

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO**

**BENEDICTO XVI**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE ENFERMERÍA**



**ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD  
ASOCIADO AL ESTILO DE VIDA EN ADULTOS DEL SECTOR  
“VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORA**

Br. Jessica Fiorela, Mozo Otiniano

**ASESORA**

Mg. Marilyn Yesica, Villa Seminario (0000-0001-6597-084X)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Promoción y Prevención de la Salud

**TRUJILLO - PERÚ**

**2023**

# ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD ASOCIADO AL ESTILO DE VIDA EN ADULTOS DEL SECTOR "VÍCTOR RAÚL" - LAREDO, 2022

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

- 1** Submitted to Universidad Católica Los Angeles de Chimbote **13%**  
Trabajo del estudiante
- 2** João Henrique de Morais Ribeiro, Eloá Otrenti, Renata Ferreira Takahashi, Lúcia Yasuko Izumi Nichiata et al. "Clinical and epidemiological teaching of dengue through simulated practice", Revista Brasileira de Enfermagem, 2018 **3%**  
Publicación
- 3** Marycruz Baéz Palmeros, Claudia Beatriz Enríquez Hernández, Edith Castellanos Contreras, María Esther Frago Terán et al. "Estilos de vida en estudiantes de posgrado de una universidad pública", Revista Biológico Agropecuaria Tuxpan, 2019 **<1%**  
Publicación
- 4** Abigail Fernández-Sánchez, Ma. Guadalupe Ojeda-Vargas, Ana Alicia García Carreño, Edith **<1%**

---

Ruth Arizmendi Jaime et al. "Determinación de riesgos de salud relacionada a estilos de vida en población joven", Revista de Enfermería Neurológica, 2016

Publicación

5

Pedro Luis Rodríguez García, Juan José Pérez Soto, Eliseo García Cantó, Marcos Meseguer Zafra et al. "Valoración del estilo de vida saludable adquirido en adultos españoles de 22 a 72 años de edad", Clínica e Investigación en Arteriosclerosis, 2022

Publicación

<1%

6

Omar Yaxmehen Bello-Chavolla, Jessica Paola Bahena-López, Neftali Eduardo Antonio-Villa, Arsenio Vargas-Vázquez et al. "Predicting mortality due to SARS-CoV-2: A mechanistic score relating obesity and diabetes to COVID-19 outcomes in Mexico", Cold Spring Harbor Laboratory, 2020

Publicación

<1%

7

"Globalization and Health Inequities in Latin America", Springer Science and Business Media LLC, 2018

Publicación

<1%

---

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 ~~usadas~~

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**

**Rector de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI**

Dr. Francisco Alejandro Espinoza Polo

**Vicerrector de Investigación**

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

**Vicerrectora Académica**

Mg. Ray Mellin Rubio

**Director General de Calidad Académica y Acreditación**

Mg. Teresa Sofía Reategui Marin

**Secretaría General**

Dra. Anita Campos Márquez

**Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud**

## CONFORMIDAD DEL ASESOR

Señora:

Dra. Anita Campos Márquez

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud

Visto el proyecto de Tesis “ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD ASOCIADO AL ESTILO DE VIDA EN ADULTOS DEL SECTOR “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022”, presentado por la alumna:

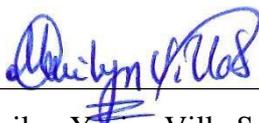
### **Jessica Fiorela Mozo Otiniano**

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, 08 de marzo del 2023.



---

Mg. Marilyn Yesica Villa Seminario  
Asesora de Tesis

## DEDICATORIA

*A mi padre, Luis Mozo Gutiérrez, a mi madre Doris Otiniano Cabrera. Por ser los pilares fundamentales en mi vida, por todo su aliento, esfuerzo y sacrificio en mi formación profesional.*

*A mi hermano Ricardo Luis Mozo Otiniano por ser mi mayor inspiración y mi principal motivo a seguir adelante.*

*Finalmente, a Obregón Guerra Diego, Paz Ramirez Eugenio Ivan, Linares Gonzales Juan Manuel, Castro Palomino Victor Hugo y a todos los integrantes de la CS PNP LAREDO por su apoyo incondicional en mi formación personal y académica.*

**Jessica Fiorela Mozo Otiniano**

## AGRADECIMIENTO

*A DIOS, por ser guía en mi camino,  
mi gran fortaleza, quien me da  
sabiduría y/o entendimiento para la  
realización de la presente  
investigación.*

*A la Mg. Marilyn Yesica Villa  
Seminario por brindarme su apoyo, sin  
ella no hubiera sido posible la  
culminación del presente trabajo de  
investigación.*

*Agradecer a los adultos del  
sector Víctor Raúl –Laredo por  
su participación en la presente  
investigación.*

**Jessica Fiorela Mozo Otiniano**

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Jessica Fiorela Mozo Otiniano con DNI 71405423, 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:

“ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD ASOCIADO AL ESTILO DE VIDA EN ADULTOS DEL SECTOR “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO,2022”, el cual consta de un total de 76 páginas, en las que se incluye 3 tablas y 3 figuras, más un total de 25 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.

Jessica Fiorela Mozo Otiniano



---

DNI 71405423

## INDICE DE CONTENIDO

<b>CARATULA .....</b>	<b>i</b>
<b>PÁGINAS PRELIMINARES:</b>	
➤ Autoridades universitarias .....	iv
➤ Conformidad del asesor .....	v
➤ Dedicatoria .....	vi
➤ Agradecimiento .....	vii
➤ Declaratoria de autenticidad .....	viii.
➤ Índice .....	ix
➤ Índice de tablas y figuras .....	xi
<b>RESUMEN .....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xiii</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	
➤ Situación problemática .....	1
➤ Antecedentes .....	5
➤ Justificación .....	10
➤ Problema investigado .....	11
➤ Objetivos .....	11
➤ Hipótesis .....	11
➤ Marco Conceptual .....	12
<b>II. METODOLOGIA</b>	
2.1. Objeto de Estudio .....	14
2.2. Instrumentos .....	16
2.3. Análisis de la Información .....	20
2.4. Aspectos éticos en investigación .....	22
<b>III. RESULTADOS .....</b>	<b>25</b>
<b>IV. DISCUSION .....</b>	<b>29</b>
<b>V. CONCLUSIONES .....</b>	<b>40</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>40</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>41</b>
<b>ANEXOS</b>	
Anexo 1: Instrumentos de recolección de la información .....	52
Anexo 2: Ficha Técnica de los instrumentos .....	59
Anexo 3: Consentimiento informado .....	61

Anexo 4: Matriz de categorías y subcategorías .....	62
Anexo 5: Matriz de operacionalización de variables .....	68
Anexo 6: Evaluación de juicio de expertos .....	75

## INDICE DE TABLAS Y FIGURAS

	Pág.
Tabla 01.....	25
NIVEL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN ADULTOS DEL SECTOR “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022.	
Tabla 02.....	26
ESTILO DE VIDA EN ADULTOS DEL SECTOR “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO.2022	
Tabla 03... ..	27
NIVEL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL ESTILO DE VIDA EN ADULTOS DEL SECTOR “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022	
Figura 01.....	25
NIVEL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN ADULTOS DEL SECTOR “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022	
Figura 02.....	26
ESTILO DE VIDA EN ADULTOS DEL SECTOR “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO.2022	
Figura 03.....	28
NIVEL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL ESTILO DE VIDA EN ADULTOS DEL SECTOR “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022	

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación se realizó con el propósito de dar respuesta al problema ¿Existe asociación entre las acciones de prevención y promoción de la salud y el estilo de vida de los adultos del Sector “Víctor Raúl”-Laredo, 2022? Es de tipo cuantitativo- -nivel explicativo teniendo como objetivo general: Determinar la asociación entre las acciones de prevención y promoción de la salud y el estilo de vida de los adultos del Sector “Víctor Raúl”-Laredo, 2022.La población perteneció a una muestra no probabilística conformada por 104 adultos; a quienes se les aplicó 2 cuestionarios: uno de prevención y promoción de la salud de los adultos del Sector “Víctor Raúl”-Laredo, 2022 y el otro de estilo de vida de los adultos del Sector “Víctor Raúl”-Laredo, 2022, se utilizó la técnica : On Line y mensajes vía Whats Aap y se respetó los principios éticos según el reglamento.

Además, los datos fueron ingresados a una base de datos Microsoft Excel, para el cual se utilizó el software SPS Statics 24.0 y luego, se determinó el grado de significancia con la prueba estadística Chi cuadrado para finalmente elaborar las tablas y gráficos correspondientes. Se concluyó que existe relación significativa entre las acciones de prevención y promoción de la salud asociado al estilo de vida de los adultos del Sector VíctorRaúl”-Laredo, 2022.

**Palabras clave:** Adultos, estilo de vida, Prevención y promoción de la salud.

## ABSTRAC

This research work was carried out with the purpose of responding to the problem: Is there an association between health prevention and promotion actions and the lifestyle of adults in the “Victor Raul”-Laredo Sector, 2022? It is quantitative –explanatory-correlational level with the general objective: To determine the association between health prevention and promotion actions and the lifestyle of adults in the “Victor Raul”-Laredo Sector, 2022. The population belonged to a non-probabilistic sample made up of adults; to whom 2 questionnaires were applied: one on prevention and health promotion of adults in the Sector “Victor Raul”-Laredo, 2022 and the other on lifestyle of adults in the Sector “Victor Raul”-Laredo, 2022. The technique used: On Line and messages via WhatsApp and the ethical principles according to the regulations were respected.

In addition, the data was entered into a Microsoft Excel database, for which the SPSS Statics 24.0 software was used and then the degree of significance was determined with the Chi square statistical test to finally prepare the corresponding tables and graphs. It was concluded that there is a significant relationship between the actions of prevention and health promotion associated with the lifestyle of adults in the “Victor Raul” Sector-Laredo, 2022.

**Keywords:** Adults, lifestyle, Prevention and health promotion.

## I. INTRODUCCIÓN

Con el paso del tiempo y los nuevos retos que la sociedad desempeña, permite crear un concepto de salud, relacionándolo con el diagnóstico de una enfermedad, lo cual no sólo abarca el mismo, sino que va mucho más allá del estado fisiológico del individuo. Tal es así, que la OMS ha consolidado su definición para mayor énfasis, la misma que consta de un panorama en el sector salud de gran relevancia, definiéndola no solo como la ausencia de alguna patología, sino que es también un estado de tranquilidad, satisfacción personal, bienestar psicológico y en buena relación con los demás (1).

Sin embargo, en la sociedad actual se evidencia la multiplicidad de factores que impiden que tal definición sea comprendida por los ciudadanos, demostrando con sus hábitos y estilo de vida, que no es algo de importancia en su diario vivir y que mucho menos toman conciencia de qué tan saludables son para su bienestar. Pero cuando esta sufre una consecuencia grave y el cuerpo reacciona ante su misma vulnerabilidad, es ahí donde surge mayor preocupación (2).

A raíz de ello, surge una preocupación en salud de parte del estado en conjunto con otras organizaciones internacionales en las cuales la Organización Panamericana de la Salud enfatizó cuales son las nuevas funciones que tomará en cuenta la salud pública; siendo una de ellas la denominada Promoción de la salud. Siendo este último un nuevo reto para el sector salud, el mismo que tiene un aporte significativo y precisado por Henry E. Sigerist, el cual determinó 4 funciones básicas enfocados en el campo de la medicina: la promoción de salud, la prevención de la enfermedad, la restauración de los enfermos y por consiguiente su propia rehabilitación (3).

Las funciones mencionadas líneas arriba deben de ser tomadas en cuenta para alargar la existencia de la humanidad. Pero a todo ello; ¿Qué es Promoción de la salud? No es nada más que la suma de todas las actividades diarias que realiza el individuo a conciencia de su propia salud para perdurar su existencia y el de las futuras generaciones. Siendo estas últimas las que más promuevan un estilo de vida saludables desde la escuela. Un rol importante también lo asume la parte política, con el aseguramiento de programas de concientización, los medios de comunicación que cumplan la ardua labor de difundir espacios de temas relacionados a la prevención de enfermedades y no puede ser ajeno a ello el sector salud con sus intervenciones a la comunidad, destinadas a orientar en conocimiento las practicas saludables para una vida sana (4).

Tendiendo fijadas las bases sobre la promoción de la salud y la importancia que cobra en la misma, también es importante mencionar la prevención. Ésta se caracteriza por ser una de las estrategias que permiten detectar a tiempo los problemas de salud de cualquiera de las dimensiones del ser humano, cuyo resultado y eficacia de esta cobra un valor sumamente importante e invaluable en la salud del individuo (5).

Por otro lado, Mark Lalonde, quien en su estudio en el año 1974 recalcó que, hablar de salud pública es un tema sumamente amplio de comprender, denominando a todo en su conjunto como los determinantes de la salud: Biosocioeconómico, apoyo social y estilos de vida. Entonces desde tal punto se concluye que la salud tiene un panorama de gran dimensión que abarca muchos aspectos de la persona (6).

Asimismo, tal perspectiva el INEI emitió un informe Técnico correspondientes a los meses Julio, agosto y Setiembre del año 2019. En el cual detalla los resultados de las condiciones de vida en el Perú. Para tal fin el tamaño de la muestra anual de la Encuesta Nacional de Hogares (ENHO) es de 36 996 viviendas, donde para el III trimestre se programaron 9 194 viviendas, enfocándonos en el sector salud se determinó que el 37,5% padeció de algún problema de salud crónico, de ellos el 26,3% presentaron 2 episodios: el primero relacionado con problemas de salud crónico y el segundo por tener problema de salud en las 4 últimas semanas y finalmente el 11,2% tienen problemas de salud crónica, en el área urbana el 39,7% padece un problema de salud crónico, mientras que en el área rural un 24,9% (7).

Finalmente, según los resultados obtenidos por problemas de salud en relación a los grupos de edad definen que los problemas de salud crónicos que presentan mayor frecuencia en adultos y adultos mayores los mismos que el 66,4% de la población de 50 a 59 años y el 78,6% de los adultos mayores de 60 años más años padecen de alguna enfermedad crónica, similares resultados se encontraron en la zona rural y urbana. Tal y como lo muestran los datos estadísticos según INEI-2019 se concluye que la población adulta y adulta mayor son los más propensos a padecer las enfermedades crónicas(7).

Un adulto joven que abarca desde los 25 a 40 años de edad tiene la característica de tomar iniciativa en el deseo de construir su hogar, es capaz de tomar decisiones importantes para su futuro, desarrolla y pone en práctica sus principios definidos por su familia, asume nuevos retos a nivel personal y es capaz de asumir con responsabilidad las consecuencias de sus acciones, se preocupa por tener un empleo y gozar de los beneficios que éste le otorgue e incluso están buscando su propia independencia,

todo en relación a su cultura, y/o tradiciones. Así progresivamente pasan el tiempo y llegan a la adultez intermedia que abarca desde los 40 a los 50 años de edad para luego llegar a la adultez tardía desde los 50 a 60 años de edad (8).

Con lo antes mencionado no quiere decir que allí termina todo, pues surge en ellos la etapa denominada como ancianidad de 60 años en adelante, una etapa que abarca muchos cambios y malestares propios de la edad por no poder hacerlas mismas actividades que hacían cuando eran jóvenes, presentan dificultades en las extremidades inferiores, dificultad para escuchar, y muchos se sienten poco comprendidos, se sienten solos, sienten que ya no aportan lo suficiente como antes lo hacían y otros dedican gran parte de su tiempo realizando actividades de ocio, como salir a pasear con sus nietos, pasar momentos en compañía de algún grupo, que ha decir verdad a la gran mayoría esto les causa satisfacción y alegría, porque solo así se sienten útiles, aunque estos ya hayan cumplido su rol en el fondo lo que buscan es el afecto de su familia y amistades (8).

El Sector “Víctor Raúl” se ubica en el distrito de Laredo, conocido como la “Ciudad Dulce” por ubicarse en el mismo; la “Empresa Agroindustrial Laredo”, compañía dedicada a la producción y comercialización de los diferentes tipos de azúcar entre otros derivados. La misma que se ha convertido en la fuente principal de ingreso económico de la mayoría de los pobladores Laredinos. El sector en mención colinda con extensos campos de caña de azúcar, posee saneamiento básico de agua y desagüe, calles divididas por manzanas la cual es accesible por la comunidad, contando alrededor con accesibilidad a centros educativos como I.E “Sánchez Carrión” y la I.E “Antenor Orrego Espinoza”.

En tal fin, se encontró estudios a nivel internacional a Espigares G. en su investigación titulada: Efectividad de tres intervenciones de promoción de un estilo de vida saludable como herramienta de intervención en atención primaria en el manejo de los factores de riesgo metabólico en personas adultas sedentarias, Barcelona 2020. Metodología: tipo cuantitativo-explicativo, objetivo fue evaluar la efectividad de tres intervenciones de promoción de un estilo de vida saludable, se utilizó una guía interactiva validada y diseñada para mejorar la idoneidad y legibilidad, estuvo conformada por 75 adultos sedentarios con al menos un factor de riesgo metabólico, aleatorizados en 3 grupos: entrenamiento interválico de asesoramiento, entrenamiento continuo de baja-moderada intensidad y asesoramiento y entrenamiento en el estilo de vida saludable. Concluyendo que, el entrenamiento aeróbico en intervalos aportó resultado eficaz en personas sedentarias y se podría incluir en programas de intervención de estilo de vida en atención primaria (9).

Además, Amador, E. en su investigación titulada : Estilos de vida relacionados con la actividad física y hábitos alimenticios de pacientes con diabetes Mellitus y su relación con el nivel de adherencia al tratamiento farmacológico y no farmacológico, atendidos en institución prestadora de servicio de salud, distrito de Barranquilla 2017-2018. Su objetivo fue determinar la relación entre los estilos de vida relacionados con la actividad física y hábitos alimenticios de los pacientes con diabetes Mellitus, se contó con una muestra de 272 individuos, Metodología: cuantitativo descriptivo-analítico de corte transversal, se realizó el análisis de estadístico con resultados plasmados en gráficos estadísticos. Finalmente, se concluyó que la adherencia está relacionada con los estilos de vida, hábitos alimenticios y practica de actividad física (10).

Por otro lado, **Serrano, M:** en su investigación titulada: Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor del centro de salud Venezuela de la ciudad de Machala, Loja-Ecuador 2018. Su objetivo general fue determinar la relación entre estilo de vida y estado nutricional en el adulto mayor del centro de salud Venezuela de la ciudad de Machala. Resultados: de los 121 encuestados se obtuvo que la mayoría se encuentra en una edad comprendida entre 65-69 años, de los cuales más, la mayoría tienen nivel de educación básico y viven con su familia, la mitad de los adultos mayores practican estilo de vida no saludable y la otra mitad, saludable, respecto al estado nutricional se evidenció que menos de la mitad presenta sobrepeso, menos de la cuarta parte tiene un estado nutricional normal y un bajo porcentaje de obesidad tipo I, mediante los resultados obtenidos se concluye que no existe relación entre estilo de vida y el estado nutricional de los adultos mayores (11).

Asimismo, también encontramos investigaciones a nivel nacional, como **Aniceto Z:** En su investigación titulada: Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz –Ancash, 2020. El presente trabajo fue de tipo cuantitativo, de nivel descriptivo-correlacional de diseño transversal, y no experimental y tuvo como objetivo, determinar la relación que existe entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz-Ancash, 2020. Se contó con una muestra de 369 adultos, se les aplicó 2 instrumentos: escala de estilos de vida y cuestionario sobre factores biosocioculturales. Además, se utilizó la técnica de entrevista y observación y concluyó que existe relación directa y estadísticamente significativa entre los factores biosocioculturales y el estilo de vida de los adultos del distrito de Caraz. (12).

Asimismo, **Cachique G; López L**, Estilos de vida y factores socioculturales del adulto mayor con diabetes mellitus tipo II. Programa Del Adulto Mayor hospital II-e –Banda de Shilcayo. Julio –diciembre año 2020. realizado en Tarapoto-Perú. Tuvo como objetivo general: Determinar la relación entre estilo de vida y factores socioculturales del adulto mayor con diabetes mellitus tipo II. Metodología: descriptivo, correlacional, de corte transversal, no experimental. La muestra estuvo conformada por 145 adultos mayores. Para tal investigación se aplicaron 2 instrumentos: uno para determinar el estilo de vida y el otro para factores socioculturales. Se utilizó la técnica de entrevista y observación. Se utilizó la prueba de independencia de Chi Cuadrado. Obteniendo como resultados: la prueba estadística Chi-cuadrado demostró que existe relación significativa entre estilos de vida y los factores socioculturales (13).

Finalmente, **Díaz A**. Estilos de vida y cuidados preventivos en la hipertensión arterial del adulto mayor, centro de salud Carlos Protzel, 2018. Realizado en Lima. Tuvo como objetivo general Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y los cuidados preventivos en la hipertensión arterial del adulto mayor, centro de salud Carlos Protzel, 2018. La investigación fue de tipo descriptiva y cuantitativa de diseño correlacional. La población fue de 185 pacientes, cuya muestra fue de 125. Se aplicaron 2 instrumentos, uno para estilo de vida (18 ítems) y el otro para cuidados preventivos en la hipertensión arterial (13) ítems. Conclusión: Existe una relación significativa entre los estilos de vida y los cuidados preventivos en la hipertensión arterial, según la correlación de Spearman de 0.672, teniendo un resultado moderado (14).

En el nivel local tenemos la investigación de **Pujay E.** en su investigación titulada: Acciones de prevención y promoción de la salud relacionados con los estilos de vida de los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal-Salaverry, 2020. Tuvo como objetivo general: Explicar la relación entre las Acciones de prevención y promoción de la salud y los Estilos de vida de los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal- Salaverry, 2020. Resultados: Se obtuvo que el 38.5% tienen un nivel de promoción de la salud bajo, el 32.3% tienen un nivel de promoción de la salud medio, mientras que el 29.2% mantienen un nivel de promoción alto. Además, el 51.5% mantienen un estilo de vida saludable, mientras que el 48.5% mantienen un estilo de vida no saludable concluyendo que en cuanto a las dos variables sí existe relación significativa entre ambas variables (15).

Contribuye también lo investigado por **Castillo K.** titulado Estilos de vida y su relación con los niveles de presión arterial en adultos mayores del centro de salud Víctor Larco-2018. Tuvo como objetivo Determinar el Estilo de vida y su relación con los niveles de presión arterial en adultos mayores del Centro de Salud Víctor Larco-2018. La presente investigación fue de tipo cuantitativa correlacional de corte transversal prospectivo. La población estuvo conformada por 80 adultos mayores de ambos sexos, utilizando el muestreo probabilístico. Se utilizaron 2 cuestionarios: uno para el estilo de vida y el otro para valorar los niveles de presión arterial. La investigación concluye que el estilo de vida se relaciona significativamente con la presión sistólica de los adultos mayores del centro de salud Víctor Larco-2018 (16).

**Rojas B.** Nivel de conocimiento y su relación con las prácticas de autocuidado en pacientes adultos maduros con Diabetes Mellitus Tipo 2 en el Hospital Jerusalén, distrito La Esperanza Trujillo-2018. Tuvo como objetivo Determinar la relación entre el Nivel de Conocimiento y prácticas de autocuidado en adultos maduros con Diabetes Mellitus tipo 2 que asistieron al Hospital Jerusalén en el Distrito de la Esperanza-2018. La presente investigación utilizó el método cuantitativo, diseño descriptivo-correlacional. La población estuvo conformada por 200 pacientes adultos maduros y una muestra de 80 pacientes quienes cumplieron los criterios de selección y exclusión. La investigación concluyó que, el nivel de conocimiento y las prácticas de autocuidado de los adultos con Diabetes no guardan relación significativa (17).

La presente investigación se justifica de manera teórica con el aporte de los primeros conceptos de Nola Pender con el modelo de Promoción de la Salud, sus grandes análisis tan precisos han logrado enfocar de manera dinámica al ser humano, sin embargo, considero que faltó al mismo; la influencia de los factores conductuales en el individuo tomando como referencia su pueblo de origen, debido a que, por ser un país pluricultural, así también, las costumbres de cada pueblo son diversas. Esto permitiría comprender con mayor claridad presente estudio (18).

Así también, la presente investigación sirve como punto de partida al surgimiento de futuras investigaciones en el campo de la salud, cuyos enfoques logren establecer las directrices que contribuyan a la resolución de problemas que aquejan a la salud de los individuos.

Por otro lado, se justifica de manera práctica porque se basa en mejorar los estilos de vida en adultos del Sector Víctor Raúl- Laredo. El resultado de la misma permitirá establecer estrategias adecuadas para mejorar los estilos de vida saludable y promover un impacto positivo en la comunidad que forma parte del presente estudio. Finalmente, tiene una justificación metodológica porque para lograr los objetivos planteados en la presente investigación se recurrió al empleo de una encuesta On Line (formulario google) y mensajes vía whasp aap, para luego extraer la información en Excel, permitiendo la elaboración de los gráficos y tablas; de tal manera que al aplicar la formula estadística Chi cuadrado obtuve la aceptación de la hipótesis formulada al inicio de la investigación.

Frente a lo expuesto, se consideró pertinente la realización de la presente investigación, por lo que se planteó la siguiente interrogante: ¿Existe asociación entre las acciones de prevención y promoción de la salud y el estilo de vida en adultos del Sector “Víctor Raúl” -Laredo, ¿2022? Para dar respuesta a la misma, se tuvo como objetivo general: Determinar la asociación entre las acciones de prevención y promoción de la salud y el estilo de vida de los adultos del Sector “Víctor Raúl”-Laredo, 2022.

Para alcanzar el objetivo general, se definieron los siguientes objetivos específicos:

- Describir las acciones de prevención y promoción de la salud en adultos del Sector “Víctor Raúl”-Laredo, 2022.
- Identificar los estilos de vida en adultos del Sector “Víctor Raúl”-Laredo, 2022.

De lo antes expuesto, nació la siguiente hipótesis: Existe asociación estadísticamente significativa entre las acciones de promoción y prevención de la salud y los estilos de vida en adultos del Sector “Víctor Raúl”- Laredo, 2022.

La presente investigación se sustenta sobre las bases de 2 teoristas; siendo la primera: Nola Pender con su teoría “Promoción de la salud”, el cual nace en función a la preocupación por mejorar la salud tomando como referencia a todo un conjunto de comportamientos y decisiones que hace el hombre con el único propósito de mantener su salud y el cómo estas acciones afectan de manera positiva o negativa en la persona. Su modelo tiene como punto de inicio el conjunto de características que tiene el individuo, donde la conducta previa son todas las anécdotas que tras haberlas vivido tienen un concepto específico del cómo asumir esa situación y la que le sigue son los factores personales; abocado al estudio dimensional de la persona; todo ello está ubicado en una primera fila, en la segunda; se encuentran todos los valores emocionales y las culturas de cada persona, para que su accionar este orientada en base a ello (19).

Asimismo, también hace referencia a la perspectiva negativa y el grado de compromiso que tiene la persona con su propia salud, siendo este último de vital importancia para generar acciones de prevención y promoción de la salud óptimas. Con este último, se pretende generar conciencia en la población adulta y consigo lograr disminuir las enfermedades que con el pasar de los años los convierten en individuos con mayor exposición a vulnerabilidad. Resaltando que, hoy en día, vivimos en una sociedad heterogénea que va perdiendo la sensibilidad por los suyos y que poco valoran que detrás de esos años de experiencia están las vivencias más hermosas de su vida, convirtiéndolo en ese ser tan valioso e importante para nuestra vida y porque no decirlo, también para la sociedad (19).

Además, Marc Lalonde con su teoría: “Determinantes de la salud” define 4 componentes clave en la salud como son: la parte biológica, medio ambiente, estilos de vida y la atención de los servicios de salud” siendo estos de elemental importancia en la salud del individuo, no solo por el hecho de prevenir enfermedades sino porque si uno de ellos estuviera ausente, no se podría hablar de salud, la conexión que tienen ambos en toda la dimensión de la misma, van a dar lugar a un solo objetivo, el de buscar la satisfacción de las necesidades, el de promover una mejor conciencia en la población y finalmente el de contribuir a una mejor calidad de vida que hoy por hoy es un derecho primordial del individuo (20)

## II. METODOLOGIA

### 2.1. Objeto de Estudio:

**2.1.1 Tipo de investigación:** La presente investigación fue de tipo cuantitativo, para Caballero (2014) “Es el recojo e interpretación de datos estadísticos en la investigación, donde se utilizan variables y que, tras un análisis, éstas se pueden comprobar si las hipótesis planteadas son aceptadas o no o no (21).

**2.1.2 Nivel de investigación:** Fue explicativa porque se centra en buscar el por qué suceden ciertos fenómenos y busca probar las causas que permitieron que ocurra, sustentado en una hipótesis. (22)

**2.1.3 Diseño de la investigación:** Fue no experimental debido a que el investigador solo observará sin intervenir en las variables de estudio. (23)

#### 2.1.4 Población y muestra:

- **Población:** Constituida por 104 adultos del Sector “Víctor Raúl”-Laredo, 2022
- **Muestra no probabilística:** Estuvo constituida por 104 adultos del Sector “Víctor Raúl”- Laredo, 2022

**2.1.5 Unidad de análisis:** Adultos del Sector “Víctor Raúl” del distrito de Laredo, que forman parte del universo muestral y responden a los criterios de inclusión de la investigación.

#### -Criterios de Inclusión:

- Adultos del Sector “Víctor Raúl”-Laredo” que acepten participar de la presente investigación.
- Adultos que residan por más de 5 años en el Sector “Víctor Raúl”-Laredo”.
- Adultos del Sector “Víctor Raúl”-Laredo” que dispongan de tiempo para

aplicar el instrumento, sin importar grado de instrucción, sexo y condición económica.

• **Criterios de Exclusión:**

- Adultos del Sector “Víctor Raúl”-Laredo” que no acepten participar de la presente investigación.
- Adultos del Sector “Víctor Raúl”-Laredo” que no residan por más de 5 años.
- Adultos del Sector “Víctor Raúl”-Laredo” que no dispongan de tiempo para aplicar el instrumento y que presenten algún tipo de trastorno o enfermedad que les impida proporcionar la información.

**2.1.6 Definición y Operacionalización de variables:**

**-Variable I:** Promoción y Prevención de la Salud

**Definición Conceptual:** Es una intervención orientada a la capacitación y el fortalecimiento de conocimientos que permitan un resultado favorable en el individuo y generen conductas saludables promotoras en salud. (24)

**Definición Operacional:** La promoción de la salud es una variable cualitativa-ordinal categorizado en 3 grupos, los cuales serán generados a partir de una baremación estadística mediante percentiles de los puntajes reportados por el adulto:

- **Nivel de Prevención y Promoción de la salud bajo:** Si se obtiene un puntaje de 70 a 139 puntos.
- **Nivel de Prevención y Promoción de la salud medio:** si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 140 a 209 puntos.
- **Nivel de Prevención y Promoción de la salud alto:** si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 210 a 280 puntos.

- **Variable II:** Estilos de Vida

**Definición Conceptual:** Es el conjunto de características que adopta el individuo en sociedad, atributos y/o cualidades positivas o negativas que pueden resultar positivas o negativas en la salud de la persona. (25)

**Definición Operacional:** El estilo de vida es una variable cualitativa-ordinal categorizada en dos grupos, los cuales serán generados a partir de una baremación estadística mediante percentiles de los puntajes reportados por el adulto:

- **Estilo de vida no saludable:** si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 25 a 74 puntos.
- **Estilo de vida saludable:** si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 75 a 100 puntos.

## 2.2 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

**Técnicas:** En la presente investigación se utilizó la Encuesta On Line y por medio de mensajes vía WhatsApp (URL) la aplicación de los instrumentos.

**Instrumentos:** En la presente investigación se utilizó 2 instrumentos para la recolección de la información que se detallan a continuación:

**Instrumento 01:**

**“CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL NIVEL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS ADULTOS DEL SECTOR “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022”**

Este instrumento fue elaborado en base a lo aplicado de la Encuesta demográfica de Salud Familiar-Endes 2018, adaptado al presente estudio de investigación. En su estructura consta de dos partes: instrucciones y contenido, dentro del cual se consideran 2 ítems relacionados a los datos de identificación y 70 ítems relacionados a la práctica de

actividades preventivas promocionales de la salud y en los adultos del Sector Víctor Raúl-Laredo, 2020.

**Los que a su vez se dividen en 8 ejes temáticos los cuales son:**

- Ejes temáticos: Alimentación nutrición (10 ítems)
- Ejes temáticos: Higiene (10 ítems).
- Ejes temáticos: Habilidades para la vida (17 ítems).
- Ejes temáticos: Actividad física (4 ítems).
- Ejes temáticos: Salud sexual y reproductiva (5 ítems).
- Ejercicios temáticos: Salud bucal (6 ítems).
- Ejes temáticos: Salud mental y cultura de paz (9 ítems).
- Ejes temáticos: Seguridad vial y cultura de tránsito (9 ítems)

El puntaje para cada una de las respuestas es: Siempre= 04 puntos, Casi siempre= 03 puntos, A veces= 02 puntos y Nunca= 01 puntos. El resultado final se obtiene de la suma de cada una de las respuestas, de esta manera se puede tener un resultado mínimo de 70 puntos y un máximo de 280 puntos. Se clasifica de la siguiente manera:

- Nivel de Prevención y Promoción de la salud bajo: Si se obtiene un puntaje de 70 a 139 puntos.
- Nivel de Prevención y Promoción de la salud medio: si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 140 a 209 puntos.
- Nivel de Prevención y Promoción de la salud alto: si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 210 a 280 puntos.

## **Control de calidad de los datos**

### **Validez y confiabilidad del instrumento:**

La validez es el grado en que el instrumento mide realmente la variable que pretendemedir, sirviendo para el propósito que ha sido elaborado. Para el presente instrumento se utilizó la prueba binomial de juicio de expertos conformados por 05 profesionales conocedores del tema a evaluar. Para calcular el grado de acuerdo entre los expertos se utilizó la metodología del coeficiente de Kappa con la premisa que existe un acuerdo entre investigadores si  $K > 0$  (Landis y Koch). Luego del análisis respectivo, el grado de concordancia entre los mismo fue que de  $k = 0.715$ , lo que concluye que el instrumento es considerablemente válido.

Además, este instrumento fue sometido a una prueba piloto, la cual permitió evaluarla correcta redacción de los ítems, su comprensión, practicidad y tiempo estimado indicado para su aplicación. Con los datos obtenidos se procedió a realizar la prueba estadística Alfa de Crombach en donde  $\alpha > 0.50$ , para confirmar su confiabilidad.

### **Instrumento 02:**

#### **“CUESTIONARIO PARA DETERMINAR LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL SECTOR “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022”**

Se utilizó como instrumento el cuestionario elaborado por Delgado R. Reyna E. y Diaz R (2008), el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y PenderN, denominado Estilo de vida Promotor de la Salud.

Este instrumento está conformado por 25 ítems dividido en 6 dimensiones a evaluar, las cuales son: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud.

Para dar respuesta a este instrumento se presentan 4 opciones de respuesta: N: nunca, V: a veces, F: frecuentemente y S: siempre

Los ítems de acuerdo a cada dimensión están divididos de la siguiente manera:

- Alimentación. Ítems 1,2,3,4,5 y 6
- Actividad y ejercicio: Ítems 7 y 8
- Manejo del estrés: 9, 10, 11 y 12
- Apoyo interpersonal: 13,14,15 y 16
- Autorrealización: 17,18 y 19
- Responsabilidad en salud: 20, 21, 22, 23,24 y 25

Para obtener los resultados se brinda un puntaje a cada una de las respuestas.

Los puntajes según las respuestas son:

Nunca: 01 punto A veces: 02 puntos Frecuentemente: 03 puntos Siempre: 04 puntos

A excepción del ítem 25, en el que el puntaje es viceversa:

Nunca: 04 punto A veces: 03 puntos Frecuentemente: 02 puntos Siempre: 01 puntos

Luego de haber sumado todas las respuestas, se clasificó de la siguiente manera

Estilo de vida saludable: si obtuvo un puntaje de 75 a 100 puntos.

Estilo de vida No saludable: si obtuvo un puntaje de 25 a 74 puntos.

### **Control de calidad de los datos**

Validez y Confiabilidad del instrumento

Este instrumento cuenta con validez interna, validez externa y confiabilidad; por haber sido de amplio uso en la carrera de Enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Para la realización de su validez se solicitó la opinión de jueces expertos en el área, los cuales brindaron sus sugerencias y aportes al instrumento; luego del cual fue sometido a validez estadística a través de la prueba  $r$  de Pearson

correlación ítems- test, obteniendo un  $r > 0.20$  en cada uno de los 25 ítems del instrumento.

La confiabilidad del instrumento se realizó a través de la prueba estadística de alfa de Crombach, obteniendo un  $r = 0.794$ , considerando a este instrumento válido y confiable para su aplicación. (Anexo 4)

## **2.3 Plan de análisis:**

### **2.3.1 Procedimientos de recolección de datos:**

En cuanto a la recolección de datos del presente estudio de investigación se tendrá en cuenta los siguientes aspectos:

- Se coordinará con el jefe del sector mediante llamada telefónica, para establecer comunicación los adultos del Sector “Víctor Raúl” y el investigador.
- Se procederá a adaptar los instrumentos de recolección de datos a la modalidad Online, incluyendo en los mismos el previo consentimiento informado de los adultos del Sector “Víctor Raúl” ubicado en el distrito de Laredo, dándoles a conocer que los datos recolectados y resultados obtenidos son estrictamente confidenciales.
- Se procederá a realizar visitas domiciliarias a los adultos del Sector “Víctor Raúl”, aplicando los protocolos de bioseguridad ante la pandemia COVID-19 para solicitar los números telefónicos (WhatsApp).
- Posteriormente se procederá a enviar los links de los cuestionarios, indicándoles los pasos a seguir para su correcto registro y verificación de sus respuestas.
- El instrumento será aplicado en un tiempo de 20 minutos, siendo marcadas las respuestas de manera individual por los adultos del Sector “Víctor Raúl”, ubicada en el distrito de Laredo, que acepten participar de la misma.

### **2.3.2 Análisis y Procesamiento de los datos:**

Para la presente investigación se realizará el análisis descriptivo mediante tabla de frecuencia/ porcentaje y promedio/ desviación estándar según tipo de variable con sus respectivos gráficos. Asimismo, para el análisis correlacional con el fin de cada variable perteneciente a la promoción y prevención de la salud asociado con el comportamiento de la salud. Se utilizó la prueba estadística Chi cuadrado considerando el criterio de significancia:

Si  $p < 0.05$  para determinar una asociación estadísticamente significativa. Para el procesamiento y análisis de datos serán ingresados a una base de datos software estadístico IBM para ser exportados a una base de datos en el software SPS Statistics

24.0

## **2.3 Aspectos éticos en la investigación**

Las investigaciones se realizan con seres humanos, por lo que es importante aplicar los principios éticos establecidos en el marco de los derechos humanos consignado en la ley N° 011-2011-JUS, que son:

### **2.3.5 Principios de defensa de la persona humana y el respeto a su dignidad:**

Lo que constituye en el fin supremo de la sociedad y del estado, fundamentalmente para el ejercicio de los derechos que le son propios de la población en estudio: Madres y niños menores de cinco años con riesgo de anemia, fueron considerados siempre como sujetos y no como objetos. Siempre serán valorados como personas y conforme a su pertenencia a la familia humana, sin permitir que nada trascienda el principio de su dignidad.

### **2.3.6 Principio de primacía del ser humano y de defensa de la vida física:**

En la presente investigación cuyo sujeto de estudio estuvo conformado por madres y niños menores de cinco años, fueron considerados personas que tienen derecho a que siempre sea para ellos lo más favorable, buscando siempre su bien y evitando el mal.

### **2.3.7 El principio de autonomía y responsabilidad personal:**

Fue aplicada científica y tecnológicamente, considerándose el consentimiento previo, libre, expreso, con la información detallada del estudio, como personas interesadas. Consentimiento que realizaron las madres como personas libres y con capacidad de tomar decisiones, sin que represente desventajas o perjuicio alguno a la persona humana.

### **2.3.8 Principio de beneficencia y ausencia de daño:**

Al investigar se fomentó y aplico el conocimiento científico, considerando a las personas, en forma integral y la concreta situación familiar y social.

### **Principios éticos:**

Son los ejes direccionales que rigen toda investigación. Estos se basan en la actitud humana para consigo misma y para la investigación que pretende dar a conocer y que esta sea de beneficio representativo y único para la sociedad (26).

- **Protección a las personas:**

Se aplicaron cuestionarios indicándoles a los Adultos del Sector “Víctor Raúl”- Laredo, que los datos obtenidos en la presente investigación serán respondidos en forma anónima y serán utilizados sólo para los fines de la misma. (27)

- **Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad:**

Se evaluó y se tomó las medidas para evitar algún daño o riesgo que pueda repercutir en el medio ambiente y la biodiversidad. (27)

- **Libre participación y derecho a estar informado:**

Se explicó a los Adultos del Sector “Víctor Raúl”- Laredo, que son libres de participar en la presente investigación, plasmando su aceptación en el encabezamiento ambos cuestionarios On Line. (27)

- **Beneficencia no maleficencia:**

Se explicó a los Adultos del Sector “Víctor Raúl”- Laredo, que la presente investigación será de beneficio para ellos, cuya finalidad es la de identificar el nivel de prevención y promoción de la salud y el tener un estilo de vida saludable. (27)

- **No maleficencia**

Se tomaron las medidas correspondientes de tal manera que no genere daño alguno en el sujeto de estudio. (27).

- **Justicia:**

Se informó a los Adultos del Sector “V́ctor Raúl”- Laredo que si desean podŕntener acceso a la presente investigaci3n y/o resultados. (27)

- **Integridad cient́fica:**

Se informó a los Adultos del Sector “V́ctor Raúl”- Laredo que la informaci3n recabada, solo tendŕ acceso el autor de la presente investigaci3n. (27)

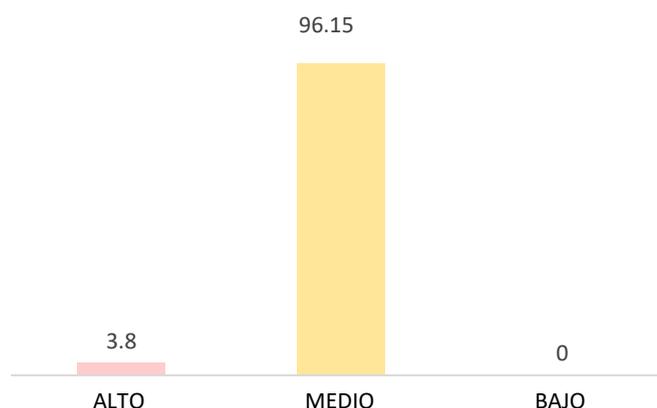
### III. RESULTADOS

TABLA 1

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD	n °	%
ALTO	4	3.8
MEDIO	100	96.15
BAJO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>104</b>	<b>100</b>

FUENTE: Cuestionario de Acciones de prevención y promoción de la salud de los adultos del Sector “Víctor Raúl”- Laredo, 2020. Elaborado en base al aplicado de la Encuesta demográfica de Salud Familiar – Endes 2018.

Interpretación: La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla. El Nivel de Prevención y Promoción de la salud de los adultos del Sector “Víctor Raúl”- Laredo, 2020. Se obtuvo que del 100% (104) adultos, el 96.15% (100) tienen un nivel de Prevención y Promoción Medio, significando que busca disminuir incidencias de los problemas de salud reduciendo el impacto de los factores de riesgo, mientras que el 3.8% (4) tienen un Nivel de Prevención y Promoción de la salud Alto y finalmente el 0% (0) tienen un nivel de Prevención y Promoción de la salud Bajo, siendo esto de importancia significativa ya que implica que los estilos de vida podrían ser adecuados.



FUENTE: Cuestionario de Acciones de prevención y promoción de la salud de los adultos del Sector “Víctor Raúl”- Laredo, 2020. Elaborado en base al aplicado de la Encuesta demográfica de Salud Familiar – Endes 2018.

Gráfico 1: Nivel De Prevención Y Promoción De La Salud De Los Adultos Del Sector “Víctor Raúl”- Laredo, 2022

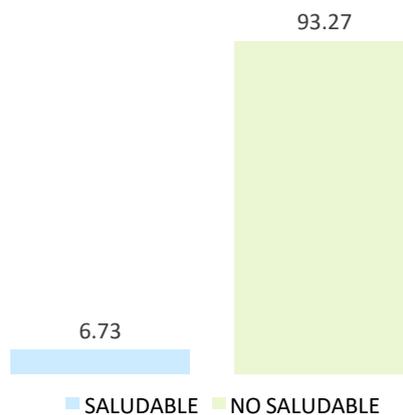
TABLA 2

ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL SECTOR “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022

ESTILO DE VIDA	nº	%
SALUDABLE	7	6.73
NO SALUDABLE	97	93.27
TOTAL	104	100

FUENTE: Cuestionario para determinar el Estilo de vida de los adultos del Sector “Víctor Raúl”- Laredo,2020. Elaborado por Delgado R. Reyna E. y Diaz R, el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y Pender N, denominado Estilo de vida Promotor de la Salud.

Interpretación: Los estilos de vida vienen a ser una variedad de hábitos, actitudes que son el resultado interactivo de actores materiales, sociales, económicos y políticos. En el estilo de vida de los adultos del Sector “Víctor Raúl”- Laredo, 2020. Se obtuvo que el 93.27% (97) mantienen un estilo de vida No saludable, significando que alguno de los actores involucrados no está siendo favorable en la presente investigación y finalmente, el 6.73% (7) mantienen un estilo de vida saludable, siendo este último de gran importancia debido a que esto nos indica que los estilos de vida están siendo abordados de manera integral.



FUENTE: Cuestionario para determinar el Estilo de vida de los adultos del Sector “Víctor Raúl”- Laredo,2020. Elaborado por Delgado R. Reyna E. y Diaz R, el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y Pender N, denominado Estilo de vida Promotor de la Salud

Gráfico 2: Estilo de vida de los adultos del sector “Víctor Raúl”-Laredo, 2022

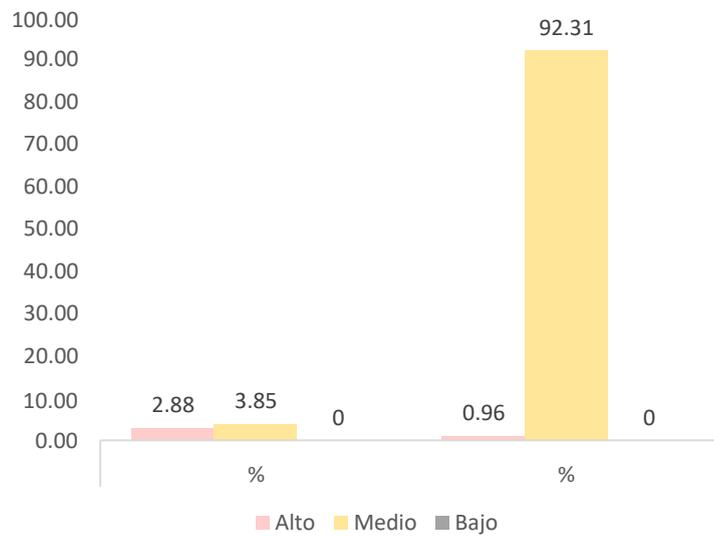
TABLA 3

NIVEL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL ESTILO DE VIDA DE  
LOS ADULTOS DEL SECTOR “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022

NIVEL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD	ESTILO DE VIDA				TOTAL		CHI CUADRADO	
	Estilo de vida saludable		Estilo de vida no saludable		n°	%	Chi Calculado 90.94231	
	n°	%	n°	%				
Alto	3	2.88	1	0.96	4	3.85	Chi Tabla 5.991465	
Medio	4	3.85	96	92.31	100	96.15	Si existe relación	
Bajo	0	0	0	0	0	0	significativa entre el nivel	
TOTAL	7	6.73	97	93.27	104	100	de Prevención y Promoción de la Salud y el estilo de vida.	

FUENTE: Cuestionario de Acciones de Prevención y Promoción de la salud de los adultos del Sector “Víctor Raúl”- Laredo.,2020. Elaborado por la Dra. Vilchez Reyes, Adriana y elaborado por Delgado R. Reyna E. y Diaz R, el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y Pender N, denominado Estilo de vida Promotor de la Salud.

**Interpretación:** El Nivel de Prevención y Promoción de la salud y el Estilo de vida de los adultos del Sector “Víctor Raúl”-2020. Se obtuvo que del 100% (104) adultos en cuanto al nivel de Prevención y Promoción de la salud y el estilo de vida de los adultos del Sector “Víctor Raúl”-Laredo, el 93,27% mantienen un estilo de vida no saludable y el 3.85% tienen un Nivel de Prevención y Promoción de la salud Alto; mientras que el 6.73% mantienen un estilo de vida saludable y el 96.15% tienen un Nivel de Prevención y Promoción de la salud Medio.



FUENTE: Cuestionario de Acciones de Prevención y Promoción de la salud de los adultos del Sector “Víctor Raúl”- Laredo.,2020. Elaborado por la Dra. Vílchez Reyes, Adriana y elaborado por Delgado R. Reyna E. y Diaz R, el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y Pender N, denominado Estilo de vida Promotor de la Salud

Gráfico 3: Nivel de prevención y promoción de la salud y el estilode vida de los adultos del sector “Víctor Raúl”- Laredo, 2022

#### IV. DISCUSIÓN

##### Tabla 01

La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla. El Nivel de Prevención y Promoción de la salud de los adultos del Sector “Víctor Raúl”- Laredo, 2022. Se obtuvo que del 100% (104) adultos, el 96.15% (100) tienen un nivel de Prevención y Promoción Medio, significando que busca disminuir incidencias de los problemas de salud reduciendo el impacto de los factores de riesgo, mientras que el 3.8% (4) tienen un Nivel de Prevención y Promoción de la salud Alto y finalmente el 0% (0) tienen un nivel de Prevención y Promoción de la salud Bajo, siendo esto de importancia significativa ya que implica que los estilos de vida podrían ser adecuados.

Estos resultados tienen similitud a los encontrados por Paz (28), E. en su 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 –Villa Magisterial II Etapa, NuevoChimbote\_2019. Donde sus resultados fueron que el 100% tuvieron acciones de prevención y promoción Adecuadas, mientras que el 0% tuvieron acciones de prevención y promoción Inadecuadas.

También similares resultados fueron los encontrados por Ramos, J (29) en su investigación titulada: 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. Sus resultados indicaron que el 50,6% tuvieron acciones de prevención y promoción Adecuadas y el 49,4% presentaron acciones de prevención y promoción Inadecuadas.

Asimismo, difieren los resultados encontrados por Medina, R (30) en su investigación titulada 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. Sus resultados indicaron que el 56,7% presentaron acciones de prevención y promoción Inadecuadas, mientras que el 43,3% tuvieron acciones de prevención y promoción Adecuadas.

También difieren los estudios encontrados por Reyes, C. (31) en su en su investigación titulada: Factores Sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adolescente. Pueblo Joven Miraflores Alto Zona II Sector II\_ Chimbote, 2019. Sus resultados indicaron que el 54,0% tuvo acciones de prevención y promoción Inadecuadas, mientras que el 46,0% presentó acciones de prevención y promoción Adecuadas.

#### Tabla 02

Los estilos de vida vienen a ser una variedad de hábitos, actitudes que son el resultado interactivo de actores materiales, sociales, económicos y políticos. En el estilo de vida de los adultos del Sector “Víctor Raúl”- Laredo, 2022. Se obtuvo que el 93.27% (97) mantienen un estilo de vida No saludable, significando que alguno de los actores involucrados no está siendo favorable en la presente investigación y finalmente, el 6.73% % (7) mantienen un estilo de vida saludable, siendo este último de gran importancia debido a que esto nos indica que los estilos de vida están siendo abordados de manera integral.

Estos resultados son similares a los encontrados por Carrión, D .(32) en su investigación titulada: Estilo de Vida y Factores biosocioculturales del adulto joven. Asentamiento Humano Santa Rosa del Sur \_Nuevo Chimbote, 2020.Se observa que el 84,1% tiene un estilo de vida No Saludable y el 15,9% tiene un estilo de vida Saludable.

Asimismo, estos resultados se asemejan a los encontrados por Febre,T( 3 3 ) en su investigación titulada: 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.Donde sus resultados indicaron que el 51,5% de la población en estudio tienen un estilo de vida No Saludable,mientras que el 48,5% tienen un estilo de vida saludable.

Por otro lado, difieren los resultados encontrados por Huaman, J (34) en su 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.Se observa que el 72,0%de la mencionada población tiene un estilo de vida Saludable y el 28,0% tiene un estilo de vida No Saludable.

También difieren los resultados encontrados por Haro, M (35) en su investigación titulada: Factores Sociodemográficos y Acciones de prevención promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. del Asentamiento Humano Villa el Sol sector 1\_chimbote,2019. Sus resultados concluyeron que el 78,95% tuvo un estilo de Vida Saludable y el 21,05% un estilo de vida No Saludable.

Como bien lo definió Hipócrates: “Comer bien no basta para tener buena salud.

Además, hay que hacer ejercicio, cuyos efectos también deben conocerse. La combinación de ambos factores constituye un régimen”. Esta frase define muy bien que al expresar que existe una buena salud no solo es suficiente abarcar un concepto centrado en la alimentación, sino que el gozar de buena salud engloba otras dimensiones, características, otras dimensiones que muchas de las veces poca importancia se le dan. (36)

En tal sentido la OMS definió la salud como: “no solo es la ausencia de la enfermedad, sino como un estado de bienestar que incluye la dimensión física, psicológica y mental de la persona. (37)

Ante esta breve definición surge la siguiente interrogante: ¿Cómo se construyen los hábitos? ¿Cómo se forma en la persona? La respuesta a estas interrogantes se las presenta a continuación.

Los hábitos vienen a representar el conjunto de acciones que se realizan de manera mecánica en el individuo. Si nos detenemos a pensar un poquito en las actividades que realizamos durante el día, nos daríamos cuenta que los hábitos por el simple hecho de realizarlo con mucha frecuencia, ya no es necesario que alguien te diga o te haga recordarlo que debes hacer. Esto está sustentado por los estudios que realizó la universidad de Duke, en el cual estadísticamente dio a conocer que los hábitos que realizamos representan aproximadamente el 40% de los comportamientos en un día cualquiera. Este dato importante quiere decir que cerca de la mitad de lo que realizamos en el día lo hacemos lo repetimos de manera automática porque dicho hábito se ha convertido en una costumbre. (38)

Por otro lado, también es importante hacer hincapié que cuando realizamos una actividad nueva, esta no se puede desarrollar con facilidad porque necesita de un estímulo, una motivación, dedicación y esfuerzo para hacerla parte de la rutina propia.

Asimismo, también es importante que por la frecuencia con la que realizamos cualquier actividad, estas traen una ventaja y desventaja consigo como por ejemplo: ventaja porque es automática y no hace falta hacer mucho esfuerzo para realizarla y desventaja porque algunos de estos hábitos o costumbres que realizamos durante el día también tienen mucha posibilidad que los mismos, no sean saludables y que precisamente por el simple hecho de repetirlo una y otra vez a pesar de que estos repercutan de manera negativa a salud que tanto anhelamos tener.(38)

Ahora, en cuanto a la segunda interrogante según Phillippa Lally (2009) una investigadora de psicología de la salud en la universidad de College Londres, la misma que publicó un estudio en *European Journal of Social Psychology* en la cual calculó una media de más de 2 meses antes de que un comportamiento nuevo se convierta en un comportamiento automático, específico con exactitud que serían 66 días. También indicó que un nuevo cambio en la persona no sería fácil porque dependerá mucho de comportamiento, de la persona y por supuesto de las circunstancias. Toda esa información nos lleva a poder inferir que todo hábito se forma por la repetición constante en el tiempo y que por esa misma razón muchas veces se llega a ejecutar una acción sin pensarlo porque se ha convertido en un hábito que se ha grabado en el cerebro como un chip, razón por la cual no hay necesidad de recurrir a esfuerzos innecesarios. (38)

Además, también hace referencia a los ingredientes que son indispensables para cambiar un hábito: estos son una intención, saber cómo hacerlo y finalmente la frecuencia con la que se realizará. Asimismo, todo lo mencionado anteriormente direcciona a los siguientes aspectos que son muy importantes si lo que se quiere es cambiar un comportamiento como; darles un valor a los pequeños pasos, estos deben ser vistos como la primera semilla que estas sembrado para posteriormente gozar de los frutos que más adelante veras, también está la necesidad de practicar constantemente porque si no hay practica no te servirá de nada el enorme esfuerzo y esperanza que tengas en lo que se anhela alcanzar y finalmente la gran importancia que representa el buscar experimentar nuevas técnicas, técnicas que dicho sea de paso no sean aburridas sobre todo que sean dinámicas y atractivas a tu forma de ser y a tus cualidades que te hacen diferente de los demás.

Todo ello no será posible sin la motivación, porque esa será la razón de ser lo que buscas alcanzar o lograr en la vida, cabe precisar que la motivación es la clave del cambio que se desea lograr y así como tenemos a la motivación, también tenemos la fuerza de voluntad que va a depender no solo del deseo de querer lograr algo, sino que también va a depender de la intención que tengas de hacerlo y de persistir así te desea difícil al inicio. Y como dijo Blaise Pascal “Las personas se convencen más por las razones que descubren ellas mismas, que por las que les explican los demás.”

(39)

Partiendo de dicho concepto, se también se debe añadir el concepto de hábitos saludables: que son aquellas prácticas rutinarias las cuales de manera consciente o inconsciente lo realizamos y que por consiguiente también se asume que, así como hacemos una actividad y se convierte en parte de cada persona; del mismo modo

existen actividades que realizamos y que de manera inconsciente resultan afectando nuestra salud.

A los hábitos rutinarios a los que me refiero constituyen principalmente la alimentación, el buen descanso y la práctica de actividad física. (40)

Cuando se habla de alimentación, se hablará de comer por comer o por nutrirse de los aportes calóricos, energéticos u otro valor nutritivo que permitiría aprovechar al máximo los aportes nutritivos que estos pueden aportar al individuo. Si bien viene cierto existe una necesidad de satisfacer o saciar el hambre en la persona, pero eso no quiere decir que dejemos de lado el aporte nutritivo que cada alimento nos puede proporcionar. Comer, no es lo mismo que nutrirse, porque esto conllevaría a que nuestra salud se encuentre con más probabilidades a desarrollar alguna enfermedad a futuro.

Precisamente de la alimentación a la cual me refiero es a aquella que va a dar al cuerpo el suministro imprescindible para construir y renovar las células y tejidos, para mantener los procesos internos de funcionamiento y finalmente para obtener la energía necesaria que va a contribuir a desarrollarnos mejor en el centro de trabajo, realizar algún deporte de nuestra elección y mantener la concentración en lo que deseamos. Por lo consiguiente al hacer mención a la alimentación, esta se vincula a una alimentación equilibrada porque aporta la proporción correcta de hidratos de carbono, grasas y proteínas necesarias para el funcionamiento del organismo.

Por otro lado, también hace referencia a que debe contener suficientes vitaminas y minerales que permitan obtener la energía para realizar cualquier actividad. De igual manera, es importante distribuir adecuadamente el aporte alimenticio a lo largo del día y algo imprescindible que no se debe dejar de lado, es la hidratación.

El descanso es imprescindible para poder mantener el cuerpo y la mente durante el día. El que tu cuerpo descanse desde ya permite reponer la energía gastada durante el día para despertar con mejores ánimos y con mayor deseo de seguir tu día con mucha vitalidad.

Finalmente, la actividad física, este último es un elemento condicionante a la calidad de vida y por lo tanto es sinónimo de salud y bienestar, por ser considerados científicamente como una conducta saludable. En tal sentido se consolida la idea de que para lograr una calidad de vida no se requiere de un sistema que pueda combatir enfermedades sino un programa continuado y sistémico de prevención mediante el ejercicio físico. Por ello, al hablar de calidad de vida se debe ver desde el punto de vista de vivir mejor y más años, teniendo como principal objetivo el inicio de esta actividad desde temprana edad. (40)

#### Tabla 03

El del 100% (104) adultos que residen en el Sector “Víctor Raúl”-Laredo; el 93,27% (97) tienen estilo de vida No saludable y el 3.85% tienen un nivel de prevención y promoción de la salud alto; mientras que el 6.73% (7) mantiene un estilo de vida saludable y el 96.15% (100) tienen un nivel de prevención y promoción de la salud medio. En esta tabla se dio a conocer la asociación entre la promoción y prevención de la salud y el estilo de vida; tras realizar el análisis estadístico aplicando el Chi Cuadrado de la prevención y promoción de la salud y el estilo de vida se reportó que el chi tabla es 5.991465 y el chi calculado 90.94231; al ser este último mayor, nos indica que si existe relación estadísticamente

significativa entre ambas variables.

la presente investigación se asemeja a los estudios encontrados por Bolaños, F. (41) en su investigación titulada: Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida en la mujer adulta. Barrio la Merced-Huayllabamba, 2019. Se observa que el 53,8% tiene un nivel de prevención y promoción bueno donde el 28,8% tiene una clasificación de estilo de vida no saludable y el 25% tienen una clasificación de estilo de vida saludable; el 46,2% tienen un nivel de prevención y promoción malo donde el 25% tienen estilo de vida saludable y el 21,2% tienen un estilo de vida no saludable. Concluyendo con la prueba Chi-cuadrado que si existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Por otro lado, difiere de lo investigado por Huaman, J. (42) en su 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. Se observa que El 100% (125) de los adultos que residen en el Asentamiento Humano Ricardo Palma; el 51% (64) tiene acciones de prevención y promoción inadecuadas y el 49% (61) tiene acciones de prevención y promoción adecuadas; mientras que en el estilo de vida el 28% (35) tienen un estilo de vida no saludable y el 72% (90) saludable. Concluyendo con la prueba estadística Chi cuadrado de la prevención y promoción de la salud con el estilo de vida se reportó que no existe relación significativa entre ambas variables.

Las acciones de promoción y prevención de la salud son objetivos de la salud pública que en la actualidad cuyo fin es fortalecer los conocimientos en salud, las habilidades y el desarrollo de capacidades que promuevan la salud de la persona, familia y comunidad; esto mediante los lineamientos del estado y otras entidades regionales, locales y distritales. (43)

Los estilos de vida son un conjunto de prácticas, actitudes cotidianas que el ser humano adopta y que generan un impacto o positivo o negativo en su salud. (44)

El ser humano desde su infancia adopta conductas la mayoría de veces aprendidas dentro de entorno, es por ello que el ser humano no puede vivir solo o alejado de la sociedad, todo lo contrario, conforme crece se va relacionando con la familia en primera instancia, luego con la comunidad y en futuro es una persona que aporta su talento o habilidades desarrolladas a la sociedad. La misma que se sustenta en el modelo de capas de Dahlgren y Whitehead en el año 1991; el mismo que muestra como el individuo en base a sus características de género presenta una primera capa donde están los comportamientos individuales que los ejerce de manera libre que consciente tiene un impacto positivo o negativo en su salud, luego se encuentran los actores sociales y comunitarias que son los lazos que permiten que se desenvuelva en la sociedad , estas relaciones tanto amicales como los laborales le permitirán consolidar su crecimiento personal vinculándolo al campo laboral y los beneficios que este pueda gozar para satisfacer en un futuro sus necesidades básicas. (45)

En la presente investigación se refleja que si bien viene cierto el sujeto de estudio no presenta un nivel de promoción y prevención de la salud bajo, tampoco presenta un nivel alto; sino un nivel medio de la misma; lo cual indica que no existe una buena promoción y prevención de salud o quizá también no toman conciencia en si de sus acciones y las implicancias que estas pueden generar a su propia salud.

Por otro lado, estas acciones van a estar vinculadas al nivel de conocimientos que los individuos tengan, el nivel se estudios, los grupos sociales (amigos) y principalmente la cultura que cada familia tenga para aplicarlo en su vida cotidiana.

Esto tiene vital importancia porque mientras los profesionales de salud enfocan su cuidado en el conocimiento científico, otras comunidades en base a su cultura y

experiencia tienen otra forma de curar ciertas enfermedades. En ese sentido la promoción y prevención de enfermedades se debería de priorizar medidas que puedan construir a fortalecer conductas generadoras de su propio autocuidado, y esto se realiza desde la primera infancia, con la educación en salud que les puedan fomentar en la escuela que es la familia; siendo esta la primera en dotar los conocimientos y hábitos que cuya práctica imitada se haga cotidiana y no se pierda; y que al igual que la tradición de cada pueblo, esto se siga transmitiendo de generación en generación.

Se requiere que los actores sociales del gobierno hasta la última institución más pequeña establezcan políticas de estado que promuevan con mayor énfasis la promoción y prevención de la salud, el único actor de quien va a depender el cambio es del propio individuo y si este no toma conciencia de su estilo de vida no podrá tener una mejor salud en un futuro. El personal de salud se aboca los cuidados de la salud en el momento de la enfermedad ya establecida en el ser humano, pero se requiere mayor énfasis en actividades que fomenten la participación de la familia y la comunidad en actitudes que contribuyan a fortalecer los conocimientos y habilidades para tener un estilo de vida saludable.

## **V. CONCLUSIONES**

Tras haber culminado el presente estudio a continuación presento las siguientes conclusiones

- Se encontró que casi la totalidad de adultos del sector “Víctor Raúl”- Laredo, poseen un nivel medio de acciones de prevención y promoción de la salud, mientras que, menos de la mitad tienen un nivel alto.
- También, la mayoría tiene un estilo de vida no saludable, mientras que, menos de la mitad tiene un estilo de vida saludable.
- Al relacionar ambas variables, se obtuvo que si existe una relación estadísticamente significativa entre las acciones de prevención y promoción de la salud y el estilo de vida de los adultos del sector “Víctor Raúl”- Laredo.

## **VI. RECOMENDACIONES**

- Dado que la población en estudio es adulta, se sugiere exponer los resultados al sector “Víctor Raúl”- Laredo, con la finalidad de que se les oriente acerca de la presente investigación, para proponer mejoras en su estilo de vida.
- Por otro lado, se hace un llamado a la participación de las autoridades tales como: el municipio distrital y el hospital a fin de organizar actividades que fomenten un estilo de vida saludable.
- Finalmente, realizar una sesión educativa sobre buenas prácticas promotoras de salud; así como pautas para promover un estilo de vida saludable dirigida a todos los adultos del sector “Víctor Raúl”- Laredo.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Raffino, M. Salud según OMS) [internet],2020. [consultado el 21 abril del 2020]. Disponible en: <https://concepto.de/salud-segun-la-oms/>
2. Minsa. Lineamientos de Política Sectorial en Salud Mental. [Internet]. Lima: SINCO Diseño E.I.R.L.;2018 [consultado 21 abril 2020]. Disponible en:<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4629.pdf?fbclid=IwAR0kMgosYyD3nSPOCLOqkcBemRncYqU8fWyGwQOvFprS2yP0tt1k8LaR3o>
3. Minsa. Fundamentos de la salud publica [internet].Lima:Creative Sidekick;2018[consultado 26 de Abril 2020]; Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4514.pdf>
4. Lizaraso, F. Promoción de la salud: un tema pendiente. Horizonte Medico [internet],2020[citado 26/04/2020]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3716/371637125001.pdf>
5. Rodríguez, M; Echemendia, B. La prevención en salud: posibilidad y realidad. Rev Cubana Hig Epidemiol [internet],2015. [consultado el 26 abril del 2020].  
Disponible en:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S156130032011000100015](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S156130032011000100015)
6. Galli, E;Pages,M; Swieszkowski, S. Factores determinantes de la salud. [internet]. Buenos Aires,2017. [consultado 26 abril del 2020]. Disponible en:<https://www.sac.org.ar/wpcontent/uploads/2018/04/factoresdeterminantes-de-la-salud.pdf>

7. INEI. Condiciones de vida en el Perú [internet]. Perú, 2019. [citado 26/04/2020]. Disponible en: [http://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin\\_condicionesde\\_vida\\_dic2019.pdf](http://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin_condicionesde_vida_dic2019.pdf)
8. Ciencia y salud. Etapas del desarrollo humano. [internet] Perú, 2019. [consultado 26 mayo del 2020]. Disponible en: <https://www.significados.com/etapas-del-desarrollo-humano/>
9. Espigares, G. Efectividad de tres intervenciones de promoción de un estilo de vida saludable como herramienta de intervención en atención primaria en el manejo de los factores de riesgo metabólico en personas adultas sedentarias, Barcelona 2020. [Tesis Doctoral]. España: Universidad de Lleida [Consultado 8 octubre del 2020]. Disponible en: <https://www.tdx.cat/handle/10803/671231#page=1>
10. Amador, E. Estilos de vida relacionados con la actividad física y hábitos alimenticios de pacientes con diabetes Mellitus y su relación con el nivel de adherencia al tratamiento farmacológico y no farmacológico, atendidos en institución prestadora de servicio de salud, distrito de Barranquilla 2017-2018. [Tesis Doctoral]. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona [Consultado 8 octubre del 2020]. Disponible en: <https://www.tdx.cat/handle/10803/671032#page=1>
11. Serrano, M. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor del centro de salud Venezuela de la ciudad de Machala, Loja-Ecuador 2018. [Tesis previa a la obtención del título profesional de licenciada en enfermería]. Ecuador: Universidad Nacional de Loja. [Consultado 8 octubre del 2020]. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20628/1/TESIS%20MARIA%20SERRANO.pdf>

- 12.** Aniceto, Z. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz –Ancash, 2020 [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Huaraz: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote [Consultado 8 octubre del 2020]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19047/ESTILOS\\_FACTORES\\_ANICETO\\_TOLENTINO\\_ZENON\\_ANTONIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19047/ESTILOS_FACTORES_ANICETO_TOLENTINO_ZENON_ANTONIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 13.** Cachique G; López L, Estilos de vida y factores socioculturales del adulto mayor con diabetes mellitus tipo II. Programa Del Adulto Mayor hospital II-e –Banda de Shilcayo. Julio –diciembre año 2020 [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Tarapoto: Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto [Consultado 8 octubre del 2020]. Disponible en: <https://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/3930>
- 14.** Dia del Olmo, A. Estilos de vida y cuidados preventivos en la hipertensión arterial del adulto mayor, Centro de Salud Carlos Protzel,2018 [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Inca Garcilazo de la Vega [Consultado 8 octubre del 2020]. Disponible en: [http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4956/TESIS%20\\_DIAZ%20DEL%20OLMO%20ILIZARBE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4956/TESIS%20_DIAZ%20DEL%20OLMO%20ILIZARBE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 15.** Pujay, E. 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 para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Trujillo: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote [Consultado 8 octubre del 2020]. Disponible en:

[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19919/A\\_DULTOS\\_PESCADORES\\_ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_EVELYN\\_PATRICIA\\_PUJAY\\_LOZANO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19919/A_DULTOS_PESCADORES_ESTILOS_DE_VIDA_EVELYN_PATRICIA_PUJAY_LOZANO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- 16.** Castillo, K. Estilo de vida y su relación con los niveles de presión arterial en adultos mayores del centro de salud Víctor Larco-2018. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo [Consultado 8 octubre del 2020]. Disponible en: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25440/castillo\\_lm.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25440/castillo_lm.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- 17.** Rojas, B. Nivel de conocimiento y su relación con las prácticas de autocuidado en pacientes adultos maduros con Diabetes Mellitus Tipo 2 en el Hospital Jerusalén, distrito La Esperanza Trujillo-2018. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo [Consultado 8 octubre del 2020]. Disponible en: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25505/rojas\\_gb.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25505/rojas_gb.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 18.** Aristizábal, G; Blanco, D; Sánchez, A. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm.uni.* [revista de internet].2011. [consultado 4 mayo 2020]. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S166570632011000400003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S166570632011000400003)
- 19.** Diaz, R; Arias, D. Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender. Colombia, 2021. [Consultado 8 julio del 2020]. Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENCD210020.\\_ORIGINAL.p](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENCD210020._ORIGINAL.p)

df

20. Galli, E; Pagés, M; Swieszkowski, S. Factores determinantes de la salud. [internet]. Buenos Aires,2017. [citado 04/05/2020]. Disponible en: <https://www.sac.org.ar/wpcontent/uploads/2018/04/factoresdeterminantes-de-la-salud.pdf>
21. Hernández, R. Metodología de la investigación. 6ta Ed. Mexico;2014. [consultado 11 de mayo 2020]. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
22. Alfaro, Metodología de la investigación científica aplicado a la ingeniería, 2012. [Informa final de proyecto de investigación]Lima: Universidad del Callao. [consultado 11 mayo 2020]. Disponible en: [https://unac.edu.pe/documentos/organizacion/vri/cdcitra/Informes\\_Finales\\_Investigacion/IF\\_ABRIL\\_2012/IF\\_ALFARO%20RODRIGUEZ\\_FIEE.pdf](https://unac.edu.pe/documentos/organizacion/vri/cdcitra/Informes_Finales_Investigacion/IF_ABRIL_2012/IF_ALFARO%20RODRIGUEZ_FIEE.pdf)
23. Sánchez, H; Reyes, C. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística.1ra Ed. Lima; 2018. [Internet] [Citado el 13 de Agosto del 2020] disponible en: <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libromanualdeterminoseninvestigacion.pdf>
24. Ministerio de Salud. Lineamientos de política de promoción de la salud.1ªEdición, Lima; 2017. [consultado 19 de mayo 2020]. Disponible en: [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/342289/Lineamientos\\_de\\_pol%C3%ADtica\\_de\\_promoci%C3%B3n\\_de\\_la\\_salud\\_en\\_el\\_Per%C3%BA\\_\\_Documento\\_t%C3%A9cnico20190716-19467-lx5k3y.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/342289/Lineamientos_de_pol%C3%ADtica_de_promoci%C3%B3n_de_la_salud_en_el_Per%C3%BA__Documento_t%C3%A9cnico20190716-19467-lx5k3y.pdf)

25. Guridi, R Ecoteología: Hacia un nuevo estilo de vida Santiago: Edit Universidad Alberto Hurtado ;2018. [Internet] Disponible en : <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliocauladechsp/detail.action?docID=5635531&query=estilo+de+vida#>
  
26. Castillo, D. La ética en la investigación científica y su inclusión en las ciencias de la salud. Cuba;2017. [consultado 7 de junio 2019] Disponible en:<http://www.revactamedicacentro.sld.cu/index.php/amc/article/view/8801157>
  
27. ULADECH. Código de ética para la investigación. Versión 002.Chimbote,2019. [consultado 8 mayo 2020]. Disponible en: <https://web2020.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2020/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v004.pdf>
  
28. 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 para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los ángeles de Chimbote [Consultado 20 octubre del 2020]. Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19515/ADULTO\\_PROMOCION\\_PAZ\\_GAMARRA\\_ETTY\\_MAYTE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19515/ADULTO_PROMOCION_PAZ_GAMARRA_ETTY_MAYTE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  
29. 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 para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica

los ángeles de Chimbote [Consultado 20 octubre del 2020]. Disponible en:  
[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19292/ADULTO\\_FACTORES\\_RAMOS\\_ECHEVARRIA\\_JEANETTE\\_ISABEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19292/ADULTO_FACTORES_RAMOS_ECHEVARRIA_JEANETTE_ISABEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- 30.** 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 para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los ángeles de Chimbote [Consultado 20 octubre del 2020]. Disponible en:  
[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/21209/ADULTO\\_PREVENCION\\_MEDINA\\_TITO\\_RUTH\\_ELIZABETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/21209/ADULTO_PREVENCION_MEDINA_TITO_RUTH_ELIZABETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 31.** Armas, T. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adolescente. pueblo joven Miraflores Alto zona II sector I\_Chimbote,2019[Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los ángeles de Chimbote [Consultado 20 octubre del 2020]. Disponible en:  
[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/22357/ADOLESCENTE\\_ESTILO%20DE%20VIDA\\_ARMAS\\_RUIZ\\_DE%20PORRAS\\_TATIANA\\_ROSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/22357/ADOLESCENTE_ESTILO%20DE%20VIDA_ARMAS_RUIZ_DE%20PORRAS_TATIANA_ROSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (30)
- 32.** Carrión, D. Estilo de vida y Factores biosocioculturales del adulto joven. Asentamiento humano Santa Rosa del Sur Nuevo Chimbote,2020. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los ángeles de Chimbote [Consultado 20 octubre del

2020]. Disponible en:

[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/16932/ADULTOS\\_JOVENES\\_ESTILOS\\_CARRION\\_TORRES\\_DENISS\\_FIORELLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/16932/ADULTOS_JOVENES_ESTILOS_CARRION_TORRES_DENISS_FIORELLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- 33.** 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\_Chimbote2019. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los ángeles de Chimbote [Consultado 20 octubre del 2020]. Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19906/ADULTO\\_PREVENCION\\_FEBRE\\_LLOCLLA\\_TANIA\\_ELIZABETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19906/ADULTO_PREVENCION_FEBRE_LLOCLLA_TANIA_ELIZABETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 34.** 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 para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los ángeles de Chimbote [Consultado 20 octubre del 2020]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/20017/ADULTO\\_FACTORES\\_HUAMAN\\_SANTIAGO\\_JAVES\\_AZUSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/20017/ADULTO_FACTORES_HUAMAN_SANTIAGO_JAVES_AZUSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 35.** Haro, M. 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 el sol sector I\_Chimbote,2019 [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los ángeles de Chimbote [Consultado 20 octubre del 2020].

Disponible en:  
[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/26246/APOYO\\_SOCIAL\\_HARO\\_RAMIREZ\\_MIULLER.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/26246/APOYO_SOCIAL_HARO_RAMIREZ_MIULLER.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

36. Velásquez, S. Programa institucional: Actividades de educación para una vida saludable Salud física y emocional. México: Universidad Autónoma del estado de Hidalgo;2017[consultado 7 de junio 2019] Disponible en:  
[https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf)
37. Herrero, S. Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud,2016. [Consultado 7 de junio 2019] Disponible en:  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988348X201600200006](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988348X201600200006)
38. Véliz, T. Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas. [Tesis Doctoral]. Barcelona: Universidad de san Carlos de Guatemala,2017. [Consultado 7 de junio 2019] Disponible en:  
[https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE\\_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
39. Villar, A. Ámbito del corazón y ámbito de la razón en Pascal.Madrid,2015. [Consultado 7 de junio 2019] Disponible en:  
<https://eprints.ucm.es/id/eprint/53297/1/5309873906.pdf>
40. Velásquez, S. Programa Institucional Actividades de educación para una vida saludable: salud física y emocional. Universidad Autónoma del estado de Hidalgo,2018. [Consultado 7 de junio 2019] Disponible en:

[https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/licenciatura/documentos/C  
T103.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/C<br/>T103.pdf)

- 41.** Bolaños, F. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida en la mujer adulta. Barrio la Merced-Huayllabamba, 2019. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los ángeles de Chimbote [Consultado 12 febrero del 2023]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/26395/FACTOR\\_SOCIODEMOGRAFICO\\_BOLANOS ESTRADA\\_FANY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/26395/FACTOR_SOCIODEMOGRAFICO_BOLANOS ESTRADA_FANY.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 42.** 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 para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los ángeles de Chimbote [Consultado 12 febrero del 2023]. Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/20017/ADULTO\\_FACTORES\\_HUAMAN\\_SANTIAGO\\_JAVES\\_AZUSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/20017/ADULTO_FACTORES_HUAMAN_SANTIAGO_JAVES_AZUSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 43.** Minsa. Acciones de promoción de la salud para la prevención del dengue a través del abordaje de los determinantes de la salud: Documento técnico; Perú, 2018. [Consultado 13 febrero del 2023] Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3362.pdf>
- 44.** UNICEF. Promoción de estilos de vida saludable: Guía para facilitadores y facilitadoras del programa de promoción de hábitos saludables.

Bolivia,2018. [Consultado 13 febrero del 2023] Disponible en:  
<https://www.unicef.org/bolivia/media/251/file/bol-unicef-sesamo-listos-a-jugar-2018.pdf>

- 45.** Bennassar, M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. [Tesis para optar el grado de doctor por la universidad de les Illes Balears. España:2018. Universitat de les Illes Balears [Consultado 15 febrero del 2023]. Disponible en:  
[https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/tesis\\_miquel.pdf](https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/tesis_miquel.pdf)

ANEXO 01: INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE INFORMACIÓN



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

**“CUESTIONARIO DE ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE  
LASALUD EN LOS ADULTOS DEL SECTOR “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO,  
2022”**

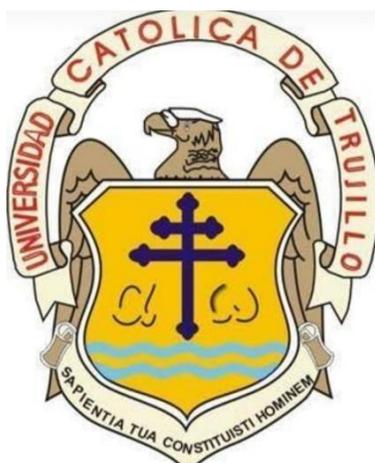
Nº	Comportamientos del usuario	CALIFICACION			
		NUNCA	A VECES	CASI SIMEPRE	SIEMPRE
EJES TEMÁTICOS					
ALIMENTACION Y NUTRICION					
01	¿Se ha elaborado un plan de trabajo para promocionar una alimentación saludable en su comunidad?				
02	¿Se ha designado un coordinador y/o establecido un grupo de trabajo para promocionar una alimentación saludable en su comunidad?				
03	¿Participan las autoridades locales en el desarrollo de medidas de promoción para una alimentación saludable en su comunidad?				
04	¿Ofrecen en su comunidad alimentos y bebidas saludables? (No refrescos azucarados, comida rápida, dulces o alcohol)?				

05	¿Se provee y promueve la elección de alimentos y bebidas saludables? (precios menores, muestras gratis, etc)				
06	¿Se ofrece fruta fresca en su comunidad?				
07	¿Se provee agua potable en su comunidad?				
08	¿En los últimos 30 días con qué frecuencia se lavó las manos antes de comer?				
09	¿En los últimos 30 días comió habitualmente fruta?				
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 su vivienda?				
18	¿Mantiene ventilada su vivienda?				
19	¿Mantiene limpio su baño o letrina?				
20	¿Realiza el mantenimiento de sus servicios higiénicos o 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 persona?				
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, ¿Practicas 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 método anticonceptivo?				

45	¿Se hace exámenes médicos ginecológicos?				
46	Usted se alimenta equilibradamente durante su vida reproductiva?				
<b>SALUD BUCAL</b>					
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 odontológicas?				
51	¿Evita las bebidas gaseosas, los jugos artificiales y las bebidas energéticas?				
52	¿Evita el consumo de tabaco y alcohol?				
<b>SALUD MENTAL Y CULTURA DE PAZ</b>					
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 sentirse 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 sí mismo/a?				
60	¿Tiendo a pensar que en conjunto es un fracaso?				
61	¿Tiene una actitud positiva hacia sí mismo/a?				
<b>SEGURIDAD VIAL Y CULTURA DE TRANSITO</b>					
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 en grupo caminan en fila?				



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
 ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

“CUESTIONARIO SOBRE LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL  
 SECTOR “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022”

No	Ítems	CRITERIOS			
		N	V	F	S
	<b>ALIMENTACIÓN</b>				
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y comida.				
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.				
3	Consumo 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.				
	<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</b>				
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.				
	<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>				
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.				
	<b>APOYO INTERPERSONAL</b>				
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.				
	<b>AUTORREALIZACION</b>				
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.				
	<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>				
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	Consume sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas.				

## ANEXO 2: FICHA TECNICA DE LOS INSTRUMENTOS

<b>Nombre original del instrumento:</b>	Cuestionario para medir las acciones de prevención y promoción de la salud en los adultos del sector “Víctor Raúl”- Laredo, 2022
<b>Autor y año:</b>	<b>Original:</b> Este instrumento fue elaborado en base a lo aplicado de la Encuesta demográfica de Salud Familiar-Endes 2018
	<b>Adaptación:</b> Mozo Otiniano Jessica Fiorela
<b>Objetivo del instrumento:</b>	Describir las acciones de prevención y promoción de la salud en adultos del Sector “Víctor Raúl”-Laredo, 2022.
<b>Usuarios:</b>	Adultos del Sector “Víctor Raúl”-Laredo, 2022.
<b>Forma de Administración o Modo de aplicación:</b>	Se coordinó con el jefe del sector mediante llamada telefónica, luego; se adaptó el instrumento a la modalidad Online, incluyendo el previo consentimiento informado, posteriormente; se realizaron visitas domiciliarias a los adultos del Sector “Víctor Raúl”, aplicando los protocolos de bioseguridad ante la pandemia COVID-19 para solicitar los números telefónicos (WhatsApp), seguidamente se procedió a enviar los links del cuestionario, indicándoles los pasos a seguir para su correcto registro y verificación de sus respuestas en un tiempo de 20 minutos, siendo Marcadas las respuestas de manera individual por los adultos del Sector “Víctor Raúl”-laredo,2022.
<b>Validez: (Presentar la constancia de validación de expertos)</b>	Fue evaluado por el juicio de 3 expertos. Evidencia en Anexo N°06
<b>Validez: (Constructo)</b>	Para calcular el grado de acuerdo entre los expertos se utilizó la metodología del coeficiente de Kappa con la premisa que existe un acuerdo entre investigadores si $K > 0$ (Landis y Koch). Luego del análisis respectivo, el grado de concordancia entre los mismo fue que de $k = 0.715$ , lo que concluye que el instrumento es considerablemente válido.
<b>Confiabilidad: (Presentar los resultados estadísticos)</b>	Además, este instrumento fue sometido a una prueba piloto, la cual permitió evaluar la correcta redacción de los ítems, su comprensión, practicidad y tiempo estimado indicado para su aplicación. Con los datos obtenidos se procedió a realizar la prueba estadística Alfa de Cronbach en donde $\alpha > 0.50$ , para confirmar su confiabilidad.

<b>Nombre original del instrumento:</b>	Cuestionario para medir el estilo de vida de los adultos del sector “Víctor Raúl”- Laredo, 2022”
<b>Autor y año:</b>	<p><b>Original:</b> Se utilizó como instrumento el cuestionario elaborado por Delgado R. Reyna E. y Diaz R (2008), el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y PenderN, denominado Estilo de vida Promotor de la Salud.</p> <p><b>Adaptación:</b> Mozo Otiniano Jessica Fiorela</p>
<b>Objetivo del instrumento:</b>	Identificar los estilos de vida en adultos del Sector “Víctor Raúl”-Laredo, 2022.
<b>Usuarios:</b>	Adultos del Sector “Víctor Raúl”-Laredo, 2022.
<b>Forma de Administración o Modo de aplicación:</b>	Se coordinó con el jefe del sector mediante llamada telefónica, luego; se adaptó el instrumento a la modalidad Online, incluyendo el previo consentimiento informado, posteriormente; se realizaron visitas domiciliarias a los adultos del Sector “Víctor Raúl”, aplicando los protocolos de bioseguridad ante la pandemia COVID-19 para solicitar los números telefónicos (WhatsApp), seguidamente se procedió a enviar los links del cuestionario, indicándoles los pasos a seguir para su correcto registro y verificación de sus respuestas en un tiempo de 20 minutos, siendo marcadas las respuestas de manera individual por los adultos del Sector “Víctor Raúl”-laredo,2022.
<b>Validez:</b> <b>(Presentar la constancia de validación de expertos)</b>	Este instrumento cuneta con validez interna, validez externa y confiabilidad; por haber sido de amplio uso en la carrera de Enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Para la realización de su validez se solicitó la opinión de jueces expertos en el área, los cuales brindaron sus sugerencias y aportes al instrumento; Fue evaluado por el juicio de 3 expertos. Evidencia en Anexo N°06
<b>Validez:</b> <b>(Constructo)</b>	Sometido a validez estadística a través de la prueba r de Pearson correlación ítems- test, obteniendo un $r > 0.20$ en cada uno de los 25 ítems del instrumento.
<b>Confiabilidad:</b> <b>(Presentar los resultados estadísticos)</b>	La confiabilidad del instrumento se realizó a través de la prueba estadística de alfa de Cronbach, obteniendo un $r = 0.794$ , considerando a este instrumento válido y confiable para su aplicación.

## **ANEXO 03: CONSENTIMIENTO INFORMADO**



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

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

#### **“ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD ASOCIADO AL ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL SECTOR “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022”**

Yo ,.....acepto participar voluntariamente en el presente estudio, señalo conocer el propósito de la investigación. Mi participación consiste en responder con veracidad 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 N° 04 - MATRIZ DE CATEGORIAS Y SUBCATEGORIAS

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES			
			Variable 1: Prevención y Promoción de la salud			
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o rangos
¿Existe asociación entre las acciones de prevención y promoción de la salud y el estilo de vida en adultos del Sector “Víctor Raúl”-Laredo, 2022?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>OBJETIVO GENERAL</b> Explicar la asociación entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de los adultos del Sector “Víctor Raúl”-Laredo, 2022.</li> <li>• <b>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</b></li> <li>• Describir las acciones de prevención y promoción de la salud de los adultos</li> </ul>	<b>HIPÓTESIS GENERAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe asociación estadísticamente significativa entre las acciones de promoción y prevención de la salud y los estilos de vida de los adultos del Sector “Víctor Raúl”- Laredo, 2022</li> <li>• No existe asociación estadísticamente significativa entre las acciones de promoción y prevención de la salud y los estilos de vida de los adultos del Sector “Víctor</li> </ul>	Alimentación y Nutrición	-Inadecuados hábitos alimenticios. -Adquiriendo hábitos alimenticios adecuados. -Adecuados hábitos alimenticios.	Del 1 al 10	- Alto: 30-40 puntos • Medio:20-29 puntos • Bajo :10-19 puntos
			Higiene	-Inadecuadas prácticas de higiene -Adquiriendo prácticas de higiene. -Adecuadas prácticas de higiene.	Del 11 al 20	• Alto : 30-40 puntos • Medio:20-29 puntos • Bajo :10-19 puntos



<p>del Sector “Víctor Raúl”-Laredo, 2022.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enunciar los estilos de vida de los adultos del Sector “Víctor Raúl”- Laredo, 2022.</li> <li>- Confrontar la interacción entre las acciones de prevención y</li> </ul>	<p>Raúl”- Laredo, 2022</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe relación directamente proporcional entre las acciones de prevención y promoción de la salud respecto:</li> </ul>	<p>Habilidades para la vida</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Desarrolla sus destrezas con asertividad.</li> <li>-Desarrollo de habilidades en proceso.</li> <li>-Desarrollo de habilidades con frecuencia.</li> </ul>	<p>Del 21 al 37</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto :51-68 puntos</li> <li>• Medio:34-50 puntos</li> <li>• Bajo :17-33 puntos</li> </ul>
---	--	---------------------------------	--	---------------------	--

<p>promoción de la salud y los estilos de vida de los adultos del Sector “Víctor Raúl”- Laredo, 2022.</p> <p>- Identificar la relación entre hábitos de alimentación y el conocimiento de una alimentación balanceada de los adultos del Sector “Víctor Raúl”-Laredo, 2022.</p>	<p>alimentación y nutrición y los estilos de vida en la dimensión de alimentación de los adultos del Sector “Víctor Raúl”- Laredo, 2022.</p> <p>• Existe relación directamente proporcional entre las Acciones de Prevención y Promoción de la salud respecto: Actividad Física y Estilos de Vida en la dimensión de Actividad y ejercicio de los adultos del Sector “Víctor Raúl”- Laredo, 2022.</p>	Actividad física	<p>-Desarrolla actividad físicacotidianamente.</p> <p>-Desarrolla actividad físicararas veces.</p> <p>-No desarrolla actividad física</p>	Del 38 al 41	
		Salud Sexual y Reproductiva	<p>-Adopta practica sresponsables en salud</p> <p>-Adquiriendo conocimientos en métodosanticonceptivos.</p> <p>-No adopta practicas responsables en salud</p>	Del 42 al 46	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto : 15-20 puntos</li> <li>• Medio:10-14 puntos</li> <li>• Bajo :5-9 puntos</li> </ul>
		Salud Bucal	<p>-Adecuadas prácticas de salud bucal.</p> <p>-Prácticas de salud bucal con escasa frecuencia.</p> <p>-Inadecuadas prácticas desalud bucal</p> <p>-Adquiriendo conocimientos en prácticasde salud bucal.</p>	Del 47 al 52	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto :18-24 puntos</li> <li>• Medio:12-17 puntos</li> <li>• Bajo :6-11 puntos</li> </ul>
		Salud Mental y Culturade Paz	<p>-Atención oportuna en trastornos emocionales.</p> <p>-Dominio de emociones.</p> <p>-Inadecuada atención en trastornos emocionales.</p>	Del 53 al 61	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto :27-36 puntos</li> <li>• Medio:18-26 puntos</li> <li>• Bajo : 9-17 puntos</li> </ul>

			Seguridad Vial y cultura deTrnsito	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Adopta medidas de prevención de accidentes de tránsito.</li> <li>-Adquiriendo conocimientos en 1</li> <li>aprevisión de accidentesde tránsito.</li> <li>-No adopta medidas de prevención de accidentes de tránsito.</li> </ul>	Del 62 al 70	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto :27-36puntos</li> <li>• Medio:18-26puntos</li> <li>• Bajo :9-17 puntos</li> </ul>
Variable 2: Estilos de Vida						
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o rangos
			ALIMENTACION	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tiene una alimentación balanceada.</li> <li>-Tiene una alimentaciónsaludable en proceso.</li> <li>-Adopta técnicas de higiene adecuadas en lamanipulación de los alimentos.</li> <li>-Adquiriendo conocimiento en técnicas de higiene en los alimentos.</li> <li>-Tiene una alimentación no balanceada.</li> <li>-Establece un horario fijo para ingerir sus alimentos.</li> </ul>	Del 1 al 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto :18-23puntos</li> <li>• Medio:12-17puntos</li> <li>• Bajo :6-11 puntos</li> </ul>

			<p>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Desarrolla actividad física diariamente.</li> <li>-Desarrolla actividad física raras veces.</li> <li>-No desarrolla actividad física.</li> </ul>	7 y 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto :6-7 puntos</li> <li>• Medio:4-5 puntos</li> <li>• Bajo : 2-3puntos</li> </ul>
			<p>MANEJO DEL ESTRES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sabe identificar con frecuencia las situaciones que le generan estrés.</li> <li>-Presenta dificultades para identificar situaciones que le generan estrés.</li> <li>-Puede expresar con facilidad las tensiones que la aquejan.</li> <li>-Presenta dificultades al expresar las situaciones que la aquejan.</li> <li>-No expresa con facilidad las tensiones que la aquejan.</li> </ul>	Del 9 al 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto : 12-15 puntos</li> <li>• Medio: 8-11 puntos</li> <li>• Bajo :4-7 puntos</li> </ul>
			<p>APOYO INTERPERSONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Es resiliente cuando se presentan situaciones difíciles.</li> <li>-No es resiliente ente diversas situaciones.</li> <li>-Recurre frecuentemente a algún medio de apoyo familiar para resolveralgún problema.</li> <li>-Raras veces recurre a los familiares para resolver sus problemas.</li> </ul>	Del 13 al 16	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto : 12-15 puntos</li> <li>• Medio: 8-11 puntos</li> <li>• Bajo :4-7 puntos</li> </ul>

				-No recurre a familiares para resolver sus problemas.		
			AUTORREALIZACION	-Se encuentra satisfecho con las actividades que realiza. -Raras veces se siente satisfecho con las actividades que realiza. -No se encuentra satisfecho con las actividades que realiza.	Del 17 al 19	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto : 9-11 puntos</li> <li>• Medio: 6-8 puntos</li> <li>• Bajo :3-5 puntos</li> </ul>
			RESPONSABILIDAD EN SALUD	-Acude frecuentemente a sesiones educativas u otros para el cuidado de su salud. -Raras veces acude a sesiones educativas u otros para el cuidado de su salud. -Acude frecuentemente al establecimiento de salud. -Solo acude cuando surge una emergencia. -No acude al establecimiento de salud.	Del 20 al 25	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto: 18-23 puntos</li> <li>• Medio: 12-17 puntos</li> <li>• Bajo :6-11 puntos</li> </ul>

**ANEXO 5: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

<b>Variable</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Escala de Medición</b>
El Cuestionario para medir las acciones de prevención y promoción de la salud en los adultos del sector “Víctor Raúl”- Laredo, 2022	Es una intervención orientada a la capacitación y el fortalecimiento de conocimientos que permitan un resultado favorable en el individuo y generen conductas saludables promotoras en salud(24)	<b>-Nivel de Prevención y Promoción de la salud bajo:</b> Si se obtiene un puntaje de 70 a 139 puntos. <b>-Nivel de Prevención y Promoción de la salud medio:</b> si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 140 a 209 puntos. <b>-Nivel de Prevención y Promoción de la salud alto:</b> si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 210 a 280 puntos	-Alimentación y Nutrición	-Inadecuados hábitos alimenticios. -Adquiriendo hábitos alimenticios adecuados. -Adecuados hábitos alimenticios.	10	Cuestionario On-line	Cualitativa-Ordinal.
			-Higiene	-Inadecuadas prácticas de higiene -Adquiriendo prácticas de higiene. -Adecuadas prácticas de higiene.	10		
			-Habilidades para la vida	Desarrolla sus competencias asertivas. -Desarrollo de habilidades en el proceso. -Desarrollo de habilidades con frecuencia.	17		

			- Actividad física	-Desarrolla actividad física cotidianamente. -Desarrolla actividad física raras veces. -No desarrolla actividad física	4		
			-Salud sexual y reproductiva	-Adopta prácticas responsables en salud -Adquiriendo conocimientos en métodos anticonceptivos. -No adopta prácticas responsables en salud	5		
			-Salud Bucal	-Adecuadas prácticas de salud bucal. -Prácticas de salud bucal con escasa frecuencia. -Inadecuadas prácticas de salud bucal -Adquiriendo conocimientos en prácticas de salud bucal.	6		

			-Salud Mental y Cultura de Paz	-Atención oportuna en trastornos emocionales. -Dominio de emociones. -Inadecuada atención en trastornos emocionales.	9		
			Seguridad Vial y Cultura de Tránsito	-Adopta medidas de prevención de accidentes de tránsito. -Adquiriendo conocimientos en la prevención de accidentes de tránsito. -No adopta medidas de prevención de accidentes de tránsito.	9		

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de Medición
Cuestionario para medir el estilo de vida de los adultos del sector “Víctor Raúl”- Laredo, 2022”	Es el conjunto de características que adopta el individuo en sociedad, atributos y/o cualidades positivas o negativas que pueden resultar positivas o negativas en la salud de la persona. (26)	<b>Estilo de vida no saludable:</b> si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 25 a 74 puntos. <b>Estilo de vida saludable:</b> si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 75 a 100 puntos.	- Alimentación	-Tiene una alimentación balanceada. -Tiene una alimentación saludable en proceso. -Adopta técnicas de higiene adecuadas en la manipulación de los alimentos. -Adquiriendo conocimiento en técnicas de higiene en los alimentos. -Tiene una alimentación no balanceada. -Establece un horario fijo para ingerir sus alimentos.	6	Cuestionario On -line	Cualitativa-Ordinal .

			- Actividad y ejercicio	-Desarrolla actividad física diariamente. -Desarrolla actividad física raras veces. -No desarrolla actividad física.	2		
			- Manejo del estrés	-Sabe identificar con frecuencia las situaciones que le generan estrés. -Presenta dificultades para identificar situaciones que le generan estrés. -Puede expresar con facilidad las tensiones que la aquejan.	4		
			- Apoyo interpersonal	-Presenta dificultades al expresar las situaciones que la aquejan. -No expresa con facilidad las	4		

				<p>tensiones que la aquejan.</p> <p>-Es resiliente cuando se presentan situaciones difíciles.</p> <p>-No es resiliente ante diversas situaciones.</p>			
			- Autorrealización	<p>-Recurre frecuentemente a algún medio de apoyo familiar para resolver algún problema.</p> <p>-Raras veces recurre a los familiares para resolver sus problemas.</p> <p>No recurre a familiares para resolver sus problemas.</p>	3		
			-Responsabilidad en salud.	<p>-Se encuentra satisfecho con las actividades que realiza.</p>	6		

				<p>-Raras veces se siente satisfecho con las actividades que realiza.</p> <p>-No se encuentra satisfecho con las actividades que realiza.</p> <p>-Acude frecuentemente a sesiones educativas u otros para el cuidado de susalud.</p> <p>-Raras veces acude a sesiones educativas u otros para el cuidado de susalud.</p> <p>-Acude frecuentemente al establecimiento de salud.</p> <p>-Solo acude cuando surge una emergencia.</p> <p>-No acude al establecimiento de salud.</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

## ANEXO 6: EVALUACIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, VILLA SEMINARIO MARILYN YESICA, con Documento Nacional de Identidad N.º 43341526, de profesión ENFERMERA, grado académico MAESTRA EN GESTION DE LOS SERVICIOS DE SALUD, con código de colegiatura 49813, labor que ejerzo actualmente como JEFA DE OFICINA TECNICA – CUIDADO INTEGRAL, en la Institución UNIDAD EJECUTORA 412 SALUD VIRU.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: “CUESTIONARIO DE ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS ADULTOS DEL SECTOR “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022”, a efectos de su aplicación a adultos del sector “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.		X			
Amplitud del contenido a evaluar.		X			
Congruencia con los indicadores.		X			
Coherencia con las dimensiones.		X			

### Apreciación total:

Muy adecuado ( ) Bastante adecuado (X) A= Adecuado ( )

PA= Poco adecuado ( ) No adecuado ( ) No aporta: ( )

Trujillo, a los 03 días del mes de enero del 2022

Apellidos y nombres: VILLA SEMINARIO MARILYN YESICA DNI: 43341526

  
REGIÓN LA LIBERTAD  
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD  
U E 412 SALUD VIRU  
*Marilyn Y. Villa Seminario*  
Mg. Marilyn Y. Villa Seminario  
Jefa de Oficina Técnica  
CEP. 49813

Firma y sello

## CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, CASTILLO ZEVALLOS ROSA MARINA, con Documento Nacional de Identidad N.º 18827654, de profesión ENFERMERA, grado académico LICENCIADA EN ENFERMERÍA, con código de colegiatura 25960, labor que ejerzo actualmente como COORDINADORA DE DAÑOS NO TRANSMISIBLES - CANCER, en la Institución UNIDAD EJECUTORA 412 SALUD VIRU.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: “CUESTIONARIO DE ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS ADULTOS DEL SECTOR “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022”, a efectos de su aplicación a adultos del sector “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.		X			
Amplitud del contenido a evaluar.		X			
Congruencia con los indicadores.		X			
Coherencia con las dimensiones.		X			

### Apreciación total:

Muy adecuado ( )      Bastante adecuado (X)      A= Adecuado ( )

PA= Poco adecuado ( )      No adecuado ( )      No aporta: ( )

Trujillo, a los 03 días del mes de enero del 2022

Apellidos y nombres: CASTILLO ZEVALLOS ROSA MARINA      DNI: 18827654

 GERENCIA REGIONAL DE SALUD  
UNIDAD EJECUTORA 412 SALUD VIRU  
*Rosa Marina Castillo Zevallos*  
LIC. ENF. ROSA MARINA CASTILLO ZEVALLOS

### **CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, GILES CASTRO KATHERINE TATIANA, con Documento Nacional de Identidad N.º46712707, de profesión ENFERMERA, grado académico MAESTRA EN SALUD PÚBLICA, con código de colegiatura 78430, labor que ejerzo actualmente como COORDINADORA DE GESTION DE TERRITORIO, en la Institución UNIDAD EJECUTORA 412 SALUD VIRU.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: “CUESTIONARIO DE ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS ADULTOS DEL SECTOR “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022”, a efectos de su aplicación a adultos del sector “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.		X			
Amplitud del contenido a evaluar.		X			
Congruencia con los indicadores.		X			
Coherencia con las dimensiones.		X			

#### **Apreciación total:**

Muy adecuado ( ) Bastante adecuado (X) A= Adecuado ( )  
PA= Poco adecuado ( ) No adecuado ( ) No aporta: ( )

Trujillo, a los 03 días del mes de enero del 2022

Apellidos y nombres: GILES CASTRO KATHERINE TATIANA DNI: 46712707



### **CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, VILLA SEMINARIO MARILYN YESICA, con Documento Nacional de Identidad N.º 43341526, de profesión ENFERMERA, grado académico MAESTRA EN GESTION DE LOS SERVICIOS DE SALUD, con código de colegiatura 49813, labor que ejerzo actualmente como JEFA DE OFICINA TECNICA – CUIDADO INTEGRAL, en la Institución UNIDAD EJECUTORA 412 SALUD VIRU.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: “CUESTIONARIO SOBRE LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL SECTOR “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022”, a efectos de su aplicación a adultos del sector “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

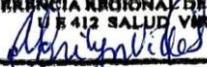
Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.		X			
Amplitud del contenido a evaluar.		X			
Congruencia con los indicadores.		X			
Coherencia con las dimensiones.		X			

#### **Apreciación total:**

Muy adecuado ( ) Bastante adecuado (X) A= Adecuado ( )  
PA= Poco adecuado ( ) No adecuado ( ) No aporta: ( )

Trujillo, a los 03 días del mes de enero del 2022

Apellidos y nombres: VILLA SEMINARIO MARILYN YESICA DNI: 43341526

  
REGIÓN LA LIBERTAD  
GERENCIA REGIONAL DE SALUD  
U E 412 SALUD VIRU  
  
Mg. Marilyn Y. Villa Seminario  
Jefa de Oficina Técnica  
CEP. 49813

### **CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, CASTILLO ZEVALLOS ROSA MARINA, con Documento Nacional de Identidad N.º 18827654, de profesión ENFERMERA, grado académico LICENCIADA EN ENFERMERÍA, con código de colegiatura 25960, labor que ejerzo actualmente como COORDINADORA DE DAÑOS NO TRANSMISIBLES - CANCER, en la Institución UNIDAD EJECUTORA 412 SALUD VIRU.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: “CUESTIONARIO SOBRE LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL SECTOR “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022”, a efectos de su aplicación a adultos del sector “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.		X			
Amplitud del contenido a evaluar.		X			
Congruencia con los indicadores.		X			
Coherencia con las dimensiones.		X			

#### **Apreciación total:**

Muy adecuado ( ) Bastante adecuado (X) A= Adecuado ( )  
PA= Poco adecuado ( ) No adecuado ( ) No aporta: ( )

Trujillo, a los 03 días del mes de enero del 2022

Apellidos y nombres: CASTILLO ZEVALLOS ROSA MARINA DNI: 18827654

  
GERENCIA REGIONAL DE SALUD  
UNIDAD EJECUTORA 412 SALUD VIRU  
LIC. ENF. ROSA MARINA CASTILLO ZEVALLOS

## CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, GILES CASTRO KATHERINE TATIANA, con Documento Nacional de Identidad N.º 46712707, de profesión ENFERMERA, grado académico MAESTRA EN SALUD PÚBLICA, con código de colegiatura 78430, labor que ejerzo actualmente como COORDINADORA DE GESTION DE TERRITORIO, en la Institución UNIDAD EJECUTORA 412 SALUD VIRU.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: “CUESTIONARIO SOBRE LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL SECTOR “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022”, a efectos de su aplicación a adultos del sector “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.		X			
Amplitud del contenido a evaluar.		X			
Congruencia con los indicadores.		X			
Coherencia con las dimensiones.		X			

### Apreciación total:

Muy adecuado ( ) Bastante adecuado (X) A= Adecuado ( )  
PA= Poco adecuado ( ) No adecuado ( ) No aporta: ( )

Trujillo, a los 03 días del mes de enero del 2022

Apellidos y nombres: GILES CASTRO KATHERINE TATIANA



# ENLACE DE FORMULARIO DE ACCIONES DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD

<https://forms.gle/qqsckMnuUhYkJf2t7>

## BASE DE DATOS:

LEYENDA	
BASE DE DATOS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD	BASE DE DATOS
BASE DE DATOS DE PREVENCIÓN DE LA SALUD	PREVENCIÓN
BASE DE DATOS DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD	PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

