

Pregrado

TECNOLOGÍA UNIVERSITARIA EN:

ENFERMERIA

**PLAN EDUCATIVO PARA LA DISMINUCION DE
LA SINTOMATOLOGIA DE LA GASTRITIS EN
ADULTOS ENTRE LAS EDADES DE 40-55 AÑOS DE
LA COMUNIDAD EL MURCO EN EL PERIODO DE
MAYO-AGOSTO DEL 2024**

ASIGNATURA:

Diseño y

Evaluación de

Proyectos

NIVEL: Cuarto Semestre paralelo “A”

AUTOR/S: Melanie Elizabeth Quishpe Ricaurte

Jeniffer Mabel Haro Haro

TUTOR METODOLOGICO: Lic. Sánchez Valladolid Cristhian Andrés

TUTOR ACADEMICO: Lic. Camila Isabel Morocho Lala

FECHA: lunes 12 de agosto del 2024

Autor:

Melanie Elizabeth Quishpe



Título a obtener: Técnico superior en Enfermería

Matriz: Sangolquí -Ecuador

Correo electrónico: melanie.quishpe@ister.edu.ec

Autor:

Jeniffer Mabel Haro Haro



Título a obtener: Técnico superior en Enfermería

Matriz: Sangolquí -Ecuador

Correo electrónico: jeniffer.haro@ister.edu.ec

Dirigido por: Camila Isabel Lala Morocho



Título: Licenciada en enfermería

Matriz: Sangolquí -Ecuador

Correo electrónico: camila.morocho.ister.edu.ec

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

©2024 Tecnológico Universitario Rumiñahui

SANGOLQUÍ – ECUADOR

(Quishpe Melanie y Jeniffer Haro)

(PLAN EDUCATIVO PARA LA DISMINUCION DE LA SINTOMATOLOGIA DE LA GASTRITIS EN ADULTOS ENTRE LAS EDADES DE 40A 55 AÑOS DE LA COMUNIDAD EL MURCO EN PERIODO DE MAYO AGOSTO DEL 2024)

CARTA DE CESIÓN DE DERECHOS DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CT-ANX-2024-ISTER-6-6.1

Sangolquí, 25 de septiembre del 2024

MSc. Elizabeth Ordoñez
DIRECTORA DE DOCENCIA

MSc. Mónica Loachamín
COORDINADORA DE TITULACIÓN

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

Por medio de la presente, yo, **JENIFFER MABEL HARO HARO** declaro y acepto en forma expresa lo siguiente: Ser autor del trabajo de titulación denominado **PLAN EDUCATIVO PARA LA DISMINUCION DE LA SINTOMATOLOGIA DE LA GASTRITIS EN ADULTOS ENTRE LAS EDADES DE 40-55 AÑOS DE LA COMUNIDAD EL MURCO EN EL PERIODO DE MAYO-AGOSTO DEL 2024**, de la Tecnicatura Superior EN ENFERMERIA; y a su vez manifiesto mi voluntad de ceder al Instituto Superior Tecnológico Rumiñahui con condición de Universitario, los derechos de reproducción, distribución y publicación de dicho trabajo de titulación, en cualquier formato y medio, con fines académicos y de investigación.

Esta cesión se otorga de manera no exclusiva y por un periodo indeterminado. Sin embargo, conservo los derechos morales sobre mi obra.

En fe de lo cual, firmo la presente.

Atentamente,



Jeniffer Mabel Haro Haro
C.I.: 1726707951

CARTA DE CESIÓN DE DERECHOS DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CT-ANX-2024-ISTER-6-6.1

Sangolquí, 25 de septiembre del 2024

MSc. Elizabeth Ordoñez
DIRECTORA DE DOCENCIA

MSc. Mónica Loachamín
COORDINADORA DE TITULACIÓN

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

Por medio de la presente, yo **Melanie Elizabeth Quishpe Ricaurte** declaro y acepto en forma expresa lo siguiente: Ser autor del trabajo de titulación denominado **PLAN EDUCATIVO PARA LA DISMINUCION DE LA SINTOMATOLOGIA DE LA GASTRITIS EN ADULTOS ENTRE LAS EDADES DE 40-55 AÑOS DE LA COMUNIDAD EL MURCO EN EL PERIODO DE MAYO-AGOSTO DEL 2024**, de la Tecnicatura Superior en Enfermería ; y a su vez manifiesto mi voluntad de ceder al Instituto Superior Tecnológico Rumiñahui con condición de Universitario, los derechos de reproducción, distribución y publicación de dicho trabajo de titulación, en cualquier formato y medio, con fines académicos y de investigación.

Esta cesión se otorga de manera no exclusiva y por un periodo indeterminado. Sin embargo, conservo los derechos morales sobre mi obra.

En fe de lo cual, firmo la presente.

Atentamente,



Melanie Elizabeth Quishpe Ricaurte
C.I.: 1753788486

FORMULARIO PARA ENTREGA DE PROYECTOS EN BIBLIOTECA INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO

CT-ANX-2024-ISTER-1

CARRERA:

TECNICO SUPERIOR EN ENFERMERIA

AUTOR /ES:

MELANIE ELIZABETH QUISHPE RICAURTE
JENIFFER MABER HARO HARO

TUTOR:

LIC. CAMILA ISABEL LALA MOROCHO

CONTACTO ESTUDIANTE:

CELULAR 1: 0985480023

CELULAR 2: 0992728155

CORREO ELECTRÓNICO:

{ HYPERLINK "mailto:Melaniequishpe200013@gmail.com" }

{ HYPERLINK "mailto:Mabel2001haro@gmail.com" }

TEMA:

PLAN EDUCATIVO PARA LA DISMINUCION DE LA SINTOMATOLOGIA DE LA GASTRITIS EN ADULTOS ENTRE LAS EDADES DE 40-55 AÑOS DE LA COMUNIDAD EL MURCO EN EL PERIODO DE MAYO-AGOSTO DEL 2024

OPCIÓN DE TITULACIÓN:

UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

RESUMEN EN ESPAÑOL:

El proyecto tuvo como objetivo principal disminuir la sintomatología de la gastritis por medio de un plan educativo con el fin de prevenir el aumento de la patología en adultos de 40 a 55 años dentro de la comunidad el Murco. La metodología utilizada fue: Cuantitativa, con el tipo de estudio basado en Experimental – Observacional, con un corte Transversal. La muestra fue de 20 adultos, la técnica que se utilizó fue una pre encuesta y post encuesta y el instrumento utilizado fueron las charlas. Resultados: se observó que el 90% (18 personas)

MATRIZ SANGOLQUÍ: Av. Atahualpa 1701 y 8 de Febrero

Telf: 0960052734 / 023524576 / 022331628

 www.ister.edu.ec / info@ister.edu.ec

dejaron de consumir alimentos picantes, el 75% (15 personas) dejó de consumir bebidas alcohólicas, el 85% (17 personas) entendieron que los cítricos no son la mejor opción, el 50% (10 personas) consumen lácteos diarios y el 95% (19 personas) manifestaron que las charlas dadas les sirvieron mucho. Conclusión: se analizó que las charlas dadas a los adultos de la comunidad El Murco si fue de utilidad ya que pudieron cambiar ciertos hábitos y tener una mejor alimentación para prevenir la sintomatología de gastritis y con eso tener una mejor calidad de vida.

PALABRAS CLAVE:

Gastritis
Sintomatología
Helicobacter Pylori
Epigastrio
Dispépticos

ABSTRACT:

The main objective of the project was to reduce the symptoms of gastritis through an educational plan in order to prevent the increase of the pathology in adults between 40 and 55 years of age within the Murco community. The methodology used was: Quantitative, with the type of study based on Experimental – Observational, with design and a cross-sectional cut. The sample was 20 adults, the technique used was a pre-survey and post-survey and the instrument used was talks. Results: It was observed that 90% (18 people) stopped consuming spicy foods, 75% (15 people) stopped consuming alcoholic beverages, 85% (17 people) understood that citrus fruits are not the best option, 50% (10 people) consume dairy products daily and 95% (19 people) stated that the talks given were very useful to them. Conclusion: It was analyzed that the talks given to the adults of the El Murco community were useful since they were able to change certain habits and have a better diet to prevent the symptoms of gastritis and thus have a better quality of life.

PALABRAS CLAVE:

Gastritis
Symptoms
Helicobacter Pylori
Epigastrium
Dyspeptics

SOLICITUD DE PUBLICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CT-ANX-2024-ISTER-2
Sangolquí, 25 de septiembre del 2024

Sres.-

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

A través del presente me permito aceptar la publicación del trabajo de titulación de la Unidad de Integración Curricular en el repositorio digital “DsPace” del estudiante: JENIFFER MABEL HARO HARO, con C.I.: 1726707951 alumno de la Carrera TECNICO SUPERIOR EN ENFERMERIA

Atentamente,



Firma del Estudiante
C.I.: 1726707951

SÓLO PARA USO DEL ISTER

Han sido revisadas las similitudes del trabajo en el software “TUNITING” y cuenta con un porcentaje de 5%; motivo por el cual, el Proyecto Técnico de Titulación es publicable. (EL PORCENTAJE DE SIMILITUD DEBE SER MÁXIMO DE 15%)

MSc. Elizabeth Ordoñez
DIRECTORA DE DOCENCIA

MSc. Mónica Loachamín
COORDINADORA DE TITULACIÓN

Fecha del Informe ____ / ____ / ____

MATRIZ SANGOLQUÍ: Av. Atahualpa 1701 y 8 de Febrero

Telf: 0960052734 / 023524576 / 022331628

 www.ister.edu.ec / info@ister.edu.ec

SOLICITUD DE PUBLICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CT-ANX-2024-ISTER-2
Sangolquí, 25 de septiembre del 2024

Sres.-

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

A través del presente me permito aceptar la publicación del trabajo de titulación de la Unidad de Integración Curricular en el repositorio digital “DsPace” del estudiante: MELANIE ELIZABETH QUISHPE RICAURTE con C.I.: 1753788486 alumno de la Carrera de TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA

Atentamente,



Firma del Estudiante
C.I.: 1753788486

SÓLO PARA USO DEL ISTER

Han sido revisadas las similitudes del trabajo en el software “TUNITING” y cuenta con un porcentaje de 5%; motivo por el cual, el Proyecto Técnico de Titulación es publicable. (EL PORCENTAJE DE SIMILITUD DEBE SER MÁXIMO DE 15%)

MSc. Elizabeth Ordoñez
DIRECTORA DE DOCENCIA

MSc. Mónica Loachamín
COORDINADORA DE TITULACIÓN

Fecha del Informe ____/____/____

MATRIZ SANGOLQUÍ: Av. Atahualpa 1701 y 8 de Febrero

Telf: 0960052734 / 023524576 / 022331628

 www.ister.edu.ec / info@ister.edu.ec

DEDICATORIA

A Dios que nos ha dado su bendición y brindarnos perseverancia
y fortaleza para poder terminar este proyecto.

A nuestros familiares quienes con su apoyo incondicional
y amor nos daban la fuerza y ánimo para seguir
cumplido nuestros sueños.

AGRADECIMIENTO

Queremos expresar nuestra gran gratitud a Dios por darnos un día más de vida, a nuestros padres por ser el ejemplo más grande que tenemos y enseñarnos el verdadero significado de que es el amor incondicional, siempre guiándonos por buen camino y haciendo lo imposible tan solo por vernos felices y estudiando la carrera que queremos ejercer, a nuestros abuelitos y familiares que nos han apoyado.

Asimismo, estamos agradecidas con todos los licenciados que nos han impartido clases desde el primer nivel por compartirnos sus conocimientos y enseñanzas.

RESUMEN

El proyecto tuvo como objetivo principal disminuir la sintomatología de la gastritis por medio de un plan educativo con el fin de prevenir el aumento de la patología en adultos de 40 a 55 años dentro de la comunidad el Murco. La metodología utilizada fue: Cuantitativa, con el tipo de estudio basado en Experimental – Observacional, con un corte Trasversal. La muestra fue de 20 adultos, la técnica que se utilizo fue una pre encuesta y post encuesta y el instrumento utilizado fueron las charlas. Resultados: se observó que el 90% (18 personas) dejaron de consumir alimentos picantes, el 75% (15 personas) dejó de consumir bebidas alcohólicas, el 85% (17 personas) entendieron que los cítricos no son la mejor opción, el 50%(10personas) consumen lácteos diarios y el 95% (19 personas) manifestaron que las charlas dadas les sirvieron mucho. Conclusión: se analizó que las charlas dadas a los adultos de la comunidad El Murco si fue de utilidad ya que pudieron cambiar ciertos hábitos y tener una mejor alimentación para prevenir la sintomatología de gastritis y con eso tener una mejor calidad de vida.

Palabras clave: gastritis, sintomatología

ABSTRAC

The main objective of the project was to reduce the symptoms of gastritis through an educational plan in order to prevent the increase of the pathology in adults between 40 and 55 years of age within the Murco community. The methodology used was: Quantitative, with the type of study based on Experimental – Observational, with design and a cross-sectional cut. The sample was 20 adults, the technique used was a pre-survey and post-survey and the instrument used was talks. Results: It was observed that 90% (18 people) stopped consuming spicy foods, 75% (15 people) stopped consuming alcoholic beverages, 85% (17 people) understood that citrus fruits are not the best option, 50% (10 people) consume dairy products daily and 95% (19 people) stated that the talks given were very useful to them. Conclusion: It was analyzed that the talks given to the adults of the El Murco community were useful since they were able to change certain habits and have a better diet to prevent the symptoms of gastritis and thus have a better quality of life.

Keywords: gastritis, symptomatology,

INDICE GENRAL

Autor: (Melanie Elizabeth Quishpe Ricaurte)	2
Autor: (Jeniffer Mabel Haro Haro)	2
Dirigido por: (Sánchez Valladolid Cristhian Andrés)	3
Título: Licenciado en enfermería	3
Matriz: Sangolquí -Ecuador	3
INTRODUCCIÓN	12
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
PROBLEMA CIENTÍFICO.....	15
PREGUNTAS CIENTÍFICAS.....	15
OBJETIVOS	16
OBJETIVO GENERAL	16
OBJETIVOS ESPECIFICOS	16
JUSTIFICACIÓN	17
CAPITULO 1.....	18
MARCO TEÓRICO.....	18
1.2 TEORIZANTE DE ENFERMERÍA - RELACIÓN.....	19
1.3.1 LA GASTRITIS	22

1.3.2 SIGNOS Y SÍNTOMAS	23
1.3.3 ETIOLOGÍA	23
1.3.4 CLASIFICACIÓN	25
1.3.5 FISOPATOLOGIA	25
1.3.6 TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO	27
CAPITULO 2.....	34
METODOLOGÍA	34
CAPITULO 3.....	48
PROPUESTA DEL DESARROLLO DE PROYECTO TECNICO.....	48
CONCLUSIONES	55
RECOMENDACIONES.....	56
BIBLIOGRAFIA	57
ANEXOS	61

INDICE DE GRAFICAS

Gráfico 1	37
Gráfico 2	37
Gráfico 3	38
Gráfico 4	39
Gráfico 5	39
Gráfico 6	40
Gráfico 7	41
Gráfico 8	42
Gráfico 9	42
Gráfico 10	43
Gráfico 11	44
Gráfico 12	44
Gráfico 13	45
Gráfico 14	46
Gráfico 15	47

INDICE DE IMÁGENES

IMAGEN ≠ 1	30
IMAGEN ≠ 2	30
IMAGEN ≠ 3	31
IMAGEN ≠ 4	31
IMAGEN ≠ 5	33
IMAGEN ≠ 6	33
IMAGEN ≠ 7	34
IMAGEN #8.....	64
IMAGEN #9.....	64
IMAGEN #11.....	64
IMAGEN # 10.....	64
IMAGEN #13.....	65
IMAGEN #12.....	65
IMAGEN #14.....	65
IMAGEN #15.....	66
IMAGEN #16.....	67

IMAGEN #17.....	68
IMAGEN #18.....	69

INTRODUCCIÓN

La gastritis una condición que afecta a millones de personas alrededor del mundo, y causa un gran malestar lo cual afecta su calidad de vida, cuyos signos y síntomas principales son dolor en el abdomen, náuseas y vómito y sus causas varían desde una mala alimentación, el estrés, consumo de ciertos alimentos. Pero ¿Cómo podemos disminuir la sintomatología? Existen medidas efectivas para prevenir o reducir las sintomatologías de la gastritis.

En este documento exploraremos las estrategias más efectivas para prevenir la sintomatología de la gastritis de adultos de 40-55años de la comunidad El Murco, 2024.

Se tomo una base fuerte que incluye cambios en su alimentación como comer frutas y verduras favorables, como manzana, plátano, zanahorias y evitar verduras flatulentas, bebidas gaseosas, te y café. Hábitos saludables como comer las 5 comidas diarias, por supuesto en horas adecuadas y tener buena higiene al comento de consumir los alimentos. Técnicas para reducir el estrés como actividades didácticas para que las personas armen sus platillos y bailo terapia ya que con esfuerzo físico realizado nuestro cuerpo libera endorfinas las cuales ayudan a la relajación.

El proyecto investigativo se distribuye en tres grandes capítulos que se precisan así.

El primer capítulo, designado como marco teórico, la cual proporciona una base sólida para entender y analizar un fenómeno y guía el proceso de investigación

En el segundo capítulo se habla de la metodología utilizada para realizar este proyecto investigativo y de las técnicas utilizadas para sacar datos y estadísticas reales.

El tercer capítulo, se encuentra la presentación de la propuesta y las conclusiones que

pudimos apreciar al terminar el proyecto investigativo.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el mundo entero la Gastritis se presenta dentro de todas las esferas sociales, es una de las principales patologías por sus diferentes complejidades, a escala mundial su porcentaje de frecuencia es de 1% a 10.9%. Manifestando un 23.6% despliega a un cáncer del estómago, así que se priorizan acciones preventivas promocionales. (Barco, 2023)

En Latino América también se presenta la gastritis en diferentes países, sobresaliendo entre ellas Colombia y Panamá. Según Ferias y San Lucas (2023) En una de las investigaciones realizadas manifiesta que Colombia refleja un 95% de mortalidad siendo la más alta a nivel de latino américa, mientras que en Panamá se refleja el 21% de la patología siendo el más bajo a nivel de porcentaje.

En el Ecuador de la misma forma la gastritis afecta a todos los niveles sociales. El Instituto Ecuatoriano de Enfermedades Digestivas (IECED) tras estudios realizados menciona que aproximadamente del 70% de los habitantes padecen de gastritis, superando un 80% de dudas por afecciones gástricas. Erazo, Imbago y Montero (2023).

La proporción de contagio por el *Helicobacter pylori* es del 47.66% en pacientes asintomáticos, del 15.1% en la infancia y la niñez, del 29.8% en adolescencia y del 55.1% en edades adultas o más del 94.6%. Aunque la distribución por género es del 43.0% en la población femenina y el 51.5% en la población masculino, también se ha observado que las prácticas de higiene influyen significativamente en el desarrollo de casos. Es importante identificar los casos

asintomáticos para implementar medidas estrategias para evitar la evolución de la patología. Acora (2021).

En la provincia de Guayas también se ha observado la existencia de gastritis. En el Hospital Básico del IESS de Duran se efectuó un análisis dirigido a individuos de 20 a 34 años sobre gastritis crónica, 52 sufrían de gastritis crónica y el 69 % eran mujeres; uno de los factores es la desnutrición asociada con el desarrollo de la patología, así también se determinó que los distintos hábitos pueden contraer a que se desarrolle. (Sánchez & Moreira, 2020).

El proyecto realizado se localiza en la comunidad el Murco, parroquia Tambillo, cantón Mejía, provincia de Pichincha quienes trabajaremos con personas de 40 a 55 años. Tras encuestas se observó la gastritis en dicha zona, el problema se presenta ya que la comunidad está aislada de una casa de salud para su respectiva atención médica, poseen malos hábitos alimenticios y de higiene y se automedican cuando padecen de dolor, por lo que la situación continuará la patología evolucionando drásticamente hasta complicaciones futuras. En este proyecto se darán charlas educativas junto a un taller educativo sobre Buenos hábitos alimenticios y de higiene para reducir la sintomatología en personas con patología.

PROBLEMA CIENTÍFICO

1) ¿Cuáles son las causas más frecuentes para el aumento de la sintomatología de la gastritis?

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

1) ¿Cuáles son los signos y síntomas más común en personas con gastritis?

2) ¿Qué género es el más afectado con la patología de la gastritis?

3) ¿Qué alimentos son favorables para que las personas puedan reducir la sintomatología?

4) ¿Es importante que en la comunidad exista un centro de salud cercano, para que de esa manera los habitantes puedan llevar un tratamiento correcto?

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Disminuir la sintomatología de la gastritis por medio de un plan educativo con el fin de prevenir el aumento de la patología en adultos de 40 a 55 años dentro de la comunidad el Murco.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar las primordiales causas de la gastritis mediante encuestas aplicadas para prevenir complicaciones en la salud de las personas.
- Emplear charlas educativas sobre alimentación saludable, buenos hábitos alimenticios, higiene de los alimentos a los habitantes.

- Realizar un taller educativo sobre hábitos alimenticios los cuales refuercen los estilos de vida de la población.

JUSTIFICACIÓN

Mediante el planteamiento del problema y de los antecedentes se observa que existe una prevalencia de 10.9 % de gastritis mundial, mientras que, por otro lado, se observa que a nivel de Ecuador existe una prevalencia del 70 % de la población. Con esos datos alarmantes hemos decidido hacer este proyecto ya que la gastritis es una patología de la que poco se habla y se desconoce mucho, meses atrás se pudo evidenciarlo mediante una encuesta realizada y mediante los resultados obtenidos se observó que quienes padecen de la patología no tienen una idea clara de qué deben hacer para no tener complicaciones y como se puede disminuir la sintomatología, específicamente en la siguiente comunidad.

La comunidad el Murco se encuentra en la parroquia Tambillo, cantón Mejía y provincia Pichica. Es una comunidad de unos 3500 habitantes que no tiene un centro de salud cerca de su localidad, por lo que está aislada para su respectiva atención médica, por lo que el ingreso es de difícil acceso y más aún cuando llueve. En los adultos prevalecen casos de gastritis, por lo que se manifiesta un problema de salud.

La finalidad de nuestro proyecto es disminuir la sintomatología de gastritis que padecen los adultos de la comunidad, por la que vamos a ejecutar charlas y un plan educativo para controlar y evitar el aumento la sintomatología en dichos pacientes, con el objetivo de prolongar futuras complicaciones para su salud. La comunidad cuenta con un huerto comunitario con sembríos de vegetales como la zanahoria, el chocho, remolacha, papas, etc., por lo que nuestro fin es incentivar y concientizar a los habitantes a que los mismos productores puedan consumir sus propios productos de manera natural, para disminuir la sintomatología obteniéndose de consumir alimentos chatarra, diferentes especias, entre otros. Con ello enfatizar a promocionar la salud de tal manera que las generaciones futuras puedan prevenir enfermedades crónicas para su vida.

CAPITULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1 ANTECEDENTES

Malfertheiner et al. (2020) nos menciona en su investigación que “Los alimentos grasos y fritos pueden retrasar la curación de la úlcera gástrica” (p. 20).

Slattery et al. (2020) señala lo siguiente “Los alimentos procesados y ricos en azúcar pueden contribuir al desarrollo de gastritis” (p. 30).

Mediante la indagación se muestra que “Los alimentos que contienen grasas trans pueden empeorar la gastritis” (Mozaffarian et al., 2022, p. 60).

Se menciona que “El consumo de alimentos ricos en grasas saturadas puede aumentar el riesgo de gastritis” (Siriwardhana et al., 2022, p. 65).

Por medio de la investigación se determinó que “Los alimentos que contienen grasas

omega-6 pueden empeorar la gastritis” (Simopoulos et al., 2022, p. 80).

Se dictamino que “El consumo de alimentos ricos en grasas y aceites vegetales puede aumentar el riesgo de gastritis” (Mensah et al., 2022, p. 105).

1.2 TEORIZANTE DE ENFERMERÍA - RELACIÓN

1.2.1 Teoría de Promoción de la Salud

Pender con su teoría para promocionar la salud se centra en promover la salud y el confort de los individuos, no solo en el tratamiento de enfermedades. La promoción de la salud es una sucesión que abarca todo el ciclo de vida humana e incluye la acogida de conductas saludables y la prevención de las afecciones.

En 1941, en la ciudad de Lansing, Michigan, Estados Unidos nació Pender, quien creció como hija única de su familia, cual ideología de los padres era que las mujeres tenían que estudiar lo cual no era bien visto en esa época. Tuvo su primer encuentro con la enfermería cuando apenas tenía 7 años cuando a su tía le estaban dando cuidados de enfermería después de un accidente en

el cual obtuvo un gran encanto por el rol de la enfermería. Su pensamiento era atender y colaborar a que las personas cuiden de sí mismas. Así tuvo una vida profesional y diplomados en los que contribuyeron para mejorar tanto a los pacientes como al personal de enfermería.

La teorizante de promoción de la Salud se sustenta en 5 aspectos principales:

1. Aspectos del individuo: hace referencia a ejercer influencia de circunstancias personales en las conductas de salud. La teoría es que las personas pueden controlar sus propios comportamientos de salud.
2. Aspectos del entorno: hace referencia al influjo del entorno en las conductas de salud.
3. Aspectos de la salud: hace referencia a la sensación que tiene un individuo acerca de su bienestar y salud.
4. Aspectos de la enfermería: este aspecto hace referencia al rol de enfermería a la promoción de la salud y prevención de enfermedades. Esta teoría afirma que enfermería debe promover la adopción de conductas saludables y prevenir enfermedades.
5. Aspectos del tiempo: hace referencia al panorama temporal del proceder de salud. Esta teoría afirma que la conducta de salud es un ciclo constante y las personas pueden variar su conducta con el tiempo.

Estos modelos se dividen de la siguiente manera:

1. Peculiaridades y vivencias individuales
 - Conducta previa relacionada
 - Factores personales
2. Conocimiento y afectos referentes al comportamiento propio
 - Beneficios recibidos por los hechos
 - Sensación de barreras para el acto
 - Captación de auto-eficacia
 - Afección entrelazada mediante el comportamiento
 - Repercusiones personales
3. Producto conductual
 - Responsabilidad para poder llevar un tratamiento
 - Procederes de la promoción. (Teoría de enfermería 2019)

1.2.2 RELACION DE LA TEORIA Y NUESTRO PROYECTO

La teoría de enfermería que más se relaciona con nuestro proyecto es la Nola J. Pender, ya que esta teoría se basa en promover la Salud con fines positivos en los que, los individuos puedan integrar conductas favorables para su salud.

El objetivo de nuestro proyecto es impartir charlas educativas y realizar una feria de salud en la que se engloban acerca de los buenos hábitos alimenticios la buena higiene que deben mantener al consumir los alimentos.

Mucha de las veces el nivel socioeconómico juega un papel fundamental ya que este es un

factor importante para sobrellevar una vida saludable por lo que si perteneces a la clase media alta tienes muchas opciones para elegir los alimentos adecuados, no solo para la alimentación sino también para la salud, mientras que, para las personas con niveles económicos más bajos, sus opciones se verán limitadas por la falta de recursos económicos. El estilo de vida se debe examinar como una de las conductas que los individuos realizan en las circunstancias de sus vidas, ya que tienen un impacto directo en su salud. Los hábitos y conductas de prevención de enfermedades pueden mejorar nuestra calidad de vida en cuanto se refiere a la promoción de la salud.

En sí, el modelo tiene como objetivo integrar las prácticas de atención médica en el comportamiento humano. Proporcionando un modelo para observar, evaluar y mejorar posesos que promuevan conductas saludables.

1.3.1 LA GASTRITIS

La enfermedad de la gastritis es una patología inflamatoria que se manifiesta como aguda o crónica ocasionada dentro de la mucosa gástrica, esto debido a agentes endógenos y exógenos, por lo que llega a producir sintomatologías concurrentes relacionados con la enfermedad. Su presencia se sospecha clínicamente y requiere de observación endoscópica y confirmación histológica. La gastritis crónica suele ser de 40 a 80 %.

Cabe resaltar que una de las principales causas para que la patología siga evolucionando es por el *Helicobacter pylori* (HP) cuya altura universal mantienen la prevalencia e incidencia del 20-50% en países desarrollados afectando más a la población de edad mayor, mientras que en los países subdesarrollados se refleja un 90%. Su origen es multifactorial por lo que sus factores de

riesgo son diversos, entre ellos se manifiestan los siguientes; la mayor causa se da por infecciones digestivas, antecedentes familiares quienes hayan padecido de úlceras gástricas y de gastritis, malos hábitos alimenticios y de higiene, estrés, parásitos intestinales, auto medicación de fármacos, fumar, consumo de alcohol y cafeína, entre otros. (Rodríguez, et al.,2019).

1.3.2 SIGNOS Y SÍNTOMAS

En algunas personas esta patología no presenta signos ni síntomas, son diagnosticados con exámenes propios de la patología. La sintomatología de la gastritis suele ser: dispepsia funcional en la parte superior de la barriga tanto en el epigastrio como en los 2 cuadrantes laterales, ya que ahí está en el estómago padecen de un dolor punzante y también puede sentirse como un ardor en esa zona, que en el momento de comer puede ser que se sienta mejor o peor, emesis, reflujo gastroesofágico, pirosis, anorexia ya que no tiene apetito, melena, hematemesis. (Allyson AA. 2020).

1.3.3 ETIOLOGÍA

Hay diversas causas para desarrollar la gastritis, se puede determinar las siguientes para que la enfermedad se produzca.

- **Bacteria Helicobacter Pylori:** esta infección más corriente al rededor del mundo, por lo que solo algunas personas infectadas llegan a desarrollar gastritis u otras enfermedades gastrointestinales. Los expertos en salud mencionan que las bacterias pueden ser consecuencia de factores biológicos o de hábitos personales, tal como fumar o conllevar malos hábitos alimenticios.

- **Estrés:** el estrés severo debido ya sea una cirugía mayor, traumatismo, infecciones graves o quemaduras pueden provocar una gastritis aguda.
- **Automedicación de fármacos:** mayormente las personas llegan a automedicarse con medicamentos antiinflamatorios no esteroides que son los (AINE) los que incluyen el ibuprofeno, naproxeno y la aspirina, uso regular o sobredosis de estos medicamentos puede provocar degeneración en la mucosa gástrica.
- **Tabaquismo:** mucha persona no cree que fumar esté relacionado con la gastritis, pero las investigaciones han señalado que la nicotina y ciertas toxinas de los cigarros promueven la enfermedad, por lo que lleva a incrementar el nivel de ácido clorhídrico.
- **Ingesta de alcohol:** este lesiona y destruye el revestimiento del estómago, facilitando la digestión de los jugos, por lo que el exceso consumo de alcohol puede provocar una gastritis aguda.
- **Consumo excesivo de refrescos y gaseosas:** aumenta la respuesta ácida del estómago debido a que incrementa los niveles de presión.
- **Consumo alto de cafeína:** los altos niveles de cafeína generan secreción de ácido gástrico causando acidez y reflujo. (Rodríguez, Boffil, Rodríguez, Losada & Socías, 2019)
- **Alimentos picantes y grasos:** comer comida picante llega a estimular

la liberación de endorfinas, sustancia que se encuentra en el cerebro lo que produce sentimientos de felicidad, pero comer demasiado o en exceso puede llevar a desarrollar gastritis y en ocasiones úlceras gástricas. (Gómez, 2018).

1.3.4 CLASIFICACIÓN

Se divide en dos dependiendo de su tiempo, de su etiología y patología:

- Gastritis aguda: está se da en un tiempo corto puede durar horas o días y su sintomatología es fuerte, alguno de sus signos son las náuseas, emesis, ardor en la boca del estómago esta es una intensidad muy fuerte, hematemesis su principal etiología es: sustancias como el alcohol, medicamentos como AINES y ácido acetilsalicílico, reflujo biliar y radiaciones.
- Gastritis crónica: con un tiempo progresivo que puede durar semanas, meses inclusive años, y no hay signos aparentes. Su característica principal es la infiltración de linfocitos, también células plasmáticas.
(Portilla Llerena 2021)

1.3.5 FISOPATOLOGIA

La gastritis se desarrolla a nivel del estómago situado en la región gástrica superior izquierda del abdomen en los siguientes cuadrantes; en el hipocondrio izquierdo y parte en el epigastrio, mide varias veces según la edad, el sexo y la postura. Sin embargo, la literatura

Menciona que el estómago tiene una medición de 25cm de largo, 12cm de ancho y 8 cm de grosor.

Dentro de la morfología el estómago se observa en forma de una J, con un aparte descendente y una parte plana lo cual al dividirlo desarrolla en forma de pera. Cuenta con dos caras, delantera y transversa, y dos curvas, la curvatura mayor y la curvatura menor. Así también, tiene dos aberturas, la parte superior denominada cardias y la parte inferior denominada pilórica. (Gil, Cerda & Uribe,)

Se sabe que el estómago produce el ácido clorhídrico por lo cual al manifestarse un aumento o un abalance de la acción clorhídrica provocara una reacción adversa en el estómago, resultando en gastritis aguda.

La salud de la mucosa gástrica depende de la duración de la exposición a factores dañinos y de la capacidad de la mucosa para protegerse mediante una barrera natural. Esta barrera está formada por tres capas: una capa de moco y bicarbonato que protege, una capa de células que se regeneran y resisten la acidificación, y una capa subyacente que libera sustancias que ayudan a la curación y la protección.

Cuando los factores que causan la gastritis alteran uno o más de estos mecanismos de defensa, la mucosa gástrica se daña, permitiendo que los ácidos y enzimas dañinos lleguen al tejido subyacente. Esto puede causar daño tisular, inflamación y liberación de sustancias químicas que estimulan las terminaciones nerviosas y activan la liberación de histamina y otros mediadores. (Valdivia, 2011).

1.3.6 TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Los tratamientos se dividen en tres:

1. Protectores gástricos: cuyo objetivo es impedir la fabricación de ácido estomacal, quiere decir, que aminora el exudado ácido, impidiendo las enzimas de las células superficiales del estómago. Los más utilizados son: el omeprazol, el esomeprazol, el pantoprazol.
2. Medicamentos antiácidos: permiten enfrentar la acidez que origina el estómago. Entre los más importantes están el Maalox, y el Alka Seltzer
3. Medicamentos para la gastritis: bloqueadores de H₂: el objetivo es minimizar la proporción que produce el ácido gástrico así aligerando los síntomas. Los más utilizados son: el Famotidina, el Cimetidina y el Nizatidina. (Becerra Calle MA. & Meza Benavente NY 2021)

1.3.7 CUIDADOS DE ENFERMERIA

- Promocionar un adecuado estado nutricional al paciente, en la que su ingesta sea de abundante frutas, verduras y mariscos. Lo recomendable es que sean precocidos o al vapor. De igual forma administrar abundante líquido.
- Promover la autoeducación con conocimientos previos acerca de la patología para su respectivo autocuidado.
- Evitar que la gastritis siga evolucionando dentro de los pacientes.

- Proporcionar un ambiente tranquilo y de relajado al paciente.
- Educar al paciente a mantenerse en posición Fowler mientras ingiere los alimentos para así favorecer el adecuado recorrido de los alimentos.
- Vigilar vómitos o náuseas que presente el paciente.
- Evaluar si se manifiesta distensión abdominal o dolor al nivel estomacal.
- Observar si sus deposiciones son normales o si existe alguna anomalía en cuanto a la retención fecal.
- Manejar la ansiedad en caso manifestarse en el paciente.
- Educar a la familia juntamente con el paciente a sobrellevar buenos hábitos alimenticios y evitar consumir comidas chatarra y el abuso de gaseosas, picantes y alimentos grasosos.

1.3.8 ALIMENTACIÓN

La alimentación adecuada en las personas con gastritis implica para favorecer la disminución de la sintomatología en personas que ya padezcan de la patología, por ende, se desglosa los alimentos recomendables que debe consumir una persona con gastritis.

Frutas y verduras todos los días: Esquerra menciona y les recuerda ingerir una variedad de frutas y verduras diariamente, con un mínimo de cinco porciones. Lo recomendable es que la fruta esté madura y de preferencia evitar los cítricos como la naranja, el limón y el kiwi ya que su acidez puede irritar la mucosa del estómago. Así también menciono que las verduras son mejor cocinadas que crudas.

Carnes y pescados: es mejor elegir carnes blancas magras como el pavo, el conejo y el pollo, así como también pescados semigrasos como el bacalao, la tilapia y la trucha que son de fácil digestión.

Granos enteros: entre ellos se opta por el arroz integral, el pan integral y la avena, beneficiosos por tener un alto contenido de fibra, lo que ayuda a una mejor digestión y al recorrido intestinal regular.

Tés suaves: bebidas como el té de manzanilla, jengibre y de menta pueden calmar el tracto digestivo, reduce la inflamación y los síntomas de la gastritis.

Lácteos: los lácteos como yogurt, leche y queso se deben de consumir de manera desnatada para evitar el alto contenido de grasa.

Aceite: no hay que excluir a las grasas de una dieta, pero si es recomendable consumirlos con moderación, lo aconsejable sería utilizar aceite de oliva.

Proteína: una de las proteínas más recomendables es el huevo, idóneo para ingerirse con gastritis, pero no se lo debe consumir frito, mejor que sea cocido. (Ezquer, 2023)

PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA LAS PERSONAS CON GASTRITIS

Imagen ≠ 1

LUNES	
DESAYUNO	Avena cocida con leche de almendras (1 taza de avena, 1 taza de leche de almendras) y 1 banana
MEDIA MAÑANA	1 yogurt bajo en grasa con una cucharada de miel
ALMUERZO	Pechuga de pollo a la plancha con una taza de arroz blanco y espárragos al vapor
MEDIA TARDE	1 manzana y un puñado de almendras
MERIENDA	Filete de pescado al horno con una porción de camote al horno
TOTAL DE CALORÍAS	1730 calorías

Imagen ≠ 2

MARTES	
DESAYUNO	2 tostadas de pan con 1/2 de aguacate y un huevo tibio
MEDIA MAÑANA	1 puñado de almendras con un yogurt bajo en grasa
ALMUERZO	Ensalada de quinua (1 taza) con espinaca, pepino, zanahoria rallada y pechuga de pollo a la plancha
MEDIA TARDE	Batido de plátano con leche de almendras (1 plátano, 1 taza de leche de almendras)
MERIENDA	Puré de papas (1 taza) con calabacín al vapor (11 taza) y pechuga de pollo al horno
TOTAL DE CALORÍAS	1900 calorías

Imagen ≠ 3

MIÉRCOLES	
DESAYUNO	Batido de espinaca, plátano y leche de almendras (1 taza de espinacas, 1 plátano, 1 taza de leche de almendras)
MEDIA MAÑANA	1 puñado de nueces
ALMUERZO	Filete de salmón al horno con una taza de arroz y una ensalada de tomate con zanahorias
MEDIA TARDE	1 yogurt bajo en grasa con una cucharada de miel y una manzana
MERIENDA	Crema de calabaza (1 taza) con una pechuga de pavo
TOTAL DE CALORÍAS	1730 calorías

Imagen ≠ 4

JUEVES	
DESAYUNO	2 tostadas de pan con 1/2 de aguacate y un huevo duro
MEDIA MAÑANA	1 puñado de semillas de girasol y un vaso de yogurt bajo en grasa
ALMUERZO	Pechuga de pollo a la plancha más arroz blanco y verduras al vapor (calabacín y zanahoria)
MEDIA TARDE	Batido de frutos rojos con leche de almendras
MERIENDA	Pollo al horno con papas y rodajas de zanahoria al vapor
TOTAL DE CALORÍAS	1850 calorías

Imagen ≠ 5

VIERNES	
DESAYUNO	Avena cocida con leche de almendra (1 taza de avena, 1 taza de leche de almendras)
MEDIA MAÑANA	1 yogurt bajo en grasa
ALMUERZO	Filete de pescado al horno con puré de papas y ensalada de tomate y cebolla
MEDIA TARDE	1 manzana
MERIENDA	Pechuga de pollo a la parrilla con una taza de arroz blanco y judías verdes
TOTAL DE CALORÍAS	1730 calorías

Imagen ≠ 6

SÁBADO	
DESAYUNO	1 taza de leche descremada, 1 qué es abajo en sal y grasa más sándwich de pollo
MEDIA MAÑANA	Compota de manzana sin azúcar añadido
ALMUERZO	Salmón a la plancha, berenjena al vapor con queso fresco y zanahoria
MEDIA TARDE	Batido de leche descremada con arándanos
MERIENDA	Omelette declara de huevos con espinacas y champiñones, puré de zanahoria
TOTAL DE CALORÍAS	1850 calorías

Imagen ≠ 7

DOMINGO	
DESAYUNO	Batido de yogurt natural (fresas y plátano), tostadas de pan con 1/2 de aguacate
MEDIA MAÑANA	Melocotón más galletas de agua
ALMUERZO	Filete de pavo a la parrilla más quinoa cocida (1 taza) con calabacín al vapor (1taza)
MEDIA TARDE	Un puñado de semillas de girasol
MERIENDA	Pescado al horno con puré de papas más espinacas cocidas y porción de ensalada de tomate y lechuga
TOTAL DE CALORÍAS	1900 calorías

(Pérez, et al,

2019)

1.4 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Anorexia: trastorno alimentario el cual se caracteriza por dejar de comer.

Capa epitelial: integrado por diversas capas de células juntas entre sí, que recubre todo el organismo.

Capa pre epitelial: es aquella capa que está compuesta de moco y bicarbonato.

Capa subepitelial: es aquella capa más profunda de la mucosa al igual que de la mucosa muscular.

Emesis: es la acción de producir vomito.

Endógeno: son componentes que se encuentran en los genes y hormonas del crecimiento.

Endoscopia: método para introducir una pequeña cámara mediante una sonda flexible, lo que ayuda a diagnosticar afecciones en el estómago, duodeno o intestino

Exógenos: son aquellos factores que involucran el medio ambiente.

Extravasación: se manifiesta como escape o paso de sangre o de algún líquido cuando la vena se rompe.

Fosfolípidos: son componentes integrales de las células, en las que sus membranas ayudan a mantener la flexibilidad, fuerza e integridad.

Hematemesis: es vómito acompañado de sangre.

Hidrofobicidad: es aquella propiedad física en la que cumple un rol importante para la creación de las membranas celulares.

Melena: son las heces de un color negruzco.

Pilórica: es aquella que forma parte del estómago y se conecta al duodeno.

Pirosis: sensación de acidez en la garganta.

Reflujo gastroesofágico: cuando los contenidos del estómago suben desde el estómago hacia el esófago.

Síntomas dispépticos: son manifestaciones de dolor y molestias al nivel del abdomen.

Vasculopatía: son aquellas que afectan a los vasos sanguíneos lo cual transportan oxígeno y nutrientes a todo el cuerpo.

1.5 CONTEXTUALIZACIÓN ESPACIO TEMPORAL DEL PROBLEMA

La comunidad donde realizamos el proyecto se llama el Murco la cual se encuentra en la parroquia Tambillo, cantón Mejía y provincia Pichincha. Se cuenta con una distancia de 30Km desde Sangolquí. Esta es una comunidad de unos 3500 habitantes.

CAPITULO 2

METODOLOGÍA

2.1 TIPO DE INVESTIGACION

El tipo de investigación del proyecto se relaciona a un tipo de estudio cuantitativo. Un estudio cuantitativo es aquella en la que se centra en recopilar datos relevantes y posteriormente poder cuantificarlos, con ello lograr obtener un análisis de dichos resultados. En este tipo de investigación, el enfoque se centra en realizar encuestas previas (pree-encuesta) con preguntas cerradas para sacar puntos claves y lograr recolectar datos sobre la gastritis, igual que poder medir en número de participantes que estarán presentes en cada exposición.

2.2 DISEÑO DE INVESTIGACION

El tipo de estudio de la investigación se basa en Experimental - Observacional por lo que se documenta un pre encuesta y un pos encuesta, a través de la creación de preguntas, con ello se llega a un análisis de datos que ayudaran a visualizar el avance del proyecto. Por otro lado, el proyecto también se basa en un Corte Transversal, pues como anteriormente se mencionó a través de la realización de las encuestas y la tabulación, se analiza y se observa los resultados obtenidos. Esto con el fin de lograr el objetivo, que es disminuir la sintomatología de la gastritis a través de un plan educativo, concientizando a las personas a tener un estilo de vida diferente mediante las charlas educativas que se imparta.

2.3 POBLACIÓN UNIDADES DE ESTUDIO Y MUESTRA

Al ser una patología muy común y grave en la que afecta a hombres y mujeres independiente la edad que tenga y de la que poco se habla, mediante una encuesta realizada anteriormente en la comunidad el Murco, ubicada en el cantón Mejía, parroquia Tambillo, provincia de Pichincha, cuenta con alrededor de 3500 habitantes entre hombre, mujeres, jóvenes, niños y niñas. Por lo que nuestra población y numero de nuestra es la siguiente.

- POBLACION: adultos entre las edades de 40 a 55 años de edad

- MUESTRA: 20 personas

Nuestro estudio básicamente se rigió a las personas entre 40 a 55 años de edades ya que esta enfermedad afecta más al rango de edad adulta.

2.4 INSTRUMENTOS DE RECOLECCION

Los instrumentos que se emplearon para la recopilación de datos fue una pre encuesta y una pos encuesta. La pre encuesta se emplea a través de preguntas cerradas en la que ayuda a identificar el problema de la investigación que se abordara, así también, permite ajustar el enfoque del estudio previo como también definir con mayor exactitud los objetivos propuestos. Mediante ello proporciona una idea preliminar de viabilidad en cuanto al estudio relacionado con términos de tiempo, respuesta de los participantes y los recursos. Así también, por medio la pre encuesta se obtiene datos piloto que suelen ser útiles para mejorar el análisis de los datos finales. Por otro lado, la post encuesta es una herramienta fundamental dentro de la evaluación de un proyecto, ya que mediante ella se puede asegurar la efectividad del proceso de la investigación. Partiendo desde la evaluación de la eficiencia lo que ayuda a observar si los objetivos propuestos de la investigación se llegaron alcanzar, así también al desarrollar una post encuesta ayuda a visualizar la experiencia de los participantes durante las exposiciones que se impartieron, por ende, dentro de la post encuesta se refleja si el estudio o investigación ha alcanzado sus objetivos propuestos.

2.5 PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACION Y ANALISIS DE DATOS

2.5.1 Pre-encuesta

1. ¿En qué género predomina más la gastritis?

Hombres (13)

Mujeres (7)

Gráfico 1



Fuentes: indagación extraída de encuestas aplicadas a personas de 40 a 55 años de la comunidad El Murco, elaborado por las estudiantes de técnica superior en enfermería Melanie Quishpe y Jeniffer Haro.

Interpretación: Se muestra que el 54% de la población masculina (13 personas) presenta el mayor rango al sufrir de la patología, mientras que el 46% se refleja en la población femenina (7 personas).

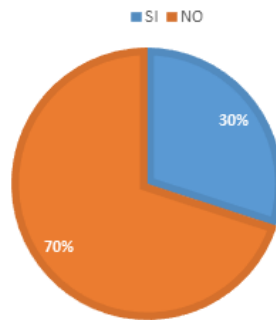
2) ¿Usted ha escuchado hablar de la sintomatología que puede presentar la gastritis? (ardor de estómago, inflamación)

Si (6)

No (14)

Gráfico 2

2. ¿ USTED HA ESCUCHADO HABLAR DE LA SINTOMATOLOGÍA QUE PUEDE PRESENTAR LA GASTRITIS? (ARDOR DE ESTÓMAGO, INFLAMACIÓN)



Fuentes: indagación extraída de encuestas aplicadas a personas de 40 a 55 años de la comunidad El Murco, elaborado por las estudiantes de técnica superior en enfermería Melanie Quishpe y Jeniffer Haro.

Interpretación: En la gráfica 2 se muestra que el 70% de la población (14 personas) no conocen de la sintomatología que puede presentar la gastritis y el 30 %de la población (6 personas) si conoces la sintomatología.

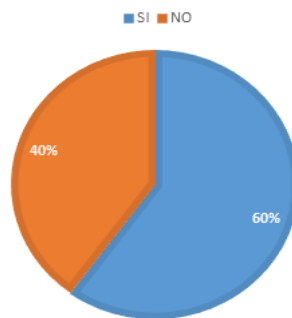
3) ¿Sigue algún tratamiento o toma medicamento para la gastritis?

Si (12)

No (8)

Gráfico 3

3. ¿SIGUE ALGÚN TRATAMIENTO O TOMA MEDICAMENTO PARA LA GASTRITIS?



Fuentes: indagación extraída de encuestas aplicadas a personas de 40 a 55 años de la comunidad El Murco, elaborado por las estudiantes de técnica superior en enfermería Melanie Quishpe y Jeniffer Haro.

Interpretación: En la gráfica 3 se aprecia que el 60% de la población (12 personas)

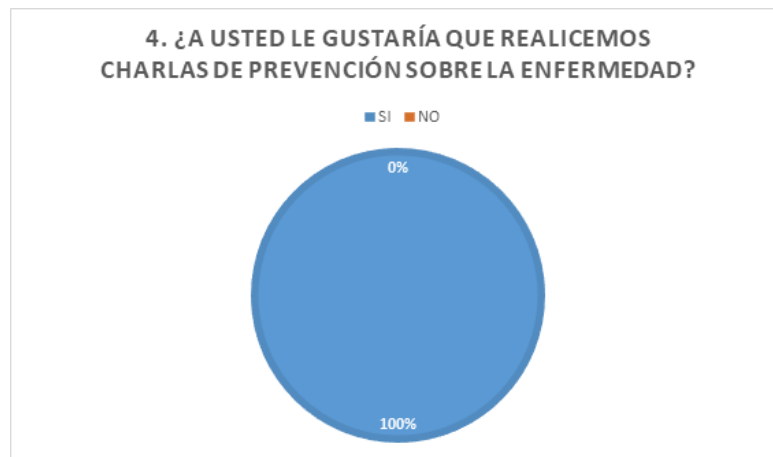
Si sigue algún tratamiento para controlar la gastritis y el 40% de la población (8 personas) no toma ninguna medicación para controlar su gastritis.

4) ¿A usted le gustaría que realicemos charlas de prevención de la sintomatología sobre la enfermedad?

Si (20)

No (0)

Gráfico 4



Fuentes: indagación extraída de encuestas aplicadas a personas de 40 a 55 años de la comunidad El Murco, elaborado por las estudiantes de técnica superior en enfermería Melanie Quishpe y Jeniffer Haro.

Interpretación: En la gráfica 4 se muestra que el 100% de la población (20 personas) están a favor de que se realicen charlas para poder controlar la sintomatología de la gastritis.

5) ¿Con que frecuencia come alimentos picantes?

Nunca (6)

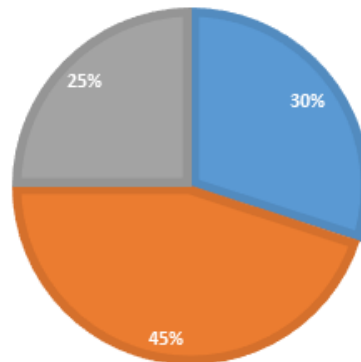
A veces (9)

Siempre (5)

Gráfico 5

5. ¿CON QUE FRECUENCIA COME ALIMENTOS PICANTES?

■ NUNCA ■ A VECES ■ SIEMPRE



Fuentes: indagación extraída de encuestas aplicadas a personas de 40 a 55 años de la comunidad El Murco, elaborado por las estudiantes de técnica superior en enfermería Melanie Quishpe y Jeniffer Haro.

Interpretación: En la gráfica 5 se muestra que el 45% de la población (9 personas) a veces consumen comida picante, el 30% de la población (6 personas) nunca consumen comida picante y el 25% de la población (5 persona) siempre consumen comidas picantes.

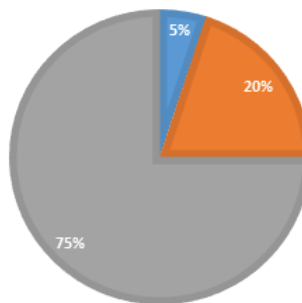
6) ¿Con que frecuencia come alimentos fritos?

Nunca (1)
A veces (4)
Siempre (15)

Gráfico 6

6. ¿CON QUE FRECUENCIA COME ALIMENTOS FRITOS?

■ NUNCA ■ A VECES ■ SIEMPRE



Fuentes: indagación extraída de encuestas aplicadas a personas de 40 a 55 años de la comunidad El Murco, elaborado por las estudiantes de técnica superior en enfermería Melanie Quishpe y Jeniffer Haro.

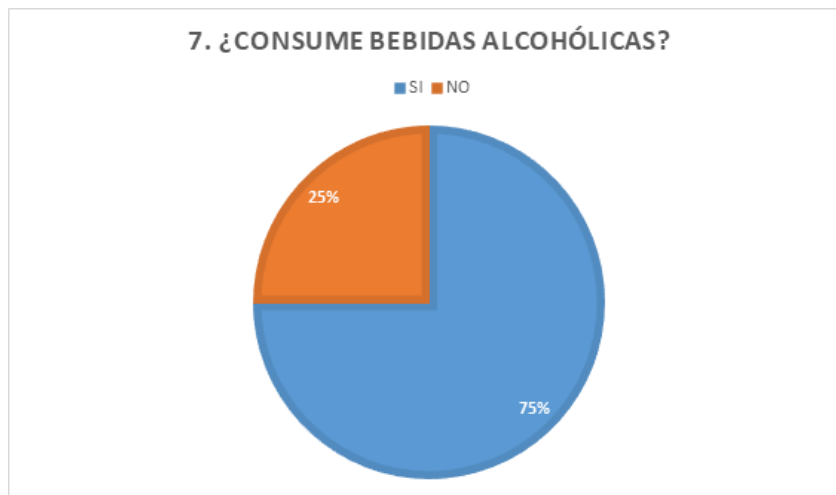
Interpretación: En la gráfica 6 muestra que el 75% de la población (15 personas) consumen con frecuencia alimentos frita, el 20% de la población (4 personas) a veces consume alimentos frita y solo el 5% de la población (1 persona) nunca consume alimentos fritos.

7) ¿Consume bebidas alcohólicas?

Si (15)

No (5)

Gráfico 7



Fuentes: indagación extraída de encuestas aplicadas a personas de 40 a 55 años de la comunidad El Murco, elaborado por las estudiantes de técnica superior en enfermería Melanie Quishpe y Jeniffer Haro.

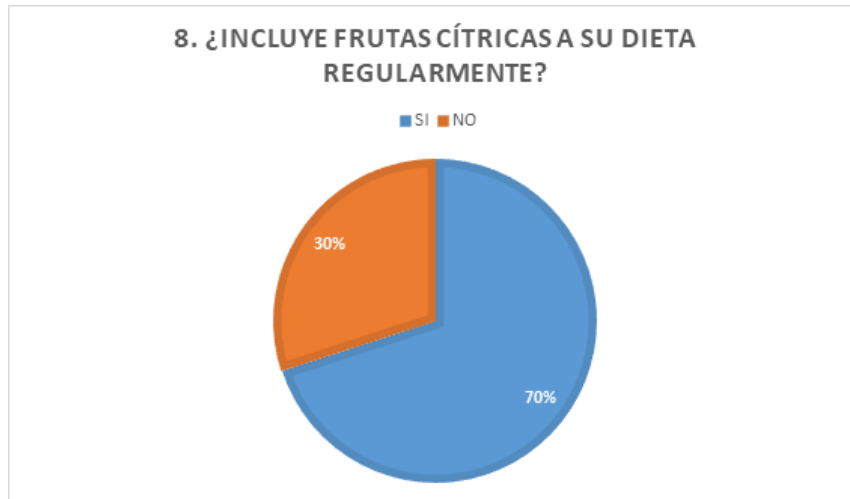
Interpretación: En la gráfica 7 indica que el 75% de la población (15 personas) mencionan que Si consumen bebidas alcohólicas y el 25% de la población (5 personas) No consumen bebidas alcohólicas.

8) ¿Incluye frutas cítricas a su dieta regularmente?

Si (14)

No (6)

Gráfico 8



Fuentes: indagación extraída de encuestas aplicadas a personas de 40 a 55 años de la comunidad El Murco, elaborado por las estudiantes de técnica superior en enfermería Melanie Quishpe y Jeniffer Haro.

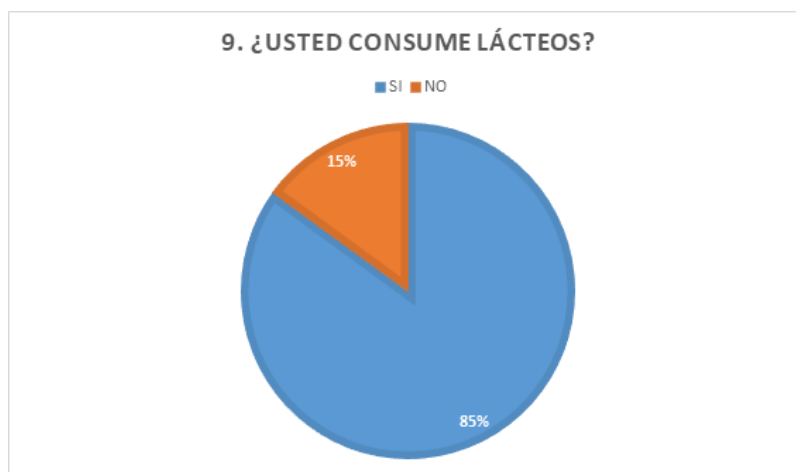
Interpretación: En la gráfica 8 indica que el 70% de la población (14 personas) Si incluyen frutas cítricas en su alimentación habitual y el 30% de la población (6 personas) No incluyen frutas cítricas en si alimentación habitual.

9) ¿Usted consume lácteos?

Si (17)

No (3)

Gráfico 9



Fuentes: indagación extraída de encuestas aplicadas a personas de 40 a 55 años de la comunidad El Murco,

Interpretación: En la gráfica 9 menciona que el 85% de la población (17 personas) Si consumen lácteos en su alimentación cotidiana y el 15% de la población (3 personas) No consumen lácteos en su alimentación habitual.

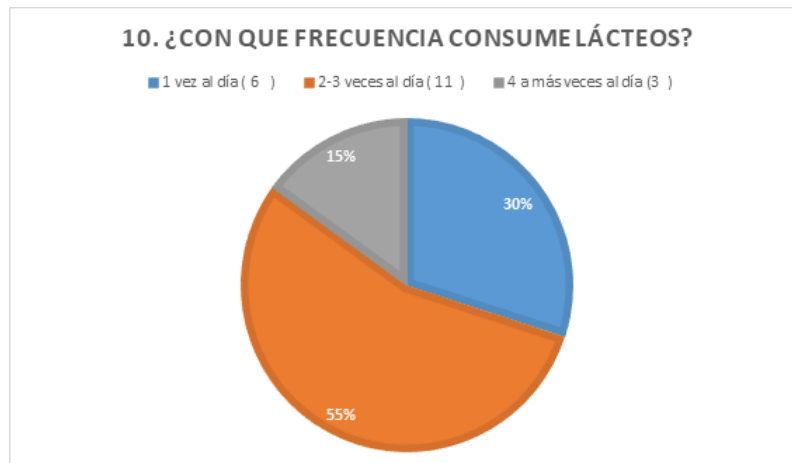
10) ¿Con que frecuencia consume lácteos?

1 vez al día (6)

2-3 veces al día (11)

4 a más veces al día (3)

Gráfico 10



Fuentes: indagación extraída de encuestas aplicadas a personas de 40 a 55 años de la comunidad El Murco, elaborado por las estudiantes de técnica superior en enfermería Melanie Quishpe y Jeniffer Haro.

Interpretación: En la gráfica 10 muestra que el 55% de la población (11 personas) a veces consumen lácteos de 2 a 3 veces al día, el 30% de la población (6 personas) 1 vez al día consumen lácteos y el 12% de la población (3 personas) consumen lácteos más de 4 veces al día.

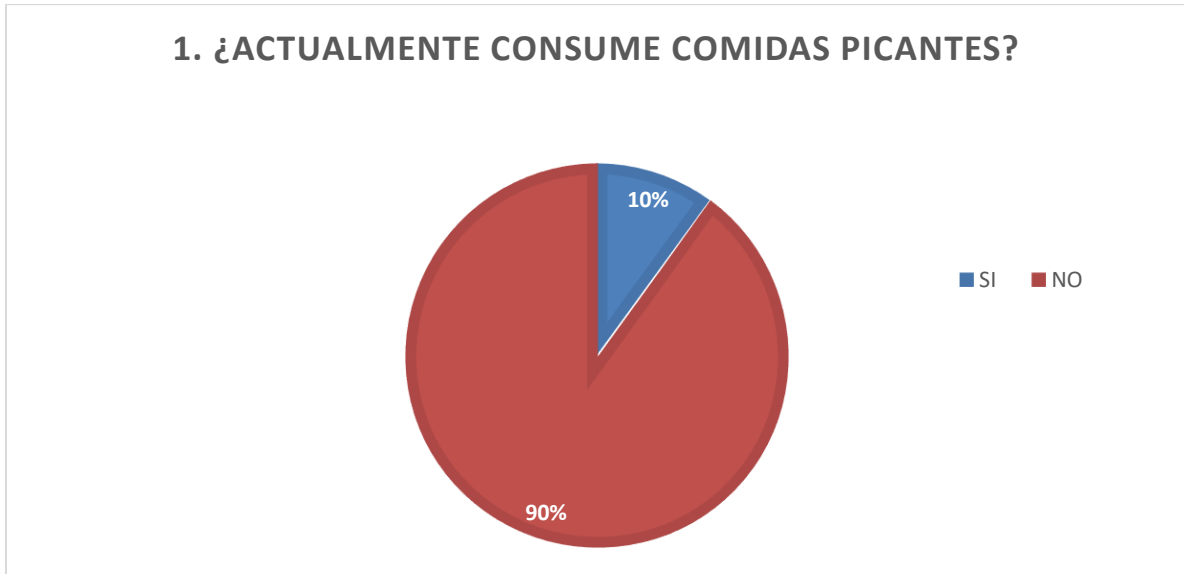
2.5.2 Post-encuesta

1. ¿Actualmente consume comidas picantes?

Si (2)

No (18)

Gráfico 11



Fuentes: indagación extraída de la post encuesta aplicadas a personas de 40 a 55 años de la comunidad El Murco, elaborado por las estudiantes de técnica superior en enfermería Melanie Quishpe y Jeniffer Haro.

Interpretación: En la gráfica número 1 se muestra que el 90% de la población (18 personas) dejaron de abstenerse a consumir alimentos picantes, mientras que el 10% de la población (2 personas) aun sigue consumiendo este tipo de alimentos.

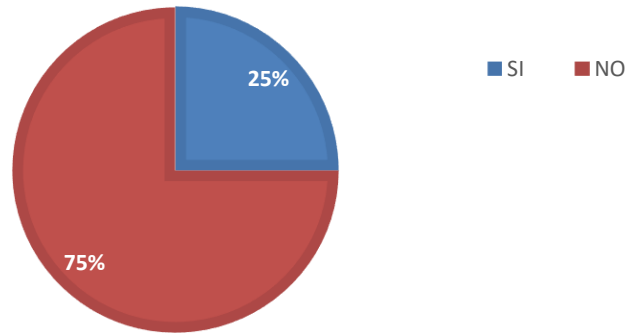
2. ¿Después de haber asistido a las charlas a consumido alcohol?

Si (5)

No (15)

Gráfico 12

**2. ¿DESPUÉS DE HABER ASISTIDO A LAS CHARLAS A
CONSUMIDO ALCOHOL?**



Fuentes: indagación extraída de la post encuesta aplicadas a personas de 40 a 55 años de la comunidad El Murco, elaborado por las estudiantes de técnica superior en enfermería Melanie Quishpe y Jeniffer Haro.

Interpretación: En la gráfica número 2 se muestra que el 75% de la población (15 personas) dejó de obstarle a consumir alcohol, con la finalidad de poder disminuir la sintomatología, mientras que el 25% de la población (5 personas) aún siguen consumiendo algún tipo de alcohol.

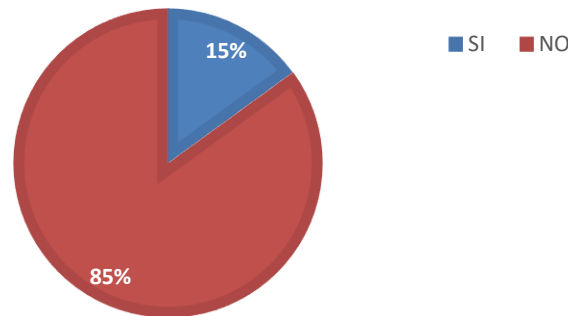
3. ¿Cree que consumir frutas cítricas es favorable para disminuir la sintomatología?

Si (3)

No (17)

Gráfico 13

3. ¿CREE QUE CONSUMIR FRUTAS CÍTRICAS ES FAVORABLE PARA DISMINUIR LA SINTOMATOLOGÍA?



Fuentes: indagación extraída de la post encuesta aplicadas a personas de 40 a 55 años de la comunidad El Murco, elaborado por las estudiantes de técnica superior en enfermería Melanie Quishpe y Jeniffer Haro.

Interpretación: En la gráfica número 3 se muestra que el 85% de la población (17 personas) comprendieron que el consumir frutas cítricas no favorece para la disminución de la sintomatología, mientras que el 15% de la población (3 personas) no comprendieron tan al fondo acerca del tema expuesto.

4. ¿En su dieta diaria esta en consumo de lácteos?

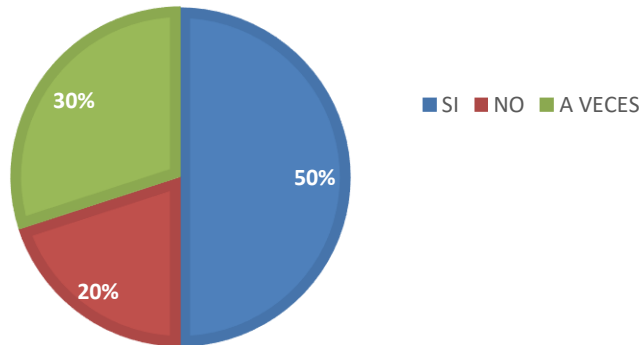
Si (10)

No (4)

A veces (6)

Gráfico 14

**4. ¿EN SU DIETA DIARIA ESTA EN CONSUMO
DE LÁCTEOS?**



Fuentes: indagación extraída de la post encuesta aplicadas a personas de 40 a 55 años de la comunidad El Murco, elaborado por las estudiantes de técnica superior en enfermería Melanie Quishpe y Jeniffer Haro.

Interpretación: En la gráfica número 4 se muestra que el 50% de la población (10 personas) consume lácteos, mientras que el 30% de la población (6 personas) suelen consumir lácteos algunas veces dentro de su dieta, por otro lado, el 20% de la población (4 personas) no consume lácteos.

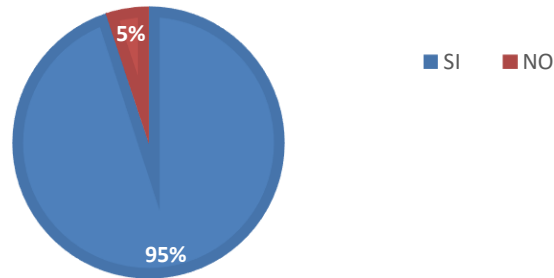
5. ¿Cree que las charlas a las que asistió le sirvieron para disminuir la sintomatología de la gastritis?

Si (19)

No (1)

Gráfico 15

**5. ¿CREE QUE LAS CHARLAS A LAS QUE ASISTIÓ
LE SIRVIERON PARA DISMINUIR LA
SINTOMATOLOGÍA DE LA GASTRITIS?**



Fuentes: indagación extraída de la post encuesta aplicadas a personas de 40 a 55 años de la comunidad El Murco, elaborado por las estudiantes de técnica superior en enfermería Melanie Quishpe y Jeniffer Haro.

Interpretación: En la gráfica número 5 se muestra el 95% de la población (19 personas) señala la eficacia dentro de las charlas expuestas, en la mayoría de las personas disminuyeron significativamente su sintomatología, mientras que el 5% de la población (1 persona) mostró que no disminuyó su sintomatología por el hecho de que al ser una persona divorciadas se refugiaba en el alcohol.

2.6 CONSIDERACIONES ETICAS

Al momento de llegar hacia las personas y ser ejecutado las charlas se tomó muy en cuenta el tema de las consideraciones éticas, por lo que este punto es muy importante para que el proyecto se lleve a cabo de una manera más responsable y respetuosa, así también por este medio se garantiza el bienestar y la integridad de los participantes, por ende, se tomó muy en cuenta la confidencialidad y privacidad. Siendo así, para el desarrollo de la pre encuesta y post encuesta, primeramente se solicitó el permiso de la persona para poder acceder a realizar las respectivas preguntas, dando le a conocer que nada de lo que exprese será revelado.

CAPITULO 3

PROPUESTA DEL DESARROLLO DE PROYECTO TECNICO

3.1 FUNDAMENTO

El proyecto se realizó puesto que al momento de ejecutar la pre encuesta y analizar los resultados se observó la deficiencia en cuanto al conocimiento acerca de cómo disminuir la sintomatología de la gastritis, por ende, el objetivo del proyecto es disminuir la sintomatología de gastritis en personas quienes ya padecen de la patología, por lo que se aplicaron actividades como charlas educativas, abordando temas muy puntuales y concretos. Adicionalmente también los resultados arrojaron un inapropiado consumo de los alimentos, es decir, el consumo de comida chatarra, frutas cítricas, exceso de alimentos fritos, el estrés, etc., igualmente esto relacionado con la higiene que mantiene las personas al momento de preparar sus comidas. Por esta razón se creó un plan nutricional donde se muestra como una persona con gastritis puede llevar una dieta adecuada dentro de su estilo de vida, con ello se busca modificar sus hábitos alimenticios.

3.2 PRESENTACION DE LA PROPUESTA

ACTIVIDAD 1

FECHA: 09-07-2024

HORA: 12:00 PM – 13:30 PM

Se realizó la pre encuesta a los habitantes del Murco, cuya finalidad fue incentivarles a las personas para que fueran partícipes de las charlas educativas que se iban a impartir posteriormente en las próximas fechas, juntamente con una feria de salud. La ejecución de la pre encuesta se realizó a los alrededores de la comunidad, donde la mayoría de las personas cooperaron muy generosamente, siendo así, fueron 20 personas quienes nos colaboraron para que el proyecto de marche a la ejecución.

ACTIVIDAD 2

FECHA: 16-07-2024

HORA: 9:00 AM – 11:00 AM

En el primer día de la charla se contó con la presencia de 20 participantes, empezamos primeramente con presentarnos, dar a conocer nuestro tema del proyecto y con qué finalidad se lo está realizando, posterior a ello se realizó una breve socialización entre todos los participantes, con la finalidad que obtener un espacio de confort donde todos/as se puedan sentirse pacíficos y amigables. Siendo así, se abordó el primer tema que se trata acerca de la definición de la gastritis, en este espacio muchas de las personas no conocían tan al fondo sobre su significado, de igual forma como dato importante se habló un poco de su anatomía ya que con ello conseguíamos alcanzar la atención de los participantes. Posterior a ello también se explica acerca de los síntomas más comunes que se pueden presentar, al igual que las causas entre ellas destacando el *Helicobacter pylori*, que como dato importante se mencionó que este tipo de bacteria vive dentro de la lechuga, por ende, se recomienda lavarlo muy bien antes de consumirlo. Como segundo punto fue presentar como prevenir el aumento de la sintomatología, para este espacio utilizamos imágenes que se relacionaban con los alimentos que deben consumir y con los alimentos que deben abstenerse, en este caso se explica con palabras que puedan ser entendibles por los participantes. Entre los alimentos que ayudan a disminuir la sintomatología está el agua de linaza quien ayuda a mejorar la digestión, la papa que contiene calmantes antiinflamatorios naturales, frutas como la pera y la manzana que son ricos en fibra y el pescado que tienen proteínas lo cual evita la inflamación del estómago.

Al finalizar con la exposición se desarrolló una roda de preguntas para poder observar si los temas expuestos fueron claros y entendibles. Se realizaron a rededor 5 preguntas en las cuales todas fueron respondidas correctamente y como incentivo se los gratifico con un vaso de yogurt natural

y un plátano.

ACTIVIDAD 3

FECHA: 18-07-2024

HORA: 9:00 AM – 11:00 AM

En nuestra segunda charla impartida, empezamos con un breve calentamiento socializándonos unos con otros, para esta segunda charla contamos con la presencia de 17 participantes puestos que los 3 restantes supieron manifestarse que tenían un contratiempo familiar. Siendo así, se abordó como primer tema acerca de los buenos hábitos alimenticios e higiénicos de deben mantener al momento de consumir los alimentos y su correcta y adecuada preparación. A demás se dio a conocer un correcto plan nutricional para las personas con gastritis, con la finalidad de que lo puedan incluir en su dieta diaria. Este plan nutricional fue creado para una semana quien cuenta con un alrededor de 1700 kcal a 2000 kcal por día, lo que es recomendable para una persona con gastritis, dentro del plan nutricional incluye el desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y la merienda, para su preparación se tomó como referencia alimentos que este a su disposición tales como; avena, almendras, plátano, yogurt natural, pollo, pescado, arroz, tomate, lechuga, zanahoria, papa, espinaca, etc. De igual forma para esta segunda charla se finalizó con una ronda de preguntas con el fin de poder observar si las charlas fueron eficientes y entendibles por los participantes. Se realizó 5 preguntas quienes fueron respondidas correctamente y de igual forma se manifestaron 3 preguntas de los participantes hacia las expositoras, quien a través de la respuesta se pudo ampliar más sobre los temas expuestos. Como presente y motivación para este tiempo los obsequiamos con frutas como un incentivo para que puedan seguir asistiendo a las siguientes charlas.

ACTIVIDAD 4

FECHA: 23-07-2024

HORA: 9:00 AM – 11:00 AM

Para la tercera charla acudimos hacia el huerto comunitario con la que cuenta la comunidad, se contó con la presencia de 20 participantes, en la al llegar al lugar se pudo observar que el huerto cuenta con verduras tal como; zanahorias, acelga, papa, cilantro, remolacha, entre otros. Mediante ello nuestra finalidad era incentivar y concientizar a los mismos pobladores a que puedan consumir sus propios productos de manera natural. Posterior a ello se realizó una feria de salud enfocada con la prevención de la sintomatología de la gastritis y terminamos realizando una actividad en constaba en preparar su propio plato saludable con las recomendaciones dadas. Para este tiempo de actividad llevamos imágenes impresas de diferentes alimentos, alimentos que son saludables como el pollo a la plancha, arroz blanco, una porción de ensalada y un vaso de jugo natural, así como también alimentos que son saludables como el pollo broster, papas fritas y una gaseosa, el objetivo de esta dinámica era mezclar todas las imágenes y hacer que los participantes elijan los alimentos correctos para un plato de comida saludable. Para finalizar la tercera charla entregamos folletos a cada participante en la que consta de datos importantes, como los alimentos que deben consumir, el plan nutricional y recomendaciones a seguir, al terminar con la actividad se realizó un pequeño compartir entre todos los participantes y expositoras.

ACTIVIDAD 5

FECHA: 25-07-2024

HORA: 9:00 AM – 12: 00 PM

Para finalizar el proyecto de grado se realizó la post encuesta en la cual se pudo observar que las personas si prestaron atención a las 3 charlas que fueron impartidas, verificando la efectividad del programa desarrollado, así también se reflejaron resultados en cuanto a abstenerse

a consumir alimentos que pueden empeorar su sintomatología y mejorando su dieta diaria consumiendo alimentos que sean beneficiosos para la disminución de su sintomatología. En agradecimiento a colaboración de cada una de las personas por nuestra parte les compartimos un almuerzo juntamente con una porción de frutas. Muy agradecidos todos mutuamente procedimos a servir el alimento.

PRODUCTO

El trabajo al ser un proyecto ejecutor, se realizó folletos para poder compartir con los pobladores de la comunidad quienes fueron partícipes de las 3 charlas que se impartieron. El folleto consta con un abreviado descripción acerca de la definición de la gastritis, siguiendo con los signos y síntomas más relevantes que se presenta en la patología, luego están las causas más comunes por la que se da la gastritis, posterior a ello se muestra los alimentos que son prohibidos o que deben abstenerse para una persona con gastritis, de igual forma se muestra los alimentos que son buenos para este tipo de pacientes.

Adicional se creó un plan nutricional para 1 semana tomando en cuenta el mínimo de calorías que debe consumir este tipo de pacientes, en la que es de 1700 kcal a 2000 kcal. A continuación, se adjunta un ejemplo acerca del plan nutricional.

- Desayuno: 2 tostadas de pan, ½ de aguacate, 1 huevo tibio
- Media mañana: 1 puñado de almendras, 1 vaso de yogurt natural
- Almuerzo: pechuga de pollo a la plancha, 1 taza de arroz blanco, espárragos al vapor.
- Media tarde: batido de plátano con leche de almendras (1 plátano, 1 taza de leche de almendras)
- Merienda: puré de papa (1 taza), calabacín al vapor (1 taza), filete de pescado ahumado.

3.3 EJECUCION DE LA PROPUESTA

Para la ejecución de la propuesta del proyecto se realizó una investigación preliminar es decir una pre encuesta en la que ayuda a observar la gravedad y los factores contribuyentes de la patología. Al observar esta problemática nuestro objetivo es reducir en un 50% los síntomas de la gastritis al final el proyecto, esto a través de charlas educativas en donde se pueda mejorar el conocimiento de los participantes, incluyendo información acerca de los alimentos que empeoran y alivian la sintomatología. Para esto se emplea presentaciones que den a conocer sobre la gastritis, carteles, un plan nutricional, y un diseño de folletos.

Al realizar el análisis de los resultados de la pre-encuesta se obtuvo lo siguiente.

1. Se muestra Se muestra que el 54% de la población masculina (13 personas) presenta el mayor rango al sufrir de la patología, mientras que el 46% se refleja en la población femenina (7 personas).
2. Se muestra que el 70% de la población (14 personas) no conocen de la sintomatología que puede presentar la gastritis y el 30 %de la población (6 personas) si conocen la sintomatología.
3. Se muestra que el 60% de la población (12 personas) Si sigue algún tratamiento para controlar la gastritis y el 40% de la población (8 personas) no toma ninguna medicación para controlar su gastritis.
4. Se muestra el 100% de la población (20 personas) están a favor de que se realicen charlas para poder controlar la sintomatología de la gastritis.
5. se muestra que el 45% de la población (9 personas) a veces consumen comida picante, el 30% de la población (6 personas) nunca consumen comida picante y el 25% de la población

(5 persona) siempre consumen comidas picantes.

6. muestra que el 75% de la población (15 personas) consumen con frecuencia alimentos frita, el 20% de la población (4 personas) a veces consume alimentos frita y solo el 5% de la población (1 persona) nunca consume alimentos fritos.
7. Se muestra que el 75% de la población (15 personas) mencionan que Si consumen bebidas alcohólicas y el 25% de la población (5 personas) No consumen bebidas alcohólicas.
8. Se muestra que el 70% de la población (14 personas) Si incluyen frutas cítricas en su alimentación habitual y el 30% de la población (6 personas) No incluyen frutas cítricas en si alimentación habitual.
9. Se muestra que el 85% de la población (17 personas) Si consumen lácteos en su alimentación cotidiana y el 15% de la población (3 personas) No consumen lácteos en su alimentación habitual.
10. Se muestra que el 55% de la población (11 personas) a veces consumen lácteos de 2 a 3 veces al día, el 30% de la población (6 personas) 1 vez al día consumen lácteos y el 12% de la población (3 personas) consumen lácteos más de 4 veces al día.

CONCLUSIONES

La implementación de un plan nutricional quien fue dirigido a los adultos de 40 a 55 años de edad dentro de la comunidad el Murco sea verificado ser efectiva en la disminución de los síntomas asociados a la gastritis, pues a través de los temas abordados sobre los hábitos alimenticios saludables. Mediante este enfoque preventivo no solo mejorara la calidad de vida de los participantes, sino que también promueve a mejorar una su autocontrol y consciencia sobre la patología.

El proyecto realizado para identificar cuales son las causas más comunes de la gastritis

fue desarrollado a través de una pre encuesta, lo cual ha permitido proporcionar un análisis acerca de los factores contribuyentes que agravan la sintomatología. Siendo así los resultados destacan que entre las principales causas esta, el consumo de alimentos fritos, el uso excesivo de alcohol, el consumo de frutas críticas y hábitos alimenticios inadecuados. Mediante estos hallazgos resaltan la importancia de abordar charlas o talleres educativos específicos sobre la enfermedad.

La ejecución de las charlas educativas acerca de los buenos hábitos alimenticios y de higiene ha demostrado ser un plan eficiente para mejorar la salud de los participantes quienes fueron parte del proyecto. A través de las intervenciones se logró incrementar el conocimiento en cuanto a la enfermedad, así como también la importancia de la higiene al comento de preparar los alimentos, con ello fomentando a cambios positivos dentro de sus hábitos diarios.

A través de las charlas y la feria de salud que fueron impartidas ha proporcionado conocimientos prácticos sobre como llevar una nutrición adecuada, así como también a concientizando a los participantes a adoptar buenos hábitos alimenticios, como se mencionó cuentan con un huerto comunitario en la cual pueden hacer uso de producir sus propios alimentos de manera natural con la finalidad de evitar consumir comida chatarra.

RECOMENDACIONES

Para continuar con el plan educativo dentro la comunidad el Murco se recomienda establecer un plan seguimiento o programa de apoyo que continúe con el proyecto. Esto a través de un refuerzo de sesiones paródicas donde los participantes no pierdan el conocimiento acerca de la patología.

Dentro de la causa más común para que se de la evolución de la sintomatología de la gastritis se resalta el consumo de alcohol, exceso de alimentos fritos y comidas picantes, por

ende, se recomienda realizar campañas de humanización y apoyo con el fin de llegar a la reducción el consumo de alcohol, así como también establecer una educación nutricional adecuada, implementado talleres por lo menos 3 veces al mes que promuevan a evitar la gastritis.

Se evidencia que a través de las charlas educativas impartidas tuvieron gran aporte, por ende, se recomienda continuar y expandirlas aún más, con ello poder alcanzar un impacto más grade dentro de la comunidad, reduciendo complicaciones asociadas con la enfermedad.

Como último se recomienda dar continuidad al proyecto ya que como se mencionó la comunidad se encuentra aislada y no cuentan con un centro de salud cercano, por ende, al dar continuidad con los talleres o charlas podría garantizar beneficios sostenibles y positivos en la salud y calidad de vida de la comunidad.

BIBLIOGRAFIA

- Allyson AA. (2020). La gastritis crónica en los alumnos de la carrera diseño de una universidad particular de Lima a causa de sus desórdenes alimenticios. Trabajo de Investigación para optar el Grado Académico de Bachiller en Arte y Diseño Empresarial. Facultad de Humanidades. Carrera de arte y diseño empresarial. Universidad San Ignacio de Loyola. Lima Perú. Disponible en: <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f5dd320f-3607-49f9-a92d-3ee993c13b4f/content>
- Anzules Guerra J, Milian Hernández E, Betancourt Castellanos L. Caracterización Clínico-Histopatológica de la Gastritis Crónica. Más Vita. 2021;3(4):33–40. DOI Caracterización

clínico-histopatológica de la gastritis crónica | Más Vita;3(4): 33-40, dic. 2021. tab | LILACS
| LIVECS (bvsalud.org)

Aroca Albiño, JM, & Vélez Zamora, L. (2021). Prevalencia de *Helicobacter pylori* en pacientes asintomáticos en Ecuador. Revista Vive,4 (11), 193–202.
<https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i11.87>

Barco Ávila, L. D. (2023). Factores asociados a la gastritis crónica en pacientes atendidos en el Centro de Salud Conde De La Vega baja Lima, 2022

Becerra Calle MA. & Meza Benavente NY. Influencia de hábitos alimentarios en la existencia de síntomas de gastritis en estudiantes de enfermería del X semestre de la UCSM, Arequipa 2021 [Tesis de pregrado en Internet]. Arequipa: Universidad Católica de Santa María; 2022 [Citado el 05 de abril del 2022]. 05 p. Disponible de:
<https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/11544#:~:text=Los%20instrumentos%20se%20aplicaron%20a%2033%20unidades%20de, los%20s%C3%ADntomas%20de%20gastritis%20presentan%20relaci%C3%B3n%20estad%C3%ADstica%20significativa.>

Carrillo Moreno, E (2023) Gastritis crónica y su relación con la enfermedad periodontal. (Tesis de Pregrado) Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador

Colala Sánchez A de los Á, Flores Moreira HA. Caracterización clínica de la gastritis crónica por *Helicobacter pylori* en pacientes de 20 a 50 años que asisten al área de gastroenterología del Hospital Básico IESS de Durán. 2020 [citado 27/09/2022]; Disponible en: Disponible en:
<http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/14950>

Descubre la Teoría de Enfermería de Pender: Cuidado Holístico y Promoción de la Salud. (2023, febrero 18). Teoría Online. <https://teoriaonline.com/pender-teoria-enfermeria/>

- Descubre la Teoría de Enfermería de Pender: Cuidado Holístico y Promoción de la Salud. (2023, febrero 18). Teoría Online. <https://teoriaonline.com/pender-teoria-enfermeria/>
- Erazo, APA, Montenegro, ZNT e Imbago, DLJ (2023). Análisis estadístico neutrosófico para la valoración de factores de riesgo asociados a la gastritis en estudiantes de la carrera de enfermería universidad UNIANDES, periodo octubre 2022-marzo 2023. Revista Asociación Latinoamericana de Ciencias Neutrosófico. ISSN 2574- 1101, 28, 251-260.
- Ezquer, L. (2023, abril 14). Dieta para la gastritis: cómo mejorar tus síntomas con un menú saludable. Nutriendo; Nutriendo – Academia Española de la Nutrición y Dietética <https://www.academianutricionydietetica.org/dietas/dieta-gastritis/>
- Farías Macias, O. A., & San Lucas Quimis, A. D. (2023). Gastritis: Helicobácter pylori un enemigo silencioso (Bachelor's thesis, Jipijapa-Unesum).
- Gómez, H. (2018). Consumir picante libera hormona del placer, el exceso provoca gastritis, IMSS. <https://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201810/256>
- Jiménez Peral A. y Lanza Iza K. (2023). Vista de Factores de riesgo que desarrollan gastritis en estudiantes de carrera de enfermería. Acvenisproh.com. Recuperado el 21 de mayo de 2024, de <https://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/580/1440>
- Malfertheiner, P., Megraud, F., & O'Morain, C.A. (2020). Management of Helicobacter pylori infection: The Maastricht V/Florence Consensus Report. Gut
- Mensah, G. A., & Nguyen, H. T. (2022). Dietary fats and oils and risk of gastritis: A systematic review and meta-analysis. Nutrients, 14(12), 2531. Doi: 10.3390/nu14122531
- Morales Díaz M, Corrales Sahilí A, Vanterpoll M, Avalos Rodríguez R, Salabert Tortolo I. Cáncer gástrico: algunas consideraciones sobre factores de riesgo y Helicobacter pylori. Rev Médica Electrónica. 2018;40(2):433–41. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v40n2/rme180218.pdf>

- Mozaffarian, D., & Wu, J. H. (2022). Flavonoids, dietary fats, and cardiovascular disease. *Nutrients*, 14(11), 2211. Doi: 10.3390/nu14112211
- Nava, FV (2022). Gastritis aguda: sintomatología, diagnóstico y tratamiento: artículo de revisión. *ARCHIVOS DE MEDICINA, SALUD Y EDUCACIÓN MÉDICA*, 15–21.
<https://archivosdemedicina.uat.edu.mx/index.php/nuevo/article/view/49>
- Portilla SA. Acción anti ulcerosa del extracto acuoso de *Vitis vinífera* L.” Uva” en *Rattus norvegicus* var. Wistar con úlceras inducidas experimentalmente por aspirina [Tesis pregrado en internet] Perú: Universidad Nacional de San Agustín; Facultad de Ciencias Biológicas; 2021 [Consultado el 30 de octubre de 2022]. Disponible de: <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/f6b4ec39-8854-408c-926a-5e90ea2369b6>.
- Rodríguez Ramos, J. F., Boffill Corrales, A. M., Rodríguez Soria, L. A., Losada Guerra, J. L., & Socías Barrientos, Z. (2019). Factores de riesgo asociados a la gastritis aguda o crónica en adultos de un hospital ecuatoriano. *Medisan*, 23(3), 424–434.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192019000300424
- Rodríguez, LAP, Sánchez, NRE, Contreras, NCL, & Merchán, DAP (2019). Nutrición: Tratamiento para la gastritis. Análisis del comportamiento de las líneas de crédito a través de la corporación financiera nacional y su aporte al desarrollo de las PYMES en Guayaquil 2011-2015, 3 (2), 120–137. [https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(2\).abril.2019.120-13](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(2).abril.2019.120-13)
- Simopoulos, A. P. (2022). Omega-6 fatty acids in growth and development. *Nutrients*, 14(15), 3031. Doi: 10.3390/nu14153031
- Siriwardhana, N., & Kalupahana, N. S. (2022). Dietary fatty acids and inflammation. *Journal of Clinical Medicine*, 11(10), 2745. Doi: 10.3390/jcm11102745
- Slattery, M. L., & Potter, J. D. (2022). Dietary factors and risk of gastritis. *Journal of Nutrition and Cancer*, 74(3), 537-545. Doi: 10.1080/01635581.2022.2038791

ANEXOS



IMAGEN #8

Fuente: teléfono celular.

Descripción: mediante la siguiente imagen se puede apreciar la ejecución de la pre encuesta.



IMAGEN #9

Fuente: teléfono celular

Descripción: la siguiente imagen muestra acerca de la primera charla que se realizó.



IMAGEN # 10

Fuente: teléfono celular

Descripción: en la siguiente imagen se resumen acerca de las 3 charlas desarrolladas.



IMAGEN #11

Fuente: teléfono celular.

Descripción: en la siguiente imagen se muestra como los participantes son parte de actividad realizada dentro de la 3ra charla.



IMAGEN #12

Fuente: teléfono celular.

Descripción: en la siguiente imagen se puede apreciar la entrega de folletos que se realizó a cada uno de los participantes.



IMAGEN #13

Fuente: teléfono celular.

Descripción: en la imagen se aprecia la culminación de nuestro proyecto a través de una feria de salud.



IMAGEN #14

Fuente: teléfono celular.

Descripción: en agradecimiento a la colaboración de cada uno de los participantes los obsequiamos con una ensalada de frutas y un pequeño almuerzo.



Sangolquí 08 de julio de 2024

Sñr. Oscar Collaguazo

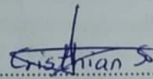
Presidente de la comunidad el Murco

Presente. -

Reciba un cordial saludo de las señoritas estudiantes Melanie Elizabeth Quishpe Ricaurte con numero de cedula 1753788486 y Jeniffer Mabel Haro Haro con numero de cedula 1726707951, que cursan el 4to semestre de la carrera Técnico Superior de Enfermería del Instituto Universitario Rumiñahui. El motivo de la presente es solicitar que nos permita realizar nuestro proyecto de grado dentro su prestigiosa comunidad. Nuestro proyecto consiste en realizar charlas educativas y un taller saludable sobre los buenos hábitos alimenticios, los cuales se realizaras los días: Martes 09, Martes 16, Jueves 18, Martes 23 y Jueves 25 de Julio del presente año y solicitarle la casa barrial para poder realizar las distintas charlas. Para disminuir la sintomatología en personas con gastritis y apoyar a los habitantes de la comunidad a mantener un estilo de vida saludable.

Atentamente





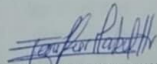
Ldo. Cristian A. Sanchez V.
ENFERMERO
C.I. 0750190316

Lic. Crithian Andrés Sánchez Valladolid

Cd. 0750190316



Est. Melanie Quishpe



Est. Jeniffer Haro

IMAGEN #15

Fuente: teléfono celular.

Descripción: la siguiente imagen adjunta el oficio dirigido al Sr. Oscar Collaguazo, presidente de la comunidad el Murco, con ello para poder ingresar a su distinguida comunidad.



Tecnológico UNIVERSITARIO
“RUMIÑAHUI”

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL PROYECTO DE TITULACION

“PLAN EDUCATIVO PARA LA DISMINUCION DE LA SINTOMATOLOGIA DE LA GASTRITIS EN ADULTOS ENTRE LAS EDADES DE 40-55 AÑOS DE LA COMUNIDAD EL MURCO EN EL PERIODO DE MAYO-AGOSTO DEL 2024”

FECHA	HRA	ACTIVIDADES	MATERIALES
09-07-2024	12 00 pm 13 30 pm	1. Realización de la Pre encuesta a los habitantes del murco, con la finalidad de incentivarles hacer partícipes de charlas educativas y una feria de salud en las próximas fechas	30 hojas impresas de las pre-encuestas - un esfero azul - una carpeta
16-07-2024	09 00 am 11 00 am	- Presentación de nuestro proyecto a las personas que nos van a colaborar. - Explicar sobre los conceptos básicos de la patología y como prevenir sus diferentes sintomatologías. - Una ronda de preguntas sobre el tema abordado.	- dos plotters - marcadores de colores - imágenes impresas - maskin - frutas
18-07-2024	09 00 am 11 00 am	- Hablar sobre los buenos hábitos alimenticios e higiénicos que deben mantener al momento de consumir los alimentos. - Dar a conocer sobre un plan nutricional adecuado. - Una ronda de preguntas sobre el tema abordado.	- dos plotters - imágenes impresas - marcadores - maskin - frutas
23-07-2024	09 00 am 11 00 am	- Visitar el huerto comunitario - Realizar una feria de salud enfocada con la prevención de la sintomatología de la gastritis. (Actividad didáctica) Hacer que las personas realicen su propio plato saludable con las recomendaciones dadas	- trípticos acerca del tema - imágenes impresas de distintos alimentos para la actividad didáctica - platos desechables - mesa - mantel de mesa

			- frutas - globos
25-07-2024	09 00 am 12 00 pm	1. Realizar la encuesta final, para saber si a las personas les sirvió la información.	20 hojas impresas de las encuestas - un esfero azul

IMAGEN #16

Fuente: teléfono celular.

Descripción: en la siguiente imagen se adjunta que cronograma de actividades para la ejecución del proyecto.

FECHA: 09-07-2024

TEMA DEL PROYECTO

PLAN EDUCATIVO PARA LA DISMINUCION DE LA SINTOMATOLOGIA DE LA GASTRITIS EN ADULTOS ENTRE LAS EDADES DE 40 A 55 AÑOS DE LA COMUNIDAD EL MURCO EN EL PERIODO DE MAYO-AGOSTO DEL 2024

PRE ENCUESTA

1 ¿A usted le gustaría colaborar con nuestro proyecto?

SI (X)

NO ()

2 ¿Usted ha escuchado hablar de la sintomatología que puede presentar la gastritis? (ardor de estomago, hinchazón)

SI ()

NO (X)

3 ¿Sigue algún tratamiento o toma medicamento para la gastritis?

SI ()

NO (X)

4 ¿A usted le gustaría que realicemos charlas de prevención sobre esta enfermedad?

SI (X)

NO ()

5 ¿Con que frecuencia come alimentos picantes?

NUNCA

A VECES (X)

SIEMPRE

6 ¿Con que frecuencia come alimentos fritos?

NUNCA

A VECES

SIEMPRE (X)

7 ¿Consume bebidas alcohólicas?

SI (X)

NO ()

8 ¿Incluye frutas cítricas en su dieta regularmente?

SI (X)

NO ()

9 ¿Usted consume lácteos?

SI (X)

NO ()

10 ¿Con que frecuencia consume los lácteos?

1 O HASTA 2 VECES AL DIA

Si

IMAGEN #17

Fuente: teléfono celular

Descripción: en la siguiente imagen se adjunta el modelo de la pre encuesta que fue desarrollada con los habitantes de la comunidad el Murco.

¿QUÉ ES LA GASTRITIS?

Inflamación de la mucosa que recubre las paredes del estómago, estas paredes contienen células que segregan ácido que ayudan a la digestión y cuando se inflaman ocasionan malestares

SÍNTOMAS

- ✓ Dolor punzante o ardor en la parte superior del abdomen
- ✓ Náuseas y vómitos
- ✓ Sensación de saciedad en la parte superior del abdomen

CAUSAS

- 1 Algunos fármacos como acetilsalicílico o ibuprofeno
- 2 Infección del estómago con la bacteria *Helicobacter pylori*
- 3 Abuso de alcohol o ingesta de sustancias psicoactivas
- 4 Ingesta de alimentos picantes
- 5 Estrés excesivo

ALIMENTOS PROHIBIDOS PARA PERSONAS CON GASTRITIS

- Algunas verduras como el brócoli, coliflor y pimientos
- Frutas ácidas o poco maduras como el limón
- Lácteos enteros y derivados del queso
- Bebidas con gas o cafeína como el café y el té
- Carnes ricas en grasas como los embutidos
- Salsas y condimentos picantes

DATO MUY IMPORTANTE A CONSIDERAR

Consumir este tipo de alimentos hace que las personas con gastritis aumenten su sintomatología y provoca complicaciones para la salud como hemorragias gástricas incluso aumenta el riesgo de tener cáncer gástrico

ALIMENTOS QUE SON BUENOS PARA LAS PERSONAS CON GASTRITIS

¿GASTRITIS? Estos alimentos te ayudarán

- LINAZA**: Ayuda la digestión
- PESCADO**: La proteína evita la inflamación del estómago
- BANANO**: Recubre la pared estomacal
- MANZANA Y PERA**: No en fibra
- PAPA**: Contiene vitaminas y antioxidantes naturales
- CEREALES**: Al comerlos, los microbios disminuyen
- ZANAHORIA**: Regula el tracto digestivo
- JENGIBRE**: Neutraliza la acidez estomacal

Plan nutricional para una persona con gastritis

DESAYUNO

- 2 tostadas de pan
- 1/2 de aguacate
- 1 huevo tibio

MEDIA MAÑANA

- Un puñado de almendras
- Un yogurt bajo en grasa

ALMUERZO

- Pechuga de pollo a la plancha
- Una tasa de arroz blanco
- Espárragos al vapor

MEDIA TARDE

- Batido de plátano con leche de almendras (1 plátano, 1 taza de leche de almendras)

MERIENDA

- Puré de papa (1 taza)
- Calabacín al vapor (1 taza)
- Filete de pescado ahumado

La salud es un derecho

Es importante acudir al médico si los síntomas son muy fuertes para poder seguir un tratamiento adecuado

¿CÓMO CONTROLAR LOS SÍNTOMAS DE LA GASTRITIS?

IMAGEN #18

Fuente: diseños de Canva

Descripción: en la siguiente imagen se adjunta el diseño del folleto que nuestro proyecto dejó como producto a la comunidad. Elaborado por las estudiantes, Melanie Ricaurte y Jeniffer Haro.