



Guía docente				
Datos Identificativos				2021/22
Asignatura (*)	Enfermería Gerontológica		Código	750G01020
Titulación	Grao en Enfermería			
Descritores				
Ciclo	Periodo	Curso	Tipo	Créditos
Grado	1º cuatrimestre	Tercero	Obligatoria	6
Idioma	CastellanoGallego			
Modalidad docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Ciencias da Saúde			
Coordinador/a	Garcia Martinez, Carmen Maria	Correo electrónico	maria.garciam@udc.es	
Profesorado	Garcia Martinez, Carmen Maria	Correo electrónico	maria.garciam@udc.es	
Web	campusvirtual.udc.gal/			
Descripción general	La Materia de Enfermería Gerontológica tiene como meta que el estudiante adquiera conocimientos, habilidades y actitudes sobre la problemática bio-psico-social de los mayores, que lo capacitarán para dar cuidados integrales de fomento de la salud, prevención de la enfermedad, recuperación y rehabilitación física y social, así como el conocimiento de las causas y las consecuencias del envejecimiento individual y poblacional.			



<p>Plan de contingencia</p>	<p>1. Modificación de los contenidos. No habrá modificación en los contenidos.</p> <p>2. Metodologías *Metodologías docentes que se mantienen Se mantienen todas las metodologías que figuran en la guía docente</p> <p>*Metodologías docentes que se modifican - No se modifica ninguna metodología docente que figura en la guía docente. La modalidad docente será presencial.</p> <p>En caso de un estudiante confinado por contacto estrecho o COVID-19 positivo, podrá conectarse a la lección magistral síncrona, a través de la plataforma Teams.</p> <p>En caso de grupos de estudiantes confinados, se conectarán a la lección magistral síncrona a través de la plataforma Teams, y se facilitará la implementación de las restantes metodologías a través de la plataforma Moodle.</p> <p>3. Mecanismos de atención personalizada ao alumnado: MOODLE para resolución de dudas a través del correo o de Foro de dudas, Frecuencia: según demanda TEAMS para tutorías virtuales, manteniendo los mismos horarios que estaban programados para las tutorías presenciales, o en caso de ser necesario, adaptando los horarios para facilitar las reuniones. Máximo 1 h semanal por alumno que o solicite. * Modificaciones en la evaluación: No se modifican los criterios de evaluación que figuran en la guía docente. En caso de coincidir con la fecha de evaluación oficial de la materia algún estudiante confinado o afectado por el COVID 19, se entregará certificado correspondiente de la autoridad competente que acredite la situación de salud del estudiante, y de ser así, se establecerá una nueva fecha de evaluación de acuerdo con el estudiante. * Observaciones en la evaluación: ? Las pruebas superadas en la primera oportunidad (febrero) se conservaran para la segunda oportunidad (julio). ? Los estudiantes con matrícula a tiempo parcial, se acogerán a la modalidad de examen de prueba mixta que constará de preguntas cortas y estudios de casos, y supondrá el 100% de la nota. ? Sistema de calificaciones: el sistema de calificaciones se expresará mediante calificación numérica de acuerdo a lo establecido en el art. 5 del Real Decreto 1125/2003 de 5 de setiembre (BOE 18 de setiembre), por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en todo el territorio nacional. 0-4,9 = Suspenso 5-6,9 = Aprobado 7-8,9 = Notable 9-10 = Sobresaliente 9-10= Matrícula de Honor (Graciable). ? No Presentado: En el acta de calificaciones figurará como no presentado (N.P.) aquel estudiante que no se presente a la prueba escrita final. ? Matrícula de honor: Se otorgará automáticamente a los estudiantes que alcancen la mayor calificación, siempre que esta sea igual o superior a 9,0. En caso que exista mayor número de estudiantes que matrículas de honor asignadas a la materia, se adjudicarán a los estudiantes con mejor nota media en los estudios de caso, de coincidir las notas de los estudios de casos, se adjudicarán a los estudiantes con mejor nota en la prueba mixta.</p> <p>5. Modificaciones de la bibliografía o web grafía Se Facilitará el acceso a la bibliografía y artículos relacionados con los temas a tratar, estarán en la plataforma Moodle.</p>
------------------------------------	--

Competencias del título

Código	Competencias del título
A49	Comprender los cambios asociados al proceso de envejecer y su repercusión en la salud.



A50	Identificar las modificaciones estructurales, funcionales, psicológicas y de formas de vida asociadas al proceso de envejecer.
A51	Conocer los problemas de salud más frecuentes en las personas mayores.
A52	Seleccionar las intervenciones cuidadoras dirigidas a tratar o a prevenir los problemas de salud y su adaptación a la vida diaria mediante recursos de proximidad y apoyo a la persona anciana.
B1	Aprender a aprender.
B2	Resolver problemas de forma efectiva.
B3	Aplicar un pensamiento crítico, lógico y creativo.
B8	Capacidad de análisis y síntesis.
B9	Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica.
B13	Toma de decisiones.
C4	Desarrollarse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática y solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común.
C10	CB2 Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
C11	CB3 Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
C12	CB4 Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

Resultados de aprendizaje			
Resultados de aprendizaje	Competencias del título		
Describir y utilizar conceptos relevantes sobre los procesos de envejecimiento individual y colectivo teniendo en cuenta su evolución y su variabilidad desde una perspectiva histórica, antropológica y social.	A49	B1 B2 B8	C4 C12
Elegir y aplicar adecuadamente instrumentos de valoración y escalas específicas para personas mayores y su cuidador/a, demostrando capacidad y habilidad para realizar la valoración integral de los mayores utilizando referentes teóricos y evidencias científicas	A49 A50 A51 A52	B2 B3 B8 B9 B13	C4 C11
Analizar y discutir las diferencias entre los cambios normales asociados al envejecimiento de aquellos que son consecuencia de los procesos patológicos, relacionando estos cambios con la satisfacción de las necesidades básicas.	A49 A50 A51 A52	B1 B2 B3 B8 B9 B13	C4 C10
Identificar los procesos de alteración de la salud mas prevalentes en las personas mayores en el medio comunitario y hospitalario, planificando y prestando cuidados de enfermería a través de un modelo enfermero y un proceso de intervención basado en el lenguaje estandarizado (NANDA, NIC, NOC)	A49 A50 A51 A52	B1 B2 B3 B8 B9 B13	C4 C11
Describir y analizar los distintos niveles y servicios asistenciales sanitarios y sociales identificando los recursos sociales existentes en la comunidad y describiendo como han de usarse teniendo en cuenta las necesidades de las personas mayores	A49 A52	B1 B2 B3 B9 B13	C4 C10 C11 C12



Promover estilos de vida saludables y auto-cuidado, apoyando el mantenimiento de comportamientos preventivos y terapéuticos que promuevan la independencia, en la satisfacción de las necesidades básicas humanas y mejoren la calidad de vida en la vejez, describiendo el medio ambiente adecuado para el bienestar y protección de los mayores	A49	B1	C4
	A50	B2	C10
	A51	B3	C12
	A52	B8	
		B9	
		B13	

Contenidos	
Tema	Subtema
Unidad Didáctica I: Conceptos y Generalidades relacionados con la vejez.	Tema 1. Conceptos Generales Tema 2. Proceso de Envejecimiento y Teorías Tema 3. Demografía de la ancianidad
Unidad Didáctica II: Aspectos sociales, antropológicos y económicos del envejecimiento	Tema 4. Sociología de la ancianidad Tema 5. Aspectos Económicos de la vejez Tema 6. Entorno arquitectónico en la calidad de vida de las personas mayores
Unidad Didáctica III: Persona mayor sana. Necesidades Básicas humanas asociadas al proceso de envejecimiento.	Tema 7. Concepto de anciano sano y anciano frágil Tema 8. Valoración de enfermería a la persona mayor Tema 9. Necesidad de oxigenación Tema 10. Necesidad de alimentación Tema 11. Necesidad de eliminación Tema 12. Necesidad de movimiento Tema 13. Necesidad de descanso y sueño Tema 14. Necesidad de mantener la temperatura corporal Tema 15. Necesidad de Comunicarse y de expresión sexual.
Unidad Didáctica IV: Persona mayor enferma. Características de las enfermedades en el anciano. Procesos patológicos mas frecuentes	Tema 16. Características de las enfermedades del anciano Tema 17. Terapéutica en la persona mayor Tema 18. ACV Tema 19. Parkinsón Tema 20. Demencias
Unidad Didáctica V: La atención sociosanitaria en España	Tema 21: Recursos formales e informales en el cuidado de la persona mayor con problemas de salud y/o dependencia.

Planificación				
Metodologías / pruebas	Competencias	Horas presenciales	Horas no presenciales / trabajo autónomo	Horas totales
Sesión magistral	A49 A50 A51 A52 A50 A51 A52 B1 C4	26	26	52
Estudio de casos	A50 A51 A52 A49 B2 B3 B8 B13 B1 B9 C11 C12 C10	14	21	35
Trabajos tutelados	A50 A51 A52 A49 B1 B3 B8 B13 C4 C10 C11 C12	1	10	11
Prueba mixta	A49 A50 A51 A52 B8 B9 B13 B2 B3 B8 C10	2	28	30
Análisis de fuentes documentales	A49 A50 A51 A52 B1 B3 B8 B9 C4	2	5	7



Aprendizaje servicio	A49 A50 A51 A52 A49 B1 B2 B13 C4 C10 C11 C12	1	10	11
Actividades iniciales	C4	2	0	2
Atención personalizada		2	0	2

(*) Los datos que aparecen en la tabla de planificación són de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de los alumnos

Metodologías	
Metodologías	Descripción
Sesión magistral	Exposición oral complementada con el uso de medios audiovisuales y la introducción de algunas preguntas dirigidas a los estudiantes, con la finalidad de transmitir conocimientos y facilitar el aprendizaje.
Estudio de casos	Metodología donde el sujeto se enfrenta ante la descripción de una situación específica que suscita un problema que tiene que ser comprendido, valorado y resuelto por un grupo de personas, a través de un proceso de discusión. El alumno se sitúa ante un problema concreto (caso), que le describe una situación real de la vida profesional, y debe ser capaz de analizar una serie de hechos, referentes a un campo particular del conocimiento o de la acción, para llegar a una decisión razonada a través de un proceso de discusión en pequeños grupos de trabajo.
Trabajos tutelados	Metodología diseñada para promover el aprendizaje autónomo de los estudiantes, bajo la tutela del profesor y en escenarios variados (académicos y profesionales). Está referida prioritariamente al aprendizaje del cómo hacer las cosas. Constituye una opción basada en la asunción por los estudiantes de la responsabilidad por su propio aprendizaje. Este sistema de enseñanza se basa en dos elementos básicos: el aprendizaje independiente de los estudiantes y el seguimiento de ese aprendizaje por el profesor-tutor.
Prueba mixta	Prueba que integra preguntas tipo de pruebas de ensayo y preguntas tipo de pruebas objetivas. En cuanto a preguntas de ensayo, recoge preguntas abiertas de desarrollo. Además, en cuanto preguntas objetivas, puede combinar preguntas de respuesta múltiple, de ordenación, de respuesta breve, de discriminación, de completar y/o de asociación.
Análisis de fuentes documentales	Técnica metodológica que supone la utilización de documentos audiovisuales y/o bibliográficos (fragmentos de reportajes documentales o películas, noticias de actualidad, paneles gráficos, fotografías, biografías, artículos, textos legislativos, etc.) relevantes para la temática de la materia con actividades específicamente diseñadas para el análisis de los mismos. Se puede emplear como introducción general a un tema, como instrumento de aplicación del estudio de casos, para la explicación de procesos que no se pueden observar directamente, para la presentación de situaciones complejas o como síntesis de contenidos de carácter teórico o práctico.
Aprendizaje servicio	?El Aprendizaje Servicio es una propuesta educativa que combina procesos de aprendizaje y de servicio a la Comunidad en un único proyecto bien articulado en el que los participantes aprenden a la vez que trabajan en necesidades reales del entorno con la finalidad de mejorarlo? Begoña Martínez, Isabel Martínez, Israel Alonso y Monike Gezuraga TENDENCIAS PEDAGÓGICAS Nº 21 2013 102
Actividades iniciales	Actividades que se llevan a cabo antes de iniciar cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje a fin de conocer las competencias, intereses y/o motivaciones que posee el alumnado para el logro de los objetivos que se quieren alcanzar, vinculados a un programa formativo. Con ella se pretende obtener información relevante que permita articular la docencia para favorecer aprendizajes eficaces y significativos, que partan de los saber previos del alumnado.

Atención personalizada	
Metodologías	Descripción



<p>Prueba mixta</p> <p>Trabajos tutelados</p> <p>Estudio de casos</p> <p>Sesión magistral</p> <p>Aprendizaje servicio</p>	<p>La atención personalizada relacionada con los estudios de casos tiene como finalidad orientar a los estudiantes en la realización de un análisis pormenorizado de la situación clínica de una persona mayor, que le permita emitir un juicio clínico adecuado, utilizando las taxonomías NANDA, NIC e NOC, el seguimiento se hará de forma individual o en pequeños grupos, bien a través del correo electrónico o de la plataforma Teams o Moodle</p> <p>La atención personalizada relacionada con los trabajos tutelados tiene como finalidad orientar a los estudiantes en la realización de los mismos. el seguimiento se hará de forma individual o en pequeños grupos, bien a través del correo electrónico o de la plataforma Teams o Moodle</p> <p>La atención personalizada con la prueba mixta y la sesión magistral tiene como finalidad atender las consultas de los estudiantes relacionadas con el estudio y / o temas vinculados con la materia. Se hará de forma individualizada, bien a través del correo electrónico o de la plataforma Teams o Moodle.</p> <p>La atención personalizada relacionada con el aprendizaje servicio tiene como finalidad orientar a los estudiantes en la realización del mismo. el seguimiento se hará de forma individual o en pequeños grupos, bien a través del correo electrónico o de la plataforma Teams o Moodle.</p>
---	---

Evaluación			
Metodologías	Competencias	Descripción	Calificación
Prueba mixta	A49 A50 A51 A52 B8 B9 B13 B2 B3 B8 C10	<p>Prueba escrita con pregunta corta, tipo test y la resolución de casos prácticos para evaluar, fundamentalmente, el aprendizaje de las competencias.</p> <p>Siendo condición indispensable para superar la materia haber superado el examen con nota igual o superior a un 5 sobre 10.</p> <p>Esta prueba supondrá el 60% de la calificación final.</p>	60
Trabajos tutelados	A50 A51 A52 A49 B1 B3 B8 B13 C4 C10 C11 C12	<p>La realización de los trabajos tutelados será obligatoria. Puntuará sobre un mínimo de 0 y un máximo de 10. Supondrá el 20% de la calificación final. Para la evaluación de los trabajos se seguirán criterios de calidad sobre: presentación, estructura, contenidos, bibliografía y exposición oral, si se realiza.</p> <p>Se entregará una rúbrica al estudiantado con los criterios de evaluación del trabajo tutelado.</p>	20
Estudio de casos	A50 A51 A52 A49 B2 B3 B8 B13 B1 B9 C11 C12 C10	<p>Asistencia y participación activa en el aula a través de los grupos de trabajo, donde se evaluará la adquisición de competencias, supondrá el 20% de la calificación final. La evaluación se hará teniendo en cuenta, fundamentalmente, los siguientes criterios: valoración por necesidades básicas, Razonamiento diagnóstico y planificación de resultados e intervenciones de enfermería.</p> <p>Se entregará una rúbrica al estudiantado con los criterios de evaluación.</p> <p>La asistencia a los grupos de trabajo será obligatoria.</p>	20

Observaciones evaluación



Los criterios de evaluación de la segunda oportunidad (julio) serán los mismos que los de la primera oportunidad (febrero). Las pruebas superadas en la primera oportunidad (febrero) se conservarán solo para la segunda oportunidad (julio). Los estudiantes con matrícula a tiempo parcial y los que soliciten adelanto de oportunidad, se acogerán a la modalidad de examen de prueba mixta que constará de preguntas cortas y estudios de casos, y supondrá el 100% de la nota. Los estudiantes que opten a matrícula de honor deberán tener una calificación superior a 9 en la prueba mixta y tener superadas el resto de metodologías con la nota máxima. Los estudiantes que no presenten los estudios de casos y/o trabajo tutelado, obtendrán un no presentado, aunque realicen la prueba mixta. La expulsión de una prueba de evaluación implicará la calificación de suspenso (nota numérica de 0) en la convocatoria de la materia. La entrega de los trabajos tutelados se hará a través de la plataforma Moodle, en su tarea correspondiente. En la realización de los trabajos tutelados, el plagio y la utilización de material no original, incluido aquel obtenido a través de Internet, sin indicación expresa de su procedencia y, si es el caso, permiso del autor, podrá ser considerada causa de calificación de suspenso en la actividad.

Fuentes de información



<p>Básica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nursing. Edición española (). . - Enfermería Clínica (). . - Gerokomos (). . - American Journal of Nursing (). . - Revista Española de Geriátría y Gerontología (). . - Abizanda Soler P, Cano Gutiérrez C et al (2020). Medicina Geriátrica, una aproximación basada en problemas.2ª ed.. Madrid: Elsevier; - Abizanda Soler P, Rodríguez Mañas L. (2020). Tratado de Medicina Geriátrica. Fundamento de la atención sanitaria a los mayores.2ª ed.. Barcelona: Elsevier. - Agüera Ortiz L, MArtín Carrasco M, Sánchez Pérez M. (2021). Psiquiatría Geriátrica. 3ª ed.. Barcelona: Elsevier. - Bermejo C, Rodríguez J (2017). Manual terapéutico en Geriatria. 2ª ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana - Butcher HK, Bulechek GM,Dochterman JM, Wagner C H: (2019). Clasificación de intervenciones de enfermería (NIC). Barcelona : Elsevier, [2019] Edición 7ª ed - Charlotte Eliopoulos (2019). Enfermería Geriátrica y Gerontológica. 9ª ed.. Barcelona: Wolters Kluwer - Cifu D X, Lew H L, Oh-Park M (2019). Rehabilitación Geriátrica. Barcelona: Elsevier - D´Hyver, Gutierrez Robledo LM. (2014). Geriátría. 3ª edición. Mexico:Editorial El Manual Moderno - García Hernández M, Medina Aragón F J, Gallo Estrada J. (2011). Atención enfermera en los grandes síndromes geriátricos. Madrid: Fuden - García Hernández M,Martínez Sellarés R. (2012). Enfermería y envejecimiento. Barcelona: Elsevier Masson - García Meilán JJ, Criado Gutierrez JM. (2017). Enfermedad de Alzheimer y otras demencias neurodegenerativas. Barcelona: Elsevier - Gómez Batiste- Alentorn X, Amblás Novellas j, Lasmarías MArtínez C, Calsina-Berna A. (2017). Manual de atención integral de personas con enfermedades crónicas avanzadas: aspectos clínicos.. Barcelona: Elsevier. - Guillén Llera F, Pérez del Molino Martín J, Petidier Torregrosa R. (2008). Síndromes y cuidados en el paciente geriátrico. 2ª ed. Barcelona: Elsevier Masson; - Luis Rodrigo MT (2013). los diagnósticos Enfermeros. Revisión crítica y guía práctica. 9ª ed.. Barcelona: Masson - Millán Calenti (2011). Gerontología y Geriatria. Valoración e intervención. Madrid:Médica Panamericana - MOORHEAD S, JOHNSON M, MAAS ML, SWANSON E (2018). Clasificación de resultados de enfermería (NOC) : medición de resultados en salud. Barcelona: Elsevier - Heather Herdman T; Kamitsuru S. (2019). Diagnósticos Enfermeros: Definiciones y Clasificación 2018-2020. Barcelona: Elsevier España S. L - Suñer Soler R. (2014). Tratado de Enfermería Neurológica. La persona, la enfermedad y los cuidados. 3ª ed.. Barcelona: Elsevier. - Willians PA (2020). Enfermería Geriátrica. 7ª ed.. Barcelona: Elsevier M <p>Enlaces de interés:</p> <p>https://www.nice.org.uk/guidance/ng97https://www.nice.org.uk/guidance/ng71/resources/parkinsons-disease-in-adults-pdf-1837629189061https://www.nice.org.uk/guidance/ng97/resources/dementia-assessment-management-and-support-for-people-living-with-dementia-and-their-carers-pdf-1837760199109 Fisterra; http://www.fisterra.com/</p> <p>https://www.fisterra.com/guias-clinicas/paciente-confuso/</p> <p>https://www.fisterra.com/guias-clinicas/enfermedad-parkinson/</p> <p>https://www.fisterra.com/guias-clinicas/demencia-tipo-alzheimer/www.guiasalud.es/o</p> <p>https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_561_Enfermedad_Parkinson.pdfhttps://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_484_Alzheimer_AIAQS_compl.pdf</p>
<p>Complementaria</p>	

Recomendaciones

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente



Anatomía/750G01001

Psicología/750G01003

Fundamentos de Enfermería/750G01007

Nutrición/750G01009

Farmacología/750G01011

Ética Profesional, Marco Legal y Filosofía del Cuidado/750G01016

Estancias Clínicas I/750G01025

Estancias Clínicas II/750G01026

Enfermería Clínica I/750G01034

Enfermería Clínica II/750G01035

Fisiología/750G01105

Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

Enfermería Clínica III/750G01017

Enfermería Comunitaria II/750G01019

Estancias Clínicas III/750G01027

Asignaturas que continúan el temario

Otros comentarios

ADAPTACIÓN DE PRESENCIALIDAD A LA SITUACIÓN EPIDEMIOLÓGICA: Todas las actividades

presenciales se realizarán con asientos reasignados, con mascarilla,

ventilación, no permitiendo el consumo de alimentos y bebidas y asegurando que

se cumplan las medidas de prevención e higiene del centro establecidas y

publicadas en: <https://udc.es/es/fep/coronavirus/> En el caso de que el grupo de docencia magistral

llegue a superar las indicaciones del aforo del aula, se establecerán grupos

rotatorios de docencia híbrida, donde los estudiantes que no quepan en el aula

seguirán esa semana la docencia de forma telemática y a la siguiente de forma

presencial, siendo otro grupo el que la realice de forma telemática, según

planificación establecida por el docente de la materia. Esta materia tiene en cuenta las recomendaciones de **SOSTENIBILIDAD MEDIO**

AMBIENTE, PERSONA E IGUALDAD DE GÉNERO: La entrega de los trabajos documentales que se realicen en esta materia, se realizarán a través de Moodle, en formato digital sin necesidad de impresión.- Se tendrán en cuenta los principios éticos relacionados con los valores de la

sostenibilidad en los comportamientos personales y profesionales En esta materia se tendrá en cuenta la perspectiva de género, velando por la no

utilización de un lenguaje sexista en el aula, en los documentos realizados en la materia y en las actividades clínicas realizadas con los estudiantes-

Se trabajará para identificar y modificar prejuicios y actitudes sexistas dentro del aula o en el contexto clínico, influyendo en el entorno para

modificarlo y fomentar valores de respeto e igualdad.- Se prestará especial atención en detectar situaciones de discriminación por razón de género y

se propondrán acciones y medidas para corregirlas.- Se facilitará la plena integración del alumnado que por razones físicas, sensoriales, psíquicas o

socioculturales, experimenten dificultades a un acceso idóneo, igualitario y provechoso a la vida universitaria.

(*) La Guía Docente es el documento donde se visualiza la propuesta académica de la UDC. Este documento es público y no se puede modificar, salvo cosas excepcionales bajo la revisión del órgano competente de acuerdo a la normativa vigente que establece el proceso de elaboración de guías