

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO
BENEDICTO XVI**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE ENFERMERIA**



**PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN EN SALUD CON RELACIÓN AL
ESTILO DE VIDA DEL ADULTO DE “CHICCHES”-PATÁZ, 2022**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN ENFERMERIA**

AUTOR

Br. Zamudio Ramos, Sandro Axcel

ASESORA

Mg. Villa Seminario, Marilyn Yesica

0000-0001-6597-084X

LINEA DE INVESTIGACION

Promoción y Prevención de la Salud

TRUJILLO-PERÙ

2023

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN EN SALUD CON RELACIÓN AL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO DE "CHICCHES"-PATÁZ, 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	12%
2	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	4%
3	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	2%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo

AUTORIDADES

Excmo. Mons. Dr. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M.

Arzobispo Metropolitano de Trujillo

Fundador y Gran Canciller de la Universidad

Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dr. Luis Orlando Miranda Díaz

Rector de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

Vicerrectora Académica

Dr. Francisco Alejandro Espinoza Polo

Vicerrector de Investigación (e)

Dra. Teresa Sofía Reategui Marin

Secretaria General

CONFORMIDAD DEL ASESOR

Señora:

Dra. Anita Campos Márquez

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud

Visto el informe de Tesis “PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN EN SALUD CON RELACIÓN AL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO DE “CHICCHES”-PATÁZ, 2022”, presentado por el alumno:

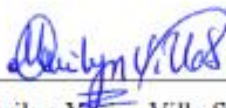
Sandro Axcel Zamudio Ramos

Después de haber revisado el informe y levantado las observaciones, se recomienda

1. Asignar el Jurado Evaluador de Tesis.

Es cuanto informo para los fines consiguientes, sin otro particular aprovechamos la ocasión para hacerle llegar nuestro sentimiento de estima y consideración.

Trujillo, 11 de abril del 2023.



Mg. Marilyn Yesica Villa Seminario
Asesora de Tesis

DEDICATORIA

A Carlos y Corina quienes son mis padre, por darme su amor e inculcarme valores también por apoyarme en mis estudios y así poder cumplir un sueño más en mi vida.

Mis hermanas Medalit y Alcira por su cariño y por bríndame su apoyo y por estar siempre conmigo en todo momento, A mi familia por sus consejos y palabras de aliento.

Finalmente quiero dedicar esta tesis a mis amigos y enamorada.

Sandro Axcel

AGRADECIMIENTO

A Dios por concederme una vida llena de salud, por brindarme fuerza así como el empujé de continuar a lo largo de mi camino.

De igual manera, mis agradecimientos a la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, a toda la Facultad de Enfermería, a mi asesora Mg Marilyn Yesica Villa seminario que es mi asesora agradecerle por la paciencia y por guiarme durante todo el trayecto de dicho trabajo de investigación gracias a ellas se realizó el trabajo de una manera adecuada

Finalmente quiero expresar mi agradecimiento a los adultos de Chicches por brindarme su tiempo y por participar en la investigación

Sandro Axcel

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, SANDRO AXCEL ZAMUDIO RAMOS con DNI 72581030, egresada del Programa de Estudios de Enfermería de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, doy fe que he seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Facultad de Ciencias de la Salud, para la elaboración y sustentación del informe de tesis titulado:

“PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN EN SALUD CON RELACIÓN AL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO DE “CHICCHES”-PATÁZ, 2022”, el cual consta de un total de 64 páginas, en las que se incluye 03 tablas y 03 figuras, más un total de 04 páginas en anexos.

Dejo constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaro bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento, corresponde a mi autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizo que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, lo cual es de nuestra entera responsabilidad.

Se declara también que el porcentaje de similitud o coincidencia es de 17%, el cual es aceptado por la Universidad Católica de Trujillo.

El autor

Br. Sandro Axcel, Zamudio Ramos



DNI 72581030

ÍNDICE DE CONTENIDO

CARATULA

PÁGINAS PRELIMINARES

- Autoridades universitariasiii
- Conformidad del asesoriv
- Dedicatoriav
- Agradecimientovi
- Declaratoria de autenticidadvii

ÍNDICEviii

RESUMEN..... x

ABSTRACT xi

I. INTRODUCCIÓN..... 12

II. METODOLOGÍA 24

2.1 Objeto de Estudio: 24

2.2 Definición y operacionalización de variables 25

2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos 26

2.4 Análisis de la información..... 31

2.5 Aspectos éticos en investigación..... 32

III. RESULTADOS..... 33

IV. DISCUSIÓN..... 36

V. CONCLUSIONES..... 42

VI. RECOMENDACIONES..... 43

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 44

ANEXOS 52

Anexo 1: Cuestionario Promoción y prevención de la salud44

Anexo 2: Cuestionario Estilos de Vida.....45

Anexo 3: Consentimiento informado.....50

Anexo 4: Matriz de operacionalización de variables.....55

INDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1

Nivel de Prevención Y promoción de la salud en el Adulto de Chicches.....33

Tabla 2:

Estilo de vida en el Adulto de Chicches.....34

Tabla 3

Nivel de Prevención y Promoción en Salud y el Estilo de Vida del Adulto de Chicches....35

RESUMEN

El estudio con enfoque cuantitativo, presenta un nivel correlacional, de corte transversal; cuya finalidad fue el determinar la correlación “entre la prevención y promoción en salud y el estilo de vida del adulto de Chicches - Patáz, 2022”; “existe correlación entre la prevención y promoción de la salud y el estilo de vida del adulto de Chicches- Patáz, 2022”; se empleó de técnica con entrevista y observación, se trabajó con 103 adultos a los cuales se le entregó dos cuestionarios sobre prevención y promoción en salud, del mismo modo del estilo de vida; luego, los datos fueron tratados en Excel, después introdujeron los datos en el programa IBM y se exportaron al programa SPSS para su posterior procesado y análisis; finalmente, se utilizó el Chi-cuadrado como prueba de probabilidad sujeto al criterio de significación: $p < 0.05$; 0.05 y finalmente se realizó la tabulación e interpretación.

En conclusión, se observó que en la mayoría el adulto cuenta con nivel medio de prevención y promoción en salud, y el 82% abarca estilo de vida sano, por lo que al efectuar el uso del chi-cuadrado se muestra que guardan relación relevante del uno y la otra variable.

Palabras Claves: Prevención y promoción de la salud, estilos de vida, adulto.

ABSTRACT

The study with quantitative approach, presents a correlational level, cross-sectional; whose purpose was to determine the correlation "between prevention and health promotion and the lifestyle of the adult of Chicches - Patáz, 2022"; "there is a correlation between prevention and health promotion and the lifestyle of the adult of Chicches - Patáz, 2022"; The technique of interview and observation was used, working with 103 adults who were given two questionnaires on prevention and health promotion, as well as on lifestyle; then, the data were processed in Excel, then the data were entered in the IBM program and exported to the SPSS program for further processing and analysis; finally, the Chi-square was used as a probability test subject to the significance criterion: $p < 0.05$; 0.05 and finally, tabulation and interpretation were performed.

In conclusion, it was observed that the majority of adults have an average level of prevention and health promotion, and 82% have a healthy lifestyle, so that the use of the chi-square shows that there is a relevant relationship between the one and the other variable..

Keywords: Prevention and health promotion, lifestyles, adult.

I. INTRODUCCIÓN

Según la OMS, mencionar la salud implica profundizar en el completo bienestar del ser humano, tanto físico como social. En 1950 la OMS adoptó esta definición; la salud está compuesta por el medio biológico, cultural y fisiológico, proyectando así el punto de vista de manera tanto biológica como social del individuo; la inestabilidad de los elementos que lo involucran dirigen a causar distintas enfermedades. (1)

En cambio, la promoción en salud viene a ser el trascurso donde el individuo, familias y comunidad mejoran su estado de salud al tomar control de su bienestar, esto implica actividades de educación en salud, lo que permite a la comunidad actuar de manera coordinada en base a políticas sanitarias, así mismo la promoción facilita al ser humano para que pueda afrontar a la afección y su secuela. (2) secundaria

Así pues, la prevención sanitaria está relacionada con las medidas aplicadas para evitar el desarrollo de afecciones. Estas medidas son acciones que se implementa para la mitigación de enfermedades a aun futuro. (3)

Por ello, la OMS especifica tres etapas de prevención; la prevención primaria incluye evitar la acumulación de enfermedades mediante medidas como la vacunación, la regulación de los peligros ambientales y la educación sanitaria. La promoción secundaria implica la detección precoz de la enfermedad e incorpora medidas para prevenir su desarrollo. Por último, la tercera prevención se centra en el cuidado y la recuperación del enfermo; el objetivo es detener el desarrollo de la enfermedad y prevenir sus ramificaciones para mejorar su calidad de vida. (4)

Las acciones que realizamos definen nuestro estilo de vida, algunas de las cuales pueden ser perjudiciales para nuestro bienestar. Existe la creencia que el ambiente donde

uno vive y el círculo que nos rodea influyen en la realización de estas actividades cotidianas que satisfacen las necesidades fundamentales de la persona, que son la nutrición, la actividad física, la higiene, la vida social y sexual. (5)

La edad adulta se refiere al periodo de la existencia en el que una persona alcanza su máximo potencial, es decir, se ha convertido en adulto; durante este periodo, no se desarrollan solo las capacidades físicas, sino también la parte mental y es común que aparezcan enfermedades. La adultez es una etapa que viene después de la niñez, la adolescencia y la juventud plena y precede a la tercera edad. Su duración puede variar dependiendo de factores biológicos, culturales o psicológicos, pero en general se piensa que la edad adulta se extiende desde los 18 hasta los 65 años. (6)

Referente a las zonas rurales son áreas situadas en el campo donde hay pocas viviendas que se encuentran distantes entre sí; las personas que viven en estas zonas suelen dedicarse a la ganadería y la agricultura, y se consideran granjeros o agricultores; debido a su dependencia de los recursos naturales, las áreas rurales tienen un ritmo de vida más lento que las ciudades, pero también tienen menos oportunidades de empleo, menos acceso a la tecnología y menor disponibilidad de servicios básicos como agua potabilizada, alcantarillado y energía. (7)

El problema que enfrenta la población no es desconocido, Chicches Se encuentra a 16 horas de la ciudad de Trujillo, en lo más profundo de la sierra liberteña ubicado en la provincia de Patá, se encuentra en uno de los 13 distritos de Patá que es Chilia, donde se divide dicho distrito en tres sectores donde Chicches está en el sector III, sus pobladores se dedican a la ganadería y agricultura. En cuanto al clima, es cálido, tiene sus épocas de lluvia, la población es amable. Por ende, se plantea el siguiente problema en relación a esta situación.

¿Qué relación existe entre Prevención y Promoción en salud en relación al estilo de vida del adulto de Chicches-Patáz?

Dando respuesta a la interrogante mediante el objetivo general: “Determinar la correlación entre Prevención y Promoción en salud con relación al estilo de vida del adulto de Chicches-Patáz, 2022”.

Se propuso los posteriores objetivos específicos.

- Identificar los factores prevención y promoción en salud en el adulto de Chicches, Pataz año 2022
- Explicar los estilos de vida de adultos de Chicches, Pataz año 2022.

La presente investigación se centra en la promoción de la salud y la prevención de la población de Chicches; la elección de este lugar se debe a que trata de comprender su estilo de vida, el grado de promoción de la salud y prevención; las zonas rurales, como Chicches, suelen ser olvidadas por el estado, por lo que es importante conocer su situación en términos de servicios básicos y de salud.

En esta investigación se implementarán estrategias para reducir los problemas que afectan a esta población. Los resultados de investigaciones anteriores serán una base para comparar con los resultados obtenidos en este estudio y. Esto nos permitirá proponer medidas destinadas a una mejora de la situación de estos individuos en particular.

Estos resultados serán de gran importancia para futuras investigaciones y para la sociedad en general. Además, las políticas públicas pueden utilizar los resultados para intervenir y mejorar la situación de la población. Es importante tener una buena salud

en la población ya que esto se traduce en un progreso en el aspecto económico, social y personal.

Entre las investigaciones a nivel internacional se encontró a.

Buelvas S. En dicha investigación titulada “Nivel de actividad física y salud en adultos mayores de un barrio de Montería – Córdoba 2019”: Objetivo de la investigación fue identificar el nivel de actividad física para la salud de los adultos mayores, a través del cuestionario Internacional de Actividad Física corto, con el fin de verificar el cumplimiento de las recomendaciones en la actividad física de dicha población en un barrio de Montería-Córdoba: Investigación descriptiva, transversal, con un grupo de 76 personas mayores, de entre 60 y 69 años, los datos fueron recolectados a través del instrumento (International Physical Activity Questionnaire). Como resultado el nivel de actividad física con un porcentaje de 56.58% fue el moderado, el promedio de la duración del tipo de actividad física más alto fue de sentarse con 152 minutos, seguido de la moderada con 99 minutos, el número de días frecuentes en vigoroso es de 1 día, moderada de 3 días y caminatas de 3 días, y el total de Equivalente Metabólico de Tarea en la semana arrojó una mediana de 2310. El nivel de actividad física, es el moderado, es decir que se está cumpliendo con las recomendaciones mínimas de actividad física establecidas para este grupo poblacional (8).

Así mismo **Vivanco C et al:** Realizó una investigación con el título Estilos y calidad de vida cantón Celica, desde septiembre 2018 - agosto de 2019. La intención de esta investigación era conocer las actividades y la calidad de vida. El estudio fue descriptivo y transversal, y se trabajó con un grupo de 30 personas mayores de 65 años residentes en la citada localidad. Para recoger la información se usó la encuesta dentro del cual estuvieron los datos socio demográficos y hábitos de vida (9).

Entre los hallazgos recogidos, se descubrió que más de la mitad de los entrevistados abarcan las edades de 65, 75 años y todos son casados, en porcentaje comparable, están casados. Todos los encuestados tienen estudios básicos y una proporción significativa reside con sus hijos y su pareja. En relación con los hábitos, se estableció que la mayoría de ellos son saludables, incluyendo la dieta, el ejercicio físico, la recreación, el uso de drogas psicotrópicas, el sueño y el autocuidado, y es notable que la mayoría de ellos son independientes en sus actividades cotidianas (9).

También **Peña Tapia BS, Peña Tapia HC**. En dicha investigación titulada, Acondicionamiento físico que favorecerá el modo de vida de la persona mayor. Dicho estudio se llevó a cabo a consecuencia del declive de las buenas rutinas o vidas vinculadas a la práctica del ejercicio físico debido a la reclusión en todo el mundo. A partir del aislamiento los adultos mayores perdieron movilidad y fuerza, lo cual incidió negativamente en el cumplimiento de las diferentes actividades cotidianas.

Por tal motivo se planteó como objetivos: Prevenir enfermedades no transmisibles a través de ejercicios coordinativos de acondicionamiento físico que mejore el estilo de vida de las personas mayores de la Cooperativa Pancho Jácome. Los fundamentos teóricos expuestos explican la importancia del ejercicio físico para mantener una buena forma física y una vida sana.

La metodología fue observacional con una estrategia científica, la muestra estaba compuesta por 20 adultos mayores y 20 parientes de los mismo, a los adultos mayores se le aplicaron dos test, los resultados evidenciaron el déficit motor. Por otra parte, a los familiares de los adultos mayores se les aplicó la encuesta, cuyos resultados determinan que es factible el desarrollo de la propuesta. Finalmente, en la propuesta se desarrolló la serie de ejercicios coordinativos para la mejora del acondicionamiento físico (10).

A nivel Nacional encontramos a **Echabautis A et al:** Con el estudio “Estilos de Vida Saludable y Factores Biosocioculturales en los Adultos de la Agrupación Familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019”. La intención fue demostrar la conexión entre los factores biosocio-culturales y buena salud de la población de la zona. Estudio fue cuantitativo, con indagación aplicada, correlacional, transversal; 60 residentes de una comunidad humana fueron interrogados en sus casas, utilizando un cuestionario con preguntas sobre variables biosocio-culturales y el Cuestionario PEPS II para identificar vidas saludables.

Se empleó el Chi cuadrado de 0,05. Se llegó a las siguientes conclusiones: Se encontró una correlación entre opciones de vida sana y género, así como vida sana las asistencias esenciales dentro del aspecto social. Además, se identificó una conexión entre vida sana y nivel educativo también los componente cultural. Variables descubiertas Bio socioculturales asociadas a comportamientos saludables en adultos que deben ser abordadas por los profesionales de la salud en sus iniciativas (11).

Asimismo, **Mora F.** En el trabajo denominado "Estilos de vida del adulto maduro en el asentamiento humano Ciudadela Pachacútec sector B3, Ventanilla, Callao – 2017”. propósito de esta investigación es obtener una comprensión profunda acerca del “estilo de vida de los individuos mayores en la sociedad actual”. Es cuantitativo descriptivo el estudio, de corte transversal, que se realizó sobre un grupo de 150 personas adultas. Según los resultados, el 54,7% de las personas mayores llevaba una vida sana, mientras que el 45,3% restante tiene una forma de vida perjudicial (12).

Flores N. llevó a cabo el estudio mencionado. “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Asentamiento Humano Estrella del Nuevo Amanecer, La Joya - Arequipa, 2018”. Su propósito fue explicar estilo de vida de personas mayores por concernientes de variables bio-socioculturales esta comunidad

humana. La investigación fue de naturaleza cuantitativa, con una metodología observacional correlacional. recolectaron datos a 115 personas usando el cuestionario con respecto a variables bio-socioculturales y la medida del estilo de vida. Se utilizó el programa SPSS versión 21.0. “Para determinar las relaciones que existen entre ambas variables del estudio, se ha aplicado una prueba de independencia de criterios Chi-cuadrado”, con un 95% de confianza e importancia de $p < 0,05$. Se infiere que la población lleva una vida nociva y sólo una pequeña proporción lleva una vida sana. En las variables bio-socioculturales, pocas personas han terminado la enseñanza secundaria y solo conviven con sus parejas. Su empleo es como jornaleros, con un salario que va desde S/.600 a 1000; Adicionalmente, más del 50% de los adultos pertenecen al grupo de mujeres mayores y la mayoría de ellos profesan la religión católica. Los resultados mostraron que no hay conexión estadística entre estilo de vida, edad, la etnia, la fe, el nivel educativo, la situación matrimonial, el empleo o el dinero (13).

A nivel local **Valdez L.** Dicha investigación denominada “Estilos de vida y factores biosocioculturales en los adultos Mayores del hogar San José Trujillo, 2017”: Propósito de este estudio comprendió encontrar un vínculo entre la forma de vida con los factores biosocio-culturales. de los ancianos. La técnica utilizada para la realización del estudio fue cuantitativa, transversal y se basa en una observación correlativa, Un universo muestral que incluía a 120 personas de edad mayor. Los participantes fueron suministrados con dos herramientas de evaluación: la medida del estilo de vida y un cuestionario semiestructurado para indagar acerca de las variables biosocio-culturales de los adultos mayores. Se utilizó el software estadístico SPSS, para analizar los datos obtenidos en la investigación. Para identificar vínculos con los factores estudiados, se realizó una prueba Chi-cuadrado basada en criterios de independencia, cuyo nivel de fiabilidad fue 95% e implicó un nivel significativo " $p < 0,05$ ". Según los datos, un

porcentaje considerable del grupo presentaba un modo de vida perjudicial, en tanto que su mayoría mostraba un modo de vida beneficioso para la salud.

En cuanto las variables biosocio-culturales, más de la mitad son mujeres, con educación básica inadecuada, y la mayoría sigue la fe católica, son viudos(a), con un salario económico inferior a s/400; todas tienen otros trabajos y entre ellos hay pensionistas, conclusiones: Si existe un vínculo estadísticamente significativo entre la vida y la libido. No existe una conexión numéricamente significativa entre la vida y el grado de escolarización y la fe. No se cumplen los requisitos para realizar su prueba Chi-cuadrado porque el 20 % los índices predichos no superan el valor 5, tanto en el tipo de vida como en el estado marital. Asimismo, tampoco han podido calcularse estadísticamente, puesto que la ocupación y el salario son una constante. (14).

Asimismo, **Carranza J.** Según su investigación llamada "Relación entre los estilos de vida y el síndrome metabólico en pobladores adultos y adultos mayores de la Ciudad de Trujillo 2019", su objetivo general es identificar la conexión entre las conductas adquiridas ante el Síndrome del metabolismo e la comunidad adulta o adulta mayor de la ciudad de Trujillo. año 2019. El estudio fue llevado a cabo mediante un diseño descriptivo simple transversal no experimental, y se trabajó "con una muestra de 271 adultos".

Se utilizaron diferentes instrumentos para la adquisición de datos., incluyendo la circunferencia abdominal para la evaluación antropométrica, pruebas bioquímicas como HDL, triglicéridos y glucosa en ayunas, y la toma de la presión arterial para la evaluación fisiológica. El síndrome metabólico se determinó utilizando un conjunto de datos ATP III revisado y Harmonizing the metabolic syndrome. Además, se utilizó un cuestionario sobre conductas relacionadas con el síndrome metabólico para determinar

los medios de vida de los sujetos. Los resultados se procesaron con la versión 25 del SPSS y se realizó también una comprobación Chi cuadrado.

En este sentido, la gente mayor al igual que los ancianos de la comunidad llevaban una vida inadecuada en mayor cantidad, incluida la ingesta de alimentos, bebidas gaseosas y alcohol. Se ha descubierto que el 55% de las personas y el 73% de los ancianos de la población padecen síndrome metabólico. Descubrió que sólo en los adultos de la comunidad existe una conexión entre los comportamientos, como la alimentación y la escasa ingesta de verduras, con el síndrome metabólico. (15)

Igualmente, **Moncada E, Mongollon M.** A través del estudio titulado. "Deterioro cognitivo y estilo de vida del adulto mayor del Hospital Walter Cruz Vilca de Miramar - 2017". Se pretendió establecer una vinculación del deterioro cognitivo asociado al tipo de vida de los ancianos, y se llevó a cabo "entre junio y diciembre a 2017, en el Hospital Walter Cruz Vilca de Miramar". se trata únicamente de una investigación basada en observaciones y correlaciones. "La población que constituyó esta muestra estaba compuesta por 42 ancianos. de ambos sexos, correspondientes al grupo" "Corazones jóvenes".

Para obtener la información necesaria, se aplicaron dos cuestionarios: uno para identificar el deterioro cognitivo y otros para conocer el modo de vida. Estos resultados sugieren en cuanto a deterioro cognitivo, el 35,7% de las personas mayores entrevistadas mostraban un deterioro cognitivo intermedio, el 40,5% un deterioro cognitivo leve y el 23,8% ningún deterioro.

Relación con el modo de vida, resulta evidente con 38,1% tenían un modo de vida sano y el 61,9% un modo de vida poco sano. Se determinó que, en las personas con un "estilo de vida deficiente, el 35,7% presentaba un deterioro cognitivo leve, mientras que

el 16,7% que tenía una vida sana no mostraba ningún deterioro cognitivo”. Una vez comprobado, se ha podido determinar con certeza la existencia de que hay una correlación estadística relevante con respecto al deterioro cognitivo en función del modo de vida del adulto mayor. (16)

Dicha investigación tiene como base teórica “el modelo de promoción de salud de Nola-Pender”, también “los determinantes de la salud planteados por Marc-Lalonde”.

Nola-Pender fue enfermera norteamericana que dio a conocer en 1982 presento dicho “Modelo de Promoción de la Salud”; para crear este modelo, “Pender” se dejó influenciar por la "Teoría del Aprendizaje Social" por “Albert Bandura”. “dentro del modelo se establecieron cuatro metaparadigmas: Persona, Cuidados, Bienestar y Medio Ambiente”. (17)

Dicho modelo de promoción de la salud aborda sobre todo tres ámbitos: características y experiencias particulares, que se relacionan con las dimensiones de los comportamientos previos en los que se inicia el proceso de incorporación y reconocimiento de las posibles ventajas directas y secundarias; características fisiológicas, que comprenden desde variables biológicas tales cómo son la edad, género, índices corporales de masas, su capacidad cardiovascular, así como fuerza, velocidad e equilibrio, así como variables psicológicas como son la auto-estima, la auto-evaluación personal, el estado de salud y la comprensión de la salud., y variables socioculturales específicas, que incluyen elementos como el color, la nacionalidad, la sociedad, la escolarización y la posición socioeconómica.(18)

La segunda división del paradigma se refiere a las cogniciones y emociones relacionadas con la actividad concreta. Dentro de esta categoría, hablamos de las

ventajas percibidas de la acción, que aluden a las consecuencias favorables previstas que se producirán como resultado de la práctica sanitaria. La segunda idea se refiere a los obstáculos imaginarios para la acción, que son las valoraciones desfavorables o los inconvenientes personales que pueden impedir la implicación y la resolución del comportamiento y la conducta real. Por último, el tercer concepto se considera la autoeficacia, que es uno de los conceptos más esenciales en este paradigma ya que representa la capacidad de cada individuo para establecer un determinado comportamiento. A medida que aumenta la autoeficacia percibida, también lo hace la probabilidad de dedicación a la acción y la realización real de la conducta. (19)

La autoeficacia percibida se refiere a la reducción de los obstáculos percibidos para completar una actividad sanitaria concreta; su cuarto componente son los sentimientos afectivos asociados a la actividad, que hacen alusión a las emociones o reacciones que surgen del pensamiento positivo o negativo y que generan comportamientos favorables o desfavorables para la salud; el quinto concepto se centra en las influencias interpersonales y en cómo las personas esenciales en la vida de alguien pueden ayudar a adoptar prácticas saludables y ofrecer apoyo para llevarlas a cabo. Por último, la sexta idea es el impacto temporal del entorno, que puede aumentar o reducir la implicación o participación en actividades promotoras de la salud. (19-20)

Por último, la tercera categoría incluye los resultados conductuales, los cuales implican “un compromiso con un plan de acción específico en el que se implementa una estrategia para mejorar la salud de la persona”. (19-20)

Además, Marc Lalonde presentó un estudio titulado "Nuevas perspectivas sobre la salud de los canadienses", también conocido como estudio Lalonde: en él se observaba que el 62% de las muertes se debían a variables ambientales y de comportamiento. (21)

También afirmó que la salud y la enfermedad no sólo están relacionadas con componentes biológicos. En cambio, destacó que las enfermedades tienen su génesis principalmente en el ámbito socioeconómico. Tras un análisis epidemiológico de los objetivos de enfermedad y mortalidad en Canadá, se determinó que en la salud de un grupo de personas influyen cuatro factores: la genética humana, el entorno, el modo de vida así como el sistema de salud. (22)

El estilo de vida es la causa que más influye en nuestra salud, ya que engloban una serie de rutinas y comportamientos de cada individuo. Estas prácticas y actitudes pueden tener una serie de repercusiones en nuestra "salud" individual. Los modos de vida se asocian con conductas puede ser beneficiosas o perjudiciales. (23)

Hipótesis

“Existe correlación entre la Prevención y Promoción en salud con relación al estilo de vida del adulto de Chicches-Patáz, 2022”

II. METODOLOGÍA

2.1 Objeto de Estudio:

2.1.1. Tipo de investigación:

Se trata de un enfoque cuantitativo, ya que su objetivo principal es la cuantificación de los resultados obtenidos. (24)

2.1.2. Nivel de investigación

Se trata de una investigación “correlacional de corte transversal”, dado que su propósito es establecer una relación existente sobre dos variables, la recopilación de información fue realizada a partir de un único momento en el tiempo. (25)

2.1.3. Diseño de la investigación

Esta investigación tuvo un diseño “no experimental”, ya que las variables no fueron manipuladas; está basado en la observación del fenómeno en su contexto natural, tal y como ocurre en la realidad. (26)

Población: estaba compuesto de 200 Adultos.

Muestra: Se trabajó con una muestra no probabilística de 103 Adultos de Chicches - Patáz.

2.1.4. Unidad de análisis

Adultos de “Chicches-Patáz”, forman parte de la población también cumplan criterios requeridos para la investigación en cuestión.

2.1.5. Criterios de inclusión

- Adultos residentes en Chicches que quieran participar en la investigación.
- Adultos que vivan en el anexo de Chicches por un período superior a 5 años
- Adultos con capacidad de lectura y escritura.

2.1.6. Criterios de exclusión

- Adultos residentes en Chicches que no quieran participar en la investigación.
- Adultos que no residan en
- Chicches por un período no superior a 5 años
- Adultos sin capacidad de lectura y escritura

2.2 Definición y operacionalización de variables

2.2.1. Promoción y Prevención de la salud

Definición conceptual:

Término "promoción de la salud y prevención" hace referencia a una serie de acciones, métodos y procedimientos integrales. que tienen como objetivo proporcionar a la población, individuos y familias el conocimiento necesario para prevenir enfermedades mediante la adopción de hábitos saludables y, por consiguiente, mejorar su salud. (27)

Definición operacional

Promoción de la salud se considera más bien una "variable cualitativa" que se divide por grupos. Estos grupos son establecidos por una clasificación estadística que utiliza percentiles según las puntuaciones reportadas según los adultos.

Nivel de promoción y prevención de la salud bajo: Al obtener una puntuación “de 70 a 139 puntos”.

Nivel de promoción y prevención de la salud medio: Al obtener una puntuación “de 140 a 209 puntos”.

Nivel de promoción y prevención de la salud alto: Al obtener una puntuación “de 210 a 280 puntos”.

Definición conceptual:

Estilos de vida

Son “una serie de comportamientos en los que los seres humanos” asumimos y fomentamos individualmente con el fin de atender lo que necesitamos; estas conductas resultan saludables o perjudiciales. (28)

Definición operacional:

En cuanto al "estilo de vida", se trata de una "variable cualitativa" subdividida en dos grupos, establecidos mediante ponderación estadística a partir de los percentiles de las puntuaciones obtenidas de los adultos.

- Estilo de vida saludable
- Estilo de vida no saludable

2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas

“Entrevista y la Observación”

Instrumento

Son dos instrumentos que se son detallados:

Instrumento 01

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Compone “72 ítems distribuidos” “en ocho ejes temáticos”.

Este instrumento se elaboró basándose: “Encuesta demográfica de Salud Familiar-ENDES 2018”.

Cuyos ítems de los ejes temáticos son:

- iniciales o seudónimo (2).
- Alimentación-nutrición (10).
- Higiene (10).
- Habilidades para la vida (17).
- Actividad física (4).
- Salud sexual -reproductiva (5).
- Salud bucal (6).
- Salud mental -cultura - paz (9).
- Seguridad vial -cultura -tránsito (9).

Las puntuaciones correspondientes a cada respuesta son las siguientes: “Siempre= 04 puntos”, “Casi Siempre=03 puntos”, “A Veces = 02 puntos”, “Nunca = 01 punto”. Para obtener los resultados Finales se suman todas las respuestas. Así se puede conseguir desde una puntuación mínima por valor de 70 puntos hasta una puntuación como máximo a 280 puntos. Estos se clasifican del siguiente modo.

- **Nivel de promoción y prevención de la salud bajo:** Al obtener una puntuación “de 70 a 139 puntos”.
- **Nivel de promoción y prevención de la salud medio:** Al obtener una puntuación “de 140 a 209 puntos”.
- **Nivel de promoción y prevención de la salud alto:** Al obtener una puntuación “de 210 a 280 puntos”.

Control de calidad de los datos:

Evaluación Cualitativa:

Validez y Confiabilidad del Instrumento

Se entiende “validez aquel grado” mediante cual un “instrumento” puede medir “realmente la variable que se pretende medir” y cumple la finalidad para la que fue elaborado. Para este instrumento se ha utilizado la prueba binomial basada en el juicio de expertos, constituida por cinco profesionales con conocimientos sobre el tema que se va a evaluar. Se utilizó método del coeficiente "Kappa" que calcula el acuerdo entre todos los expertos, partiendo de la premisa según la cual existe acuerdo del conjunto de “investigadores si $K > 0$ (Landis y Koch)”. Tras el correspondiente “análisis”, se obtuvo un “grado de acuerdo general entre los expertos de” “ $k=0,715$ ”, indicando de este modo “que el instrumento” totalmente “válido”. “El Instrumento ha sido sometido” previamente ha una prueba "piloto" que ha permitido “evaluar la correcta redacción” sobre “los ítems” “su comprensibilidad”, “su practicidad” “el tiempo estimado necesario en su aplicación”. “Con los datos obtenidos” “se realizó la prueba estadística Alfa de Crombach”, confirmándose que su fiabilidad es $\alpha > 0,50$. (**Anexo 1**)

Evaluación Cuantitativa:

$V = \frac{\bar{x}-l}{k}$. La validación sobre el contenido se evaluó por medio de la valoración criterial de los expertos, que eran diez en total. Para este fin, se utilizó “una fórmula V de Aiken (Penfield y Giacobbi, 2004)” para realizar dicha evaluación.

La fórmula utilizada para calcular la validez de contenido considera los siguientes elementos:

x :- “la media de las calificaciones de los jueces en la muestra”

l :- “la calificación más baja posible”

k :- “el rango de los valores posibles”

“El coeficiente V de Aiken total es 0,998, Indica que el instrumento es válido para recabar información sobre la promoción y prevención de la salud”.

Confiabilidad

Confiabilidad interevaluador

Fiabilidad del cuestionario se probó mediante su aplicación por dos entrevistadores distintos “a una misma persona durante el mismo día”. Este proceso ha de llevarse con “un mínimo al menos de 15 personas”. Se utilizará el "coeficiente de Kappa" para determinar el grado de acuerdo que existe entre entrevistadores. Se considera muy bueno un valor igual o superior a 0,8.

Instrumento 02

ESTILOS DE VIDA

Dicho cuestionario utilizado en la investigación fue desarrollado “por Delgado R., Reyna E. y Diaz R”. y se basó “en el Estilo de Vida Promotor de la Salud” diseñado “por Walker E, Sechrist K y Pender N”. Este cuestionario consta de 25 preguntas que evalúan un total de seis dimensiones: “nutrición, actividad y ejercicio”, “gestión del estrés, apoyo interpersonal”, “autorrealización y responsabilidad en salud”. Cada pregunta tiene cuatro alternativas para contestar:

N: "nunca", V: "a veces", F: "con frecuencia" y S: "siempre".

Los ítems se han distribuido según cada dimensión:

- ✓ Alimentación. 1, 2,3, 4, 5-6
- ✓ Actividad-ejercicio: 7 - 8
- ✓ Manejo-estrés: 9,10, 11 -12
- ✓ Apoyo interpersonal: 13,14, 15 -16
- ✓ Autorrealización: 17,18 - 19

✓ Responsabilidad - salud: 20, 21, 22, 23,24 - 25

Se asignó un puntaje a cada respuesta para obtener los resultados.

Las respuestas fueron valoradas de la siguiente manera:

“Nunca = 01 punto”, “A veces = 02 puntos”, “Con frecuencia = 03 puntos” y
“Siempre = 04 puntos”.

Sin embargo, para el ítem 25, el puntaje se otorgó de manera inversa:

"Nunca = 04 puntos", "A veces = 03 puntos", "Con frecuencia = 02 puntos" y
"Siempre = 01 punto".

Tras sumar cada una de las respuestas, las clasificamos:

- **Estilo de vida saludable:** al obtener una puntuación “de 75 y 100 puntos”
- **Estilo de vida No saludable:** al obtener una puntuación “de 25 y 74 puntos”

Control de Calidad de Datos

Validez y Confiabilidad del Instrumento

Dicho cuestionario fue creado en base al “Cuestionario de Promoción de la Salud de Walker, Sechrist y Pender” “modificado por los investigadores” “de la Escuela Profesional de Enfermería” “de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote”. “Para evaluar su validez se consultó” a expertos en el área y se sometió a una prueba estadística de correlación ítems-test con “la prueba de r de Pearson, obteniendo un $r > 0,20$ ” “en cada uno de los 25 ítems”.

Su fiabilidad se evaluó mediante la aplicación de la "prueba estadística alfa de Crombach", “obteniéndose una $r = 0,794$ ”, indica que “este instrumento es válido y fiable para su uso”. (**Anexo 2**)

2.4 Análisis de la información

Procedimiento de recolección de Datos

- Se estableció contacto con el "Presidente de la comunidad Chicches-Patáz" para obtener información sobre todos los habitantes.
- Para ello se solicitó la autorización del presidente de Chicches, a quien se explicó que los datos recogidos así como los resultados se mantendrían en la más estricta confidencialidad.
- La fecha y la hora se coordinaron mediante una llamada telefónica con cada uno de los "adultos de Chicches".
- Se realizaron visitas a domicilio según lo planificado con cada uno de los adultos, respetando siempre todas las "medidas de bioseguridad" impuestas ante "Covid19".
- El investigador procedió rellenar el instrumento basándose en las respuestas de los adultos.

Análisis y Procesamiento de datos

Para este estudio empleamos el "análisis descriptivo", que incluye tablas por frecuencia, porcentajes, así como medidas de tendencia central y de dispersión y gráficos para cada tipo de variable. Además, se realizó un análisis de correlación entre cada variable, "prevención y promoción de la salud" y "estilos de vida". Para determinar significación estadística, se utilizó "la prueba de chi-cuadrado con un nivel de confianza del 95%"; "los datos se procesaron en una hoja de Microsoft Excel", después introdujeron los datos en el programa IBM y se exportaron al programa SPSS para su posterior procesado y análisis.

2.5 Aspectos éticos en investigación

En toda investigación que se va a llevar a cabo, el investigador previamente deberá valorar los aspectos éticos de la misma, tanto por el tema elegido como por el método seguido, así como plantearse si los resultados que se puedan obtener son éticamente posibles.

Anonimato:

Se aplico el cuestionario a los adultos de Chicches- Patáz Indicándoles, que la investigación será anónima y que la información obtenida será solo para fines de la investigación.

Privacidad:

Toda la información recibida en el presente estudio se mantuvo en secreto y se evitó ser expuesto respetando la intimidad de los adultos de Chicches- Patáz.

Honestidad:

Se informo a los adultos de Chicches-Patáz, los fines de la investigación, cuyos resultados se encontrarán plasmados en el presente estudio.

Consentimiento:

Solo se trabajó con los adultos de Chicches- Patáz, que acepten participar en el presente trabajo de investigación.

III. RESULTADOS

TABLA 01

“Prevención y Promoción En Salud Con Relación al Estilo De Vida del Adulto de Chicches-Patáz, 2022”

PREVENCION Y PROMOCION DE LA SALUD	n°	%
ALTO	8	8%
MEDIO	95	92%
BAJO	0	0%
Total	103	100%

Fuente: “Encuesta demográfica de Salud Familiar – Endes 2018, adaptado a la presente investigación”.

Interpretación: El 92% de los adultos de Chicches se observa que tienen un nivel de promoción medio, seguido de un 8% con un nivel alto de promoción de salud y un 0% cuenta con un nivel bajo.

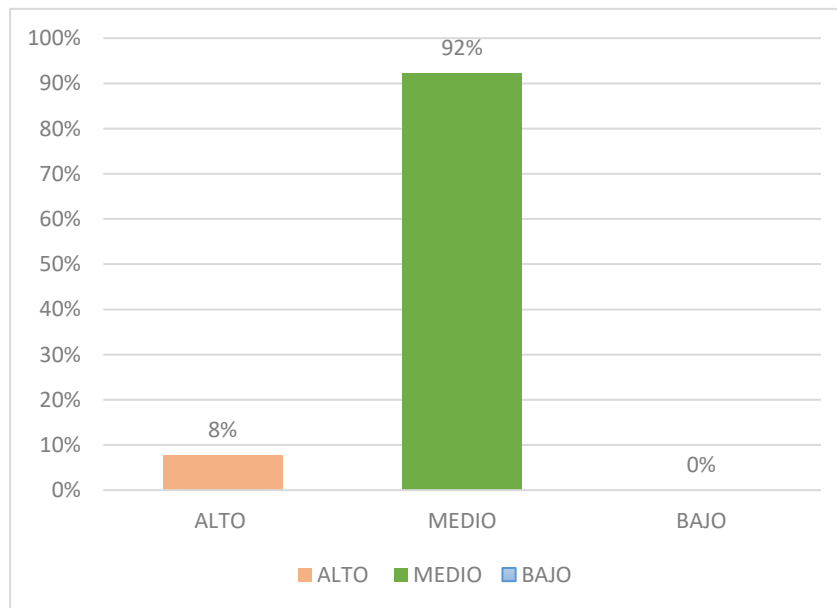


Gráfico 01: “Prevención y Promoción En Salud Con Relación al Estilo De Vida del Adulto de Chicches-Patáz, 2022”

TABLA 02

“Prevención y Promoción En Salud Con Relación al Estilo De Vida del Adulto de Chicches-Patáz, 2022”

ESTILOS DE VIDA	n°	%
Saludable	84	82%
No saludable	19	18%
TOTAL	103	100%

Fuente: Cuestionario de Estilo de Vida Promotor de Salud Elaborado por Walker, Sechrist y Pender, adaptado al presente estudio de investigación.

Interpretación: En la tabla número dos se logra evidenciar que un 82% tienen estilos de vida saludable y en cambio un 18% tienen estilos de vida no saludables.

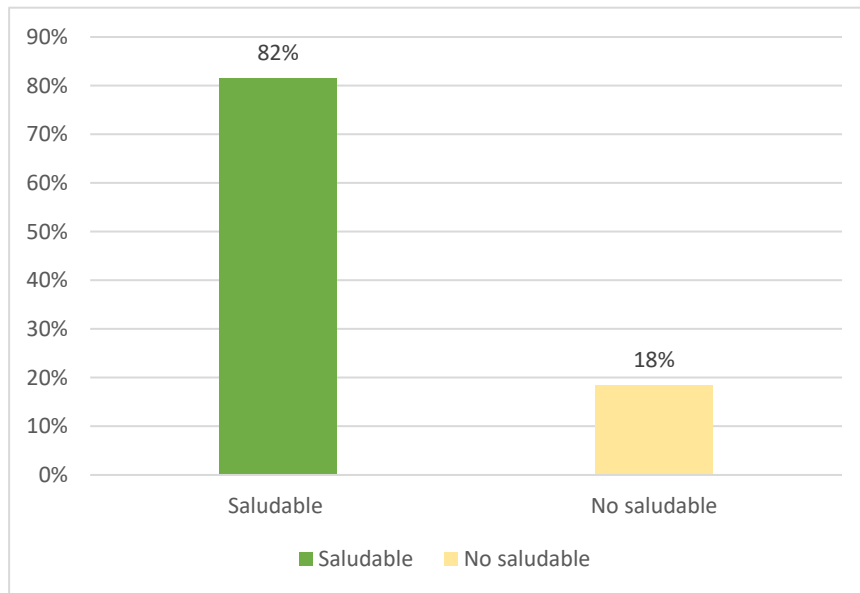


Gráfico 02: *“Prevención y Promoción En Salud Con Relación al Estilo De Vida del Adulto de Chicches-Patáz, 2022”*

TABLA 03

“Prevención y Promoción En Salud Con Relación al Estilo De Vida del Adulto de Chicches-Patáz, 2022”

NIVEL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD	ESTILOS DE VIDA				Total		X ²
	Estilos de vida saludable		estilo de vida no saludable		n°	%	
	n°	%	n°	%			
Alto	3	2.9%	5	4.9%	8	8%	Chi cal 9.477
Medio	79	76.7%	16	15.5%	95	92%	Chi tabla 5.991
Bajo	0	0.0%	0	0.0%	0	0%	Si existe relación en
Total	82	80%	21	20%	103	100%	entre las variables

Fuente: “Encuesta demográfica de Salud Familiar – Endes 2018, adaptado a la presente investigación”.

Interpretación: En la tabla número tres se logra evidenciar que un 76.7% tienen un nivel de promoción medio y a su vez tienen un estilo de vida saludable, seguido de un 15.5% tienen un nivel de promoción medio y la vez estilos de vida no saludable, el 2.9% tienen un nivel de promoción alto con estilos de vida saludable y en cambio un 5% tiene un nivel de promoción alto y un tipo de estilo de vida no saludable.

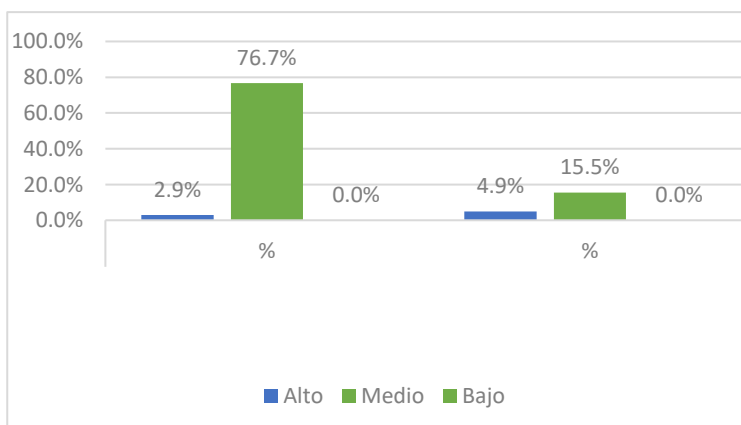


Gráfico 03: “Prevención y Promoción En Salud Con Relación al Estilo De Vida del Adulto de Chicches-Patáz, 2022”

IV. DISCUSIÓN

Tabla 1:

Relación con medidas “de prevención y promoción de la salud”, se descubrió que 103 “adultos” de Chicches en su totalidad, el 92% tiene un nivel medio de promoción, mientras que el 8% restante tiene un nivel alto de promoción, y ningún adulto se encuentra en el nivel bajo.

Los hallazgos son parecidos a los descubiertos por **Paz E.** (29). “En su estudio” titulado "Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción relacionados con el comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento humano – Villa Magisterial II etapa, Nuevo Chimbote_2019." En su investigación, concluyó el 100% los participantes tienen prácticas apropiadas “de prevención y promoción de la salud”.

El estudio se asemeja “**Ramos J**”. investigación titulada "Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción relacionados con el comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo joven La Unión sector 24_Chimbote, 2019", “donde se identifica que el 50,6% de los participantes” “tienen acciones apropiadas de prevención y promoción de la salud”.

Los hallazgos obtenidos “difieren de resultados encontrados” por Human J. (31) en su estudio titulado "Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto" llevado a cabo en el asentamiento humano Ricardo Palma Chimbote en 2019. En su investigación se pudo observar que el 51% de la población tenía prácticas inadecuadas “en cuanto a la prevención y promoción de la salud”.

Por otro lado, resultados contrastan con Medina R. (32) investigación titulado “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto realizado en el Pueblo Joven La Unión Sector 25 Chimbote en 2019”, encontrando que 56,7% la población tenía prácticas inadecuadas “en cuanto a la prevención y promoción de la salud”.

La prevención consiste en medidas que buscan reducir o eliminar los efectos de la enfermedad y sus secuelas, con el objetivo de evitar su aparición y también de “detener su avance y disminuir sus consecuencias una vez que ya está presente”. En este sentido, tanto la purificación del agua como las vacunas pueden ayudar a prevenir la enfermedad (33).

“ La OMS define la promoción de la salud como un conjunto” de acciones orientadas a crear un entorno más saludable y protector de la salud, lo que incluye cambios en la comunidad y el sistema, como programas que garanticen el acceso a servicios de salud o políticas que promuevan el uso de “parques públicos para la actividad física y la convivencia; la promoción de la salud implica” “una forma específica de colaboración que se enfoca en la población, es participativa, intersectorial, sensible al contexto y opera en múltiples niveles” (34).

Resultados revelaron que mayoría de los adultos de Chicches tienen un nivel medio de promoción de la salud, lo que nos da entender que la población se encuentra informada de cómo prevenir enfermedades y llevar una alimentación saludable; esta información podría provenir de diversos medios, como el internet, la radio y la televisión, los cuales ofrecen programas de salud que orientan e informan a la población; es así como el internet se ha convertido en un medio eficaz para concientizar a las personas sobre cómo llevar un estilo de vida saludable, como se puede apreciar en las publicaciones de páginas de Facebook relacionadas con temas de salud, así como en los grupos de WhatsApp donde se comparte

información relevante al respecto; en este sentido, las redes sociales y los medios digitales son herramientas útiles para la promoción de la salud, ya que permiten llegar a un gran número de personas de forma rápida y efectiva.

Tabla 2:

En cuanto a los estilos de vida de los 103 adultos estudiados, se encontró que el 82% tiene estilos de vida saludables, mientras que el 18% restante presenta estilos no saludables.

La investigación es diferente llevada a cabo por Fiebre T. (35), “Titulada Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto en el Pueblo joven La unión sector 26 de Chimbote año 2019”, presenta diferencias importantes con respecto a “los resultados obtenidos en relación a los estilos de vida de los adultos”. En particular, se observa que un 51.5% tiene estilos de vida no saludables.

Los hallazgos difieren de los encontrados por Flores N. (36) en su estudio titulado "Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del asentamiento humano estrella del nuevo amanecer, La Joya - Arequipa, 2018". En este caso, se observa que el 84.3% “de los adultos tiene un estilo de vida no saludable, mientras que solo el 15.7% tiene un estilo de vida saludable”.

Estos resultados coinciden parcialmente Pujay P. (37) “En su investigación titulada” "Acciones de prevención y promoción de la salud relacionadas con los estilos de vida de los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal - Salaverry, 2020". Según el estudio, el 51% de los adultos pescadores tienen “estilos de vida saludables”.

Los resultados son similares a mi investigación encontrados por Human J (31). “En la investigación titulada” “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento humano Ricardo Palma Chimbote, 2019”, demuestran que el 72% de los adultos tiene estilos de vida saludables.

“Los estilos de vida saludable engloban aquellos comportamientos y actitudes que las personas adoptan de manera diaria” para preservar el bienestar físico y mental; cabe destacar que el estilo de vida es crucial para la calidad de vida, concepto definido por la OMS como la percepción individual del lugar que se ocupa en el mundo, en relación con la cultura, los valores, las expectativas, las normas y las inquietudes personales. (38)

Después de realizar una investigación en la población de Chicches, se encontró, “menos de la mitad de los adultos tienen un estilo de vida saludable”; esto puede deberse “que algunos individuos no ponen en práctica” las recomendaciones recibidas, posiblemente por falta de información; “es posible que el personal de salud o los promotores de la salud” no lleguen a concientizar a cierta parte de la población sobre cómo “llevar un estilo de vida saludable”; además, puede ser que algunos no asistan a las sesiones educativas o que no sepan cómo utilizar las herramientas en línea para buscar información relevante: en última instancia, todo esto puede llevar a que ciertos individuos no adopten estilos de vida saludables o simplemente los ignoren.

Por otro lado, los resultados también mostraron “que la mayoría” de la población “tiene un estilo de vida saludable”, cual viene ser un indicador positivo; esto sugiere que muchos individuos han tomado en cuenta la información proporcionada y la están aplicando en su vida diaria; es posible que el personal de salud esté llegando a una gran parte de la población o que la información se esté difundiendo a través de las redes sociales, televisión y radio; de

hecho, a menudo se transmiten programas de salud en estos medios, que brindan información sobre cómo llevar un estilo de vida saludable para prevenir enfermedades y mantener una “vida saludable”.

Tabla 3:

En cuanto las “Acciones de Prevención y Promoción de la Salud en relación a los Estilos de Vida”, llevado a cabo dicho estudio con 103 adultos de Chicches-Patáz, donde se encontró que el 76.7% tiene un nivel de promoción medio y un “estilo de vida saludable”, mientras 15.5% tiene un “nivel de promoción medio y un estilo de vida no saludable”, “el 2.9% tiene un nivel de promoción alto y un estilo de vida saludable”, mientras “el 5% tiene un nivel de promoción alto y un estilo de vida no saludable”; donde “se encontró una relación significativa entre la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida”.

Los hallazgos se asemejan con los de Pujay P. (37), quien en su estudio "Acciones de prevención y promoción de la salud relacionadas con los estilos de vida de los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal - Salaverry, 2020" informa “que el 51.5% de los participantes tienen un estilo de vida saludable”, mientras que “el 38.5% tienen un nivel bajo de prevención y promoción”. consiguiente, se establece una “relación estadísticamente significativa entre el nivel de prevención y promoción de la salud y el estilo de vida”.

Los resultados muestran similitudes con los obtenidos por Asmat K. (38) en su investigación titulada "Acciones de prevención y promoción de la salud relacionadas con los estilos de vida de gestantes atendidas en el puesto de salud 'Pueblo Libre'- La Esperanza, 2020". En esta investigación, se observó que “el 74% de las gestantes tenían un alto nivel de prevención y promoción de la salud relacionado con un estilo de vida saludable”, mientras que “el 13% tenía un nivel medio de prevención y promoción de la salud relacionado con un

estilo de vida no saludable”, otro “13% tenía un nivel alto de prevención y promoción de la salud relacionado con un estilo de vida no saludable”, a través del análisis de la prueba de Chi cuadrado se encontró una conexión entre las dos variables y se evidencia que ambas variables tienen un impacto mutuo.

Tras aplicar la prueba de Chi cuadrado X^2 , se encontró una relación estadísticamente significativa entre las “acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de los adultos de Chicches”; esto indica que “la prevención y promoción de la salud” están estrechamente relacionadas “al cuidado de la salud humana y los estilos de vida de la población”; de hecho la prevención y promoción son pilares fundamentales para fomentar estilos de vida saludables, ya que orientan a la población para prevenir enfermedades y adoptar hábitos saludables.

V. CONCLUSIONES

- Se encontró que la mayoría de la población tiene un nivel medio de prevención y promoción de la salud; esto puede ser atribuido al hecho de que la población está informada y consciente de las consecuencias de las enfermedades a largo plazo si no se previenen a tiempo.
- Por otro lado, en relación a los estilos de vida, se concluyó que más de la mitad de la población presenta estilos saludables, mientras que menos de la mitad presenta estilos no saludables. Por lo tanto, es necesario crear conciencia e informar sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable, así como los riesgos asociados con un estilo de vida no saludable.
- Se ha concluido que existe una correlación “al realizar la prueba de Chi cuadrado, entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida” de los adultos de "Chicches" – Patáz; implementar acciones promotoras de salud, se fomenta la adopción de “estilos de vida saludables y el cuidado de la propia salud”, por lo tanto se debe seguir trabajando para mejorar continuamente la salud de la población.

VI. RECOMENDACIONES

- Coordinar con el presidente de la localidad para realizar sesiones educativas sobre hábitos saludables, actividad física, alimentación saludable y prevención de enfermedades no transmisibles.
- Coordinar con la posta médica y las autoridades pertinentes para llevar a cabo campañas de salud con el fin de concientizar a la población sobre la importancia de seguir cuidar su salud y fomentar la prevención de enfermedades.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. AXA Health Keeper. La Definición De Salud Según La Oms.[Pagina Web].2018.[Citado 21 de abril del 2020].Disponible en: <https://www.axahealthkeeper.com/blog/la-definicion-de-salud-segun-la-oms-infografia/>
2. Medicina Familiar. Salud comunitaria y promoción de la salud. [Internet].2016. [Citado el 21 de abril el 2020]. Disponible en: http://medicinafamiliar.uc.cl/html/promocion_salud.html
3. OKEYDIARIO. La Prevención De La Salud. [Diario en internet].2019. [Citado el 28 de abril del 2020]. Disponible en: <https://okdiario.com/curiosidades/que-prevencion-salud-4562399>
4. IMF Business School. Prevención Primaria, Secundaria y Terciaria. [Página web].2019. [Citado el 28 de abril del 2020]. Disponible en: <https://blogs.imf-formacion.com/blog/prevencion-riesgos-laborales/actualidad-laboral/prevencion-primaria-secundaria-y-terciaria/>
5. Ecured. Estilos de vida. [Página en internet].2016. [Citado el 4 de mayo del 2020]. Disponible en: https://www.ecured.cu/Estilo_de_vida
6. Significados. La Adultez. [Página en internet].2019. [Citado el 4 de Mayo del 2020]. Disponible en: <https://www.significados.com/adultez/>
7. Lifer. Actividades económicas de la Sierra peruana. [Página en internet].2019. [Citado el 4 de mayo del 2020]. Disponible en. <https://www.lifeder.com/actividades-economicas-sierra-peruana/>
8. Buelvas Anaya S. Nivel de actividad física y salud en adultos mayores de un barrio de Montería – Córdoba 2019. 29 de enero de 2020 [citado 4 de abril de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.unicordoba.edu.co/handle/ucordoba/2603>

9. María R, Vivanco C, Mercedes LM, Cruz G. UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA FACULTAD DE SALUD HUMANA CARRERA DE ENFERMERÍA Tesis previa a la obtención del Título de Licenciada en Enfermería. 2018 [citado 4 de abril de 2023]; Disponible en: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/22609>
10. Castro R. Estilos y calidad de vida de los adultos mayores de la Comunidad Patuco, cantón Celica, en el periodo septiembre 2018 - agosto 2019. [Tesis de internet]. Para optar el título de Licenciada en Enfermería. Universidad Nacional De Loja. Carrera de enfermería.2019. [Citado el 30 de octubre del 2020]. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/22609>
11. Peña Tapia BS, Peña Tapia HC. Tesis [Internet]. 2022-03-25 [citado el 13 de febrero de 2023]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/62007>
12. Echabautis A, Gómez Y, Zorrilla A. Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019. [Tesis de internet]. Para optar el título en enfermería. Lima: Universidad María Auxiliadora. Facultad ciencias de la salud. Escuela Profesional de Enfermería. 2019 [Acceso el 09 de enero del 2023]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12970/206>
13. Mora, F. Estilos de vida del adulto maduro en el Asentamiento humano ciudadela Pachacútec sector B3, Ventanilla, Callao – 2017. [Tesis en internet]. Para optar el título profesional de licenciado en enfermería. Universidad de Ciencias y Humanidades. Facultad de las Ciencias de la Salud. Escuela Profesional de enfermería. 2019. [Citado el 05 Mayo del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.uch.edu.pe/handle/uch/285>
14. Flores N. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales De Los Adultos Del Asentamiento Humano Estrella Del Nuevo Amanecer, La Joya – Arequipa, 2018.

- [Tesis en internet]. Para optar el título profesional de licenciado en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Escuela Profesional de enfermería. 2018. [Citado el 08 octubre del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/3072>
15. Valdez L. Estilos de vida y factores biosocioculturales en los adultos Mayores del hogar San José Trujillo, 2017; [Tesis de internet]. Para optar el título de licenciada en enfermería. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Facultad ciencias de la salud. Escuela Profesional de Enfermería. 2018. [Acceso el 05 de Mayo del 2020]. Disponible en : <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/4709>
16. Carranza, J. Relación entre los estilos de vida y el síndrome metabólico en pobladores adultos y adultos mayores de la Ciudad de Trujillo 2019. [Tesis de internet]. Para optar el título de licenciada en Nutrición. Universidad Cesar Vallejo-Trujillo. Facultad De Ciencias Médicas. Escuela Académico Profesional De Nutrición. 2019. [Acceso el 05 de Mayo del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/40402>
17. Moncada E; Mongollon M. Deterioro cognitivo y estilo de vida del adulto mayor del Hospital Walter Cruz Vilca de Miramar – 2017. [Tesis de internet]. Para optar el título de licenciada en enfermería. Universidad Privada Antenor Orrego. Facultad de ciencias de la Salud. Escuela Profesional de Enfermería. [Acceso el 05 de Mayo del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/3749>
18. Vega, E. Nola Pender. [Página en internet].2019. [Citado el 5 de mayo del 2020]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/ANGLICASOLEDADVEGARA/nola-pender-147264872>

19. Raile, M. Modelos y teorías de enfermería. [Libro en internet]. 2018. [Citado el 5 de Mayo del 2020]. Disponible en: https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=nlpgDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=nola+pender+teoria+enfermer%C3%ADa&ots=6p2ylsYn9T&sig=BifA0qW8sqt_3eMHg-h4ca4D9rY#v=onepage&q&f=false
20. Slideshare. Modelo de promoción de la salud. [Página en internet]. 2014. [Citado el 5 de mayo del 2020]. Disponible en: https://www.slideshare.net/natorabet/nola-j-pender-modelos-de-promocin-de-la-salud?from_action=save
21. Arrechadora, I, Nola Pender Biografía y Teoría. [Página en internet]. 2019. [Citado el 5 de mayo del 2020]. Disponible en: <https://www.lifeder.com/nola-pender/>
22. Acebedo G, Martines, Utz L. La Salud Y Sus Determinantes, Manual de Medicina Preventiva y Social. [Página en internet]. 2014. [Citado el 5 de mayo 2020]. Disponible en: <http://preventivaysocial.webs.fcm.unc.edu.ar/files/2014/04/MPyS-1-Unidad-1-Determinantes-de-la-Salud-V-2013.pdf>
23. Galli A, Pagés M, Swieszkowski S. Factores determinantes de la salud. [Página en Internet]. 2017. [Citado el 5 de mayo 2020]. Disponible en: <https://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2018/04/factores-determinantes-de-la-salud.pdf>
24. Salud y solidaridad. Recordando los determinantes de salud de Lalonde. [Página en Internet]. 2018. [Citado el 18 de mayo 2020]. Disponible en: <https://saludysolidaridad.com/2018/03/07/recordando-los-determinantes-de-salud-de-lalonde/>

25. Sistema Internacional. La investigación cuantitativa. [Página en internet].2020. [Citado el 10 de Mayo del 2020]. Disponible en: <https://www.sisinternational.com/investigacion-cuantitativa/>
26. Explorable. Estudio correlacional. [Página en internet]. 2020. [Citado el 10 de mayo del 2020]. Disponible en: <https://explorable.com/es/estudio-correlacional>
27. EcuRed. Investigación no experimental. [Página en internet].2016.[Citado el 10 de Mayo del 2020]. Disponible en: https://www.ecured.cu/Investigaci%C3%B3n_no_experimental
28. Coomeva EPS. Promoción y Prevención de la salud. [Revista en internet].2018. [Citado el 11 de mayo del 2020]. Disponible en: <http://eps.coomewa.com.co/publicaciones.php?id=9663>
29. Consumoteca. El estilo de vida. [Página en internet]. 2020. [Citado el 11 de mayo del 2020]. Disponible en: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>
30. Paz E. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento humano – Villa Magisterial II etapa, Nuevo Chimbote_2019 [Tesis en Internet]. Para optar el título profesional de licenciada en enfermería Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote Facultad De Ciencias De La Salud Escuela Profesional De Enfermería. [Citado el 4 de noviembre del 2021] Disponible en:<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/19510>

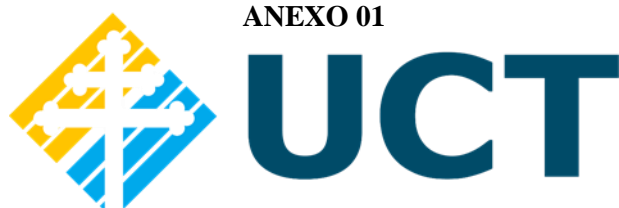
31. Ramos J. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo joven La Unión sector 24 _Chimbote, 2019. [Tesis en Internet]. Para optar el título profesional de licenciada en enfermería Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote Facultad De Ciencias De La Salud Escuela Profesional De Enfermería. [Citado el 5 de noviembre del 2022] Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13032/19292>
32. Huaman J. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento humano Ricardo Palma_Chimbote, 2019. [Tesis en Internet]. Para optar el título profesional de licenciada en enfermería Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote Facultad De Ciencias De La Salud Escuela Profesional De Enfermería. [Citado el 5 de noviembre del 2022] Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13032/20017>
33. Medina R. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo Joven “La Unión” Sector 25 _Chimbote, 2019 [Tesis en Internet]. Para optar el título profesional de licenciada en enfermería Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote Facultad De Ciencias De La Salud Escuela Profesional De Enfermería. [Citado el 5 de noviembre del 2022] Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13032/21209>

34. Msdsalud. Prevención de la salud. [Página en internet]. 2021. [Citado el 04 de diciembre del 2021]. Disponible en: <https://www.msdsalud.es/cuidar-en/prevencion/informacion-basica/consiste-prevencion-salud.html>
35. OPS. Promoción de la salud. [Página web]. 2021. [Citado el 04 de diciembre del 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
36. Febre T. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo joven “La Unión” Sector 26 _Chimbote, 2019. [Tesis en Internet]. Para optar el título profesional de licenciada en enfermería Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote Facultad De Ciencias De La Salud Escuela Profesional De Enfermería. [Citado el 4 de noviembre del 2022] Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13032/19906>
37. Flores N. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del asentamiento humano Estrella del nuevo amanecer, La Joya – Arequipa, 2018. [Tesis en Internet]. Para optar el título profesional de licenciada en enfermería Huaraz: Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote Facultad De Ciencias De La Salud Escuela Profesional De Enfermería. [Citado el 4 de noviembre del 2021] Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/3072>
38. Pujay P. Acciones de prevención y promoción de la salud relacionado con los estilos de vida de los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal - Salaverry, 2020. [Tesis en Internet]. Para optar el título profesional de licenciada en enfermería Trujillo: Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote Facultad

39. Asmat K. Acciones de prevención y promoción de la salud relacionado a los estilos de vida de las gestantes atendidas en el puesto de salud "Pueblo Libre"- La Esperanza, 2020. [Tesis en Internet]. Para optar el título profesional de licenciada en enfermería Trujillo: Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote Facultad: disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13032/29039>
40. Docktuz. Estilos de Vida Saludable. [Revista en internet]. 2021. [Citado el 01 de diciembre del 2021]. Disponible en: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>

ANEXOS

ANEXO 01



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO SOBRE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

N°	Comportamientos del usuario	CALIFICACIÓN			
		NUNCA	A VESES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
EJES TEMÁTICOS					
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN					
1	¿Se ha elaborado un plan de trabajo para promocionar una alimentación saludable en su comunidad?				
2	¿Se ha designado un coordinador y/o establecido un grupo de trabajo para promocionar una alimentación saludable en su comunidad?				
3	¿Participan las autoridades locales en el desarrollo de medidas de promoción para una alimentación saludables en su comunidad?				
4	¿ofrecen en su comunidad alimentos y bebidas saludables? (no refrescos azucarados, comida rápida, dulces o alcohol)				
5	¿Se provee y promueve la elección de alimentos y bebidas saludables? (precios menores, muestras gratis, etc.)				
6	¿Se ofrece fruta fresca en su comunidad?				
7	¿Se provee agua potable en su comunidad?				
8	¿En los últimos 30 días con qué frecuencia se lavó las Manos antes de comer?				
9	¿En los últimos 30 días comió habitualmente frutas?				

10	¿En los últimos 30 días comió habitualmente verduras?				
HIGIENE					
11	¿Se lava las manos con agua y jabón aplicando la técnica adecuada?				
12	¿Realiza el Baño corporal diariamente?				
13	¿Realiza el lavado de los dientes mínimo 3 veces en el día?				
14	¿Mantiene Higiénica y en orden su ropa?				
15	¿Lava los alimentos antes de consumirlos?				
16	¿Mantiene bien Lavado los utensilios de cocina y su cocina?				
17	¿Mantiene en orden y limpia la vivienda?				
18	¿Mantiene ventilada su vivienda?				
19	¿Mantiene Limpio su baño o letrina?				
20	¿Realiza el mantenimiento de su servicio higiénico o su letrina?				
HABILIDADES PARA LA VIDA					
21	¿Sabe escuchar y sabe cuándo hablar?				
22	¿Influencia y regula las emociones de otra persona?				
23	¿Escucha con atención y está dispuesta(o) a discutir los problemas?				
24	¿Es abierta(o) y flexible a las ideas? Apoya y ayuda. Es solidaria(o).				
25	¿Enfrenta los problemas dando solución?				
26	¿Alienta la participación y la cooperación?				
27	¿Orienta y enseña?				
28	¿Confía en el grupo y Estimula las decisiones de grupo?				
29	¿Se comunica abiertamente? ¿Demuestra capacidad de autocrítica?				
30	¿Es expresiva, espontánea y segura?				
31	¿Tiene una personalidad activa?				
32	¿Defiende sus derechos?				
33	¿No presenta temores en su comportamiento?				
34	¿Posee una comunicación directa, adecuada, abierta y franca?				
35	¿Posee usted seguridad en expresarse con los demás?				
36	¿Su comportamiento es respetable por los demás?				

37	¿Se comunica fácilmente con toda clase de personas?				
ACTIVIDAD FISICA					
38	¿Realiza 30 minutos diarios de actividad física al m: subir y bajar escaleras, bailar, andar en bicicleta, nadar, caminar en vez de usar el auto, realizar tareas domésticas y de jardinería, lavar el auto, ¿practicar deportes?				
39	¿Realiza ejercicios de fuerza 2 o 3 veces por semana?				
40	¿Realiza la rutina con 10 minutos de ejercicios de estiramiento?				
41	¿Toma una buena cantidad de líquido durante el día (aproximadamente 2 litros de agua)?				
SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA					
42	¿Tiene relaciones sexuales actualmente con protección?				
43	¿Se informa de los métodos anticonceptivos?				
44	¿Usa un método anticonceptivo?				
45	¿Se hace exámenes médicos ginecológicos?				
46	¿Usted se alimenta equilibradamente durante su vida reproductiva?				
SALUD BUCAL					
47	¿Se cepilla los dientes por lo menos dos veces al día con pasta dental con flúor?				
48	¿Usa hilo dental?				
49	¿Usa a diario un enjuague bucal con flúor?				
50	¿Tiene exámenes regulares odontológicos?				
51	¿Evita las bebidas gaseosas, los jugos artificiales y las bebidas energéticas?				
52	¿Evita el consumo de tabaco y el alcohol?				
SALUD MENTAL Y CULTURA DE PAZ					
53	¿En general está satisfecho con usted mismo/a?				
54	¿A veces piensa que no sirve absolutamente para nada?				
55	¿Puede hacer las cosas bien como la mayoría de las personas?				
56	¿Cree que tiene muchos motivos para sentirme orgulloso/a?				
57	¿A veces se siente realmente inútil?				

58	¿Siente que es una persona digna de estima o aprecio, al menos en igual medida que los demás?				
59	¿Siente mucho aprecio por mí mismo/a?				
60	¿Tiendo a pensar que en conjunto es un fracaso?				
61	¿Tiene una actitud positiva hacia mí mismo/a?				
SEGURIDAD VIAL Y CULTURA DE TRÁNSITO					
62	¿Usa el cinturón de seguridad de manera adecuada?				
63	¿Cruza por la senda peatonal o esquina, donde se tiene prioridad?				
64	¿No utilizar el celular al conducir ni tampoco al cruzar la calle?				
65	¿Usted al cruzar la calle, camina, no corre, y lo hace con precaución?				
66	¿Si maneja bicicleta usa casco?				
67	¿Usted camina por las veredas?				
68	¿Usted cruza la pista cuando el semáforo está en color verde?				
69	¿Usted evita salir a la calle si se encuentra en estado de Embriaguez?				
70	¿Si Usted tiene que salir a la calle de noche trae una lámpara, usa ropa clara y con reflejante, se hace notar camina por la izquierda con el tráfico de frente, ¿si van engrupo caminen en fila?				

ANEXO 02



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

N°	Ítems	CRITERIOS			
	ALIMENTACIÓN				
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.				
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día				
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.				
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.				
6	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.				
	ACTIVIDAD Y EJERCICIO				
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.				
8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.				
	MANEJO DEL ESTRÉS				
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.				
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.				
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.				
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.				
	APOYO INTERPERSONAL				
13	Se relaciona con los demás.				
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.				

15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.				
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.				
	AUTORREALIZACION				
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.				
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.				
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.				
	RESPONSABILIDAD EN SALUD				
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.				
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.				
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.				
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.				
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.				
25	Consumo sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas.				

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F =3

SIEMPRE: S = 4

El ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es al contrario N= 4 V=3 F=2 S=1

ANEXO 03



UCT

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

TÍTULO

**ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD RELACIONADA
A LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DE “CHICCHES”-PATÁZ, 2022**

Yo,acepto participar voluntariamente en el presente estudio, Conociendo el propósito de la Investigación. Mi participación consiste en responder con franqueza y de forma oral a las preguntas planteadas. El investigador se compromete a guardar la confidencialidad y anonimato de los datos, los resultados se informarán de modo general, guardando en reserva la identidad de las personas entrevistadas. Por lo cual autorizo mi participación firmando el presente documento.

FIRMA

ANEXO 4: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de Medición
Prevención y Promoción de La Salud	Término "promoción de la salud y prevención" hace referencia a una serie de acciones, métodos y procedimientos integrales. que tienen como objetivo proporcionar a la población, individuos y familias el conocimiento necesario para prevenir enfermedades mediante la adopción de hábitos saludables y, por	Nivel de promoción y prevención de la salud bajo: Al obtener una puntuación "de 70 a 139 puntos."	Alimentación nutrición	✓ Hábitos de alimentación adecuada.	01	CUESTIONARIO N°01: Cuestionario sobre Promoción y Prevención de la Salud	Nivel bajo 70 a 139 puntos
				02			
				03			
				04			
				05			
				✓ Hábitos de alimentación inadecuados	06		
				07			
				08			
				09			
				10			
		Nivel de promoción y prevención de la salud medio: Al obtener una puntuación "de 140 a 209 puntos".	Higiene	✓ Hábitos de higiene inadecuados	11		
				12			
				13			
				14			
				✓ Hábitos de higiene adecuados	15		
				16			
				17			
				18			
				19			
				20			
Nivel medio 140 a 209 puntos Nivel alto 210 a 280 puntos							

	consiguiente, mejorar su salud	prevención de la salud alto: Al obtener una puntuación “de 210 a 280 puntos”	Habilidades para la vida	<input checked="" type="checkbox"/> No presenta temores en su comportamiento <input checked="" type="checkbox"/> Sabe escuchar a los demás <input checked="" type="checkbox"/> Se comunica fácilmente con toda clase de personas <input checked="" type="checkbox"/> Defiende sus derechos	21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37		
			Actividad física	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> Realiza actividad física <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> No realiza actividad física <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> Usa métodos anticonceptivos	38 39 40 41 42		

			Salud sexual y reproductiva	<ul style="list-style-type: none"> ✓ No usa métodos anticonceptivos ✓ Tiene conocimiento de lo métodos anticonceptivos ✓ Lleva una vida sexual responsable 	<p>43 44 45 46</p>		
			Salud bucal	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se cepilla los dientes después de cada comida ✓ Acude al odontólogo 	<p>47 48 49 50 51 52</p>		
			Salud mental y cultura de paz	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tiene una alta autoestima ✓ Tiene bajo autoestima 	<p>53 54 55 56 57 58 59 60 61</p>		

			Seguridad vial y cultura de tránsito	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Es un ciudadano responsable ✓ No pone en peligro su vida ✓ Respetar las normas de tránsito 	62 63 64 65 66 67 68 69 70		
Estilos de Vida	Son “una serie de comportamientos en los que los seres humanos” asumimos y fomentamos individualmente	Estilo de vida saludable: Al obtener una puntuación “de 75 a 100 puntos”	Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lleva hábito de alimentación saludable ✓ No lleva hábitos de alimentación saludable 	01 02 03 04 05 06	CUESTIONARIO N°02: Cuestionario sobre Estilos de Vida	Saludable: 75 a 100 puntos No saludable:

	con el fin de atender lo que necesitamos; estas conductas resultan saludables o perjudiciales	Estilo de vida No saludable: Al obtener una puntuación “de 25 a 74 puntos”	Actividad y Ejercicio	<input checked="" type="checkbox"/> Realiza ejercicio <input checked="" type="checkbox"/> No realiza ejercicio <input checked="" type="checkbox"/> Realiza actividad física	07 08		25 a 74 puntos
			Manejo del Estrés	<input checked="" type="checkbox"/> Controla su estado de estrés <input checked="" type="checkbox"/> Evita situaciones que ocasionen estrés <input checked="" type="checkbox"/> Realiza rutinas que le ayuden a evitar el estrés	09 10 12		
			Apoyo Interpersonal	<input checked="" type="checkbox"/> Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás <input checked="" type="checkbox"/> Comparte con los demás sus inquietudes <input checked="" type="checkbox"/> Recibe apoyo de los demás	13 14 15 16		
			Autorelación	<input checked="" type="checkbox"/> Posee una autoestima alta <input checked="" type="checkbox"/> Tiene una autoestima baja <input checked="" type="checkbox"/> Se encuentra satisfecho con lo que realiza <input checked="" type="checkbox"/> No está satisfecho con lo	17 18 19		

				que hace con su vida			
			Responsabilidad en salud	<input checked="" type="checkbox"/> Acude al médico para su revisión <input checked="" type="checkbox"/> Toma encuesta las recomendaciones que le da el personal de salud <input checked="" type="checkbox"/> No se auto medica	 20 21 22 23 24 25		