

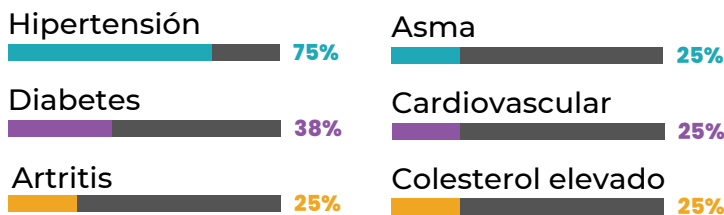
Evaluación del Piloto

BIENESTAR PLENO

El **Programa de Bienestar Pleno** es una estrategia que promueve herramientas para el desarrollo del bienestar integral (físico, social y emocional) desde una perspectiva biopsicosocial, con el fin de mejorar y mantener la calidad de vida del adulto. El Programa consta de 4 a 10 sesiones educativas, de 1.5 horas semanales, dirigidas de 8 a 12 adultos mayores de 40 años. Entre los temas que se han proporcionado a los participantes se encuentran: bienestar general, examen de rutina, estilo de vida y hábitos saludables, manejo de ansiedad y estrés, relación con la comida, importancia del descanso, redes de apoyo y armonía interior.

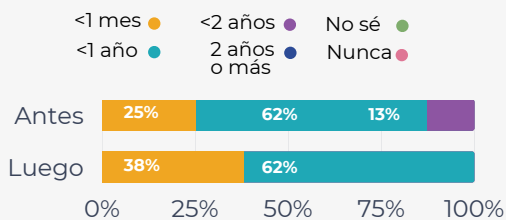
El siguiente reporte refleja los resultados de la implementación del proyecto piloto, realizado por primera vez en el Centro Ryder Village, en Humacao, durante el periodo de abril a junio de 2023.

PERFIL DE PARTICIPANTES

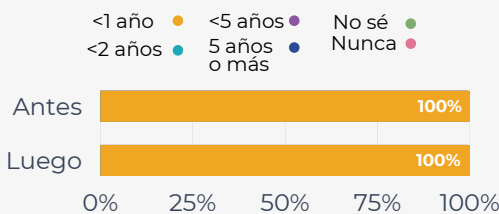


AUTOCUIDADO

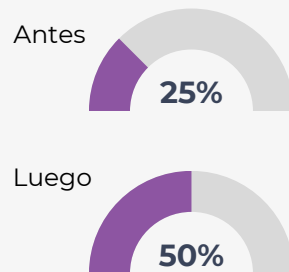
Exámenes de rutina



Visita al médico



Sueño 8 hrs⁺



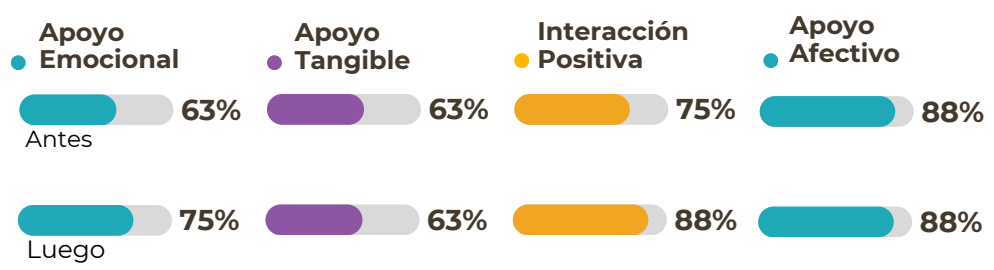
Como resultado de la implementación, el 13% de los participantes, que no se habían realizado los exámenes de rutina en el pasado año, cumplieron con estas pruebas como parte del autocuidado al finalizar el programa. Previo a la implementación, todos los participantes habían realizado su visita rutinaria al médico el año pasado según se recomienda.

El 25% de los participantes aumentó la cantidad de horas de sueño e indicó dormir al menos 8 horas diarias. Las mujeres reportaron niveles más bajos de sueño.

n=8

APOYO SOCIAL

Porcentaje de participantes que cuentan con apoyo



El apoyo social tiene un efecto protector en la salud. La mayoría de los participantes cuentan con apoyo afectivo (expresiones de amor, entre otros), interacción positiva (salidas, diversión, entre otros) y apoyo emocional (comunicar asuntos íntimos, consejos, entre otros). Al finalizar el programa, se observó un incremento en el porcentaje de participantes con apoyo emocional e interacción positiva. En cuanto al apoyo tangible (económico, tareas domésticas, entre otros), es la dimensión con mayor porcentaje de escasés de apoyo, comparado con las demás dimensiones.

*MOS-Social Support Survey

75%

AUMENTÓ

la cantidad de **amigos o familiares** cercanos en su red de apoyo. Al iniciar, indicaron contar con un promedio de 7 amigos y familiares. Este promedio aumentó a 10 al finalizar el Programa.



2 de cada 6 participantes (38%) cuentan con un **nivel de apoyo social** escaso, antes y después del Programa.

Índice Global Apoyo Social

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Grado de afrontamiento y promedio de la puntuación antes y después del programa



Se evaluaron las diferentes estrategias de afrontamiento utilizadas por individuos en respuesta al estrés, como afrontamiento centrado en la emoción, el centrado en el problema y el disfuncional o evitativo. Se asignaron puntuaciones (1-2: bajo, 3-4: alto) a las subescalas. Los resultados sugieren que, antes del programa, los participantes cuentan con un **alto grado de estrategias de afrontamiento emocional y focalizado en el problema**. También después del Programa, lo que demuestra que cuentan con estrategias para cambiar la situación estresante y regular las emociones asociadas a la situación.

*Brief-COPE



SATISFACCIÓN 100%

El **100%** de los participantes indicaron que el Programa, y todos sus aspectos (temas, facilitadores, horario, entre otros) fueron excelentes.

Fortalezas y sugerencias

Los participantes indicaron que fue interesante (43%) y que le gustó todo (57%), incluyendo los temas (29%), y su variedad (29%). A su vez, sugieren extender el tiempo (50%) del Programa.

- ✉ oburgos@salud.pr.gov
- ☎ 787-765-2929, ext. 4113.
- 🌐 salud.pr.gov