal, afiche; ya sea para vectorizar una imagen o ilustrarla. Sus herramientas también nos ayudaron a crear grandes resultados, un programa de diseño que no puede faltar en la colección de cualquier diseñador. (Adobe Systems Incorporated, 2009).

5.02.01.02 Adobe Phothoshop



Adobe Photoshop (PS) es un editor de gráficos rasterizados desarrollado por Adobe Systems Incorporated. Usado principalmente para el retoque de fotografías y gráficos, su nombre en español significa literalmente "taller de fotos". Es líder mundial del mercado de las aplicaciones de edición de imágenes y domina este sector de tal manera que su nombre es ampliamente empleado como sinónimo para la edición de imágenes en general.

Photoshop lo utilizamos para la edición de imágenes, con ediciones leves, (por ejemplo como en fotografías), o ediciones más detalladas, usamos para ello varias de las muchas herramientas especializadas con que cuenta este programa.

También nos permitió guardar los archivos además del formato nativo del programa, en los principales formatos de imágenes. Es el caso de los formatos como: PostScript, EPS, DCS, BMP, GIF, JPEG, PICT, PIFF, PNG, PDF, IFF, PCX, RAW, TGA, Scitex CT, Filmstrip, FlashPix, entre otros. (Adobe Systems Incorporated, 2009).

5.02.01.02 Adobe InDesign



Adobe InDesign (Id) es una aplicación para la composición digital de páginas desarrollada por la compañía Adobe Systems y dirigida por maquetadores profesionales. Presentada en 1999, su objetivo era constituirse en la alternativa a QuarkXPress (QXP), de Quark Inc. que desde hacía doce años venía ejerciendo el monopolio de facto en la composición profesional de páginas. (Adobe Systems Incorporated, 2009).

5.02.02 Encuesta

Encuesta:

El motivo de esta encuesta es recolectar información que será utilizada en la realización de una revista informativa, que tenga como temática hablar de los derechos del adulto mayor en el distrito zonal "La Delicia" en la ciudad de Quito. "Gracias por su colaboración".

Género:

Edad:

Encierre con un círculo la respuesta que crea conveniente:

1.- ¿Cree usted que es importante conocer sobre los derechos de las personas de la tercera edad?

SI...

NO...

2.- ¿Cree usted que es importante que las futuras generaciones conozcan sobre los derechos de las personas de la tercera edad?

SI...

NO...

3.- Cree usted que proporcionando un material adecuado de información, se mejorara el respeto hacia las personas de la tercera edad?

SI...

NO...

4.- ¿Cree usted que aplicando adecuados medios de información, se puede mejorar la comprensión de los derechos de las personas de la tercera edad?

SI...

NO...

5.- ¿Piensa usted que aplicando buenas estrategias de desarrollo en medios impresos, se puede mejorar la inclusión de las personas de la tercera edad?

SI...

NO...

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



6.- ¿Cree usted que una revista informativa que tenga como temática los derechos de las personas de la tercera edad, es una buena opción para la difusión de información?

SI... NO...

7.- ¿Que colores prefieren usted que prevalezcan en una revista informativa que tiene como temática los derechos de las personas de la tercera edad?

a) Colores Claros... b) Colores Oscuros...

8.- ¿Prefiere usted que una revista informativa sea de un tamaño?

a) A4-(297x210 mm)... b) A5-(210x148 mm)...

9.- ¿Le gustaría a usted que una revista informativa que tiene como temática los derechos de las personas de la tercera edad, tenga en su contenido, fotografías e ilustración de personajes?

SI... NO...

10.- ¿Cuánto estaría dispuesto a pagar por una revista informativa?

a) \$ 1 a \$ 3... b) \$ 3 a \$ 5...

5.02.02.01 Tabulación

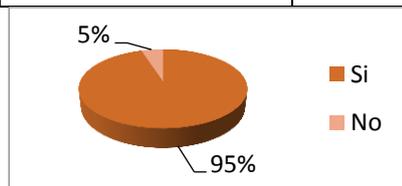
Encuesta elaborada por: Cristian Valladares

Numero de preguntas: 10

Numero de gráficos: 10

1.- ¿Cree usted que es importante conocer sobre los derechos de las personas de la tercera edad?

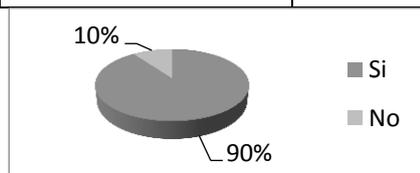
	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	109	95%
No	11	5%
TOTAL	115	100%



Análisis: Se demuestra que la mayoría de personas encuestadas están de acuerdo con la utilización de información para conocer los derechos de las personas de la 3ra edad.

2.- ¿Cree usted que es importante que las futuras generaciones conozcan sobre los derechos de las personas de la tercera edad?

	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	104	90%
No	11	10%
TOTAL	115	100%

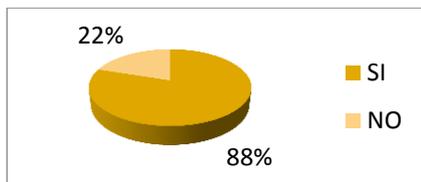


DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

Análisis: La mayoría manifiesta que es importante que futuras generaciones tengan información sobre los derechos de las personas de la 3ra edad pero un cierto grupo dicen que no.

3.- ¿Cree usted que proporcionando un material adecuado de información, se mejorará el respeto hacia las personas de la tercera edad?

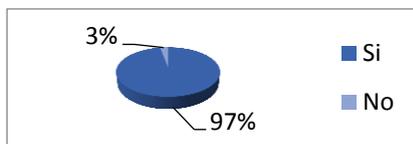
	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	102	88%
NO	13	22%
TOTAL	115	100%



Análisis: La mayoría creen que es una buena opción proporcionar material adecuando sobre los derechos de las personas de la 3ra edad.

4.- ¿Cree usted que aplicando adecuados medios de información, se puede mejorar la comprensión de los derechos de las personas de la tercera edad?

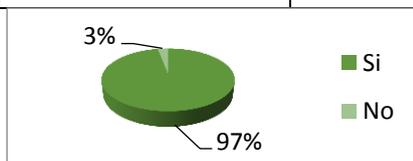
	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	112	97%
No	3	3%
TOTAL	115	100%



Análisis: Se concluye que la mayoría de personas toma en cuenta a los medios de información.

5.- ¿Piensa usted que aplicando buenas estrategias de desarrollo en medios impresos, se puede mejorar la inclusión de las personas de la tercera edad?

	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	112	97%
No	3	3%
TOTAL	115	100%

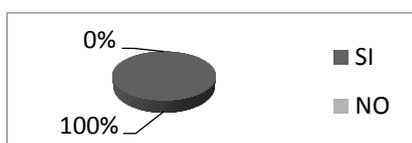


Análisis: Se concluye que la mayoría de personas cree que aplicando buenas estrategias de información se puede mejorar la inclusión de las personas de la 3ra edad.

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

6.- ¿Cree usted que una revista informativa que tenga como temática los derechos de las personas de la tercera edad, es una buena opción para la difusión de información?

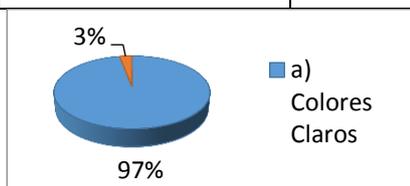
	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	115	100%
NO	0	0%
TOTAL	115	100%



Análisis: Los resultados encontrados en esta pregunta reflejan que todos las personas creen que es una buena opción la creación de una revista informativa para la difusión de información.

7.- ¿Que colores prefieren usted que prevalezcan en una revista informativa que tiene como temática los derechos de las personas de la tercera edad?

	CANTIDAD	PORCENTAJE
a) Colores Claros	112	97%
b) Colores oscuros	3	3%
TOTAL	115	100%

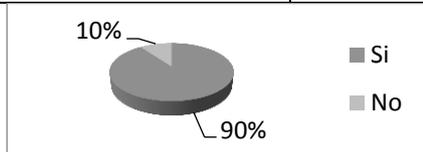


DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

Análisis: La mayoría de personas creen que es de mucha importancia el color que se tome al momento de diseñar una revista informativa.

8.- ¿Prefiere usted que una revista informativa sea de un tamaño?

	CANTIDAD	PORCENTAJE
a) A4-(297x210 mm)	104	90%
b) A5-(210x148 mm)	11	10%
TOTAL	115	100%

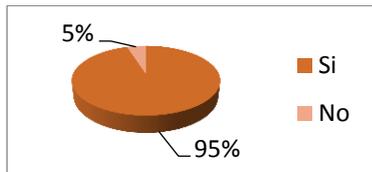


Análisis: La mayoría de personas creen que el tamaño ideal de una revista informativa es A4-(297x210 mm).

9.- ¿Le gustaría a usted que una revista informativa que tiene como temática los Derechos de las personas de la tercera edad, tenga en su contenido, fotografías e ilustración de personajes?

	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	110	95%
NO	5	5%
TOTAL	115	100%

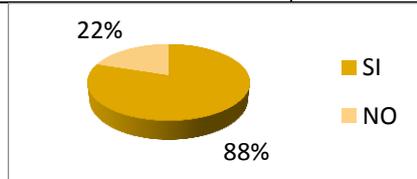
DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



Análisis: Se demuestra que la mayoría de personas encuestadas están de acuerdo con la utilización de fotografías e ilustraciones de personajes en la revista informativa.

10.- ¿Cuánto estaría dispuesto a pagar por una revista informativa?

	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	102	88%
22/4/16	13	22%
TOTAL	115	100%



Análisis: Se concluye que la mayoría de personas prefiere que la revista informativa tenga un valor de \$ 1 a \$ 3.

5.03 Formulación del proceso de aplicación

A diferencia de los diarios o periódicos, orientados principalmente a ofrecer noticias de la actualidad más o menos inmediatas, las revistas ofrecen una segunda y más exhaustiva revisión de los sucesos, sea de interés general o sobre un tema más especializado. Suelen estar impresas en papel de mayor calidad, con una encuadernación más cuidada, y una mayor superficie destinada a la documentación gráfica.

”Una revista informativa tiene como fin comunicar o divulgar cierta información. Esta información depende de la revista, ya que pueden ser temas relacionados a la política, economía, temas sociales entre otros temas, pero en general refiriéndose a temas de actualidad e interés general”.

Tipos de org. (2015). Revistas informativas. *Tipos de revistas*. Recuperado de:
<http://www.tiposde.org/cotidianos/592-tipos-de-revistas/>

5.04 Diseño Editorial

5.04.01 Planificación

5.04.01.01 Propósito del proyecto

El propósito de esta revista informativa es generar conciencia en la sociedad, y con esto rescatar los derechos de las personas de la tercera edad.

5.04.01.02 Tipo de publicación

Revista impresa informativa.



5.04.01.03 Temática

Esta revista informativa está enfocada en varios aspectos relacionados a las personas de la tercera edad.

5.04.01.04 Formato

Tamaño A4.

5.04.01.05 Número de Páginas

30 hojas 60 páginas incluyendo portada y contraportada.

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

5.05 Desarrollo

5.05.01 Mapa de contenidos

Gráfico 6: Mapa de Contenidos

Elaborado por: Cristian Valladares

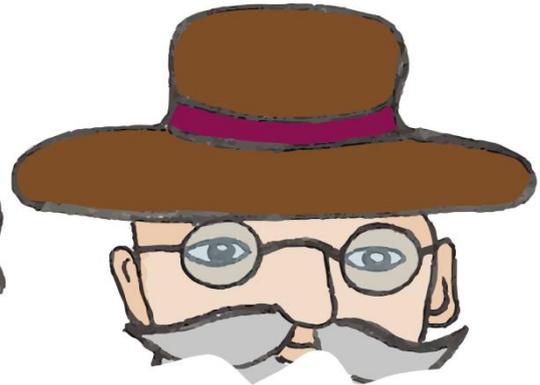
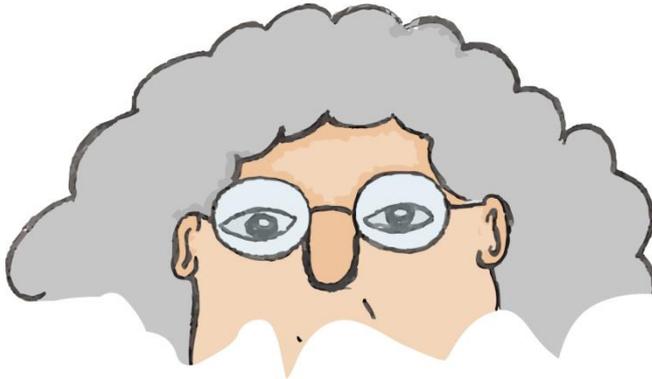


DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

5.05.02 Índice de imágenes



DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

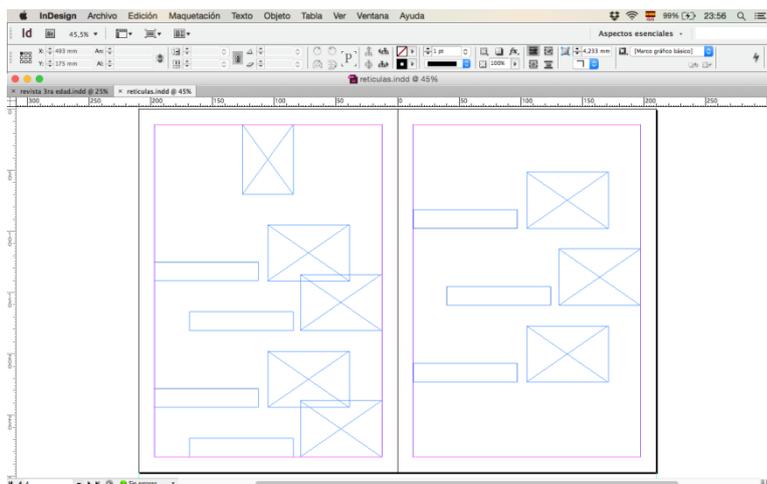
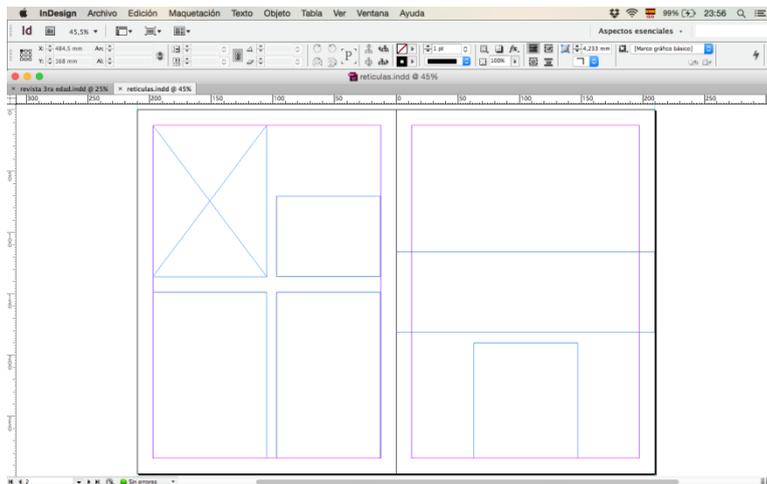
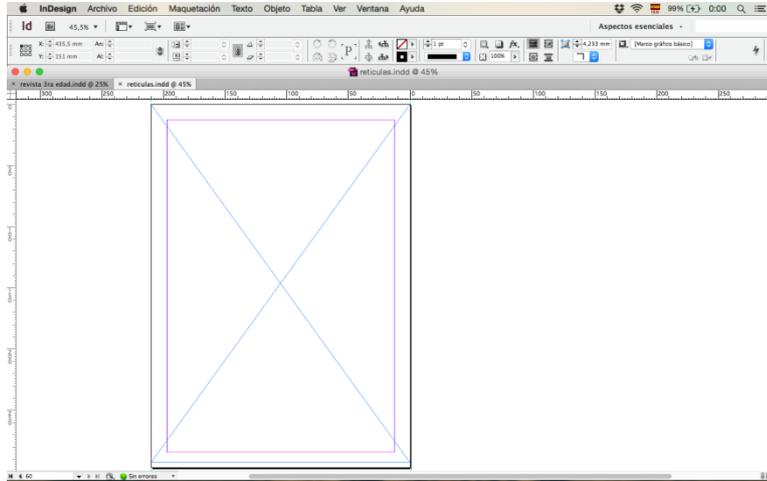


5.05.03 Estilos

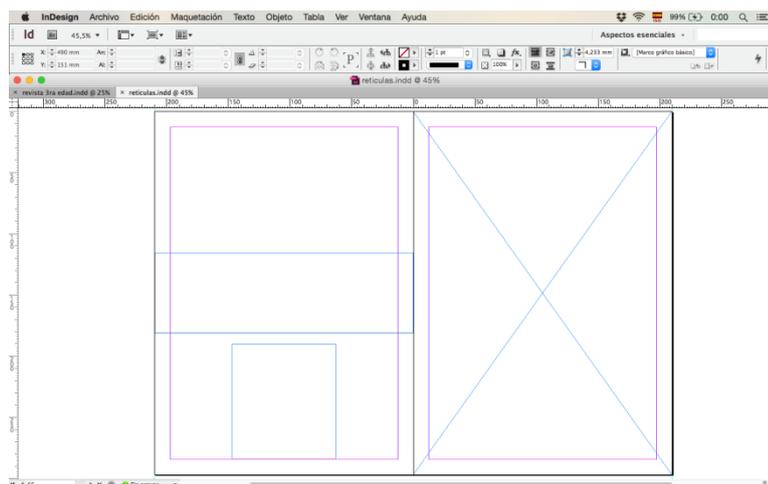
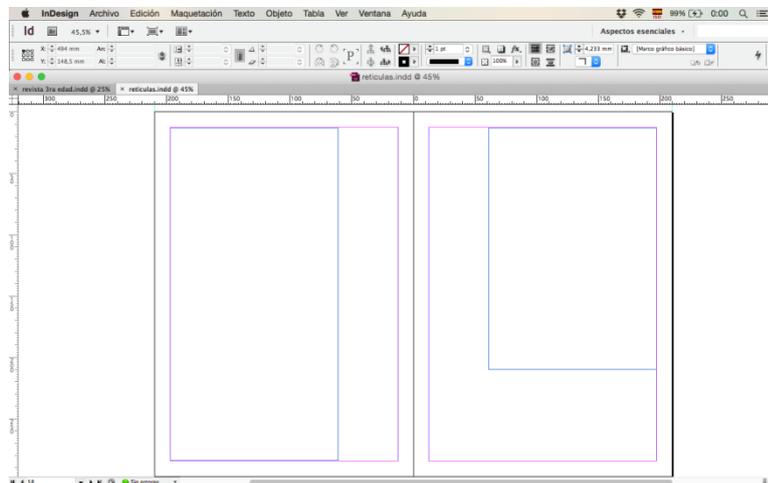
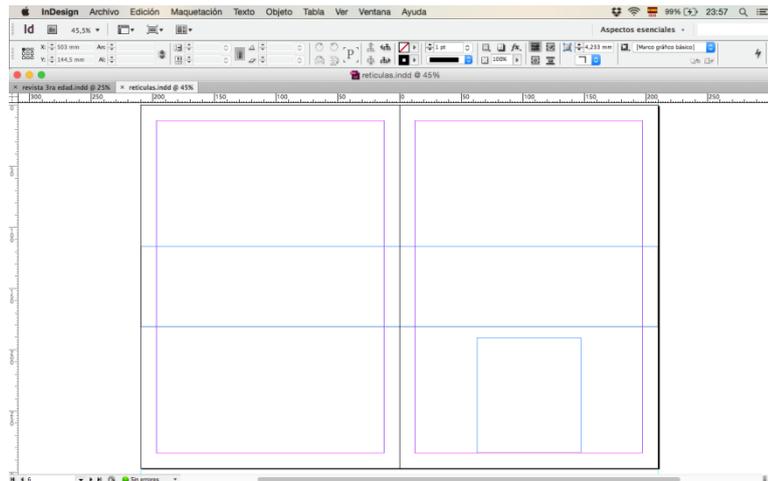
ESTILO	FAMILIA	CARACTERISTICAS
Bangla MN	ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ abcdefghijklmnopqrstuvwxyz 1234567890 °!#\$%&/()=?i"*[];:_	Lineal, geométrica Negrita Bold Tamaño 14
Gill Sans	ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ Z abcdefghijklmnopqrstuvwxyz 1234567890 °!#\$%&/()=?i"*[];:_	Lineal, geométrica Negrita Bold, Regular Tamaño 12-10

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

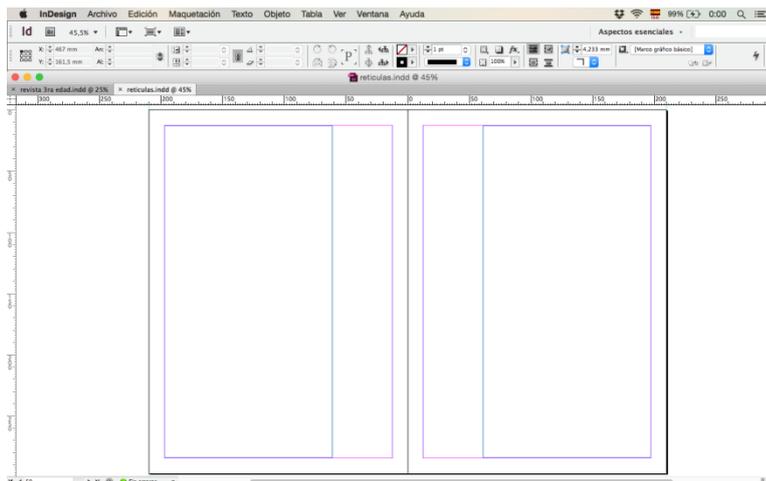
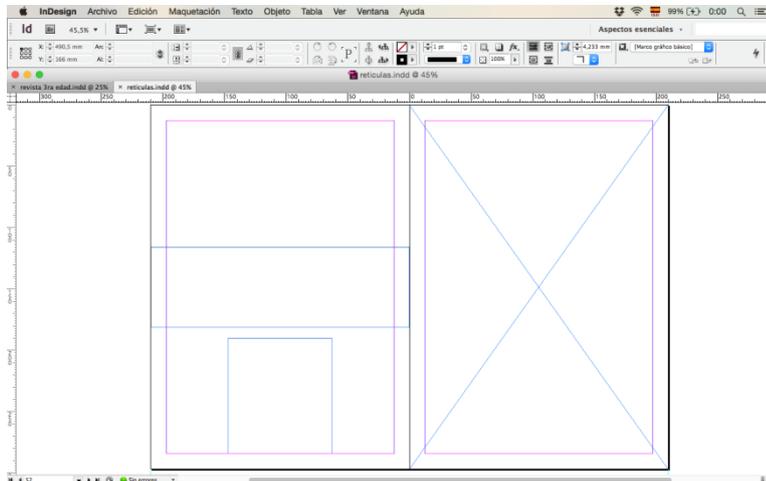
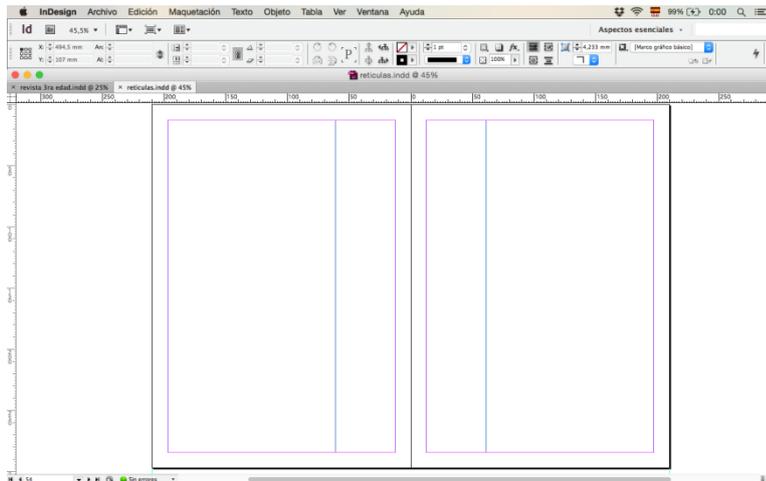
5.05.04 Paginas master o retículas



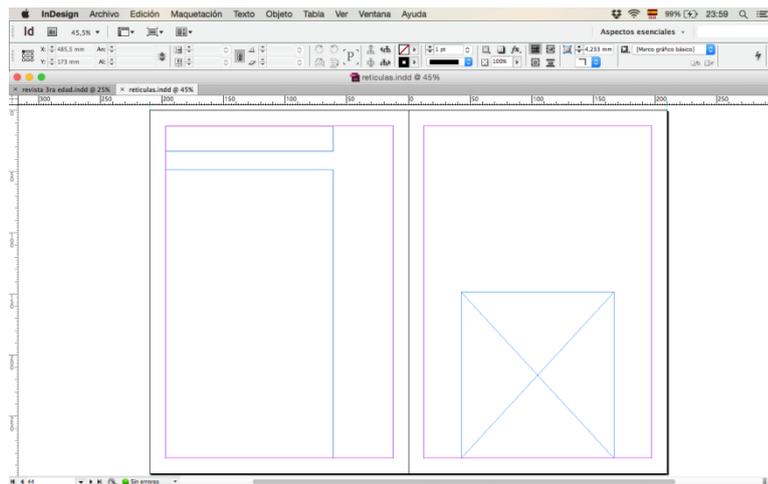
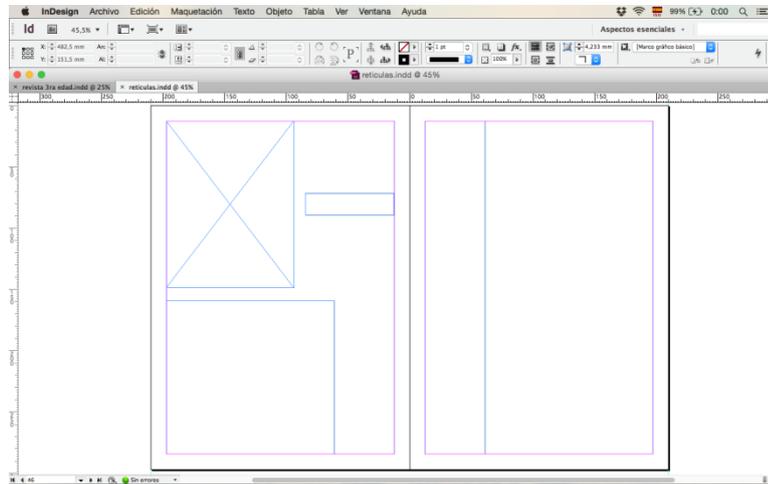
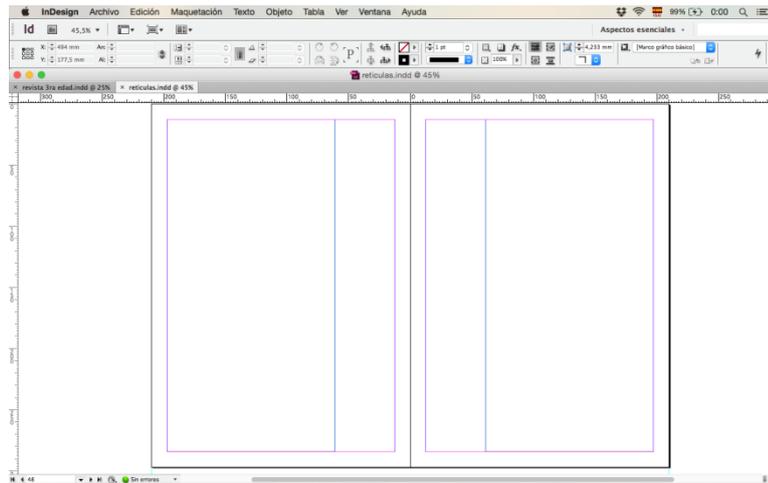
DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



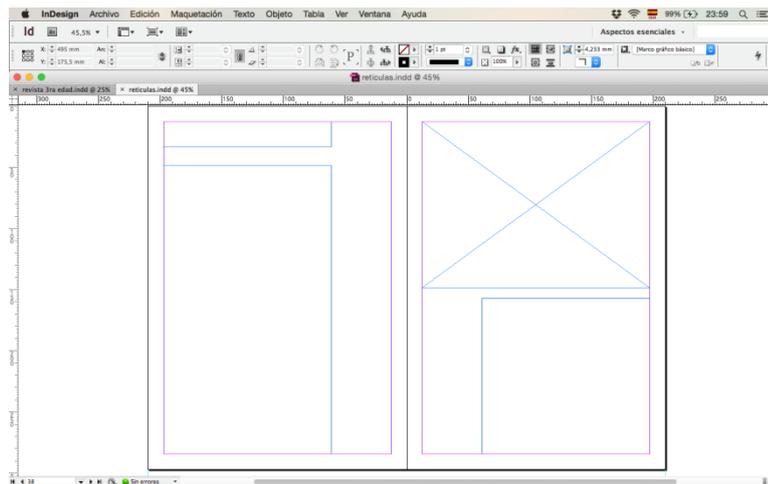
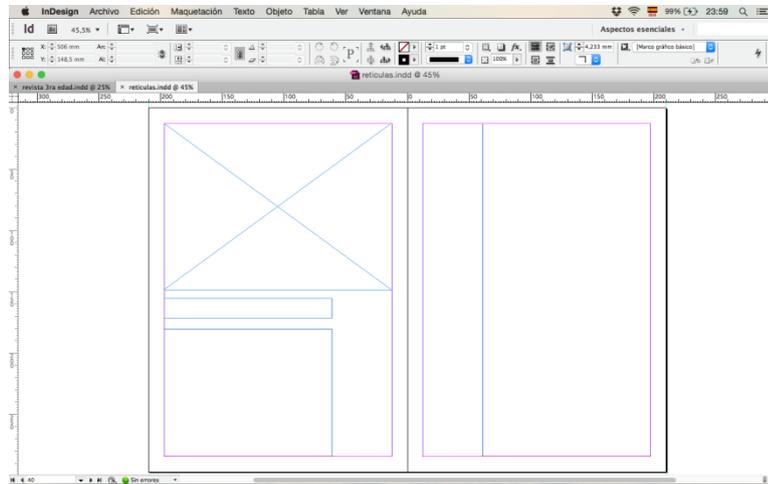
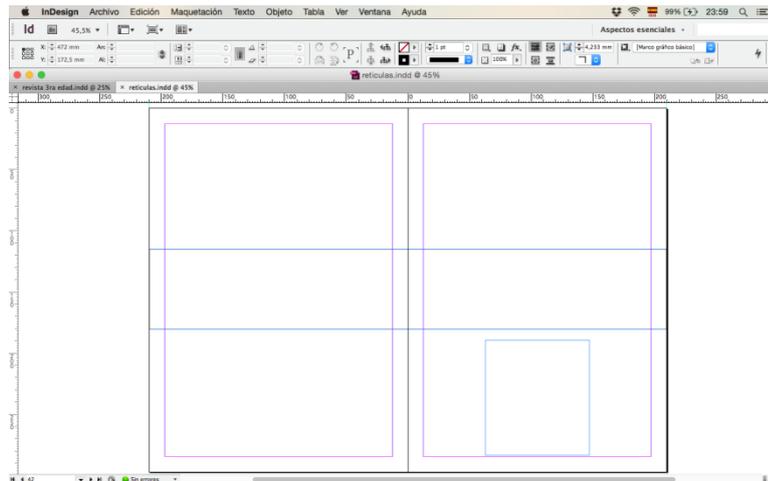
DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



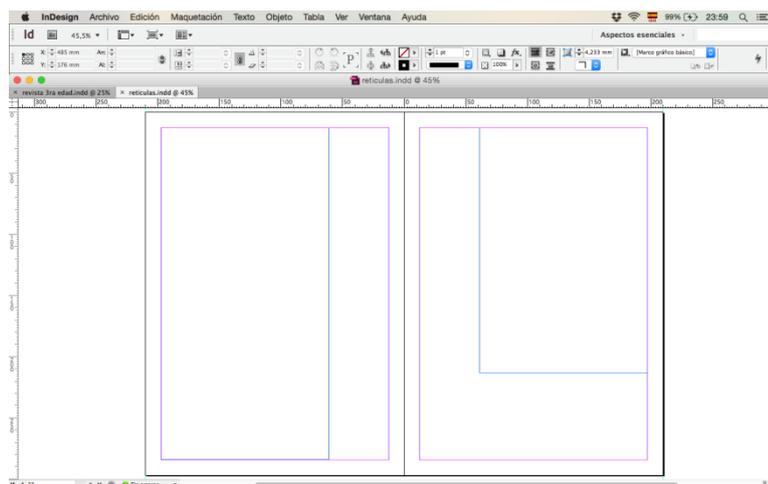
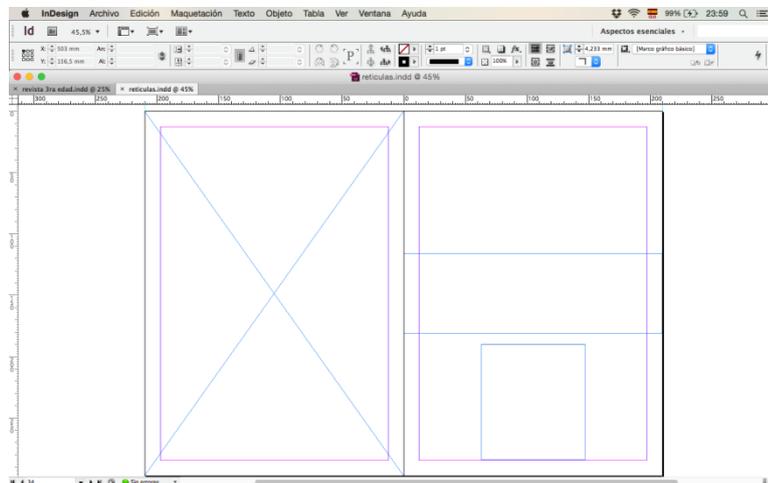
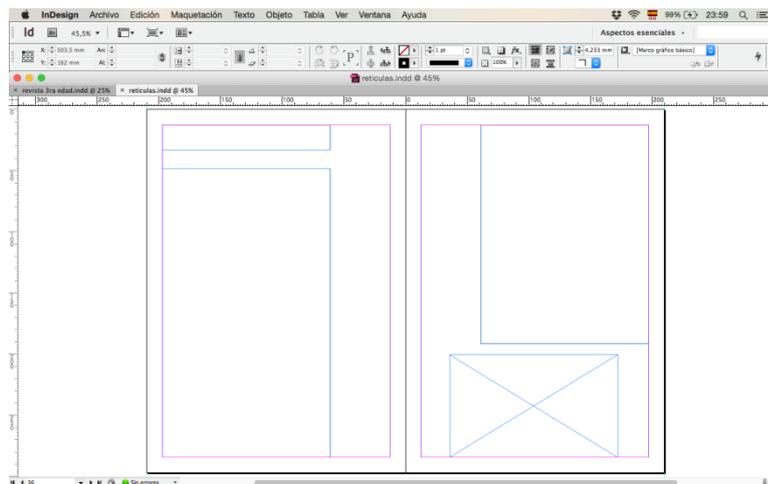
DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



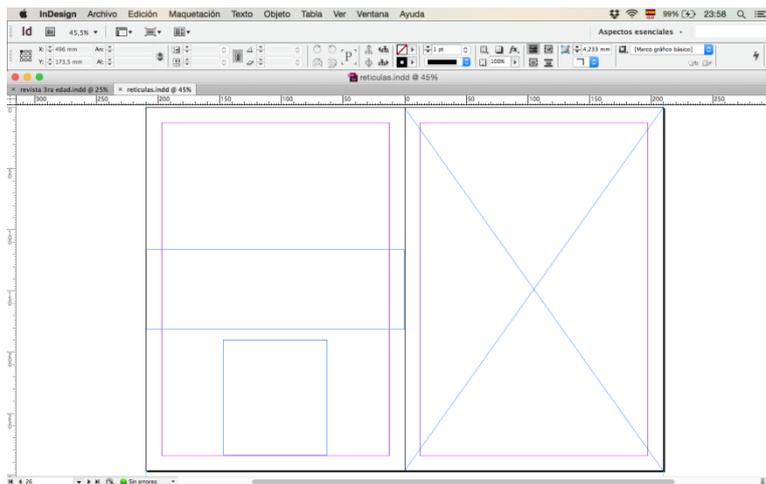
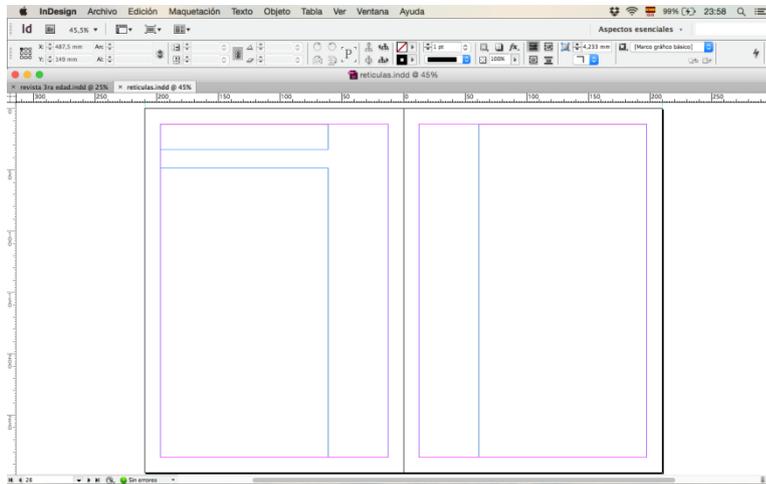
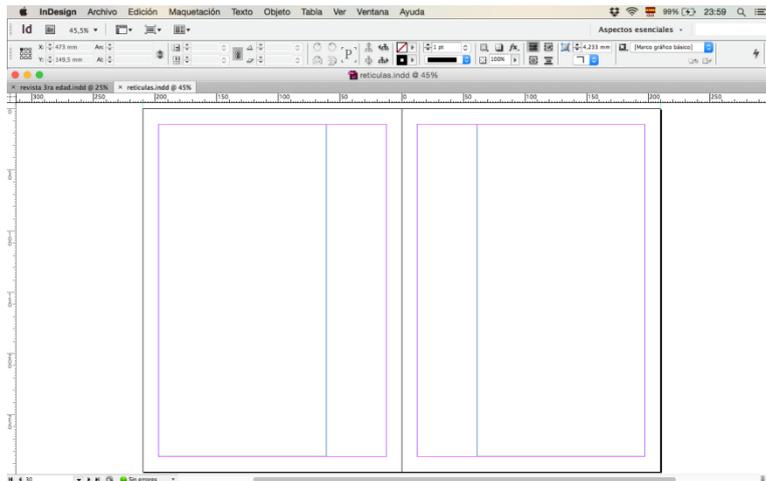
DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



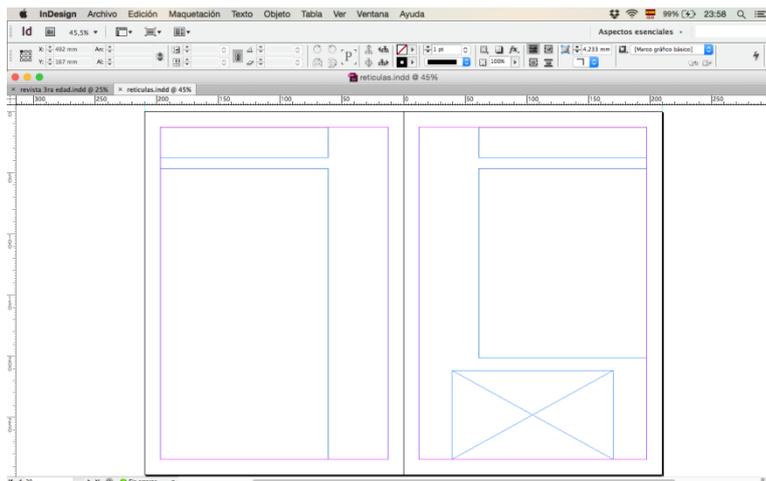
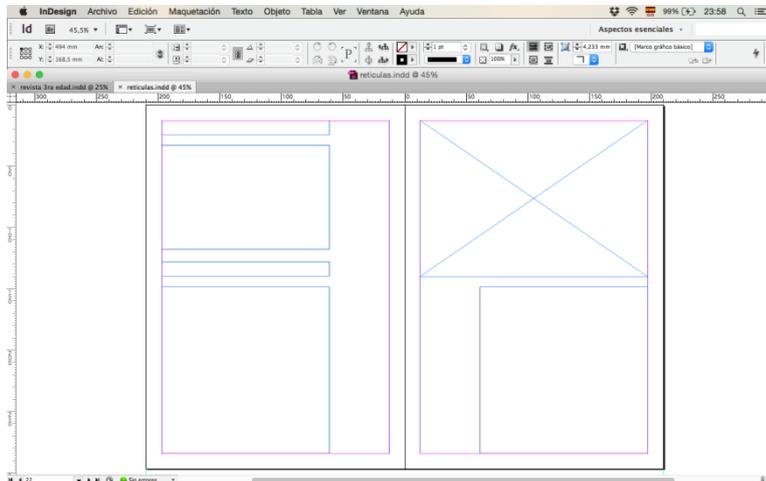
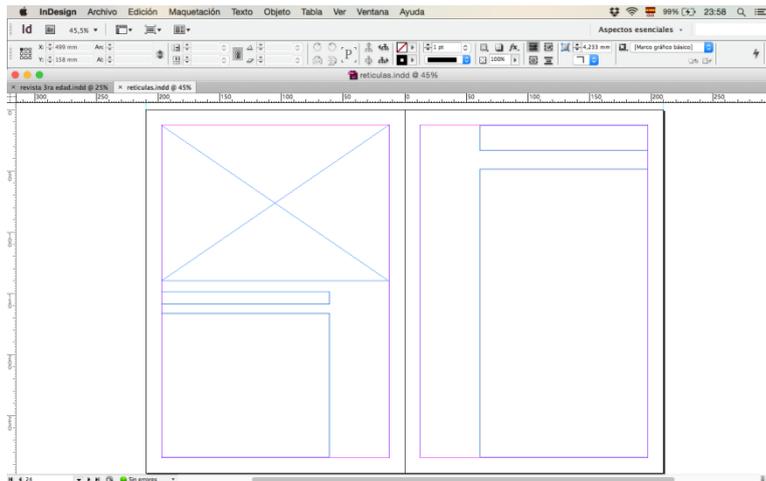
DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



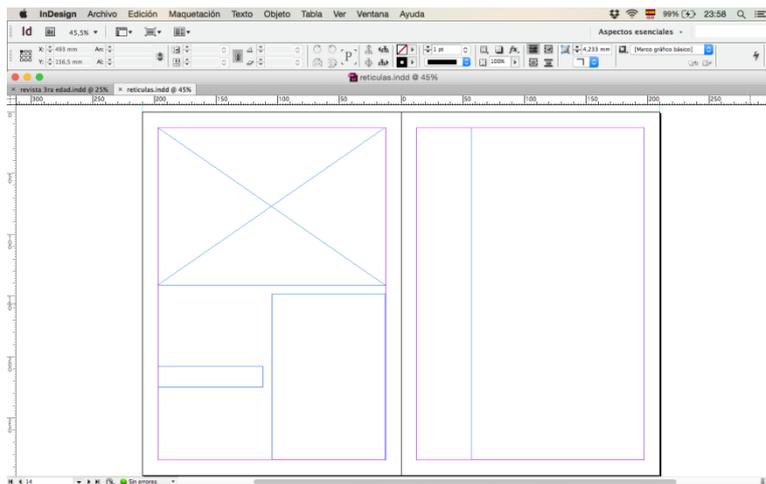
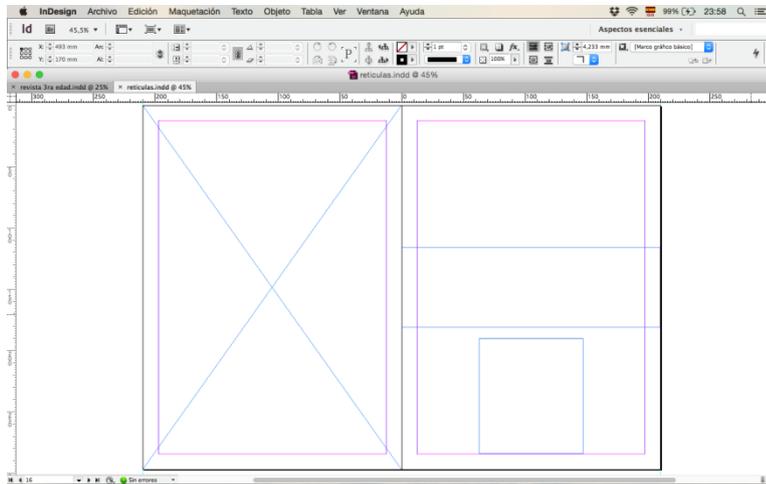
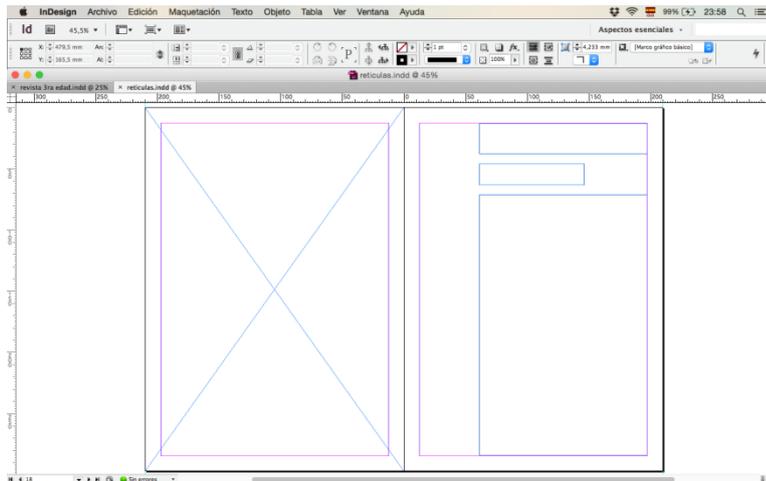
DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



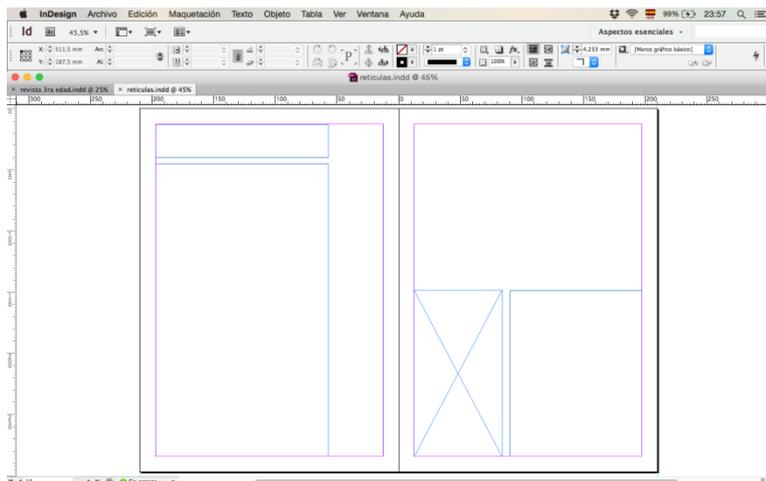
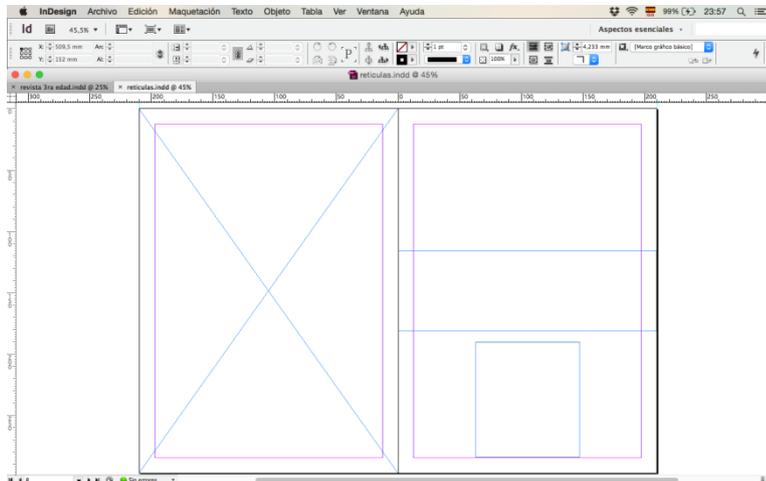
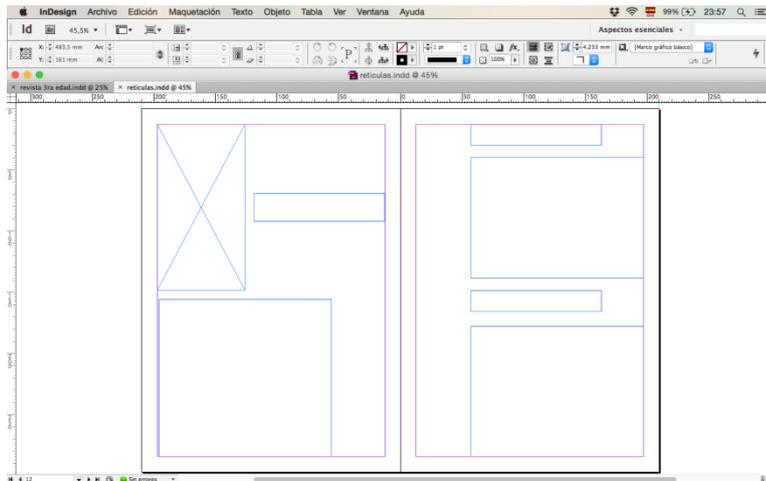
DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



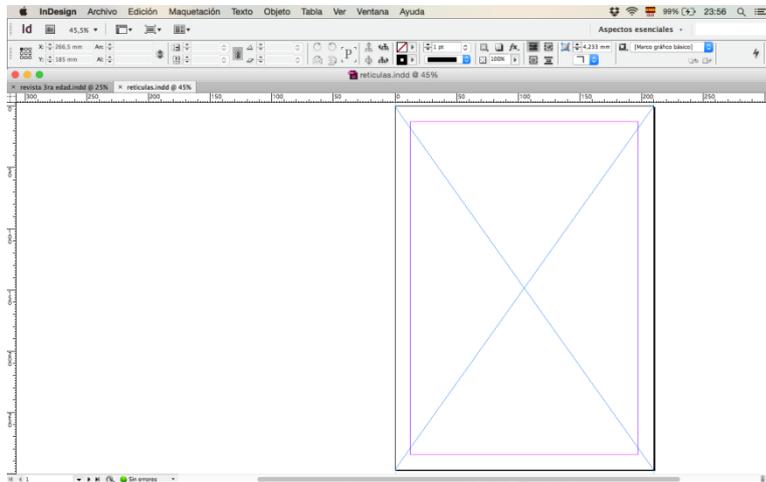
DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



Página Maestra A (pág. 6, pág. 7) (pág. 42, pág. 43)

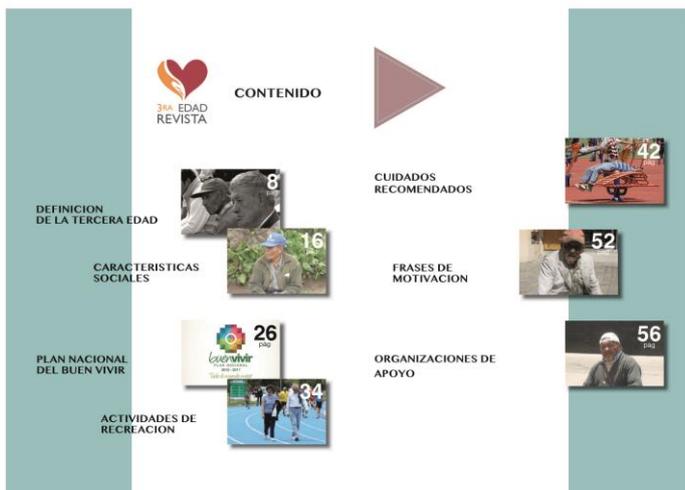
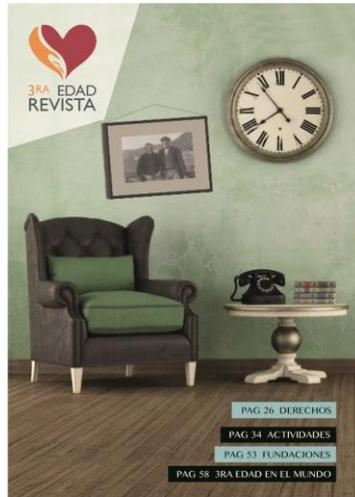
Página Maestra B (pág. 8, pág. 9) (pág. 16, pág. 17) (pág. 34, pág. 35)

Página Maestra C (pág. 26, pág. 27) (pág. 52, pág. 53) (pág. 56, pág. 57)

Elaborado por: Cristian Valladares

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

5.05.05 Diagramación



DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



Tercera edad

Tercera edad es un término antropológico que hace referencia a las últimas décadas de la vida, en la que uno se aproxima a la edad máxima que el ser humano puede vivir. En esta etapa del ciclo vital, se presenta un declive de todas aquellas estructuras que se habían desarrollado en las etapas anteriores, con lo que se dan cambios a nivel físico, cognitivo, emocional y social.

A pesar que esta fase tiene un punto final claro (la muerte), la edad de inicio no se encuentra establecida específicamente, puesto que no todos los individuos envejecen de la misma forma. No obstante, debido que la edad biológica es un indicador del estado real del cuerpo, se considera que se trata de un grupo de la población que tiene 65 años de edad o más.

En el Japón, la vejez es un símbolo de estatus; es común que a los viajeros que se registran en los hoteles se les pregunte la edad para asegurarse de que reciben la deferencia apropiada. En contraste, en Estados Unidos el envejecimiento por lo general se considera indeseable. Los estereotipos sobre el envejecimiento, internalizados en la juventud y reforzados por décadas de actitudes sociales, pueden convertirse en estereotipos personales, que a nivel inconsciente y a menudo actúan como protecciones que se autorealizan.

Este grupo de edad ha estado creciendo en la pirámide de población o distribución por edades en la estructura de población, debido principalmente a la baja en la tasa de mortalidad por la mejora de la calidad y esperanza de vida de muchos países.

Las condiciones de vida para las personas de la tercera edad son especialmente difíciles, pues pierden rápidamente oportunidades de trabajo, actividad social y capacidad de socialización, y en muchos casos se sienten postergados y excluidos.



DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

18 pág



Tercera edad

Características de la tercera edad

Los cambios que se pueden producir en la vejez comportan varios aspectos:

- **Cambios fisiológicos:** las células envejecen, cambia la estructura corporal, se pierde elasticidad e hidratación en la piel (aparecen las arrugas).
- **Cambios en la salud:** aumenta la prevalencia de enfermedades (morbilidad y mortalidad).
- **Cambios nutricionales:** las necesidades metabólicas ya no son las mismas, y por tanto la alimentación debe ser más específica.
- **Cambios en la alimentación:** pueden aparecer intolerancias, que tienen consecuencias psíquicas y sociales muy importantes para el anciano.
- **Cambios en la actividad:** el ritmo de ejercicio disminuye, si bien es más necesario que nunca que el individuo se mantenga activo.
- **Cambios en el sueño:** el patrón de descanso cambia, el individuo no sigue rutinas.
- **Cambios en la percepción:** los órganos de los sentidos pueden verse afectados, lo que lleva a problemas sensoriales (oídos, problemas de visión).
- **Cambios sociales:** las relaciones sociales y los roles son distintos, incluso dentro de la familia. Muchas veces la persona tampoco se implica activamente en la sociedad.
- **Cambios sexuales:** por limitaciones físicas en órganos sexuales, y pensamientos eróticos arraigados en la sociedad.
- **Cambios en auto concepto:** la actitud, la identidad así como la imagen corporal de uno mismo cambia, y suele ser negativa. Disminuye la autoestima.

21 pág

Cambios fisiológicos

Los cambios que surgen con la edad aparecen en todas las células, tejidos y órganos del cuerpo, afectando el funcionamiento de todos los sistemas corporales.

Es papel importante de los profesionales de la salud, saber discriminar entre el envejecimiento normal y la enfermedad. Para ello, es necesario conocer los cambios normales del envejecimiento en órganos y sistemas.

Cambios en la salud

La mayoría de las definiciones sobre la vejez enfatizan el aspecto biológico y plantean que es: "un proceso progresivo desfavorable de cambio a nivel fisiológico y anatómico, producto del paso del tiempo y que conduce inevitablemente con la muerte".

Para el psicólogo esta definición resulta restringida, pues su interés va más allá de considerar la vejez como una serie de fenómenos conductuales o mentales, o una mayor probabilidad de muerte.

Tradicionalmente la edad cronológica ha constituido el parámetro que determina el grado de la vejez y se refiere a la edad calendario o número de años que un individuo ha vivido. Sin embargo, esto no constituye el mejor parámetro para delimitar cada producción y capacidad, puede ser un sujeto tanto para el mismo como con su familia y la sociedad.

Cambios metabólicos

Uno de los cambios metabólicos más significativos es la intolerancia a la glucosa en personas que no han sido diabéticas. Esto se traduce en una alteración en el metabolismo de los hidratos de carbono. Se ha comprobado que los niveles de glucemia ayunada aumentan en 2 mg/dl cada diez años a partir de los cuarenta y la glucemia postprandial (elevación de la glucosa en sangre después de una comida), en 8-15 mg/dl también cada 10 años.

Esta alteración, muchos autores la atribuyen a una disminución en la producción de insulina por parte del páncreas. Además pueden estar implicados factores como los cambios dietéticos y la disminución del ejercicio físico, por lo que esta alteración puede acabar en una diabetes de tipo II.



22 pág

Cambios neurológicos

Quizás sean estas alteraciones las más asociadas a esta etapa de la vida. Parkinson y Alzheimer son, junto con la demencia senil, las enfermedades más relevantes y que condicionan de manera muy severa el desarrollo de la vida de los ancianos a todos los niveles.

Es desconocido el mecanismo por el que se desarrollan y son numerosos los trabajos que se realizan para poder conocer su origen y consecuentemente su curación o bien conseguir paliar en lo posible los trastornos que producen. El efecto de estos trastornos sobre la alimentación varían mucho y pueden ir desde la simple manifestación de marañas o "tracas", hasta trastornos que incapacitan a la persona para comer por sí sola, de manera que es necesario introducir alimentación artificial (enteral o parenteral).

Cambios inmunológicos

En este sentido, el cambio se manifiesta como disminución de la función inmune global. Es decir, disminuye la capacidad de defensa natural de forma que los agentes infecciosos pueden atacar más fácilmente. Las barreras de defensa natural son más débiles e incluso, en determinadas situaciones desaparecen y el sistema que proporciona defensa al organismo mediante el ataque a los agentes externos está mermado en cantidad y calidad. Esta situación explica la gran prevalencia de enfermedades en esta etapa de la vida.

Cambios nutricionales

Nos referimos a los cambios que afectan al apetito, a la capacidad de digerir y a absorber nutrientes.

En las personas de edad, la normal respuesta al apetito se altera como consecuencia de las variaciones en determinadas hormonas y metabolitos (opioideas, colesteroquina). Se sabe que el riesgo de anorexia en este grupo de población es muy alto y la frecuencia con la que aparece también. Esta situación puede llevar a estados de malnutrición más o menos severos que generan o agravan diferentes enfermedades. Es la malnutrición pre-energética la que se da con mayor frecuencia.

Se observa una paulatina disminución de las secreciones digestivas. Varios estudios han puesto de manifiesto que con la edad, la actividad secretora de las diferentes glándulas implicadas en la digestión, disminuye su función.



DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



Aspectos sociales y sociológicos

La recién elaborada sociología de la tercera edad tiene otras dimensiones: considerar a estas personas un grupo cultural en una estratificación de la población por grupos de edad (igualdad de trato, igualdad de derechos). Sin embargo, esta situación solo puede aplicarse en un segmento intrasectante pero reducido de consumidores y del clientela pública, por lo que de nuevo es reduccionista, pues asume homogeneidad.

Además, la exclusión del mercado laboral remunerado no quita su inclusión en actividades físicas del voluntariado, comisiones municipales, residencias, centros sociales, bibliotecas y otras instituciones con enfoque comunitario, asociacionista y participativo como personas y como ciudadanos.

Shanas (1968, 1977) contribuyó con el concepto de la construcción social de la tercera edad contra conceptos discriminatorios que, como símbolos y sentimientos, pueden modificarse. Butler (1975, 1980) renegó hacia adelante la nueva edad, con un enfoque de interaccionismo simbólico.

Aspectos y cambios sexuales

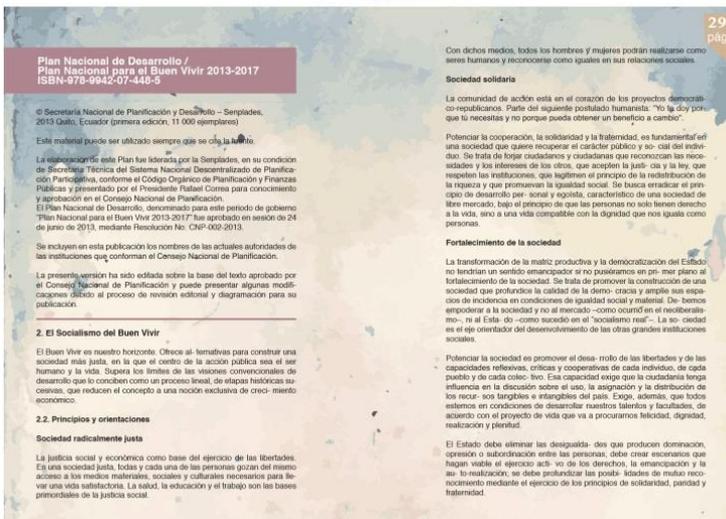
La sexualidad es una motivación básica que dirige e intensifica la conducta de los seres humanos y que se encuentra basada en el deseo sexual, el cual es un impulso personal influido tanto por estímulos externos (estímulos asociados con la sexualidad) como internos (pensamientos).

Los seres humanos somos seres sexuados, por lo que a lo largo del ciclo del ciclo vital presentamos excitación, placer sexual y deseo. De esta manera, aunque no se tenga actividad sexual, la tendencia motivadora de la sexualidad se mantiene en el individuo.

Por lo tanto, en la tercera edad no se presenta una pérdida del deseo sexual y a pesar de ciertos cambios fisiológicos, la sexualidad no pierde su complejidad. Durante esta etapa, la actividad sexual puede tener particulares contenidos afectivos y motivaciones sin descartar el deseo. Con ello, las relaciones sexuales en la tercera edad se encuentran relacionadas con el encuentro interpersonal y que se puede explicar a partir de una de las tres necesidades interpersonales características de esta etapa, la necesidad sexual.

Se entiende por necesidad sexual aquella necesidad, en la que se buscan las manifestaciones de afecto (besos, caricias, abrazos), la intimidad corporal, la excitación, el deseo, el sentirse deseado y el placer sexual y de intimidad emocional. Así, no se reduce el sexo a la genitalidad, sino es importante entender la necesidad de contacto en la actividad sexual.

No obstante, los adultos mayores pueden atravesar ciertas dificultades para satisfacer esta necesidad, ya que muchos de ellos pueden perder a su pareja, por lo que también se podría dar la pérdida de su compañero o compañera sexual. De esta manera, se puede presentar una sociedad sexual-amorosa, es decir la falta de la necesidad de excitación, placer e intimidad corporal y emocional con otra persona. Así, el adulto mayor debe esperar nuevos vínculos para poder satisfacer la necesidad. La espera puede ser larga, ya que tenemos en cuenta que el encuentro interpersonal es fundamental en el acto sexual, se puede dar una búsqueda de la satisfacción de la necesidad a partir un vínculo significativo. No obstante, esto no significa que el adulto mayor no pueda gozar nuevamente de su sexualidad.



Plan Nacional de Desarrollo / Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017

© Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo - Serplades, 2013 Quito, Ecuador (primera edición, 11 000 ejemplares)

Este material puede ser utilizado siempre que se cite la fuente.

La elaboración de este Plan fue liderada por la Serplades, en su condición de Secretaría Técnica del Sistema Nacional Descentralizado de Planificación Participativa, conforme al Código Orgánico de Planificación y Finanzas Públicas y presentado por el Presidente Rafael Correa para conocimiento y aprobación en el Consejo Nacional de Planificación.

El Plan Nacional de Desarrollo, desarrollado para este periodo de gobierno "Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017" fue aprobado en sesión de 24 de junio de 2013, mediante Resolución No. CNP-002-2013.

Se incluyen en esta publicación los nombres de las actuales autoridades de las instituciones que conforman el Consejo Nacional de Planificación.

La presente versión ha sido editada sobre la base del texto aprobado por el Consejo Nacional de Planificación y puede presentar algunas modificaciones debido al proceso de revisión editorial y diagramación para su publicación.

2. El Socialismo del Buen Vivir

El Buen Vivir es nuestro horizonte. Ofrece alternativas para construir una sociedad más justa, en la que el centro de la acción pública sea el ser humano y la vida. Supera los límites de las visiones convencionales de desarrollo que lo conciben como un proceso lineal, de etapas históricas sucesivas, que reducen el concepto a una noción exclusiva de crecimiento económico.

2.2. Principios y orientaciones

Sociedad radicalmente justa

La justicia social y económica como base del ejercicio de las libertades. Es una sociedad justa, donde y cada una de las personas gozan del mismo acceso a los medios materiales, sociales y culturales necesarios para llevar una vida satisfactoria. La salud, la educación y el trabajo son las bases productivas de la justicia social.

Con dichos medios, todos los hombres y mujeres podrán realizar como seres humanos y reconocerse como iguales en sus relaciones sociales.

Sociedad solidaria

La comunidad de acción está en el corazón de los proyectos democrático-republicanos. Parte del siguiente postulado humanista: "No lo doy porque te necesites y no porque pueda obtener un beneficio a cambio".

Potencia la cooperación, la solidaridad y la fraternidad, es fundamental en una sociedad que quiere recuperar el carácter público y social del individuo. Se trata de forjar ciudadanos y ciudadanas que reconozcan las necesidades y los intereses de los otros, que acepten la justicia y la ley, que respeten las instituciones, que legitimen el principio de la redistribución de la riqueza y que promuevan la igualdad social. Se busca erradicar el principio de desarrollo por el interés y el egoísmo, característico de una sociedad de libre mercado, bajo el principio de que las personas no solo tienen derecho a la vida, sino a una vida compatible con la dignidad que nos iguala como personas.

Fortalecimiento de la sociedad

La transformación de la matriz productiva y la democratización del Estado no tendrían un sentido emancipador si no pusieramos en primer plano el fortalecimiento de la sociedad. Se trata de promover la construcción de una sociedad que profundice la calidad de la democracia y amplíe sus espacios de incidencia en condiciones de igualdad social y material. Debemos empoderar a la sociedad y no al mercado—como ocurrió en el neoliberalismo—, ni al Estado—como sucedió en el "socialismo real". La sociedad es el eje orientador del desenvolvimiento de las otras grandes instituciones sociales.

Potencia la sociedad es promover el desarrollo de las libertades y de las capacidades reflexivas, críticas y cooperativas de cada individuo, de cada pueblo y de cada colectivo. Esta capacidad exige que la ciudadanía tenga influencia en la discusión sobre el uso, la asignación y la distribución de los recursos tangibles e intangibles del país. Exige, además, que todos estemos en condiciones de desarrollar nuestros talentos y facultades, de acuerdo con el proyecto de vida que va a procurarnos felicidad, dignidad, realización y plenitud.

El Estado debe eliminar las desigualdades que producen dominación, opresión o subordinación entre las personas, debe crear escenarios que hagan viable el ejercicio activo de los derechos, la emancipación y la auto-realización, se debe profundizar las posibilidades de mutuo reconocimiento mediante el ejercicio de los principios de solidaridad, paz y fraternidad.

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



Aspectos sociales y sociológicos

La recién elaborada sociología de la tercera edad tiene otras dimensiones: considerar a estas personas un grupo cultural en una estratificación de la población por grupos de edad (igualdad de trato, igualdad de derechos). Sin embargo, esta situación solo puede aplicarse en un segmento interesante pero reducido de consumidores y de clientela pública, por lo que de nuevo es reduccionista, pues asume homogeneidad.

Además, la exclusión del mercado laboral remunerado no quita su inclusión en actividades típicas del voluntariado, comisiones municipales, residencias, centros sociales, bibliotecas y otras instituciones con enfoques comunitarios, asociacionista y participativo como personas y como ciudadanos.

Shanas (1968, 1977) contribuyó con el concepto de la constitución social de la tercera edad contra conceptos discriminatorios que, como símbolos y sentimientos, puedan modificarse. Butler (1975, 1982) renovó hacia adelante la nueva edad, con un enfoque de interconexión simbólica.

25 pág

Aspectos y cambios sexuales

La sexualidad es una motivación básica que dirige e interfiere la conducta de los seres humanos y que se encuentra basada en el deseo sexual, el cual es un impulso personal influido tanto por estímulos externos (estímulos asociados con la sexualidad) como internos (pensamientos).

Los seres humanos somos seres sexuales, por lo que a lo largo del ciclo del ciclo vital presentamos excitación, placer sexual y deseo. De esta manera, aunque no se tenga actividad sexual, la tendencia motivadora de la sexualidad se mantiene en el individuo.

Por lo tanto, en la tercera edad no se presenta una pérdida del deseo sexual y a pesar de ciertos cambios fisiológicos, la sexualidad no pierde su complejidad. Durante esta etapa, la actividad sexual puede tener particularidades conductivas y motivaciones sin disminuir el deseo. Con esto, las relaciones sexuales en la tercera edad se encuentran relacionadas con el encuentro interpersonal y que se puede explicar a partir de una de las tres teorías interpersonales características de esta etapa, la necesidad sexual.

Se entiende por necesidad sexual aquella necesidad, en la que se buscan las manifestaciones de afecto (besos, caricias, abrazos), la intimidad corporal, la excitación, el deseo, el sentirse deseado y el placer sexual y de intimidad emocional. Así, no se reduce el sexo a la genitalidad, sino es importante entender la necesidad de contacto en la actividad sexual.

No obstante, los adultos mayores pueden atravesar ciertas dificultades para satisfacer esta necesidad, ya que muchos de ellos pueden perder a su pareja, por lo que también se podría dar la pérdida de su compañero o compañera sexual. De esta manera, se puede presentar una soledad sexual amorosa, es decir la falta de la necesidad de excitación, placer e intimidad corporal y emocional con otra persona. Así, el adulto mayor debe esperar tiempos vitales para poder satisfacer la necesidad. La espera puede ser larga, ya que teniendo en cuenta que el encuentro interpersonal es fundamental en el acto sexual, se puede dar una bofetada de la satisfacción de la necesidad a partir un vínculo significativo. No obstante, esto no significa que el adulto mayor no pueda gozar nuevamente de su sexualidad.



29 pág

Plan Nacional de Desarrollo / Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017
ISBN-978-9942-07-448-5

© Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo - Senplades, 2013. Quito, Ecuador (primera edición, 11 000 ejemplares)

Este material puede ser utilizado siempre que se cite la fuente.

La elaboración de este Plan ha sido liderada por la Senplades, en su condición de Secretaría Técnica del Sistema Nacional Descentralizado de Planificación Participativa, conforme al Código Orgánico de Planificación y Finanzas Públicas y presentado por el Presidente Rafael Ángel Correa para conocimiento y aprobación en el Consejo Nacional de Planificación.

El Plan Nacional de Desarrollo, decretado para este periodo de gobierno "Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017" fue aprobado en sesión de 24 de junio de 2013, mediante Resolución No. CNP-002-2013.

Se incluyen en esta publicación los nombres de las actuales autoridades de las instituciones que conforman el Consejo Nacional de Planificación.

La presente versión ha sido editada sobre la base del texto aprobado por el Consejo Nacional de Planificación y puede presentar algunas modificaciones debido al proceso de revisión editorial y diagramación para su publicación.

2. El Socialismo del Buen Vivir

El Buen Vivir es nuestro horizonte. Ofrece alternativas para construir una sociedad más justa, en la que el centro de la acción pública sea el ser humano y la vida. Supera los límites de las visiones convencionales de desarrollo que lo conciben como un proceso lineal, de etapas históricas sucesivas, que reducen el concepto a una visión exclusiva de crecimiento económico.

2.2. Principios y orientaciones

Sociedad radicalmente justa

La justicia social y económica como base del ejercicio de las libertades. Es una sociedad justa, toda y cada una de las personas gozan del mismo acceso a los medios materiales, sociales y culturales necesarios para llevar una vida satisfactoria. La salud, la educación y el trabajo son las bases primordiales de la justicia social.

Con dichos medios, todos los hombres y mujeres podrán realizarse como seres humanos y reconocerse como iguales en sus relaciones sociales.

Sociedad solidaria

La comunidad de acción está en el corazón de los proyectos democrático-republicanos. Parte del aquejado poblado humano. "No lo doy porque tú necesitas y no porque pueda obtener un beneficio a cambio".

Potenciar la cooperación, la solidaridad y la fraternidad, es fundamental en una sociedad que quiere recuperar el carácter público y social del individuo. Se trata de exigir ciudadanos y ciudadanas que reconozcan sus necesidades y los intereses de los otros, que acepten la justicia y la ley, que respeten las instituciones, que legitimen el principio de la redistribución de la riqueza y que promuevan la igualdad social. Se busca enarbolar el principio de desarrollo personal y eguista, característico de una sociedad de libre mercado, bajo el principio de que las personas no solo tienen derecho a la vida, sino a una vida compatible con la dignidad que nos iguala como personas.

Fortalecimiento de la sociedad

La transformación de la matriz productiva y la democratización del Estado no tendrían un sentido emancipador si no pusáramos en primer plano al fortalecimiento de la sociedad. Se trata de promover la constitución de una sociedad que profundice la calidad de la democracia y amplíe sus espacios de incidencia en condiciones de igualdad social y material. Debemos empoderar a la sociedad y no al mercado como ocurrió en el neoliberalismo - ni al Estado - como sucedió en el "socialismo real". La sociedad es el eje orientador del desenvolvimiento de las otras grandes instituciones sociales.

Potenciar la sociedad es promover el desarrollo de las libertades y de las capacidades reflexivas, críticas y cooperativas de cada individuo, de cada pueblo y de cada colectivo. Esta capacidad exige que la ciudadanía tenga influencia en la discusión sobre el uso, la asignación y la distribución de los recursos tangibles e intangibles del país. Esque, además, que todos estemos en condiciones de desarrollar nuestros talentos y facultades, de acuerdo con el proyecto de vida que va a procurarnos felicidad, dignidad, realización y plenitud.

El Estado debe eliminar las desigualdades que producen dominación, opresión o subordinación entre las personas, debe crear escenarios que hagan viable el ejercicio activo de los derechos, la emancipación y la auto-realización, se debe profundizar las posibilidades de mayor reconocimiento mediante el ejercicio de los principios de solidaridad, pacidad y fraternidad.

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

30
pág

Estos postulados proponen una ruptura radical con las visiones instrumentales y utilitarias sobre el ser humano, la sociedad, y sus relaciones con la naturaleza. Estamos edificando una sociedad de individuos libres y solidarios, de hombres y mujeres con capacidad de forjarse un destino con una forma propia de ver el mundo.

6. Objetivos nacionales para el Buen Vivir

El régimen de desarrollo y el sistema económico social y solidario, de acuerdo con la Constitución del Ecuador, tienen como fin asegurar el Buen Vivir; la planificación es el medio para alcanzar este fin. Uno de los deberes del Estado es "planificar el desarrollo nacional, erradicar la pobreza, promover el desarrollo sustentable y la redistribución equitativa de los recursos y la riqueza, para acceder al Buen Vivir".

Objetivo 2 Asegurar la igualdad, la cohesión, la inclusión y la equidad social y territorial en la diversidad

El reconocimiento cualitativo de los derechos de todos los individuos implica la consecución de políticas de igualdad que eviten la exclusión y fomenten la convivencia social y política. El desafío es avanzar hacia la igualdad plena en la diversidad, sin exclusiones, para lograr una vida digna, con acceso a salud, educación, protección social, atención especializada y protección especial.

2.6. Garantizar la protección especial universal y de calidad, durante el ciclo de vida, a personas en situación de vulneración de derechos

- a. Desarrollar y fortalecer los programas de protección especial desincentivados y descentralizados, que impliquen amparo y protección a personas en abandono, en particular niños, niñas, adolescentes y adultos mayores que involucre la erradicación de la mendicidad y el trabajo infantil.
- d. Generar e implementar un sistema integral de referencia de víctimas de violencia, maltrato, abuso y otras formas de vulneración de derechos, con pertinencia cultural y étnica en niños, niñas y adolescentes, mujeres, personas LGBTI, adultos mayores y personas con discapacidad.

- e. Generar e implementar estándares de calidad y protocolos de atención para los servicios de protección especial prestados por instituciones públicas, privadas y comunitarias.

- c. Dotar y potenciar la infraestructura, el equipamiento y el mobiliario hospitalario, según corresponda, a lo largo del territorio nacional.

- d. Incorporar personal médico y de otros servicios de salud, capacitado y especializado, dentro de los establecimientos de salud pública.

3.7. Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población

- a. Masificar las actividades físicas y recreativas en la población, considerando sus condiciones físicas, del ciclo de vida, culturales, étnicas y de género, así como sus necesidades y habilidades, para que ejerciten el cuerpo y la mente en el uso del tiempo libre.

Objetivo 6 Consolidar la transformación de la justicia y fortalecer la seguridad integral, en estricto respeto a los derechos humanos

El Programa de Gobierno 2013-2017, dentro de sus revoluciones, apunta directamente a profundizar la transformación de la justicia y fortalecer la seguridad y la convivencia ciudadanas. Por ello, estos planes constituyen elementos sustanciales para el proceso de planificación del Estado. Debemos mejorar la confianza ciudadana en la justicia, mediante el respeto a los derechos humanos. Debemos igualmente adoptar y fortalecer políticas públicas que permitan reducir progresiva y eficazmente los niveles de inseguridad ciudadana en el territorio.

Los avances en la transformación de la justicia y en el fortalecimiento de la seguridad ciudadana son dos hitos importantes del proceso político actual en Ecuador.

Pese a que Ecuador es un país de paz y convivencia que no presenta los niveles de violencia de otros territorios, una sociedad en la que priman la impunidad y la inseguridad profundiza las desigualdades e injusticias sociales y retrasa, para nuestro caso, la consecución del Buen Vivir.

6.1. Promover el acceso óptimo a la justicia, bajo el principio de igualdad y no discriminación, eliminando las barreras económicas, geográficas y culturales

- e. Implementar consultorios jurídicos gratuitos, regulados por la Defensoría Pública.

2.8. Garantizar la atención especializada durante el ciclo de vida a personas y grupos de atención prioritaria, en todo el territorio nacional, con corresponsabilidad entre el Estado, la sociedad y la familia

- a. Generar e implementar estándares de calidad para los servicios a grupos de atención prioritaria prestados por instituciones públicas, privadas y comunitarias, con pertinencia cultural y geográfica.

- d. Generar mecanismos de corresponsabilidad social, familiar y comunitaria en la gestión de los ámbitos de salud, educación, participación ciudadana y cuidado a grupos prioritarios.
- e. Generar mecanismos de apoyo y desarrollo de capacidades para familiares a cargo del cuidado de grupos de atención prioritaria.

- f. Estructurar un sistema nacional de cuidados que proteja a los grupos de atención prioritaria en todo el ciclo de vida, particularmente en la infancia, para facilitar una vida digna a los adultos mayores y a las personas con discapacidad, con enfoque de género y pertinencia cultural y geográfica.

- g. Incorporar en el Sistema Nacional de Cuidados la atención especializada para personas adultas mayores, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado, con base en el empoderamiento activo, la participación familiar y los centros de cuidado, de acuerdo con pertinencia territorial, cultural y de género.

Objetivo 3 Mejorar la calidad de vida de la población

Mejorar la calidad de vida de la población es un reto amplio que demanda la consecución de los logros alcanzados en los últimos seis años y medio, mediante el fortalecimiento de políticas intersectoriales y la consolidación del Sistema Nacional de Inclusión y Equidad Social.

3.3. Garantizar la prestación universal y gratuita de los servicios de atención integral de salud

- a. Consolidar y fortalecer la red pública integral de salud de manera coordinada e integrada, para optimizar el uso de recursos, con base en la capacidad de acogida de los territorios.

- b. Garantizar la gratuidad y la calidad dentro de la red pública integral de salud y sus correspondientes subsistemas.

33
pág

6.3. Combatir y erradicar la impunidad

- a. Articular institucionalmente los sistemas de denuncias, infracciones y violación de derechos humanos, para generar confianza en la ciudadanía.

6.7. Prevenir y erradicar la violencia de género en todas sus formas

- e. Fortalecer el acceso a la justicia, ampliando la cobertura de los servicios especializados, para reducir la impunidad y garantizar la sanción y el seguimiento.

6.8. Promover una cultura social de paz y la convivencia ciudadana en la diversidad

- h. Promover y fortalecer el sistema de atención a personas adultas mayores víctimas de abuso, discriminación y violencia.

Objetivo 5 Garantizar el trabajo digno en todas sus formas

Los principios y orientaciones para el Socialismo del Buen Vivir reconocen que la supremacía del trabajo humano sobre el capital es incuestionable. De esta manera, se establece que el trabajo no puede ser concebido como un factor más de producción, sino como un elemento esencial del Buen Vivir y como base para el despliegue de los talentos de las personas.

9.3. Profundizar el acceso a condiciones dignas para el trabajo, la reducción progresiva de la informalidad y garantizar el cumplimiento de los derechos laborales

- c. Profundizar el acceso a prestaciones de seguridad social eficientes, transparentes, oportunas y de calidad para todas las personas trabajadoras y sus familias, independiente de las formas de trabajo que desempeñen, con énfasis en la población campesina y los grupos vulnerables.



DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

37
pág

Actividades para la tercera edad

El objetivo general de esto es mejorar la calidad de vida de las personas mayores, a través de actividades que fomenten el envejecimiento activo.

Los objetivos específicos son:

- Potenciar la participación e integración de los Mayores en la vida de la comunidad.
- Fomentar las relaciones interpersonales y de convivencia de los mayores en su propio entorno.
- Promover actividades socio-culturales, ocupacionales, artísticas y recreativas para prevenir situaciones de deterioro físico y/o cognitivo que van unidas al proceso de envejecimiento.
- Estimular el mantenimiento activo tanto a nivel físico como psicológico de las personas mayores.
- Crear espacios nuevos y formas nuevas para la ocupación del ocio y tiempo libre.
- Impulsar la cooperación y el voluntariado.
- Promover la conciencia de utilidad y autoestima en los mayores.

Dinámicas para la tercera edad

La motivación en las personas mayores es sin duda un medio para que ellos se sientan revitalizados, para que se relacionen con otras personas, se entretengan y desarrollen actividades que los motiven.

Las personas cuando llegan a esa edad, le hacen falta una serie de actividades para no desvincularse de la vida social, mejorar las relaciones humanas, le da motivo de vivir y no se siente viejo y olvidado en la sociedad al contrario se sienten partícipes de la misma, también la actividad física va a contribuir a la prolongación de la vida, así como a la prevención de enfermedades. La importancia radica en agregar actividades recreativas a las actividades físicas ya contempladas en el programa de la tercera edad.

- Musicoterapia en la Tercera Edad
- Expresión corporal a través de la música
- Toca-Toca (interacción entre todos)
- 1,2,3,4. A mover los pies
- El juego de las muñecas
- Las palabras (cortar historias)
- Manualidades

Dentro de los cuidados de un adulto mayor, deben considerarse también algunos aspectos importantes, como por ejemplo, que hacen con todo el tiempo libre que tienen. Al llegar a cierta edad, muchas personas se deprimen por no sentirse útiles, o porque la familia no les da espacio para hacer nada.

Si el adulto mayor tiene una buena salud, pero tiene mucho tiempo y se siente deprimido porque no sabe qué hacer, es muy importante encontrar algunas actividades en donde se puedan ocupar sin que requiera ejercicio físico extenuante. Entre esas actividades están el caminar en un parque, salir a leer en otro lugar que no sea la casa, compartir con amigos, entre muchas otras.

En el caso de que la persona mayor esté incapacitada y tenga una movilidad limitada, existen otras tareas que pueden funcionar para evitar el aburrimiento y la depresión.

Es importante saber qué les apasiona, ya que, en muchas ocasiones, las personas de la tercera edad se han dedicado a trabajar toda la vida, y han descuidado aquellos hobbies que les hacían sentir bien. Quizá ahora puedan retomar esas actividades.



PROGRAMA DEL ADULTO MAYOR IESS

INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL ACTIVIDADES:

Salud física y mental del Adulto Mayor

- Gimnasia general de mantenimiento.
- Caminatas, gimnasia en el agua.
- Gimnasia correctiva y de fortalecimiento para personas con problemas degenerativos.
- Yoga.
- Talleres de Medicina Alternativa: terapia física, reflexología, acupuntura.
- Otros.

Talleres de cocina saludable

- Talleres de cocina dietética.
- Talleres para grupos de riesgo de obesidad y de alteraciones metabólicas.
- Valoraciones y control de peso.

Actividades de prevención en la salud mental

- Consulta Psicológica.
- Talleres de autoayuda grupos de riesgo.
- Talleres de estimulación de memoria.
- Actividades de fortalecimiento cognitivo.
- Actividades de mantenimiento psicoconciencia: pintura.
- Talleres de autoestima.

Educación y Capacitación Gerontológica

- Conferencias.
- Cursos.
- Seminarios.
- Pasantías.

Ocupación de tiempo libre

- Talleres de motivación de los grupos y las personas, respondiendo a sus necesidades e intereses, respetando su connotación.

Integración social y participación

- Turismo
- Actividades sociales culturales y recreativas.
- Formación de voluntariado
- Participación comunitaria

Creación de redes locales

- Fomentar la participación de las organizaciones de jubilados
- Propiciar convenios interinstitucionales.
- Universidad
- Municipio
- Gobierno Provincial



41
pág

EL MUNICIPIO DE QUITO

Programa 60 y Piquito incorpora y fortalece nuevos servicios:

Además de las actividades recreativas que tienen en los Centros de Atención para el Adulto Mayor, los beneficiarios del programa 60 y Piquito ahora contarán con programas de salud como: "Vivir a vivir" y de autoconocimiento.

Según información de la Dirección Metropolitana de Deporte y Recreación (DMDR), la actividad física estará adecuada a las necesidades y potencialidades de los usuarios de la tercera edad. Las actividades programadas podrán ser practicadas gradualmente. Favorecen la actividad pulmonar y cardiovascular de los participantes. Además no tienen impacto negativo en las articulaciones.

Los ejercicios aeróbicos favorecen la oxigenación. El Yoga logra que el individuo adquiera posturas que le ayuden a serenarse. El Tai-Chi, entre otras cosas, estimula una correcta respiración.

La Tai-chi se consiste en bailar de forma sencilla y divertida bajo la guía de un instructor que coordina los movimientos para que los participantes puedan adaptarse a los diferentes ritmos. Combina el ejercicio cardiovascular con la respiración.

La gimnasia es un excelente ejercicio a cualquier edad, pero especialmente en la tercera edad, conviene que introduzcamos hábitos y actitudes saludables puesto que nos puede aportar beneficios muy necesarios tales como:

- Mejorar nuestra condición cardiovascular, aumentar el consumo máximo de oxígeno, nuestra resistencia aeróbica y la pérdida de grasa corporal.
- Prevención, tratamiento y rehabilitación de diversas enfermedades.
- Reforzar las consecuencias del envejecimiento.
- Proporcionar una mayor autonomía.

En el Artículo 2 se incluyen los agendas programáticas de cada Ministerio e institución que asiste al acuerdo, de tal forma que, de acuerdo a su competencia, función, desarrollo, políticas públicas, planes, programas y proyectos para la población adulta mayor.

Los acuerdos se transforman en acciones a favor de los adultos mayores

- El Ministerio de Inclusión Económica y Social desarrollará capacitación de adultos mayores con técnicas de envejecimiento activo, entrega de alimentos complementarios a los adultos mayores de centros gerontológicos. También se implementarán redes locales de adultos mayores en caso de envejecimiento activo.
- El Ministerio de Cultura promoverá el cumplimiento de un descuento del 50% a los espectáculos culturales y establecimientos espectáculos gratuitos.
- El Ministerio del Deporte organizará encuentros deportivos nacionales.
- El Servicio de Rentas Internas vigilará y promoverá el cumplimiento de todas las normas tributarias que benefician a mayores de 65 años.
- El Ministerio de Transporte vigilará el respeto al descuento 50% a la tarifa de pasaje para adultos mayores.
- El Ministerio de Educación promoverá la alfabetización para adultos mayores.
- El Ministerio de Justicia otorgará atención prioritaria para adultos mayores en el sistema de justicia y centros de rehabilitación social.
- El Municipio de Quito fortalecerá el Programa 60 y Piquito.



DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



CUIDADOS BASICOS DEL ANCIANO

El cuidado de ancianos hace hincapié en las necesidades sociales y personales de las personas mayores que necesitan un poco de ayuda con las actividades diarias y el cuidado de la salud, pero que desean mantener su dignidad.

Debemos cuidar de nuestros mayores como ellos en su día cuidaron de nosotros. Suele haber un cuidador principal, el que pasa más tiempo con el anciano y se ocupa de su cuidado integral.

Este cuidador es el encargado de cubrir todas las esferas del anciano, a nivel psíquico, físico, y social.

Físico

Le ayudaremos o realizaremos la higiene personal.

Administraremos la medicación o llevaremos su control.

Controlaremos su alimentación y su hidratación.

Vigilaremos cualquier alteración en su piel, uñas, ojos, etc.

Prestaremos ayuda en su movilidad, tanto en desplazamientos como en transferencias o cambios posturales.

Psíquico

Vigilaremos los cambios que pueda sufrir, en cuanto a su nivel de conciencia.

Estandremos pendientes del estado de ánimo.

Observaremos las alteraciones del sueño.

Social

Le incentivaremos para que realice sus actividades diarias. Intentaremos que el anciano esté orientado en el tiempo, que sepa la fecha, día que es, estación del año y festividades.

Haremos que ejercite su memoria, sobre todo la memoria reciente.



DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

CAUSAS QUE FAVORECEN LA APARICIÓN DE ÚLCERAS POR PRESIÓN

Por la alimentación inadecuada, tanto por defecto como por exceso o en ancianos con deshidratación.

ZONAS SUSCEPTIBLES DE LA APARICIÓN DE ÚLCERAS

Las úlceras se forman en zonas de la piel donde concurren prominencias óseas. En la imagen, vemos las zonas susceptibles de la aparición de úlceras por presión.

PREVENCIÓN DE LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN

Hay que evitar la presión constante sobre estas zonas, realizando cambios posturales en el anciano cada 2 o 3 horas (decúbito supino, decúbito lateral y decúbito prono). También podemos utilizar elementos que reducen la presión de las zonas susceptibles y, sobre todo, debemos tener una alimentación adecuada y una correcta higiene e hidratación de la piel.

ELEMENTOS QUE REDUCEN LA PRESIÓN:

Alcorno de cama.
Colchones alternantes.
Protecciones como tablas, etc.: Almohadas.
No dejar arugas en la ropa de cama.

ALIMENTACIÓN

En esta etapa de la vida es muy importante contar con una dieta adecuada y equilibrada, que permita al anciano desarrollar convenientemente sus actividades diarias y mantener un estado de salud satisfactorio.

En los ancianos, el metabolismo basal se reduce en un 20%, al tiempo que decrece sustancialmente su actividad física.

Grasas: del 20% al 25% del total de las calorías deben ser grasas. Hay que reducir las grasas malas o ácidos grasos saturados y consumir grasas buenas o ácidos grasos insaturados, que se encuentran en vegetales y pescados. Es recomendable:

Sustituir carnes rojas por carnes blancas (pollo, pavo...). Emplear para cocinar aceite de oliva.

No consumir margarina ni aceites vegetales.

Evitar las frituras.

Reducir la ingesta de huevos (comidos en tortilla o cocidos) y de los cocidos mejor comer sólo la clara. Consumir leche(suero).

Proteínas: 20% de la dieta. Se deben consumir proteínas de alto valor biológico.

Es preferible:

Consumir pescado antes que carne.
Consumir proteínas de origen vegetal como la soja. Consumir productos lácteos descremados, queso, leche, yogures...

Hidratos de carbono: 55%. Entorpecen la capacidad de metabolizar los azúcares simples está disminuida y éstos pasan a sangre directamente, por lo que es aconsejable que tomen azúcares complejos que se encuentran en vegetales, cereales, legumbres y patatas.

Es preferible:

Reducir el consumo de azúcar común o sustituirlo por miel.
Consumir más cereales.
Las legumbres, que pueden tomarse dos veces por semana y mezclarse con cereales (lentillas con arroz). Sustituir el pan blanco por pan de harina integral.
Pastas como los macarrones, espagueti, etc.

Vitaminas. En el anciano suele aparecer carencia de éstas en su dieta y son importantes para mejorar el tono vital.

VI. C. se encuentra en frutas ácidas como naranja, fresa, limón. Es una vitamina antioxidante y anti-envejecimiento.

VI. E. la encontramos en el aceite de oliva, frutos secos. Tiene una función antioxidante.

VI. D. se encuentra en leche, manteca, yemas de huevo, aceite de hígado de bacalao. Interviene en el metabolismo del calcio.

VI. B. se encuentra en cereales, semillas, requesón, carnes rojas, vegetales verdes. Interviene en el metabolismo de los glúcidos.

Ácido fólico, tiene propiedades anticancerígenas. Vit. A, zanahorias, endivia, melón. Mejora la piel y previene las infecciones de boca, nariz y garganta.

Minerales: calcio, magnesio y zinc.

CONSEJOS ALIMENTICIOS

Las comidas deben ser atractivas en cuanto a color, sabor y textura.
Tomar un zumo de naranja en la mañana.
Si el anciano tiene náuseas o la leche, sustituir por yogur.
El menú diario es preferible repartido en cuatro pequeñas comidas.
Aumentar el consumo de verduras y frutas.
Evitar los alimentos grasos y los carnes antes de cocinarlos.
Evitar los alimentos fritos.
Disminuir el consumo de carnes rojas y sustituirlos por pollo o pescado.
Consumir productos desnatados (leche, yogur).
Cocinar con muy poca sal.
Preferir no tomar azúcar.

49
pág

50
pág

FUNCIONES DE ELIMINACIÓN

Dentro de las funciones de eliminación, se suelen dar los siguientes trastornos: diarreas, estreñimiento e incontinencia urinaria, que afectan a un gran número de ancianos.

DIARREA

La consistencia de las heces es líquida o semilíquida y aumenta el número de deposiciones diarias.

Hay que forzar la ingesta de líquidos para evitar la deshidratación, sobre todo si monada alcalina, té frío, agua de arroz, y en pacientes que no toleran los líquidos, dar gelatinas y yogures naturales.

ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento aumenta con la edad, por lo que los ancianos son propensos a padecerlo.

INCONTINENCIA URINARIA

La incontinencia urinaria es una condición mediante la cual se produce una pérdida de orina a través de la uretra, produciendo problemas sociales e higiénicos para el anciano.

Prevención de la incontinencia

Los ancianos son el colectivo más afectado por esta dolencia.

Signos de infección urinaria

Deseo de orinar, incluso después de haber orinado.

AL ELEGIR UN ABSORBENTE ES CONVENIENTE

Que tenga forma anatómica y adecuado absorbente.

PREVENCIÓN DE RIESGOS EN LOS ANCIANOS

Dentro de la población anciana hay ciertos riesgos de sufrir accidentes y dependencias. Fundamentalmente, de la situación del anciano tanto a nivel físico como psíquico.

Lo que aparece con mayor frecuencia en los ancianos son las caídas y éstas son las responsables, en muchos casos, de la pérdida de su autonomía.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS CAÍDAS

La pérdida del control del equilibrio.
Dificultad en la movilidad.
Problemas en la visión.

COMO INTENTAR EVITAR LAS CAÍDAS

Adaptando el baño de baño, colocando alfombras antideslizantes dentro y fuera de la ducha; bañera, colocando agaraderas para entrar y salir de la bañera y para sentarse y levantarse del inodoro.

OTROS RIESGOS

Utilizar prendas que no sean sintéticas, pues son muy inflamables, y evitar los coqueles.

EL SUEÑO EN EL ANCIANO

En el sueño del anciano hay ciertos cambios: se pasa de tener un sueño profundo y reparador a otro sueño más superficial e interrumpido por más y más prolongados despertares nocturnos.

Este sueño más superficial es menos reparador, por lo que se suele dar en el anciano un estado de somnolencia durante el día y una sensación de cansancio.

HIGIENE DEL SUEÑO

El anciano debe acostarse y levantarse todos los días a la misma hora, siempre que se pueda.

CUIDADOS DEL PACIENTE CON OSTOMÍA

¿QUÉ ES UNA OSTOMÍA?

Una ostomía es la creación de un orificio (ostoma) que comunica una zona del interior del organismo con el exterior.

Recibe el nombre de la zona donde se realiza el orificio o ostoma como, por ejemplo: traqueostomía, colostomía, gastrostomía, etc.

CUIDADO DE UNA OSTOMÍA

En las ostomías con función de alimentación, la que se suele encontrar con más facilidad en el paciente es la gastrostomía. Consiste en un orificio que atraviesa la pared abdominal y llega hasta el estómago.

En las ostomías con función de eliminación, el más común es la colostomía.

En las ostomías con función de mantener la respiración, como la traqueostomía, que es un orificio que va desde el exterior al interior de la tráquea (con el fin de que el paciente pueda mantener su función respiratoria) se suelen realizar cuando hay una obstrucción de vías aéreas superiores.

A todo paciente con traqueostomía se le introduce una cánula que puede ser de uno o dos tubos (la más utilizada suele ser la de doble tubo) y los materiales desde ser de plástico o de silicona, los más habituales.

52
pág



FRASES DE MOTIVACION



Todos tenemos en nuestras vidas a un adulto mayor que a lo largo de su vida nos ha dado consejos de experiencias vividas que nos han servido en más de una ocasión.

Puede que estos consejos vengan de un abuelo, vecino o profesor; sea quien sea la persona de la tercera edad que nos brinde su sabiduría, siempre debemos tenerlos en cuenta ya que ellos no solo son prudentes sino sinceros y grandes consejeros.

<http://www.frasesymotivas.net/indas-frases-para-las-personas-de-la-tercera-edad/>

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

55
pág

A menudo se ve a la juventud el creer que el mundo comienza con ella. Claro, pero la vejez es un mundo que el mundo acaba con ella. ¿Cabe en paz?
Christian Friedrich Hebbel

Años de la vejez, procura una bien, en la vejez procura un more tem
Leticia Amato Silveira

Aprende a no ser joven en el aprendizaje más largo y más difícil de la vida.
Leda David

Cámbiate con un aprendizaje. Cuando más vejez te haga, más encantamiento te encantará.
Agda Chavil

Cuando envejecemos, la belleza se convierte en calidad interior.
Rajya Wadai Enayasa

Cuando me dicen que soy demasiado viejo para hacer más cosas, procuro hacerlo emergente.
Pablo Picasso

Cuando se hacen años vejez le gusta más volver que leer.
Pío Baroja

Cuando esos años en la cama, sé joven en el alma.
Autor desconocido

Cuando vamos a pagar a nuestros hijos, recordemos a nuestros hijos.
José M. Gudiol

De jóvenes nos las llevamos para gustar, de mayores, para no molestar.
Pedro Miguel Laredo

El 10% de la vida está relacionada con lo que te pase, el 90%, con la forma en como reaccionas.
Stephen Covey

El arte de envejecer es el arte de conservar alguna esperanza.
André Maurois

El error del anciano es que pretende envejecer al hoy con el calor del ayer.
Epicteto

El arte de envejecer es el arte de conservar alguna esperanza.
André Maurois

El envejecimiento no es un momento del tiempo, sino el instante preciso en que renunciamos a la vida.
Zinaida Escudé de Argemiento

El hombre no muere por vejez, sino de enfermedad.
Autor desconocido

El joven conoce los reglas, pero el viejo las excepciones.
Olivier Bénédict Hübner

El viejo no puede hacer lo que hace un joven, pero lo que hace es mejor.
Mariano Tello Cuorina

En la juventud aprendemos, en la vejez entendemos.
Marie von Elster Escherbach

En la vejez, la belleza es un accidente de la naturaleza. En la vejez, es una obra de arte.
Lin Yutang

En la vejez se aprende mejor a entender los fracasos, en la juventud, a sufrirlos.
Arthur Schopenhauer

En los ojos de los jóvenes vemos flamas, pero en los ojos de un anciano vemos la luz.
F. Jean-Benoist Castel

Envejecer es como escalar una gran montaña, mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena.
Ingrid Bergman

Envejecer es todavía al mismo modo que se ha acostumbrado para vivir mucho tiempo.
Charles A. Swain Brown

Envejecer no es tan malo cuando se piensa en la alternativa.
Maurice Chevalier

Envejecer aprendiendo cada día muchas cosas nuevas.
Pablo

Hay algo más dulce que envejecer, y es permanecer niño.
César Pizarro

Hay cuatro cosas viejas que son buenas: viejos amigos para conversar, vida vieja para calentar el, viejos vinos para beber y viejos libros para leer.
Emile A. Zola

La edad madura es aquella en la que todavía se es joven, pero con mucho más reflexión.
Jean Louis Barillet

<http://www.pensamientos.org/pensamientos/vejez.htm>

56
pág

ORGANIZACIONES DE APOYO



HOSPITAL DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR

Misión: Somos un hospital de referencia nacional especializado en Geriatría, que garantiza atención integral con calidad y calidez a la población adulta mayor, en el marco de las políticas del Estado Ecuatoriano, en las áreas de promoción, prevención, manejo y rehabilitación, con talento humano calificado, motivado y con experiencia fundamentada en el trabajo interdisciplinario.

Visión: Para el año 2017 el Hospital de Atención Integral del Adulto Mayor será un referente nacional de un modelo de atención geriátrica integral de alta calidad.

Servicios: El Hospital cuenta con la siguiente cartera de servicios: unidad de atención a pacientes agudos, de mediana estancia, de cuidados paliativos, hospital del día geriátrico, consulta externa especializada.

La atención a pacientes se realiza en las siguientes áreas y servicios: Consulta Externa con 20 consultorios adecuadamente equipados: psicología, psiquiatría, geriatría, medicina interna, medicina familiar, fisioterapia, ultrasonografía, terapia física, ocupacional, respiratoria, de lenguaje y podología. Incluye tres áreas de espera de pacientes y consultorio de enfermería para post consulta y curaciones.

Angel Ludeña 1105 Quito.
Quito, Ecuador
02 229 1201

<http://www.integral.gov.ec/informacion/pagina-mayor/> The hospital del adulto mayor modelo de atención con reconocimiento internacional

CASA HOGAR III QUERIDO VIEJO

¿Quiénes somos? Somos una institución creada en el mes de marzo del año 2000. Contamos con un selecto grupo de profesionales competentes: médicos, trabajadores social, enfermeras, auxiliares de enfermería, personal de mantenimiento y cocina, para brindarles un servicio eficiente de acuerdo a las normas y procedimientos, gerontológicos en el cuidado del anciano y el adulto mayor.

Nuestro Compromiso Cuidar con amor, responsabilidad y sobre todo con respeto a nuestros ancianos y personas de la tercera edad.

Av. Cumbal No 9 96-6 e Isaac Lovato. Conocido Valle de los Chillos.
Quito, Ecuador
02 234 4019 / 099 270 1437 / 099 727 2226

<http://www.hogar-iii-querido-vejo-rehabilitacion.com.ec/>

LA CASA GRANDE

Un grupo especializado en la atención y cuidado al adulto mayor: atención médica, nutrición, psicogeriatría, creatividad, estimación. En nuestra residencia, el adulto mayor encuentra el afecto de un hogar y, además, un programa de vida que le prodiga seguridad, y bienestar.

Los Cipreses 04-117 y Eugenio Espejo (Barro Inchaupacho), Nayón.
Quito, Ecuador
02 382 0884 / 099 276 1929

<http://www.lacasa grande.com.ec/>

UNIDAD PATRONATO MUNICIPAL SAN JOSE

El programa del adulto mayor 60 y Piquito fue declarado en la Administración del Alcalde, Mauricio Fiasca, como proyecto emblemático del Distrito. Alrededor de 14000 usuarios y usuarias se beneficiaron de sus servicios gratuitos en los más de 310 puntos distribuidos estratégicamente en Quito.

CEAM NORTE
Caldes: 02 252 2774
La Delicia: 099 504 1651
Eugenio Espejo: 02 253 3670

CEAM SUR:
Chalumbi: 02 345 3405
Elvy Alfaro: 02 311 0802 Ext. 415

CEAM VALLES:
Los Chillos: 02 234 9432 Ext. 109
Tumbaco: 098 441 4431

<http://www.patronato-quito.gov.ec/sistema-integral-de-atencion-al-adulto-mayor.html>

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



5.05.06 Imagen Corporativa

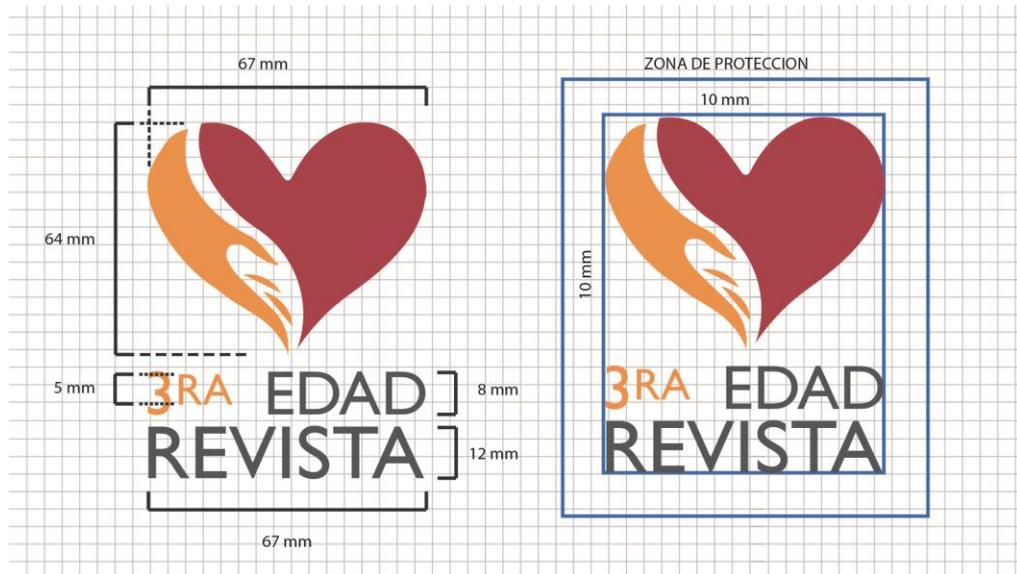
5.05.06.01 Presentación de Logotipo



3RA EDAD
REVISTA

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

5.05.06.02 Diagramación retícula



5.05.06.03 Full color



5.05.06.04 Escala de grises



DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

5.05.06.05 Positivo y negativo



5.05.06.06 Modos de color

5.05.06.06.01 CMYK

C	M	Y	K
4%	48%	79%	0%
21%	87%	62%	12%
59%	49%	49%	42%

5.05.06.06.02 RGB

R	G	B
237	151	67
181	57	70
88	87	86

5.05.06.06.03 PANTONES

C	M	Y	K
4%	48%	79%	0%
21%	87%	62%	12%
59%	49%	49%	42%

R	G	B
237	151	67
181	57	70
88	87	86

H	S	B
29°	71%	92%
352°	68%	70%
29°	1%	34%

ED9743
B53946

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

5.05.06.07 Disposiciones correctas e incorrectas



3RA EDAD
REVISTA

Cambios en la distribución de los elementos



3RA EDAD
REVISTA

Distorsión en su proporción horizontal.



3RA EDAD
REVISTA

Cambio de orden de los elementos



3RA EDAD
REVISTA

Distorsión en su proporción vertical



3RA EDAD
REVIS A

Eliminación de elementos del logotipo

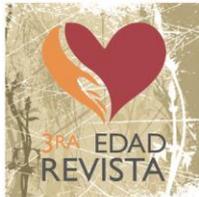


3RA EDAD
REVISTA

Cambios en la tipografía

5.05.06.08 Fondos correctos e incorrectos

FONDOS CORRECTOS



PASTEL COLANGE



PATEL BEIGE



PANTONE # D7CFC4



PANTONE # F4DDC1

FONDOS INCORRECTOS



SOBRE VERDE



SOBRE NARANJA



SOBRE AMARILLO



SOBRE AZUL

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

5.05.06.12 Colores incorrectos

COLORES INCORRECTOS



ROJO NARANJA NEGRO



AMARILLO VERDE NEGRO

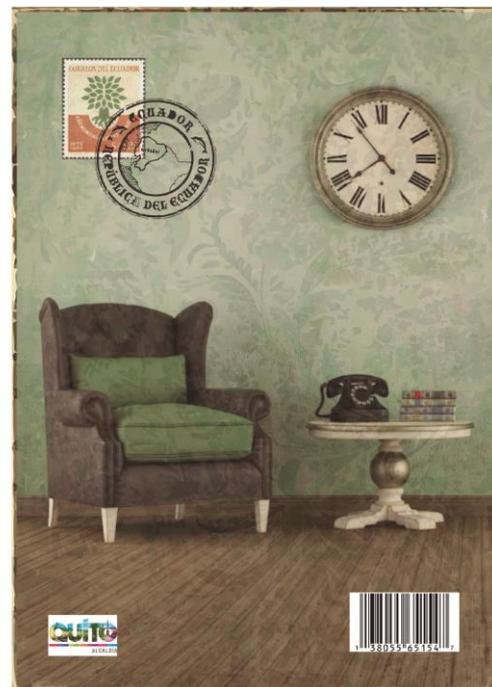
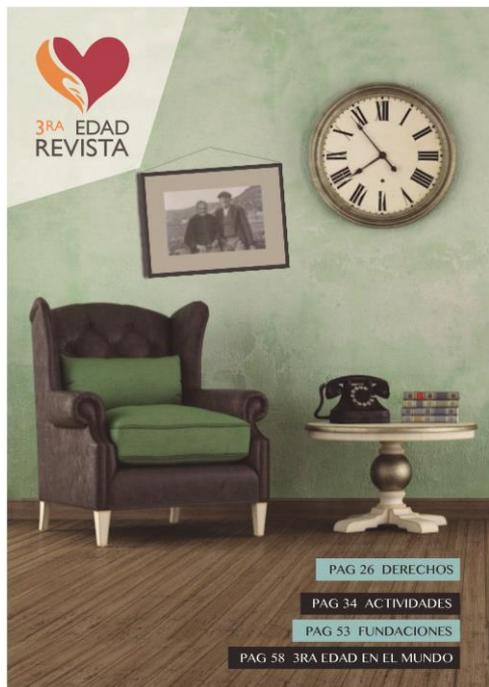


AZUL AMARILLO NEGRO



VERDE MORADO NEGRO

5.05.07 Portada y contraportada



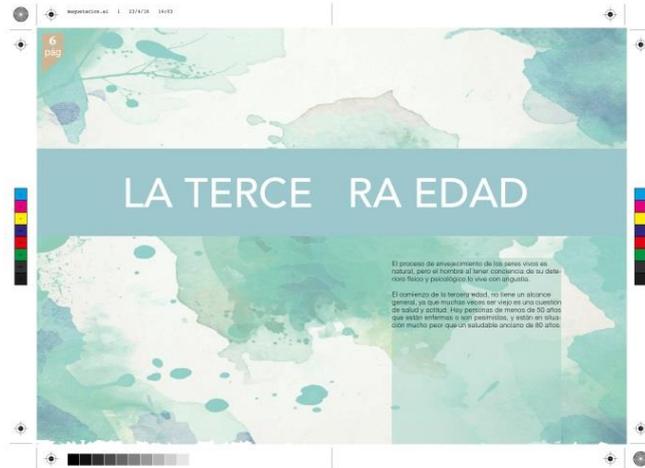
5.05.08 Maquetación

Tipo de papel: Papel ecológico 150 gr.

Programas: Adobe InDesing CS6, Adobe Photoshop CS6, Adobe Illustrator CS6.

Técnicas de impresión: Impresión Láser.

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

13 pag

Clasificación de las personas mayores



- 1 Persona mayor (base o definición autónoma): incluye a las personas mayores de 60 años, sin ser afectadas de enfermedades (agudas o crónicas) no permanentemente incapacitantes.
- 2 Persona mayor frágil o de alto riesgo de dependencia (alta complejidad): indica situación de riesgo de dependencia (previo padecimiento agudo), siendo preferentemente atendida, si pudiéramos mantener la autonomía mediante una intervención específica.
- 3 Paciente geriátrico: Si cumple 2 o 3 de las siguientes condiciones:
 - 1 Mayor de 75 años
 - 2 Polimedica
 - 3 Inestabilidad funcional (alto riesgo de dependencia)
 - 4 Delirium terminal
 - 5 Problemática social en relación con su estado de salud

Fragilidad

Es la disminución multifactorial de la reserva fisiológica frente al estrés. Condicionado por el envejecimiento y los factores externos.

Estado asociado al envejecimiento (y a determinados factores internos), que se caracteriza por una disminución multifactorial de la capacidad de reserva fisiológica funcional ante el estrés de origen, por una incapacidad para mantener la homeostasis. Este estado se traduce en:

- Pérdida de resistencia (a la caídas o pérdida de masa muscular en el componente físico en la aparición de la fragilidad)
- Aumento de la vulnerabilidad
- Aumento del riesgo de incapacidad

Aspectos sociales y sociológicos

La vejez estandarizada sociológica de la tercera edad tiene otras dimensiones, considera a estas personas un grupo cultural en una estratificación de la población (por grupos de edad, igualdad de trato, igualdad de derechos).

Un embargo, esta situación sólo puede aplicarse en un segmento limitado para reducir los costos de un sistema público, por lo que el número es reducido, para asumir heterogeneidad. Además, la exclusión del mercado laboral remunerado no quita su actividad en actividades fuera del voluntariado, comisiones mixtas, reuniones, centros sociales, bibliotecas y otros instituciones con enfoque comunitario, asociacionista y participativo como personas y como ciudadanos.

Quares (1986, 1977) contribuyó con el concepto de la desestructuración social de la tercera edad contra conceptos discriminatorios que, como débiles y senescentes. Sander Gilman, Scafe (1976, 1982) también habla sobre la nueva vejez, con un enfoque de envejecimiento simbólico.

15 pag

Terminología de la vejez, discriminación y prejuicios



Las diferentes denominaciones: senectud, senilidad, vejez, mayores, segunda juventud, provecitos y tercera edad, al igual que la terminología de sereno para abuela (en el inglés) tienen todos el propósito de equivar los prejuicios y la discriminación. Algunos de ellos si lo logran y en gran medida, otros, por el contrario, generan nuevas marcas.

También los estudios sociológicos han asignado prioridades al tema y que varían en las distintas sociedades y épocas a la par de alimentación, vivienda, salud y transporte. También hay abuso de los mayores como discriminación por edad en los ambientes laborales.

Hay una consideración también respecto al "estar activo" y a las acciones llevadas con un diseño universal, que motivan a los trabajos en los mayores y que también pueden ser proyectadas desde muchos años antes, por ejemplo: la vivienda como espacio y como acción, que si no ha sido ya utilizada en la juventud y edad adulta, obviamente será utilizada mucho después.

Pasan los temas vitales y no quieren que estén ausentes tampoco los procesos de su grupo social de personas mayores, como cultura obrera e igualmente con una diferente actitud a la que se vive de vejez.

Es muy sensible el pueblo en la nueva sociedad de los mayores por la pérdida de la familia externa y el advancemente de la familia nuclear o sólo de pareja, con pocos hijos. Lo es también su capacidad de manobra por el aumento de rentas y consecuentemente independencia de los futuros "mayores", por el aumento de la clase media.

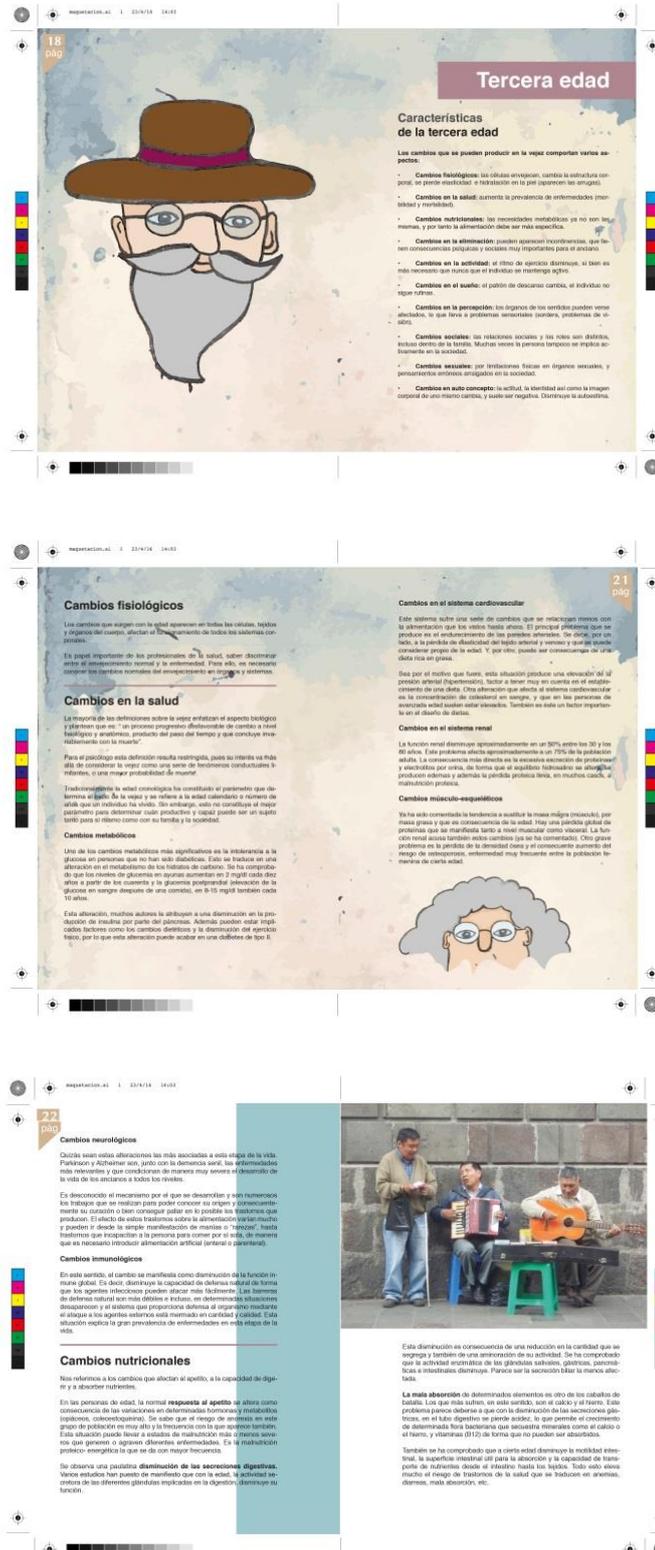
La tercera edad va acompañada del resto de la actividad laboral, pasando a integrar la denominada clase pasiva, y de la rigidez de los roles. Muchos de ellos quedan viviendo solos o son internados en geriátricos, lo que afecta mucho su estado anímico, que a su vez repercute en lo físico. Las enfermedades características de los adultos mayores son: la hipertensión arterial, los problemas cardiovasculares, el Alzheimer, el artritis, etcétera.

17 pag

CARACTERÍSTICAS



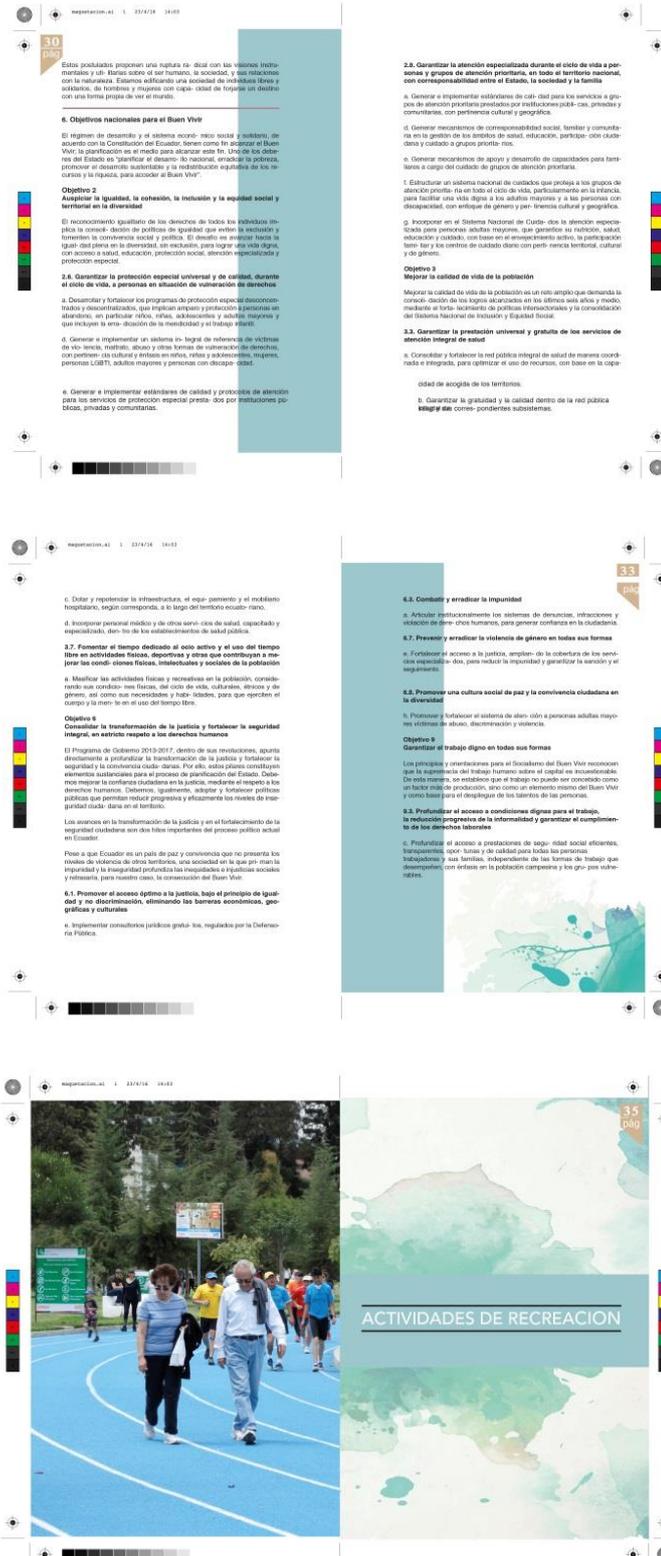
DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

37 pág

Actividades para la tercera edad

El objetivo general de esta es mejorar la calidad de vida de las personas mayores, a través de actividades que fomenten el empoderamiento activo.

Las acciones específicas son:

- Fomentar la participación e integración de las Mayores en la vida de la comunidad.
- Fomentar las relaciones interpersonales y de convivencia de los mayores en su propio entorno.
- Promover actividades psico-culturales, ocupacionales, artísticas y recreativas para prevenir situaciones de deterioro físico y/o cognitivo que van unidas al proceso de envejecimiento.
- Estimular el mantenimiento activo tanto a nivel físico como psicológico de las personas mayores.
- Crear espacios nuevos y formas nuevas para la ocupación del ocio y tiempo libre.
- Impulsar la cooperación y el voluntariado.
- Promover la conciencia de utilidad y autoestima en los mayores.

Dinámicas para la tercera edad

La recreación en las personas mayores es un dato un medio para que ellos se sientan realizados, para que se relacionen con otras personas, se entretengan y desarrollen actividades que los motiven.

Las personas cuando llegan a esta edad, le hacen falta una serie de actividades para no deteriorarse de la vida social, mejorar las relaciones humanas, ser de utilidad de vida y no se sienten solos y olvidados en la sociedad al contrario se sienten partícipes de la misma, también la actividad física va a contribuir a la prolongación de la vida, así como a la prevención de enfermedades. La importancia radica en agotar actividades recreativas a las actividades físicas y contempladas en el programa de la tercera edad.

- Marchando en la "Tercera Edad"
- Expresión corporal a través de la música
- Solo: Solo interactivo entre todos
- I.S.A. A mover los pies
- El juego de las manitas
- Las palabras (sobre historias)
- Masoristas

Dentro de los cuidados de un adulto mayor, deberíamos tener también algunos aspectos importantes, como por ejemplo, qué hacer con todo el tiempo libre que tienen, al llegar a cierta edad, muchas personas se sienten por no sentirse útiles, o porque la familia no les da espacio para hacer nada.

Si el adulto mayor tiene una buena salud, pero tiene mucho tiempo y se siente aburrido porque no sabe qué hacer, es muy importante encontrar algunas actividades en donde se puedan involucrar sin que requiera espacio físico extraordinario. Entre esas actividades están el caminar en un parque, salir a leer en otro lugar que no sea la casa, comprar con amigos, entre muchas otras.

En el caso de que la persona mayor esté incapacitada y tenga un trabajo, además de eso, existen otras cosas que pueden funcionar para sentir el aburrimiento y la depresión.

Es importante saber que las personas, ya que, en muchas ocasiones, las personas de la tercera edad se han dedicado a trabajar toda la vida, y han desarrollado algunas habilidades que los hacen sentir bien. Entonces ahora pueden volver esas actividades.



PROGRAMA DEL ADULTO MAYOR IESS

INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL ACTIVIDADES:

Salud física y mental del Adulto Mayor

- Gimnasia general de mantenimiento.
- Gimnasia: gimnasia en el agua.
- Gimnasia correctiva y de fortalecimiento para personas con problemas degenerativos.
- Yoga
- Talleres de Medicina Alternativa: terapia física, reflexología, acupuntura.
- Ocio.

Talleres de cocina saludable

- Talleres de cocina dietética.
- Talleres para grupos de riesgo de obesidad y de alteraciones metabólicas.
- Vacaciones y control de peso.

Actividades de prevención en la salud mental

- Consejo Psicológico.
- Talleres de adecuada gestión de riesgo.
- Talleres de estimulación de memoria.
- Actividades de fortalecimiento cognitivo.
- Actividades de mantenimiento psicomotor: pintura.
- Talleres de radiodifusión.

Educación y Capacitación Gerontológica

- Conferencias
- Cursos
- Seminarios
- Pasantías

Ocupación de tiempo libre

- Talleres de motivación de los grupos y las personas, respondiendo a sus necesidades e intereses, respetando su conexión.

Integración social y participación

- Turismo
- Actividades sociales culturales y recreativas
- Formación de voluntariado
- Participación comunitaria

Creación de redes locales

- Fomentar la participación de las organizaciones de jubilados
- Promover conexiones interinstitucionales:
- Universidad
- Municipio
- Gobierno Provincial



41 pág

EL MUNICIPIO DE QUITO

Programa 60 y Piquito incorpora y fortalece nuevos servicios:

Además de las actividades recreativas que tienen en los Centros de Atención para el Adulto Mayor, los beneficiarios del programa 60 y Piquito ahora cuentan con programas de salud como "Vivir a vivir" y de acompañamiento.

Según información de la Dirección Metropolitana de Deporte y Recreación (DMDR), la actividad física está adaptada a las necesidades y particularidades de los usuarios de la tercera edad. Las actividades programadas permiten ser practicadas gradualmente. Fomentan la actividad psicomotriz y cardiovascular de los participantes. Además no tienen impacto negativo en las articulaciones.

Los ejercicios sencillos favorecen la cohesión. El Yoga logra que el individuo adquiere posturas que le ayudan a sentirse. El Tai-Chi, entre otras cosas, estimula una correcta respiración.

La Rutabrega consiste en bailar de forma sencilla y divertida bajo la guía de un instructor que coordina los movimientos para que los participantes puedan adaptarse a los diferentes ritmos. Combina el ejercicio cardiovascular con la recreación.

La gimnasia es un ejercicio aeróbico a cualquier edad, pero especialmente en la tercera edad, conviene que sean actividades lúdicas y activas saludables puesto que nos puede aportar beneficios muy necesarios tales como:

- Mejorar nuestra condición cardiovascular, aumentar el consumo máximo de oxígeno, nuestra resistencia aeróbica y la pérdida de grasa corporal.
- Prevención, tratamiento y rehabilitación de diversas enfermedades.
- Retrasar las consecuencias del envejecimiento.
- Prepararnos una mayor autonomía.

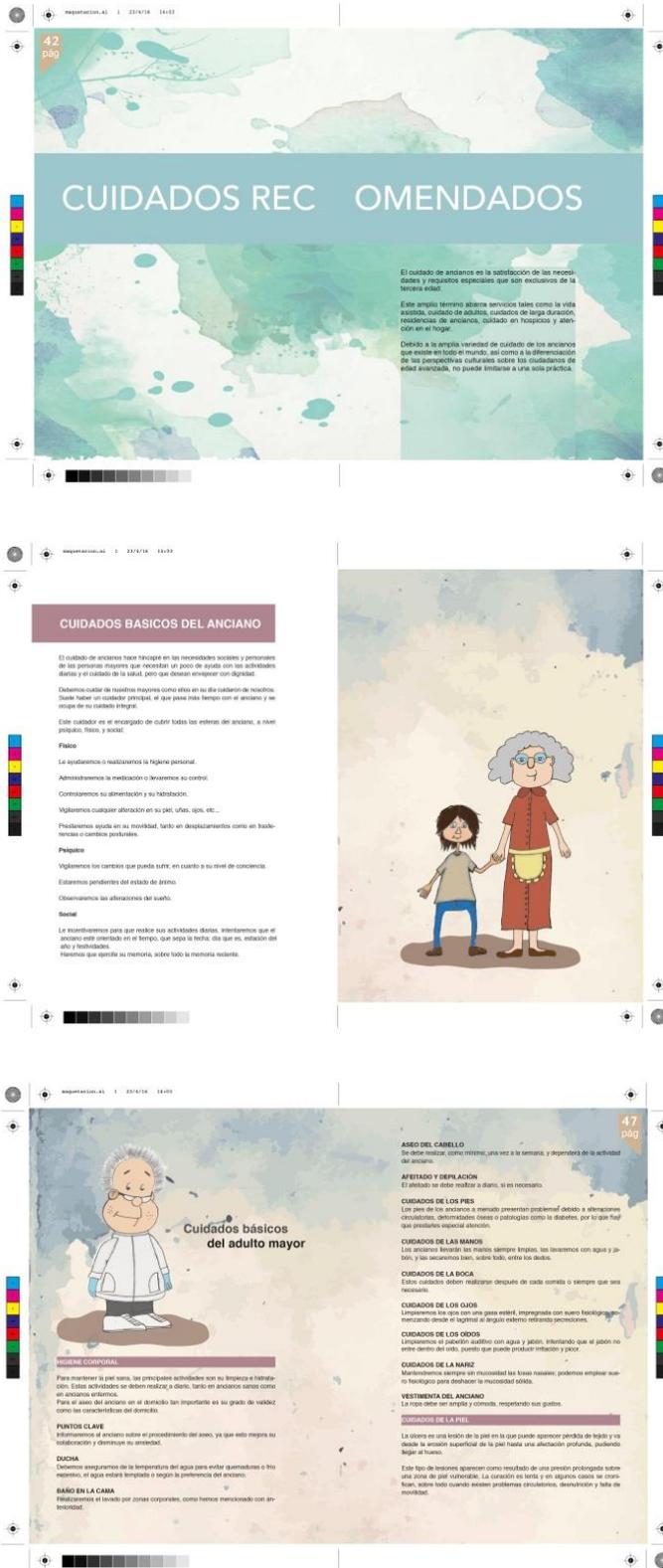
En el Adulto Mayor las clases se agrupan programáticas de cada día lunes a sábado que cubren el horario de mañana, de tarde y de noche, y se complementa con actividades deportivas, talleres, programas y proyectos para la población adulta mayor.

Los ejercicios se realizan en espacios a favor de los adultos mayores:

- El Ministerio de Inclusión Económica y Social desarrolla capacitación de adultos mayores con técnicas de empoderamiento activo, entrega de alimentos complementarios a los adultos mayores de nuestra gerontología. También se implementan redes locales de adultos mayores en pro del empoderamiento activo.
- El Ministerio de Cultura promueve el cumplimiento de un decenio del 80% a las instituciones culturales y establece espacios gratuitos.
- El Ministerio de Deporte organiza eventos deportivos nacionales.
- El Servicio de Gestión de Salud pública y promueve el cumplimiento de todas las normas institucionales que benefician a personas de 65 años.
- El Ministerio de Transporte regula el respeto al decenio 50% de tarifa de pasaje para adultos mayores.
- El Ministerio de Educación promueve la habilitación para adultos mayores.
- El Ministerio de Justicia otorga derecho prioritario para adultos mayores en el ámbito de justicia y control de rehabilitación social.
- El Municipio de Quito fortalece el Programa 60 y Piquito.



DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

49 PÁG

CAUSAS QUE FAVORECEN LA APARICIÓN DE ÚLCERAS POR PRESIÓN

Por la alimentación inadecuada, tanto por defecto como por exceso o en exceso con deshidratación.

ZONAS SUSCEPTIBLES DE LA APARICIÓN DE ÚLCERAS

Las úlceras se forman en zonas de la piel donde coinciden prominencias óseas. En la imagen, vemos las zonas susceptibles de la aparición de úlceras por presión.

PREVENCIÓN DE LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN

Hay que evitar la presión constante sobre estas zonas, realizando cambios posturales en el anciano cada 2 o 3 horas (decubierto supino, decubierto lateral y decubierto prono). También podemos utilizar elementos que reducen la presión de las zonas susceptibles, y sobre todo, debemos tener una alimentación adecuada y una correcta higiene e hidratación de la piel.

ELEMENTOS QUE REDUCEN LA PRESIÓN:

- Alcorno de cama.
- Colchonetas alternadas.
- Protectoras como talamapas, etc. Almohadadas.
- No frotar análogo en la ropa de cama.

PREVENCIÓN

En esta etapa de la vida es muy importante contar con una alimentación y actividades, que permita al anciano desarrollar correctamente sus actividades diarias e incrementar así el estado de salud satisfactorio.

En los ancianos, el metabolismo basal se reduce en un 20%, al tiempo que disminuye sustancialmente su actividad física.

Casos: del 20% al 25% del total de las caídas deben ser graves. Hay que realizar un gran número de actos: grandes actividades y consumo: gran número o acción: grandes actividades, que se encuentran en vegetales y pastosos. Es recomendable:

- Sustituir carnes rojas por carnes blancas (pollo, pavo...), Empezar para comer aceite de oliva.
- No consumir más de 30g de azúcar al día.
- Evitar los alimentos azucarados.
- Evitar los alimentos grasos.
- Reducir la ingesta de huevos (comerlos en tortilla o cocidos o de los cocidos mejor comer sólo la clara). Consumir aceites saludables.

Problemas: 20% de la dieta. Se deben consumir proteínas de alto valor biológico.

50 PÁG

PROBLEMAS DE ELIMINACIÓN

Dentro de las funciones de eliminación, se sufre por los siguientes trastornos: diarrea, estreñimiento e incontinencia urinaria, que afectan a un gran número de ancianos.

DIARREA

La consistencia de las heces es líquida o semilíquida y aumenta el número de deposiciones diarias. Hay que forzar la ingesta de líquidos para evitar la deshidratación, sobre todo si el mundo social, físico, que el anciano, o en pacientes que no tienen los hábitos, dietéticos y hábitos naturales.

ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento aumenta con la edad, por lo que los ancianos son propensos a padecerlo.

INCONTINENCIA URINARIA

La incontinencia urinaria es una condición mediante la cual se produce una pérdida de orina a través de la uretra, produciendo problemas sociales e higiénicos para el anciano.

Prevención de la incontinencia

Los ancianos son el colectivo más afectado por esta dolencia.

Signos de infección urinaria

Dentro de otros: fiebre, después de haber orinado.

AL ELEGUIR UN ABSORBENTE ES CONVENIENTE

Que tenga forma anatómica y sujeción adecuada.

PREVENCIÓN DE RIESGOS EN LOS ANCIANOS

Dentro de la población anciana hay distintos riesgos de sufrir accidentes e dependencia, independientemente de la situación del anciano tanto a nivel físico como psíquico.

Lo que aparece con mayor frecuencia en los ancianos son las caídas y éstas son las responsables, en muchos casos, de la pérdida de su autonomía.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS CAÍDAS

La pérdida de control del equilibrio.
Dificultad en la movilidad.
Problemas en la visión.

CÓMO INTENTAR EVITAR LAS CAÍDAS

Adaptando el entorno de baño, colocando alfombrillas antideslizantes dentro y fuera de la ducha o bañera, colocando aspas para entrar y salir de la bañera y para sentarse y levantarse del inodoro.

OTROS RIESGOS

Unir prendas que no sean sintéticas, pues son muy inflamables, y evitar los cordones.

EL SUEÑO EN EL ANCIANO

En el sueño del anciano hay ciertos cambios: se pasa de tener un sueño profundo y pesado a uno mucho más superficial e interrumpido por más y más despertares nocturnos.

Este sueño más superficial es menos reparador, por lo que se sufre de un menor nivel de consciencia durante el día y una menor capacidad de atención.

HIGIENE DEL SUEÑO

El anciano debe acostarse y levantarse todos los días a la misma hora, siempre que sea posible.

CUIDADOS DEL PRESENTE CON OSTEOMIA

¿QUÉ ES UNA OSTEOMIA?

Una osteomía es la creación de un orificio (osteo) que comunica una zona del interior del esqueleto con el exterior.

Recibe el nombre de la zona donde se realiza el orificio o osteo, por ejemplo: traqueostomía, colostomía, gastrostomía, etc.

CUIDADO DE UNA OSTOMIA

En los ostomos con función de alimentación, lo que se suele encontrar con más frecuencia es un problema en la gastrostomía. Consiste en un orificio que atraviesa la pared abdominal y llega hasta el estómago.

En los ostomos con función de eliminación, el más común es la colostomía.

En la ostomía con función de mantener la respiración, como la traqueostomía, que es un orificio que se crea en el interior de la tráquea para el fin de que el paciente pueda mantener su función respiratoria si sus vías respiratorias superiores se ven afectadas por una enfermedad.

A todo paciente con traqueostomía le se introduce una cánula que genera un orificio o alveolar (a más utilizada suele ser la de doble tubo) y los materiales para dar un soporte a la cánula, los más habituales.

52 PÁG

FRASES DE MOTIVACION

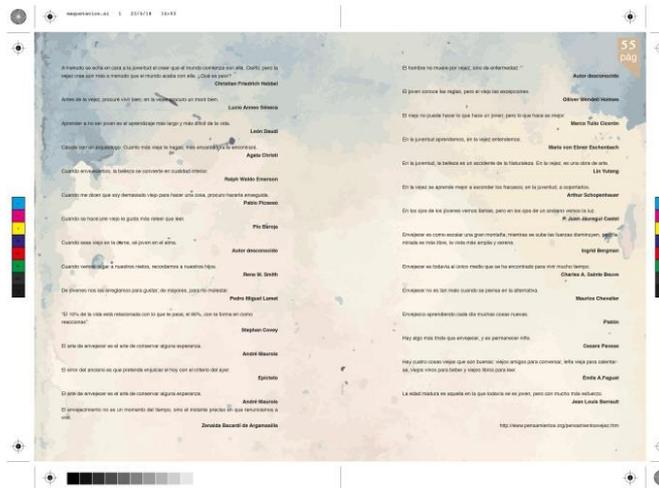


Todos tenemos en nuestras vidas a un adulto mayor que a lo largo de su vida nos ha dado consejos de experiencias vividas que nos han servido en más de una ocasión.

Puede que estos consejos vengan de un abuelo, vecino o profesor; sea quien sea la persona de la tercera edad que nos brinde su sabiduría, siempre debemos beneficiarnos de ella, ya que ellos no sólo son profesores sino sinceros y grandes consejeros.

<http://www.frasesmotivadoras.net/frases-para-las-personas-de-la-tercera-edad/>

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



5.05.09 Pre- Prensa

Preparación:

Una vez terminado el proceso creativo, procedemos a realizar una exhaustiva revisión de la revista a imprimir; como revisar resolución de imágenes, colores CMYK, encuadre correcto, tipografías. Seguidamente se realizó unas pruebas de color en la impresora a laser a utilizar, seguidamente se realizó un respaldo del archivo.

5.05.10 Prensa

Impresión:

Se procede a realizar la impresión de todas las páginas en la impresora láser Xerox.

5.05.11 Post Prensa

Terminados Gráficos:

Corte. Una vez impresa la revista, se realiza una revisión hoja por hoja después procedemos a corte por las marcas de guía de corte.

Alzado. Ponemos en orden las hojas según el número de página que en ellas consta.

Encuadernado. Cuando las hojas están en orden se procede al encuadernado, en este caso la revista consta de portada y contraportada dura, y su contenido está impreso en papel ecológico de 150 gr.

5.06 Marketing y Distribución

5.06.01 Marketing

Tabla 9: Marketing

Etapas	Tipos de medios	Dimensiones generales	Cantidad	Tiempo
Lanzamiento	Roll Up	200 cm x 80 cm	1	1 meses
Posicionamiento	Volante	21 cm x 15 cm	50	2 meses
Mantenimiento	Afiche	42 cm x 29.7 cm	2	3 meses

Elaborado por: Cristian Valladares

Roll Up



Volante



DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

Afiche



5.06.02 Distribución

Se realizara la distribución de la revista en la Administración Zonal La Delicia, ya que nuestra revista está enfocada principalmente en las personas de este sector. Con esto lo que se quiere lograr es tratar de mejorar la situación actual del adulto mayor en esta zona.

Adicionalmente se repartirá volantes y se colocara un Roll Up en la Administración Zonal La Delicia, con la intención de llegar a la mayor parte de la comunidad.

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

CAPÍTULO VI: Aspectos Admiración

6.01 Recursos

6.01.01 Técnico - Tecnológico

- Adobe InDesing C6
- Adobe Photoshop C6
- Adobe Illustrator C6
- MacBook Pro (13-inch, Mid 2012)
- Camara Sony 16.1 mpx
- Camara Sony 24.1 mpx

6.01.02 Humano

- Investigador – Cristian Valladares
- Tutor – Arq. Iván Cruz
- Personas encuestadas
- Personal de información de la Administración Zonal La Delicia
- Testimonio de adultos mayores

6.01.03 Económico

- Aporte personal para la realización de este proyecto.

6.02 Presupuestos

6.02.01 Gastos Operativos

Tabla 10: Gastos

DETALLE	VALOR	TOTAL
Pasajes	\$ 0,25	\$ 10,00
Copias	\$ 0,02	\$ 25,00
Impresiones	\$ 0,5	\$ 100,00
Gastos varios	\$ 60,00	\$ 100,00
Impresión de tesis	\$ 100,00	\$ 100,00
TOTAL		\$ 335,00

Elaborado por: Cristian Valladares

6.02.02 Aplicación del Proyecto

Tabla 11: Aplicación

DETALLE	NUMERO DE DIAS	TOTAL DE HORAS
Investigación	5 días de 18h00 a 23h00	25 horas
Análisis	3 días de 20h00 a 02h00	18 horas
Resumen Datos	2 días de 18h00 a 23h00	10 horas
Bocetos / ilustraciones	5 días de 22h00 a 03h00	25 horas
Diagramación revista	3 días de 22h00 a 02h00	12 horas
Retoque de imágenes / ilustraciones	2 días de 10h00 a 18h00	16 horas
TOTAL		106 horas

Elaborado por: Cristian Valladares

Tabla 12: Aplicación

DETALLE	DESCRIPCION	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Impresiones	3 juegos de 120 paginas	\$ 30,00	\$ 90,00
Empastado	1 empastado de 120 paginas	\$ 8,00	\$ 8,00
Anillado	2 juegos de espiralado	\$ 2,25	\$ 4,50
CDs	3 impresiones en cd más información	\$ 1,25	\$ 5,00
TOTAL			\$ 107,50

Elaborado por: Cristian Valladares

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

6.03 Cronograma

Tabla N. 13 Cronograma

N.-	Actividad	Responsable	Tiempo				Resultados Esperados	
			Mes	Semana				
				1	2	3		4
1	Aprobación del tema de proyecto	Dirección de escuela	Oct.				x	Dar el visto bueno para iniciar la investigación.
2	Desarrollo de los antecedentes de la propuesta	Cristian Valladares	Nov.	x				Definir el concepto del problema, cubrir la Matriz T.
3	Desarrollo de análisis de involucrados	Cristian Valladares	Nov.		x			Realizar un análisis de los involucrados realizando mapeo y matriz de análisis.
4	Elaboración de problemas y objetivos de la propuesta	Cristian Valladares	Dic.			x		Analizar los problemas y objetivos para obtener una mejor guía en el desarrollo del proyecto.
5	Realizar análisis de alternativas del proyecto	Cristian Valladares	Ene. Feb.	x x	x	x	x	Obtener alternativas de las acciones, tamaño, localización y análisis del proyecto, observando estrategias para realizar revisión, selección y verificación de involucrados y supuestos.

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

6	Elaborar la propuesta, con el tema escogido	Cristian Valladares	Feb. Mar.	x	x	x	x	Obtener resultados de la propuesta que se va a realizar sobre el área publicitaria, desarrollando piezas gráficas para posteriormente realizar estrategias y un plan con los medios involucrados.
7	Desarrollar los aspectos administrativos	Cristian Valladares	Mar.			x		Plasmar recursos, técnicos, humanos, económico, realizar un presupuesto de gastos operativos, obtener un cronograma de las actividades realizadas durante el transcurso del proyecto.
8	Ejecutar el capítulo 7	Cristian Valladares	Mar.				x	Se procederá a sacar conclusiones, recomendaciones y colocar anexos que se han obtenido del proyecto realizado.
9	Primer borrador	Cristian Valladares	Abr.	x				Se presentará el primer borrador de la tesis realizada para su aprobación final.
10	Empastado	Cristian Valladares	May.		x			Se presentara el empastado de la Tesis.

Elaborado por: Cristian Valladares

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

CAPÍTULO VII:

Conclusiones y Recomendaciones

7.01 Conclusiones

- La ciudad de Quito, tiene un escaso centro de documentos, estos no permiten una investigación más profunda sobre temas relacionados con el adulto mayor.
- Debido a la no existencia de estrategias en medios de información, tomamos como punto a favor la creación e implementación de una estrategia aplicable.
- Mediante la creación de la revista informativa sobre los derechos de la personas de la tercera edad, se crea un precedente informativo para futuras generaciones.
- Con la creación de la revista informativa se logró mejorar la comprensión de los derechos de las personas de la tercera edad.
- Con la creación de la revista informativa se ha fomentado la inclusión en la sociedad de las personas de la tercera edad.
- Mediante un estudio previo se pudo definir la correcta distribución del material impreso.
- La investigación en su mayoría se la obtuvo del grupo objetivo y de personas relacionadas con los adultos mayores.
- Mediante la investigación y el análisis de metodologías ya existentes y utilizadas para la realización de proyectos editoriales se llegó a la realización de la revista informativa, la cual arrojó los resultados esperados.
- El proyecto editorial es práctico y al momento de implementarlo se alcanza un grado de usabilidad e interés por parte de la comunidad.

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.

- Gracias a los conocimientos adquiridos en el transcurso de la carrera y en especial a la utilización de software de la familia adobe: Photoshop, Ilustrador, InDesing. Se logró un producto práctico que llega de forma correcta al grupo objetivo.

7.02 Recomendaciones

- La tercera edad debería poseer información adecuada e incluir este proyecto editorial, como material de información al momento de realizar una investigación sobre el tema.
- Para la realización de un producto editorial se recomienda investigar sobre metodologías ya existentes y adaptarlas a nuestras necesidades.
- La administración zonal la delicia debería hacer publicaciones periódicas de la revista informativa.
- Cada familia debería tener en su biblioteca personal, la revista informativa tercera edad.

7.03 Referencias Bibliográficas

Apellidos, A. A. (2012). *Título. (Exclusión del adulto mayor en programas sociales, de la Parroquia de Conocoto, periodo 2011-2012 y sus efectos en la calidad de vida)*. Universidad Central de Ecuador, Ecuador.

Domizio, D. (2011). *Título. (Políticas públicas, prácticas corporales y representaciones sociales sobre la vejez. Un estudio de casos)*. UNIVERSIDAD



NACIONAL DE LA PLATA, Argentina. *Recuperado de*

<http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.441/te.441.pdf>

Redondo, N. (2012). Título. (El envejecimiento en América Latina: evidencia empírica y cuestiones metodológicas). Fondo de Población de las Naciones Unidas,

Brasil. Recuperado de

<http://envejecimiento.sociales.unam.mx/archivos/alap13%20web.pdf?PHP>

[SESSID=f2a0d5690a37c532e8ad768fec85d594](http://envejecimiento.sociales.unam.mx/archivos/alap13%20web.pdf?PHP)

Cilia, I. (2011). Título. (EL SENTIDO DE LA VIDA HUMANA EN ADULTOS MAYORES

ENFOQUE SOCIOEDUCATIVO). Universidad Nacional de Educación a

Distancia, España. Recuperado de

http://www2.uned.es/mastermayores/TESIS/TESIS_CILIA_25_Enero_2011

[1].pdf

Dirección metropolitana. (2011, 1 de Mayo). Requisitos acceder a exoneraciones.

Personas de la tercera edad. Recuperado de

[http://prensa.quito.gob.ec/Noticias/news_user_view/requisitos_acceder_a_](http://prensa.quito.gob.ec/Noticias/news_user_view/requisitos_acceder_a_exoneraciones_personas_de_la_tercera_edad--2237)

[exoneraciones_personas_de_la_tercera_edad--2237](http://prensa.quito.gob.ec/Noticias/news_user_view/requisitos_acceder_a_exoneraciones_personas_de_la_tercera_edad--2237)

Inclusión Ecuador. (2014, 11 de Abril). Más activos y con más beneficios a partir de

los 65 años. Recuperado de



<http://www.inclusion.gob.ec/mas-activos-y-con-mas-beneficios-a-partir-de-los-65-anos/>

Semplades. (2013). *Plan Nacional de Desarrollo / Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017 ISBN-978-9942-07-448-: REPÚBLICA DEL ECUADOR*
CONSEJO NACIONAL DE PLANIFICACIÓN. Ecuador: Ediciones
Semplades.

Cevallos, O. (2012). *Actividad Física en el Adulto Mayor*. [Versión de Library of Congress]. Recuperado de
<https://books.google.com.ec/books?id=7WXLQAAQBAJ&pg=PR7&dq=libros%20del%20adulto%20mayor&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwiP6Y2bpKbMAhXhs4MKHYMBrG4ChDoAQg7MAQ#v=onepage&q=libros%20del%20adulto%20mayor&f=false>

Agencia AFP. (2015, 03 de Noviembre). *Cuál es el secreto de la juventud de los súper abuelos*. Recuperado de
<http://www.elcomercio.com/tendencias/ancianos-estadosunidos-estudio-memoria-supersenior.html>

Adobe Creative Suite. (20 de julio del 2011). Adobe. Recuperado de
https://es.wikipedia.org/wiki/Adobe_Creative_Suite

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.



7.04 Anexos

DISEÑO DE UNA REVISTA INFORMATIVA QUE TENGA COMO TEMÁTICA, HABLAR DE LOS DERECHOS DEL ADULTO MAYOR; PARA MEJORAR SU DESARROLLO E INCLUSIÓN EN LA ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA EN LA CIUDAD DE QUITO.