

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO**

**BENEDICTO XVI**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE ENFERMERÍA**



PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS ESTILOS DE VIDA Y APOYO SOCIAL DE LOS ADULTOS, PRIMAVERA I– LA ESPERANZA, 2019

**Tesis para obtener el título profesional de  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTOR**

Br. Xiomara Jimena Vasquez Sarachaga

**ASESORA**

Mg. Jovanny Soledad Aguilar Valiente

(ORCID: 0009-0008-9667-892X)

**LINEA DE INVESTIGACION**

Prevención y promoción de la Salud

**TRUJILLO-PERÚ**

**2023**

# PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS ESTILOS DE VIDA Y APOYO SOCIAL DE LOS ADULTOS, PRIMAVERA I– LA ESPERANZA, 2019

## INFORME DE ORIGINALIDAD

20%

INDICE DE SIMILITUD

20%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

15%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1

[repositorio.uladech.edu.pe](http://repositorio.uladech.edu.pe)

Fuente de Internet

11%

2

[repositorio.uct.edu.pe](http://repositorio.uct.edu.pe)

Fuente de Internet

3%

3

Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote

Trabajo del estudiante

3%

4

[repositorio.ucsg.edu.ec](http://repositorio.ucsg.edu.ec)

Fuente de Internet

<1%

5

[idoc.pub](http://idoc.pub)

Fuente de Internet

<1%

6

[repositorio.ucv.edu.pe](http://repositorio.ucv.edu.pe)

Fuente de Internet

<1%

7

Submitted to Universidad Tecnologica de los Andes

Trabajo del estudiante

<1%

8

[www.coursehero.com](http://www.coursehero.com)

Fuente de Internet

<1%

9	revistas.udes.edu.co	Fuente de Internet	<1 %
10	repositorio.unh.edu.pe	Fuente de Internet	<1 %
11	1library.co	Fuente de Internet	<1 %
12	es.slideshare.net	Fuente de Internet	<1 %
13	www.yumpu.com	Fuente de Internet	<1 %
14	www.clubensayos.com	Fuente de Internet	<1 %
15	www.intranet-imjuve.org.mx	Fuente de Internet	<1 %
16	prezi.com	Fuente de Internet	<1 %
17	rraae.cedia.edu.ec	Fuente de Internet	<1 %
18	www.revhabanera.sld.cu	Fuente de Internet	<1 %
19	salud.medicinatv.com	Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 10 words

Excluir bibliografía

Activo

## **AUTORIDADES**

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

Arzobispo Metropolitano de Trujillo

Fundador y Gran Canciller de la Universidad

Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dr. Luis Orlando Miranda Díaz

Rector de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

Vicerrectora Académica

Dra. Anita Campos Márquez

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud

Dr. Francisco Alejandro Espinoza Polo

Vicerrector de Investigación

Mg. Teresa Sofía Reategui Marin

Secretaria General

## CONFORMIDAD DEL ASESOR

Señora:

Dra. Anita Campos Márquez.

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud

Visto el proyecto de Tesis “**PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS ESTILOS DE VIDA Y APOYO SOCIAL DE LOS ADULTOS, PRIMAVERA I– LA ESPERANZA, 2019**”, presentado por la alumna:

**Xiomara Jimena Vasquez Sarachaga**

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, 31 de marzo de 2023



Mg. Jovanny Soledad Aguilar Valiente  
(ORCID: 0009-0008-9667-892X)

Asesor

## **DEDICATORIA**

*Esta investigación se lo dedico a mis padres y hermanos que me brindaron su apoyo incondicional, guiándome por el buen camino y demostrando que la unión en familia hace posible los logros exitosos.*

*A mi tía Rosita, que ahora es una estrella en el cielo, quien siempre me motivó e impulsó para cumplir mis sueños, me enseñó que la perseverancia debe primar en todo objetivo trazado.*

*A mi novio, por alentarme a seguir superándome como persona de bien con sabiduría, amor y respeto al prójimo.*

**XIOMARA**

## **AGRADECIMIENTO**

*A Dios, por estar presente en mi vida y enriquecer mi alma con amor, bondad y fortaleza.*

*Agradezco a la Universidad Católica de Trujillo – Benedicto XVI y a mis docentes por haber sido parte de mi formación profesional.*

*Infinitas gracias a los adultos del Asentamiento Humano Primavera I Wichanzao – Trujillo, por haber participado voluntariamente en esta investigación que, sin ellos, este estudio no hubiera sido posible.*

**XIOMARA**

## Declaratoria de autenticidad

Yo, Vasquez Sarachaga, Xiomara Jimena con DNI 75594753, 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:

**“PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS ESTILOS DE VIDA Y APOYO SOCIAL DE LOS ADULTOS, PRIMAVERA I– LA ESPERANZA, 2019”**, la que consta de un total de 100 páginas, en las que se incluye 5 tablas y 3 figuras, más un total de 45 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 la autora 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.

Además, se declara que el porcentaje de similitud o coincidencia es de 20%, el cual es aceptado por la Universidad Católica de Trujillo.

*El autor*



-----  
DNI: 75594753



## ÍNDICE DE CONTENIDO

	<b>Pág.</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>II. METODOLOGÍA .....</b>	<b>12</b>
2.1 Enfoque de estudio.....	12
2.2 Diseño de investigación .....	12
2.3 Población, muestra y muestreo .....	12
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	13
2.5 Técnicas de procesamiento y análisis de la información .....	13
2.6 Aspectos éticos en investigación .....	14
<b>III. RESULTADOS.....</b>	<b>16</b>
<b>IV. DISCUSIÓN .....</b>	<b>24</b>
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>28</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>29</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>30</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>43</b>
<b>Anexo 1: Instrumento de recolección de la información.....</b>	<b>43</b>
<b>Anexo 2: Ficha técnica de Instrumento.....</b>	<b>51</b>
<b>Anexo 3: Consentimiento informado.....</b>	<b>54</b>
<b>Anexo 4: Cálculo de muestra .....</b>	<b>55</b>
<b>Anexo 5: Matriz de consistencia .....</b>	<b>56</b>
<b>Anexo 6: Conceptualización y operacionalización de variables .....</b>	<b>59</b>
<b>Anexo 7: Evaluación de Juicio de Expertos .....</b>	<b>67</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Pág

<b>Tabla 1:</b> NIVEL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO PRIMAVERA I – LA ESPERANZA, 2019 .....	16
<b>Tabla 2:</b> ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO PRIMAVERA I – LA ESPERANZA, 2019.....	18
<b>Tabla 3:</b> APOYO SOCIAL DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO PRIMAVERA I – LA ESPERANZA, 2019 .....	20
<b>Tabla 4:</b> RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO PRIMAVERA – LA ESPERANZA, 2019 .....	22
<b>Tabla 5:</b> RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y APOYO SOCIAL DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO PRIMAVERA I – LA ESPERANZA, 2019 .....	23

## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1:</b> NIVEL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO PRIMAVERA I – LA ESPERANZA, 2019 .....	17
<b>Figura 2:</b> ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO PRIMAVERA I – LA ESPERANZA, 2019 .....	19
<b>Figura 3:</b> APOYO SOCIAL DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO PRIMAVERA I – LA ESPERANZA, 2019 .....	21

## RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la promoción de la salud con el estilo de vida y apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I - La Esperanza, 2019. Fue un estudio de enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo, correlacional, y de corte transversal. Se trabajó con una muestra de 112 adultos. Para la recolección de datos se aplicaron 3 instrumentos validados: Nivel de promoción de la salud, Estilos de vida y Apoyo social. Los datos se procesaron en Microsoft Excel, Software Pasw Estadístico, versión 18.0. Se aplicó la prueba estadística del Chi cuadrado con una significancia  $p < 0,05$ . Se encontró que, el 56,0% tuvo un nivel alto de promoción de la salud, el 67,0% presentó un estilo de vida no saludable, el 83,0% contó con apoyo social; asimismo, el 33,04% tuvo un alto nivel de promoción de la salud, pero un estilo de vida no saludable; mientras que, el 8,04% tuvo un nivel bajo y llevó un estilo de vida saludable; cuando se relacionó la promoción de la salud con apoyo social se obtuvo que, el 53,7% de la población tuvo un nivel alto de promoción de la salud y recibieron apoyo social. Se concluyó que, la promoción de la salud tiene relación inversa con el estilo de vida y relación directa con el apoyo social en la población estudiada.

**Palabras clave:** Adultos, promoción de la salud, estilos de vida, apoyo social.

## **ABSTRACT**

The objective of this investigation was to determine the relationship between the health promotion with the lifestyle and social support of adults from the Primavera I - La Esperanza Human Settlement, 2019. It was a study with a quantitative approach, with a descriptive and correlational design and cross-sectional. We worked with a sample of 112 adults. Three validated instruments were applied: Level of health promotion, Lifestyles and Social support for data collection. Data were processed in Microsoft Excel, Pasw Statistical Software, version 18.0. The Chi square statistical test was applied with a significance  $p < 0.05$ . It was found that 56.0% had a high level of health promotion, 67.0% had an unhealthy lifestyle, 83.0% had social support; it was also found that 33.04% had a high level of health promotion, but an unhealthy lifestyle; while 8.04% had a low level of health promotion and led a healthy lifestyle; when health promotion to social support, it was obtained that 53.7% of the population had a high level of health promotion and received social support. It was concluded that health promotion is inversely related to lifestyle and directly related to social support in the population studied.

**Keywords:** Adults, health promotion, lifestyles, social support.

## I. INTRODUCCIÓN

Durante centenares de años, la salud se definió como la ausencia de enfermedad, ésta se describía mayormente en términos de negación; posteriormente, la Organización Mundial de la Salud (OMS), precisó que es la condición de bienestar social, intelectual y físico, siendo una de las primeras definiciones con significado cualitativo y positivo, incluyendo las áreas mental, física y social (1).

En salud toma gran relevancia la calidad de vida, siendo no sólo una percepción objetiva, sino también subjetiva. Aquí se congregan cinco aspectos a saber: físico, material, educativo, emocional y social; todos éstos generan influencia en el medio social, campo de la salud y la política. Es la resultante de la dinámica entre las necesidades individuales, colectivas y emocionales con los factores socioeconómicos, ecológicos y el proceso salud – enfermedad (2). Ahora bien, la percepción que el individuo tiene de su propia salud y capacidades se destaca al observar la calidad de vida con relación a ella, sin menoscabo del criterio profesional respecto a dicho campo. Esta combinación permitirá nuevos enfoques a la hora de evaluar la atención de la salud, terapias e intervenciones en una población (3).

La promoción de la salud (promsa) es descrita como el conjunto de acciones que actúan sobre los determinantes ambientales y sociales de la salud con el fin de que las condiciones individuales y de la comunidad mejoren progresivamente. Las conferencias, campañas y programas que se dan de manera nacional e internacional van dirigidos a promocionar la salud a través de la educación, información y prevención (4). Asimismo, las actividades relacionadas a la promsa estimulan el incremento de habilidades y capacidades de las personas, así como, ejerce influencia en la modificación de las condiciones socio - ambientales (5).

La OMS asevera que, las enfermedades no transmisibles (ENT) están teniendo presencia en etapas de vida más tempranas, con relevancia aún en la etapa adulta. Alrededor de 15 millones de habitantes, entre 30 y 70 años, mueren por dicha causa y la idea, para el año 2030, es disminuirla a la tercera parte; para ello, es preciso dirigir las acciones a mejorar los estilos de vida (EV) (6).

La promesa, durante la enfermedad del coronavirus (covid), influyó en la población en general cambiando su actitud en relación con el cuidado de su salud, así como en el manejo de la información, las políticas nacionales adoptadas, el manejo de las crisis y psicosis, propiciando la intervención de organizaciones civiles y comunidad organizada. Por otro lado, la pandemia no sólo perjudicó al sistema económico y forma de trabajo, sino también, desencadenó patologías de índole mental, como estrés, depresión y ansiedad, así como respiratorios. La promesa ayudó a las familias y entorno social a mejorar su comunicación y estilos de vida (7).

La OMS, en su comunicado de prensa del 2020, recomienda la actividad física para evitar la muerte de 5 millones de habitantes en el mundo. Estadísticamente, un cuarto de la población adulta y cuatro quintos de los adolescentes no realizan suficiente actividad física para su edad. La actividad física regular (150 a 300 minutos semanales en adultos) previene cardiopatías y otras ENT; por lo tanto, es indispensable para gozar de buena salud (8).

En España, la obesidad o sobrepeso representa la cuarta parte de su población adulta conllevando al aumento de diabetes, cáncer o infartos; por lo que recomiendan un adecuado EV que tenga que ver con hábitos, ejercicios, dietas y autoestima. Sin embargo, este país ostenta de buena atención médica y su expectativa de vida es alta (9).

Por otro lado, Finlandia es catalogado como el país más saludable en toda Europa y el mundo ya que sus tasas de mortalidad por ENT son bajas y el tiempo que dedica su población a los ejercicios es alta. Cabe mencionar que, el nivel de felicidad sentido por su población, según estudios, es sorprendentemente alto. Otros países como Alemania, Suiza, Australia también tienen tasas similares debido a que su abordaje sanitario forma parte de sus políticas de salud de manera efectiva (10).

En América Latina, a consecuencia de los cambios epidemiológicos vertiginosos se apuntó con más ahínco a fomentar la actividad física, tener una buena dieta y disminuir los hábitos de fumar tabaco y bebidas alcohólicas. La idea final es disminuir la mortalidad temprana por ENT (11).

En Chile, el sistema de salud está tratando de responder, en la última década, a los nuevos desafíos que enfrenta la población, siendo uno de ellos las enfermedades mentales, incluidos como parte de los problemas sanitarios; así como a las nuevas epidemias relacionadas al consumo de tabaco, alcohol y malnutrición. Mientras tanto, en Ecuador se ha planteado

promover hábitos saludables en atención a las ENT, tener mayor opción en la medicina preventiva y a la educación en salud (12).

En el Perú, las estrategias sanitarias han permitido impulsar la toma de conciencia y responsabilidades con la participación activa comunitaria a fin de lograr nuevos rostros sanitarios con base en prácticas saludables. Al igual que en otros países, el Perú, enfrenta a la emergencia de ENT, así como a nuevos problemas de salud pública, como la trata de personas y violencia contra la mujer (12).

Otro aspecto importante en la salud es el apoyo social percibido. Según la OMS (2019) a nivel mundial, los trastornos mentales (la depresión) y el estrés conllevan a la autoeliminación, siendo la causante, en segundo orden, de decesos entre los jóvenes de 15 a 29 años de edad. En algunos países de Latinoamérica este rango se amplía desde los 10 hasta los 24 años, identificándose como cruciales factores de riesgo, la depresión y otros trastornos mentales, apoyo social bajo y el consumo de sustancias tóxicas (13).

Un estudio hecho en México con jóvenes universitarios, demostró que cuando el apoyo social es alto podría tener efecto positivo en la salud mental, dejando entrever que debería ahondarse más en este campo. La empatía y la sensibilidad fueron relevantes en el apoyo social y lo relacionan con la nueva conciencia social de los jóvenes al ser más flexibles de pensamiento cuando se trata de diversidad social (13).

El Instituto Nacional de Salud, en su nota de prensa del año 2019, sostiene que el sobrepeso y la obesidad son noxas que afectan a los peruanos adultos alrededor del 70% para ambos sexos y, cerca del 11% solamente consumen cinco raciones de frutas en 24 horas; es por esto que, se hace imprescindible difundir hábitos y EV saludables (14).

Respecto al apoyo social relacionado con la salud, un estudio realizado en Lima – Perú (2022) en pacientes diagnosticados con VIH/SIDA demostró que el apoyo social percibido proveniente del entorno más cercano permitió sobrellevar mejor su condición (15).

En Trujillo – Perú, en el 2020, según Fernando Padilla, indicó que, de cada 100 jóvenes 27 sufren de sobrepeso y obesidad, esta condición física convierte a este grupo en población de riesgo frente a la Covid-19 (16). Por esta razón, EsSalud y MINSA, en el marco de la lucha contra la diabetes, recomiendan realizar caminatas periódicas, ejercicios físicos y llevar una dieta saludable (17).



La Esperanza, es uno de los distritos con mayor población en la provincia de Trujillo, tiene una superficie de 15.55 km<sup>2</sup> y aproximadamente trescientos mil pobladores. Este distrito cuenta con escuelas, institutos, mercados formales e informales, supermercados, iglesias de diferentes religiones, establecimientos de salud distribuidos, tanto en la parte alta como en la parte baja de dicho distrito (18).

El sector Wichanza, establecido el 23 de setiembre de 1998, es uno de los diez sectores que conforman el distrito La Esperanza. Está situado al Noreste de La Esperanza y limita con el distrito de El Milagro al Norte, Pueblo Libre al Sur, Cerro Cabra al este y, con la carretera Panamericana Norte al Oeste. El sector de estudio cuenta con una iglesia, un centro de salud materno infantil, una comisaría y una plaza principal. Este asentamiento limita con los Asentamientos Humanos Wichanza I al Norte, Ramiro Prialé al Sur, Asentamiento Humano Moyano-Primavera II al Este y, Nuevo Indoamérica al Oeste (18). A su vez, tiene ciertas deficiencias como pistas sin asfalto o en mal estado, residuos sólidos mal eliminados dentro y fuera de las viviendas y, algunas de ellas, con evidencia de desorden y mala higiene, resultando un panorama poco alentador para el desarrollo social de dicha población (19).

De los escenarios sanitarios anteriormente expuestos se desprende el siguiente problema: ¿Existe relación entre la promoción de la salud en los estilos de vida y apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019?

Este trabajo de investigación tiene relevancia social, puesto que, los resultados permitirán mejorar las prácticas de promsa en dicha población generando nuevos escenarios en base a los EV y apoyo social.

Asimismo, desde el punto de vista metodológico, las variables y metodología pueden ser empleadas en futuras investigaciones, ya que, las características poblacionales y ambientales pueden variar en el tiempo y tendrán que obtenerse nuevos enfoques de promsa.

En cuanto a su valor teórico, esta investigación establece los parámetros para definir los niveles de promsa de la población adulta objetivo con el EV y apoyo social.

Además, es práctica porque la promsa es adaptativa a través del tiempo y a nuevos escenarios.

Finalmente, es conveniente porque la población se va a favorecer mejorando su calidad de vida a través de las prácticas saludables y el apoyo social.

Se plantearon los siguientes objetivos: Como objetivo general, determinar la relación de la promoción de la salud en los estilos de vida y apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019. Y como objetivos específicos:

- Identificar los niveles de promoción de la salud de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.
- Caracterizar los estilos de vida de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.
- Conocer la presencia de apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.
- Establecer la relación de la promoción de la salud en los estilos de vida de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.
- Establecer la relación de la promoción de la salud con el apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.

Se suscitaron las siguientes hipótesis, para dar respuesta al problema de investigación:

- Existe relación entre los niveles de promoción de la salud en los estilos de vida y apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.
- No existe relación entre los niveles de promoción de la salud en los estilos de vida y apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.

A nivel internacional, **Hidalgo** et al, en su estudio “Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos de 30 a 50 años que trabajan en la Unidad Judicial de Florida Norte en la ciudad de Guayaquil durante el período 2019- 2020 – Ecuador, 2019”, determinaron las prácticas alimentarias, EV y estado nutricional en la población mencionada. Fue un estudio cuantitativo, descriptivo transversal, con una muestra de 62 adultos. Concluyó que, la población tiene hábitos de vida poco saludables debido al sedentarismo; asimismo, una inadecuada alimentación, predominante a padecer sobrepeso y obesidad por su trabajo que realizan, pudiendo tener enfermedades crónicas no transmisibles, por lo que recomienda modificar la actividad y ejercicio físico (20).

Según **Gómez** et al, en su investigación “Prevención de los peligros y promoción de entornos saludables en el teletrabajo desde la perspectiva de la salud pública-Colombia, 2019”, destacó la relevancia de la intervención sobre los EV y trabajo saludable en el marco

laboral de tipo remoto y en el entorno de la salud pública. Metodológicamente fue cuantitativo, descriptivo y la muestra fue de 58 adultos. Concluyó que, en temas de EV y ámbitos saludables debe ceñirse al global de la comunidad trabajadora objetivo con planteamiento integral para disminuir la incidencia de patologías y presupuestos como consecuencia de la deserción laboral y discapacidades (21).

**Arias** et al en su estudio “Relación entre el estilo de vida y estado nutricional en los adultos mayores que asisten al Hogar de los Abuelos Cuenca 2017”, determinaron la coherencia del EV y estado nutricional en adultos mayores asistentes del “Hogar de los Abuelos” en Cuenca, 2017. Investigación correlacional: tipo cuantitativo, descriptivo y corte transversal; muestra: 61 adultos mayores. Concluyeron que existe asociación entre dichas variables (22).

Según **Rodríguez**, en su investigación “Estrategia comunitaria para desarrollar estilos de vida saludables en adultos mayores”, determinó la eficacia de la promoción de los EV saludables en mayores de 60 años. Investigación pre-experimental, muestra de 66 adultos mayores. Concluyó que, el uso de dicha estrategia fue eficaz para modificar los EV de manera positiva [*Trad*] (23).

**Toapaxi** et al trabajaron “Influencia del estilo de vida en el estado de salud de los adultos mayores”, analizaron el EV y la incidencia sobre el bienestar del adulto mayor en una sociedad ecuatoriana. Investigación correlacional, corte trasversal y cuantitativa. Muestra: 35 adultos mayores. Usaron el cuestionario Salud SF-12 y el instrumento fantástico. Procesaron los datos con el Software estadístico PSPP y usaron el Chi cuadrado con una  $p < 0.05$ , concluyendo que, tienen un adecuado EV, pero tuvieron ciertas debilidades que serían modificadas con prácticas saludables de promesa [*Trad*] (24).

A nivel nacional, **Veliz** en su estudio “Estilos de vida saludables en las familias del Centro De Salud de Matahuasi, 2019”, determinó los EV saludables en las familias de dicho establecimiento de salud. Fue descriptiva, observacional transversal, con una muestra de 100 adultos. Concluyó que, dichas familias, en su mayoría, no tienen EV saludables (25).

**Mora** estudió “Estilos de vida del adulto maduro en el Asentamiento Humano ciudadela Pachacútec sector B3, Ventanilla, Callao – 2017” con el objetivo de precisar el EV del adulto maduro en aquella población porteña. Investigación de corte transversal, descriptivo y cuantitativo, población: 150 adultos maduros del Asentamiento Humano Pachacútec,

concluyéndose que la población, mayoritariamente, tiene un EV saludable con mayor riesgo en las dimensiones biológicas y sociales (26).

Según **Sandoval** quien estudió “Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en Fanupe Barrio Nuevo – Morrope 2017”, Estableció si hubo influencia entre el EV y el estado nutricional del adulto mayor en aquella población. Estudio correlacional, descriptivo y cuya muestra fue 74 adultos mayores. Demostró que, dicha población, en su mayoría, no cuenta con EV saludable, además, hay enlace significativo con sus estados nutricionales (27).

Localmente, según **Carranza** en su estudio “Relación entre los estilos de vida y el síndrome metabólico en pobladores adultos y adultos mayores de la Ciudad de Trujillo 2019”, halló la relación entre los EV y el síndrome metabólico en la población anteriormente mencionada. Investigación descriptiva, simple, transversal y de diseño no experimental. Muestra: 271 entre adultos y adultos mayores. Confirmó que, sí tiene relación el consumo de comida chatarra y el poco consumo de comida saludable con las diversas enfermedades metabólicas en la población adulta (28).

**Gómez** et al en su estudio “Conocimiento de su enfermedad y estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 del Centro De Salud Los Jardines-Trujillo 2019”, determinaron los niveles de conocimiento sobre la mencionada patología relacionada con el EV en adultos con diabetes en dicho establecimiento de salud. Investigación tipo descriptivo - correlacional simple, corte transversal, no experimental. Muestra: 75 adultos. Concluyeron que, la población de estudio tiene poco conocimiento de la enfermedad; asimismo, tienen hábitos no saludables, existiendo asociación significativa de las variables (29).

**Ramos** investigó sobre “Estilo de vida y estado nutricional en adultos del Centro de Salud Alto Trujillo, 2017-2018”, interrelacionó el EV con el estado nutricional en la población anteriormente mencionada. Investigación descriptiva correlacional, con muestra de 285 personas adultas. Halló que, dicha población lleva inapropiado EV, predominando el sexo femenino de 51 – 59 años con una inadecuada nutrición (sobrepeso), siendo baja e inversa la interrelación entre los EV saludables y estado nutricional (30).

Un referente en los modelos de promoción de la salud es el de Nola Pender, quien escribió diferentes libros sobre el tema y cuyos fundamentos se basan en comprender los comportamientos humanos para generar conductas saludables. El modelo postula que el autocuidado de la salud en las personas es mejor que los cuidados de enfermería que se le

brinda a un paciente enfermo; de esa manera, se emplearían menos recursos destinados a complicaciones de enfermedades prevenibles y no prevenibles con la consecuencia de un futuro mejor para la salud de las personas (31).

La doctora Pender, nacida en Estados Unidos, el 16 de agosto de 1941, tuvo su primera experiencia como espectadora, a los 7 años de edad, de un enfermero que atendió a su tía, quien se encontraba hospitalizada, esto la motivó a seguir estudios de enfermería recibiendo su titulación en la Escuela de Enfermería de West Suburban. Hospital Oak Park, Chicago (32). Dedicó parte de su vida a estudiar las causas que interfieren en el comportamiento humano y que determinan su cambio, creando así, el Modelo de Promoción de la Salud (MPS), donde estableció que los hábitos de las personas están motivados por el anhelo de lograr una buena salud y capacidad humana (32).

El profesional de enfermería trabaja en una variedad de entornos, desde barreras protectoras, conceptos de comprensión de la salud pública hasta mejorar comportamientos saludables, tanto a nivel individual como colectivo. Aunque pueda parecer reiterativo, esto ha requerido años de trabajo de campo y un mejor entendimiento de la idea de salud, donde los antiguos paradigmas se han deshecho para dar paso a otros nuevos (33).

Uno de los obstáculos percibidos fue la convicción y cultura que cada persona tiene sobre la salud sin que se den cuenta en las consecuencias de sus comportamientos y decisiones, pudiendo ser éstas favorables o desfavorables. Si a esto se suma que, una persona es parte de una comunidad o sociedad los campos de acción de intervención para el personal de enfermería se diversifican. La valoración de las creencias tanto de la persona como de la población por el personal de enfermería son indispensables al instante de poner en práctica un plan de acción; pues mientras mejor sean percibidos los beneficios por la población, serán más factibles los logros o el cambio a conductas saludables (34).

La promesa toma las experiencias de cada persona, pueden aumentar o disminuir los conocimientos, afectividad y la adquisición de un comportamiento específico. Las características y experiencias en cada persona se pueden dividir en factores inherentes a ella: biológicos, psicológicos y socioculturales y; las conductas previas relacionadas que pudieran comprometerse en la promoción de la salud. Todo esto va a permitir obtener diversos grados de percepción que van a facilitar u obstaculizar la conducta para una percepción, afectividad y toma de decisiones cuando el entorno social interactúa con el individuo. Finalmente, todo

esto resultará en un acuerdo para un plan de acción que, aunado a un escenario sanitario, donde las demandas y preferencias, permitan adoptar una conducta deseada (35).

El MPS usa metaparadigmas como salud: condición de bienestar altamente positiva para la persona; persona: como foco de atención de los actores sociales; entorno: refiriéndose a la relación entre los factores cognitivo-perceptuales y los factores modificables que influirán en comportamientos promotores de la salud y; enfermería: como principal responsable de la dirección del autocuidado de la salud y de las actividades sanitarias a seguir (33).

Por otro lado, la promesa tiene dimensiones tales como la actividad física, ejercicio y alimentación, que son fundamentales para el correcto funcionamiento del organismo; la responsabilidad en salud y salud sexual reproductiva, que le permiten a la persona saber escoger y decidir sobre lo que es mejor para su salud; la higiene y salud bucal que disminuyen los riesgos de algunas enfermedades transmisibles y prevenibles y; la salud emocional como un estado subjetivo de sentirse bien generando pensamientos y adoptando conductas para ejercer el control de las enfermedades, estrés y riesgos que atenten contra su salud. Todas estas dimensiones facilitarán la mejora en el nivel de vida y el bienestar general de los individuos (32).

En tal sentido, el enfermero/a debería estar apto para fortalecer de manera positiva sobre la vida las personas, pacientes, comunidad y entorno a través de acciones reflexivas, solidarias y respetuosas. De ahí la importancia de la capacidad de gestión y el logro de los objetivos cuando se quiere abordar cualquier escenario en el proceso salud – enfermedad (36). Es fundamental señalar que, este modelo proporciona una gama de actividades y comportamientos del individuo que apuntan al autocuidado de la salud; tanto en el ámbito propio como en el contexto familiar y comunitario. Por ello, el accionar de la enfermera se basa en la organización, gestión y desarrollo de planes que promuevan, de manera progresiva, prácticas saludables que eviten o controlen enfermedades (37).

El marco conceptual de esta investigación incluye a la promoción de la salud, como acciones sanitarias que provienen de la salud pública y tienen injerencia sobre la atención primaria. Actúa sobre los factores sociales, quienes interactúan con el entorno tomando decisiones, mejorando los entornos y los comportamientos de las personas a través de los servicios de salud, hospitalarios y con una cultura colaborativa (38). Presenta como dimensiones: la alimentación, proceso mediante el cual se toman elementos de la naturaleza

y forman parte de la dieta para la nutrición y supervivencia del individuo (39); actividad física, movimiento músculo-esquelético voluntario con consumo de energía y que forma parte del desarrollo evolutivo del individuo como caminar, correr, hacer deporte (40); responsabilidad en salud, como actitud consciente respecto a la salud de cada persona, la misma que puede ser modificada en virtud de los riesgos y hábitos que atenten contra ella (41).

Por otra parte, la salud sexual es el bienestar mental, social y físico respecto a las características propias del ser humano aunado a los comportamientos inherentes al género, vida sexual reproductiva y el respeto mutuo (42); la higiene, son prácticas individuales y colectivas para preservar la salud, cuando se transforma en hábito, no sólo se contribuye a la salud personal y colectiva, sino también a la prevención de enfermedades y mejoramiento del ambiente (43); la salud bucal, es la capacidad de ejercer las funciones normales y propias de la boca en relación a la alimentación, al habla y emisión de otros sonidos, respiración, y expresiones faciales. Cualquier alteración puede alterar su fisiología y estética, así como repercutir en lo psicológico y social (44) y; finalmente, la salud emocional está relacionado al sentirse bien, tanto en lo físico como en lo psicológico para ponerse en armonía con el entorno. Involucra tenerse confianza, ser optimista, ser proactivo y sentirse satisfecho consigo mismo (45).

Por lo que se refiere a estilos de vida, son los hábitos propios de la persona adquiridos e influenciados por su entorno y que va a repercutir en el mismo, formando parte de una cultura y valores (46). Se clasifica en: estilos de vida saludables referida a las prácticas o actividades de una persona o comunidad que conllevan a un buen estado de salud (física, fisiológica y mental) con menos riesgos de enfermar o sufrir limitaciones que trastocan su vida cotidiana (47) y; estilos de vida no saludables, con alusión a las malas prácticas o actividades que tiene una persona o comunidad que aumenta el riesgo de padecer enfermedades que alteran su vida social y psicológica (48).

Los estilos de vida cuentan con dimensiones tales como la alimentación: proceso donde se toman elementos de la naturaleza y forman parte de la dieta para la nutrición y supervivencia del individuo (39); la actividad física y ejercicio: movimientos músculo-esqueléticos voluntarios con consumo de energía y que forma parte del desarrollo evolutivo del individuo, como caminar, correr, hacer y hacer deporte (40); el manejo del estrés: conjunto de medidas adoptadas para atenuar la sensación de malestar o dificultad en un

momento determinado de su vida (49); las relaciones interpersonales: son acciones e influencias mutuas que existen entre dos o más personas donde la comunicación verbal y no verbal es básica (50); el crecimiento espiritual: está basado en la fe, la persona cumple con ciertas normas dentro de una comunidad para sentirse mejor anímicamente y que se está más cerca de Dios creador (51) y; finalmente, la responsabilidad en salud: referido a la actitud consciente respecto a la salud de cada persona; la misma que puede ser modificada en virtud de los riesgos y hábitos que atenten contra ella (41).

En relación con el apoyo social, conceptualizada como la sensación que tiene una persona de recibir respuesta frente a una necesidad, enfermedad, dificultad o escenario tóxico o riesgoso y cuya interacción con la sociedad lo hacen sentirse amado y valorado (52). Cuenta con dimensiones como el apoyo social afectivo, relacionado a la percepción de cariño, amor y/o aprecio de parte de una o un grupo de personas a otra/s (53); apoyo social emocional, comprende al conjunto de sentimientos relacionados con la empatía, respeto, cuidados y amor al individuo (53); apoyo social instrumental, hace mención a la ayuda asistencial o material que se brinda a la persona, ya sea como actividad, con alguna información, apoyo económico y/o cuidado de hijos como muestra de valoración a una persona que la necesite (53) y; por último, el apoyo social interactivo, como actividades destinadas a la recreación y diversión. Esto permite que se sienta bien tanto la persona como el grupo que la brinda (53).

A su vez, la etapa adulta, se refiere cuando la persona tiene 18 años hasta más de 60 años de edad. Aquí se obtiene plenitud del desarrollo fisiológico y mental; consolida su carácter e identidad (54).



## II. METODOLOGÍA

### 2.1 Enfoque:

**Cuantitativo:** Realiza una medición en cuanto a variables, mediante herramientas de manera informática, estadística o matemática para luego establecer los resultados (55).

### 2.2 Diseño de investigación:

**Descriptivo:** Implica describir un estado real a través de la observación sistematizado de los no participantes o interrogando a una muestra de sujetos que pueden aportar la información requerida sobre un punto de vista, comportamiento o situación (56).

**Correlacional:** Mide la relación de significancia de dos o más variables, teniendo en cuenta sus respectivos comportamientos (57).

**Corte transversal:** Son datos observados en una población estudio y en un tiempo determinado; se especifica, a la vez, el lugar donde se realizará la investigación (58).

### 2.3 Población y muestra:

#### **Población**

Conformada por 250 adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.

#### **Muestra**

Se determinó con un nivel de confianza del 95%, una probabilidad de éxito del 5% y una precisión de error máximo en términos de proporción del 3%, obteniendo una muestra de 112 adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019. (Anexo 4)

#### **Muestreo**

Para el estudio se utilizó el tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia. El cuestionario se aplicó únicamente a una persona por vivienda, siendo varón o mujer, hasta la obtención de la muestra.

#### **Unidad de análisis:**

Cada adulto del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza que participó de la muestra y cumplió con los criterios de inclusión:

#### **Criterios de inclusión**

- Adulto del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, que se comprometió en participar del estudio de investigación.

- Adulto del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, que tenga 18 años a más.
- Adulto del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, que estuvo disponible para participar en el estudio.

### **Criterios de exclusión**

- Adulto del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, que no tuvo disponibilidad para participar en la investigación.
- Adulto del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, que fue menor de edad.
- Adulto del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, que presentó algún problema mental o discapacidad física.
- Adulto del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, que tuvo problemas de comunicación.

## **2.4 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos**

En este estudio se empleó el método de la encuesta, teniendo en cuenta los siguientes instrumentos:

### **Instrumentos para recolección de datos**

**Instrumento 1:** Cuestionario nivel de promoción de la salud de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019. (Anexo 2)

**Instrumento 2:** Cuestionario estilo de vida de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019. (Anexo 2)

**Instrumento 3:** Cuestionario apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019. (Anexo 2)

## **2.5 Técnicas de procesamiento y análisis de la información**

### **Procedimiento de recolección de datos**

- Se visitó el lugar elegido, para hacer el reconocimiento de zona.
- Se identificó al presidente de la comunidad para que me proporcione la información necesaria y los permisos para realizar el proyecto de tesis.
- Se realizaron las visitas domiciliarias para aplicar los instrumentos desarrollados y se explicó a cada adulto entrevistado en que consta este estudio.

- Posteriormente, los adultos encuestados recibieron las explicaciones correspondientes de los ítems.
- Se permitió el uso del instrumento mediante el consentimiento informado.
- Se aplicó las encuestas a los adultos, según criterios de inclusión.
- Finalmente, se agradeció a los adultos que participaron en este estudio.

### **Análisis de la información**

Los datos recopilados por los instrumentos se ingresaron en una data de Microsoft Excel y luego se exportaron a una plataforma de datos de software PASW Statistics, versión 18.0. para su procesamiento correspondiente. De acuerdo con las variables de estudio, los datos se desplegaron en tablas uni y bidimensionales con sus gráficos correspondientes. Para determinar la relación entre los niveles de promoción de la salud en el estilo de vida y apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019, se utilizó la prueba estadística Chi cuadrado y el criterio de significancia de  $p < 0.05$  para establecer una relación estadísticamente significativa entre las variables.

## **2.6 Aspectos éticos en la investigación**

### **Principio de defensa de la persona humana y el respeto a su dignidad**

Siempre serán valorados como individuos y como corresponde a su pertenencia al género humano, sin nada vaya más allá de su principio de dignidad.

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

Sostiene que las personas tienen derecho a recibir siempre lo que es mejor para ellas, velar siempre por su bien y evitar el mal.

### **Principio de autonomía y responsabilidad personal**

Consentimiento proporcionado por los adultos que participaron en la investigación en su calidad de personas independientes que toman decisiones sin indicios de consecuencias negativas o daño personal.

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

En el momento de la investigación se promovió y aplicó el conocimiento científico, teniendo en cuenta a las personas como unidad integral, familiar y social. Se consideró la igualdad ontológica, así como las aplicaciones investigativas, científicas y

tecnológicas en la vida humana de manera justa y equitativa. En este estudio se aplicaron los estrictos estándares éticos científicos recomendados por Gozzer (1998) para toda investigación, y son los siguientes:

- **Confidencialidad:** La información obtenida en este estudio se utilizó para fines específicos.
- **Credibilidad:** Para preservar la integridad del estudio, los datos y resultados obtenidos no fueron alterados por ningún motivo.
- **Confirmabilidad:** Cualquier persona puede comprobar el resultado de la misma forma y utilizando el mismo cuestionario o formulario.
- **Auditabilidad:** Las investigaciones futuras podrán basarse en los hallazgos o resultados de este estudio.
- **Beneficencia:** Dado que no se viola la integridad de los participantes, no hay riesgo de daño físico o psicológico en el transcurso del estudio.
- **Respeto a la dignidad humana:** Se obtuvo el consentimiento informado y firmado voluntariamente por los adultos participantes del estudio, en el marco del respeto a la persona.
- **Conocimiento irrestricto de la información:** La investigadora proporciona una descripción detallada de los sujetos, el propósito del estudio y sus derechos.
- **Justicia:** Los participantes del estudio fueron tratados de manera justa durante el estudio, se respetó su privacidad y manteniendo su anonimato utilizando un seudónimo (59).

### III. RESULTADOS

**Tabla 1**

*Nivel de promoción de la salud de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.*

<b>Nivel de Promoción de la Salud</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Alto	63	56,00
Medio	47	42,00
Bajo	2	2,00
Total	112	100,00

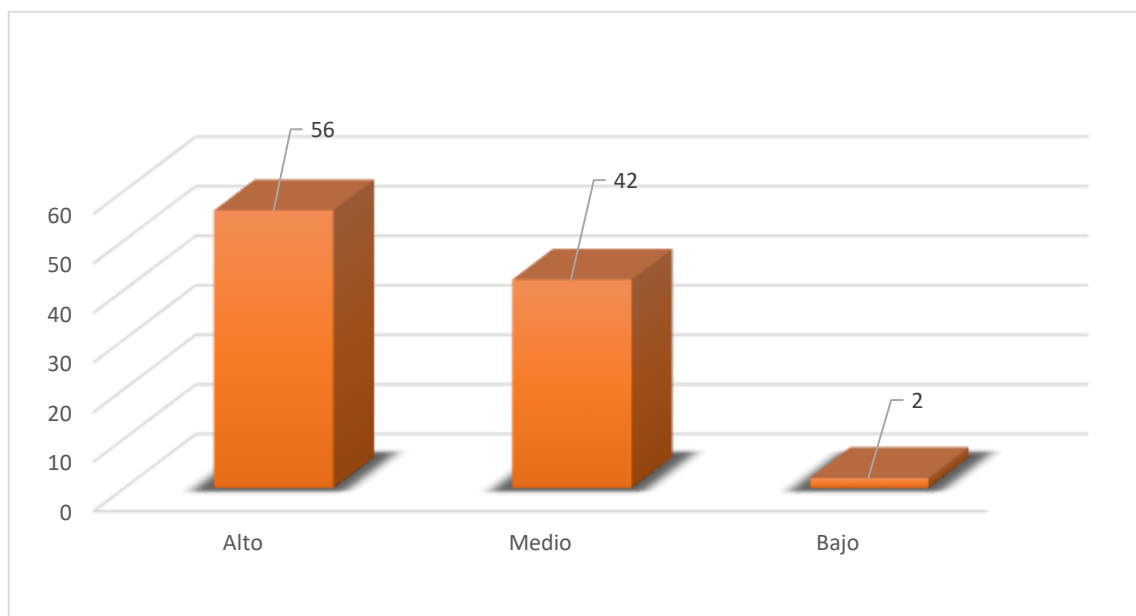
**Fuente:** Cuestionario sobre nivel de promoción de la salud. Elaborado por Dra. Adriana Vílchez Reyes Vílchez. Aplicado a los adultos del Asentamiento Humano Primavera I - La Esperanza, 2019.

#### **Interpretación**

El 56,0% tienen un nivel alto de promoción de la salud, el 42,0% tienen un nivel medio y el 2,0% tienen un nivel bajo.

**Figura 1:**

*Nivel de promoción de la salud de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019*



**Tabla 2**

*Estilo de vida de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019*

<b>Estilo de Vida</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Estilo de Vida Saludable	37	33,00
Estilo de Vida No Saludables	75	67,00
Total	112	100,00

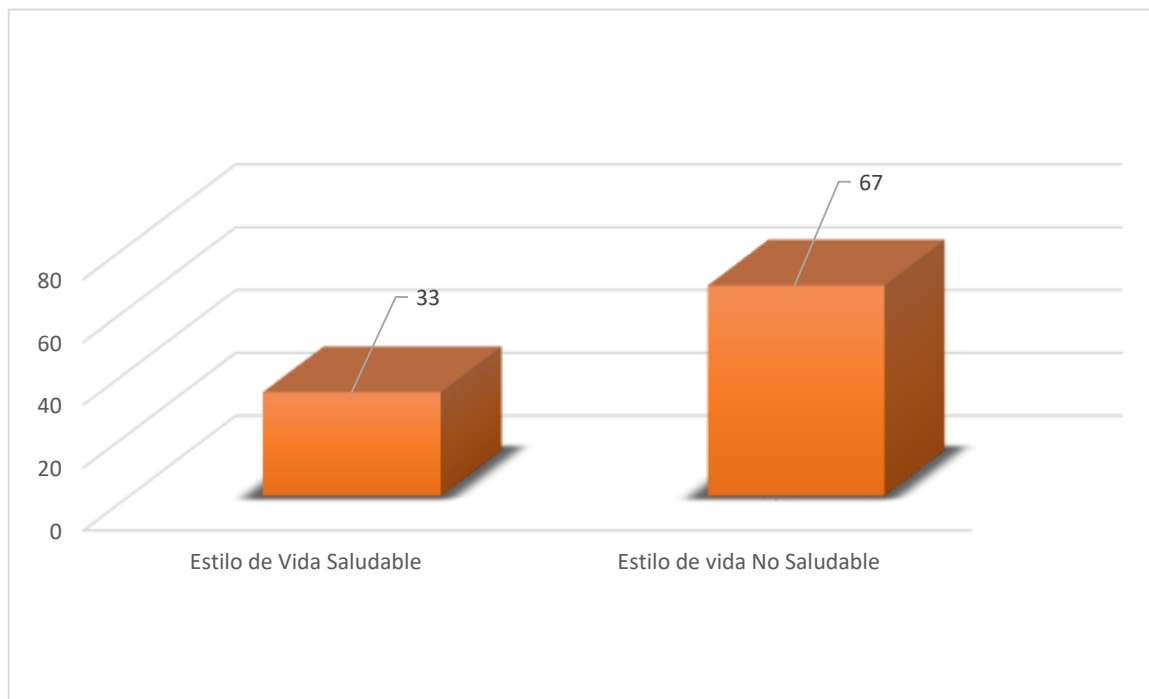
**Fuente:** Cuestionario sobre estilo de vida del adulto. Elaborado por Walker E, Sechrist K. Aplicado a los adultos del Asentamiento Humano Primavera I-La Esperanza, 2019.

### **Interpretación**

El 67,0% presentan un estilo de vida no saludable y el 33.0% tienen un estilo de vida saludable.

**Figura 2:**

Estilo de vida de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019





**Tabla 3**

*Apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019*

<b>Apoyo Social</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Si tiene apoyo social	93	83,00
No tiene apoyo social	19	17,00
Total	112	100,00

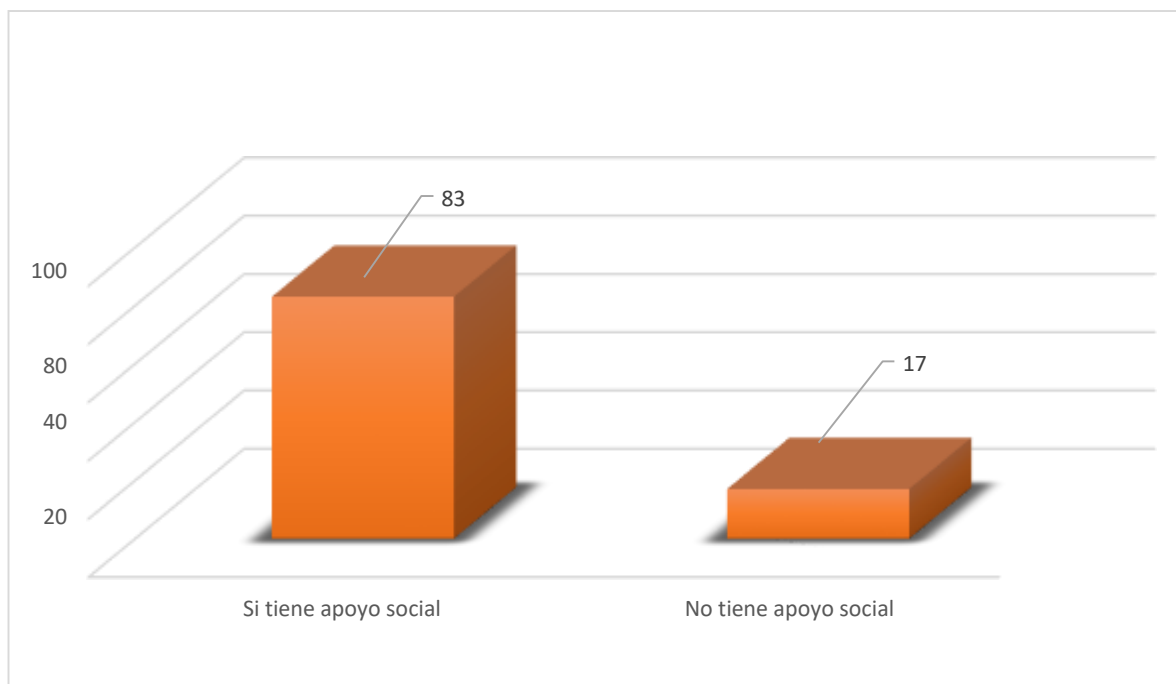
**Fuente:** Cuestionario sobre apoyo social. Elaborado por Sherbourne y Steward (1991). Aplicado a los adultos del Asentamiento Humano Primavera I-La Esperanza, 2019.

### **Interpretación**

El 83,0% si tienen apoyo social y el 17,0% no lo tienen.

**Figura 3**

*Apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019*



**Tabla 4**

*Relación entre el nivel de promoción de la salud y estilo de vida de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019*

NIVEL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD								
ESTILO DE VIDA	BAJO		MEDIO		ALTO		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Estilo de vida saludable	9	8,04	3	2,68	25	22,32	37	33,04
Estilo de vida no saludable	0	0,00	38	33,93	37	33,04	75	66,96
Total							112	100,00

**Fuente:** Tomado de <https://es.scribd.com/document/638493347/Untitled> (60),  
<https://es.scribd.com/document/407862862/8-Cuestionario-Estilo-de-Vida-Saludable-Sabado-20-de-Abril-2019> (61)

### **Interpretación**

Se observa que el 8,04% de la población teniendo un nivel bajo de promoción de la salud llevan un estilo de vida saludable; mientras que, el 33,04% teniendo un nivel alto de promoción de la salud lleva un estilo de vida no saludable. Asimismo, el 33,93% de la población teniendo un nivel medio de promoción de la salud no lleva un estilo de vida saludable.

Respecto a los resultados adquiridos mediante el chi cuadrado, se obtuvo que, existe relación inversa entre el nivel de promoción de la salud y estilos de vida de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza.

**Tabla 5**

*Relación entre el nivel de promoción de la salud y apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.*

NIVEL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD								
APOYO SOCIAL	BAJO		MEDIO		ALTO		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Si tiene apoyo social	1	0,89	32	28,57	60	53,57	93	83,04
No tiene apoyo social	8	7,14	9	8,04	2	1,79	19	16,96
Total							112	100,00

**Fuente:** Tomado de <https://es.scribd.com/document/638493347/Untitled> (60),  
<https://es.scribd.com/doc/276489520/Cuestionario-Apoyo-Social-Percibido> (62)

### Interpretación

Se observa que el 53,57% de la población tuvo un nivel alto de promoción de la salud y recibieron apoyo social; mientras que, el 7,14% presentó un nivel bajo de promoción de la salud no tuvieron apoyo social.

Estos resultados demuestran que existe relación directa entre el nivel de promoción de la salud y apoyo social en los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza.

#### IV. DISCUSIÓN

En los resultados reportados en la tabla 1 se observa que, el 56,0% tiene un nivel alto de promoción de la salud, el 42,0% nivel medio y el 2,0% tiene bajo nivel. Resultados similares se encontraron en el estudio hecho por Asmat, quien trabajó con una población de gestantes del distrito La Esperanza, en donde se encontró que el 87,1% tuvo un nivel alto de promsa y el 12,9% tuvo un nivel medio (63). Por el contrario, Pujay encontró en la población adulta de pescadores del distrito Salaverry que, el 38,5% tuvo un nivel bajo de promoción de la salud; mientras que, sólo el 29,2% obtuvo un nivel alto (64).

Los niveles alto y medio de promsa abarcan casi la totalidad de la población de este estudio; lo que implica que, sí existe conocimiento respecto al autocuidado de la salud. El hecho de que la población cuente con un establecimiento que realiza actividades de promsa como eje transversal en las estrategias sanitarias y, reciba la influencia de spots publicitarios que maneja el Ministerio de Salud a través de los medios masivos de información podrían incidir en los niveles de promsa. No obstante, las características sociodemográficas y culturales de una población podrían marcar la diferencia en otros estudios similares.

La OMS es la encargada de fortalecer el bienestar de la población a nivel mundial utilizando a la promsa como eje transversal. En efecto, la salud enfrenta nuevos retos y desafíos que ameritan políticas de salud pública efectivas con la finalidad de seguir encontrando la equidad en dicho campo (7). Las políticas públicas de salud locales o distritales deberían hacer hincapié en mejorar, no sólo los conocimientos en promsa, sino también, las prácticas que conlleven a un escenario cada vez más empoderado en el autocuidado de la salud.

En la tabla 2 se encontró que, el 67,0% lleva un estilo de vida no saludable; mientras que, el 33,0% tiene un estilo de vida saludable. En las investigaciones de Ayte (65); Chinchayan et al (66); Sandoval (27) y Maquín (67) se encontraron que, alrededor del 75% de la población adulta estudiada presentó estilo de vida no saludable. Por otro lado, resultados diferentes se hallaron en el estudio de Pujay, en donde el 51,5% tuvo estilo de vida saludable y el 48,5% no saludable (64) y, en el estudio hecho por Córdova, halló que el 59,8% tuvo estilo de vida saludable y el 40,2% no saludable (68).

Cuando se confrontan los resultados de este estudio con las investigaciones descritas en el párrafo anterior, más del cincuenta por ciento de los adultos tuvieron EV no saludable. Esta condición en la etapa adulta (joven, maduro, mayor) podría ser un agravante, sino la causa para desarrollar enfermedades no transmisibles en esta etapa de vida; es decir, en el caso de padecer diabetes mellitus o hipertensión arterial, la condición de EV no saludable podría exacerbarla o, un EV no saludable prolongado podría generar las mismas enfermedades u otras no trasmisibles.

Al analizar los resultados disímiles, se aprecia que las poblaciones objetivo fueron diferentes en los tres estudios: población citadina, urbano marginal, población de pescadores y población serrana (Ancash), cuyas características socioculturales y demográficas de cada una de ellas serían determinantes en los resultados. En efecto, el EV es una manifestación cultural que depende del ámbito territorial, conocimientos y factores biopsicosociales que se comportan como incidentes en el bienestar de dicha población (66).

En ese sentido, se debe mejorar el EV de las personas adultas con base a sus conocimientos de promsa y el abordaje de las diferentes estrategias sanitarias con participación activa de los actores sociales locales respetando la interculturalidad y minimizando los factores de riesgo que atenten la salud.

En cuanto a la tabla 3 se demostró que, el 83,0% si tuvieron apoyo social y el 17,0% no lo tuvieron. Coincide con el estudio realizado por Ravello, quien encontró que, el 83,3% de su población estudiada recibió apoyo social desde el nivel promedio, alto a muy alto cuando trabajó el apoyo social en sus diferentes dimensiones (69). Otro trabajo similar hecho por Mendoza halló que, el 86,7 % recibió apoyo social cuando trabajó en la población adulta con Tuberculosis multidrogoresistente (TB MDR) (70).

El apoyo social es el surgimiento solidario del entorno familiar o comunitario mediante acciones encaminadas al beneficio del desarrollo o bienestar del individuo, produciendo en éste, un sentimiento de afecto percibido. Asimismo, las relaciones del aparato nuclear, las amistades en el ámbito social y laboral cobran diferentes grados de importancia en el ajuste psicológico de la persona (71).

Por otra parte, Figueroa quien trabajó con adultos geriátricos en un centro de atención de Lima demostró que el 82,4% no tuvieron apoyo social (72). Asimismo, Acuña encontró que el 60% de la población adulta mayor con depresión atendidos en el Centro del Adulto Mayor

(CAM) de Lima no tuvieron apoyo social (73). Estos trabajos con resultados disímiles tienen ciertas particularidades respecto al estudio actual, como la captación de manifestaciones de afecto de su entorno y la situación mental de la población escogida.

El entorno con la persona está estrechamente relacionado. El apoyo social ayuda a reducir los factores estresantes para tener una mejor percepción de vida. En definitiva, el impacto que tendrá el apoyo social sobre la salud y la sobrevivencia será positiva en el adulto, a quien lo conducirá a una vejez saludable con disminución de la morbimortalidad (71). Por lo tanto, la Estrategia Sanitaria Salud Mental y Cultura de Paz debe reenfocar sus actividades en el adulto con cultura basada en valores de solidaridad, respeto, empatía y amor al prójimo.

En la tabla 4, se obtuvo una relación inversa entre el nivel de promoción de la salud y estilos de vida de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza. Resultados similares se hallaron en los estudios de Espinoza (74) y Vasquez (75) cuando trabajaron las mismas variables; mientras que, Haro (76) y Farro (77) obtuvieron una relación directa.

Según el párrafo anterior, un alto nivel de promesa no determina un EV saludable; de hecho, existen diversos factores que van a influir para llevarla a cabo como las horas de trabajo, la motivación, el entorno familiar y social o patrones culturales. Lo que queda claro es que, el mayor nivel de conocimiento sobre promesa podría modificar una práctica no saludable a saludable; por lo que, las actividades de promesa deben ser enfocadas en la práctica más que en el simple conocimiento. No obstante, la población que tenga un nivel bajo de promesa y lleva un estilo de vida saludable debería ser fortalecida con un mejoramiento de dicho nivel para que sea sostenible en el tiempo. En efecto, la persona adulta tendrá la capacidad de prevenir enfermedades, mejorar el autocuidado de su salud y tener mayor control sobre ella cuando practique hábitos saludables con base a su nivel de promesa y, si esto se extiende al ámbito familiar y comunitario, el impacto será mayor. Un programa de intervención adecuado del sector salud facilitaría dicha unión entre promesa, EV y participación activa de la comunidad.

En la tabla 5, los resultados adquiridos demostraron que existe relación directa entre el nivel de promoción de la salud y apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I, La Esperanza. Los estudios de Valencia (78), Medina (79) y Barrera (80)

coinciden con resultados similares; sin embargo, Farro (77) halló que no existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Cuando se cuenta con un entorno familiar, laboral y amical que brindan apoyo emocional y afectivo y cuentan con un alto nivel de promsa, el individuo podría percibir dicho apoyo viéndose beneficiado su salud. El apoyo social percibido disminuye los factores estresantes, los riesgos de enfermar y acortan los días de enfermedad; en ese sentido, cobra vital importancia el apoyo social cuando se habla de calidad de vida, puesto que la mejora. Por su parte, cuando no existe una relación estadísticamente significativa en dichas variables, el apoyo social puede depender de otros factores intervinientes no contemplados en el grupo poblacional estudiado por lo deberían ampliarse con otros estudios.

No se puede hablar de calidad de vida sin tener en cuenta el apoyo social como parte de la solución del proceso salud-enfermedad; con tal premisa, la promsa debe tener una visión holística para entender los problemas de salud en el adulto cuando se trate de apoyo social. Es relevante el apoyo tanto de la familia como de la comunidad y que éstas deben ser percibidas por el adulto. En este sentido, la promsa podría mejorar los comportamientos saludables, toda vez que se tenga que dar apoyo social al individuo. Los servicios de salud deben ser lo suficientemente competentes para cubrirar los diferentes escenarios en todas las etapas de vida teniendo al apoyo social como eje transversal.



## V. CONCLUSIONES

- Existe relación entre la promoción de la salud en los estilos de vida y apoyo social de la población adulta.
- Más de la mitad de la población adulta tuvo un nivel alto de promoción de la salud y, menos de la mitad tuvo un nivel medio.
- La mayoría de la población adulta presentó un estilo de vida no saludable.
- La mayoría de la población estudiada cuenta con apoyo social.
- Existe relación inversa entre la promoción de la salud y estilos de vida de los adultos de la población de estudio.
- Existe relación directa entre la promoción de la salud y apoyo social de los adultos de la población estudiada.

## **VI. RECOMENDACIONES**

- Informar a las autoridades locales, establecimiento de salud y actores sociales del lugar de estudio sobre los resultados de la investigación para proponer políticas de salud públicas con programas de prácticas saludables para beneficiar la salud de la población adulta.
- Realizar talleres de prácticas saludables en la población adulta cautiva con base en el mejoramiento continuo sobre promesa.
- Realizar talleres de salud mental fomentando una cultura basada en valores de solidaridad, respeto, empatía y amor al prójimo.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Hurtado E, Losardo R, Bianchi R. Salud Plena e Integral: un concepto más amplio en salud [Internet]. 2021 [Acceso el 20 de julio de 2022]; 134(1). Disponible en: [https://www.ama-med.org.ar/uploads\\_archivos/2147/Rev-1-2021\\_pag-18-25\\_Losardo.pdf](https://www.ama-med.org.ar/uploads_archivos/2147/Rev-1-2021_pag-18-25_Losardo.pdf)
2. Galvan M. ¿Qué es calidad de vida? [Internet]. 2018 [Acceso el 20 de julio de 2020]; 1(2). Disponible en: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html>
3. Cáceres F, Parra L, Pico O. Calidad de vida relacionada con la salud en población general de Bucaramanga, Colombia [Internet]. 2018 [Acceso el 20 de julio de 2020]; 20(2). Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rsap/2018.v20n2/147-154/>
4. OMS. La definición de salud según la OMS – Infografía [Internet]. 2017 [Acceso el 20 de julio de 2020]. Disponible en: <https://www.axahealthkeeper.com/blog/la-definicion-de-salud-segun-la-oms-infografia/>
5. Hospital Docente Ginecobstétrico Ramón González Coro. Promoción de Salud [Internet]. 2022 [Acceso el 20 de julio de 2022]. Disponible en: <https://instituciones.sld.cu/hospgramonglezcoro/promocion-de-salud/>
6. El País. Los 14 problemas de salud que más preocupan a la OMS [Internet] 2018. [Acceso el 21 de julio de 2021]. Disponible en: [https://elpais.com/elpais/2018/05/25/planeta\\_futuro/1527267380\\_857400.html](https://elpais.com/elpais/2018/05/25/planeta_futuro/1527267380_857400.html)
7. Ramírez E. Promoción de la salud frente a la covid – 19 [Internet] 2020. [Acceso el 21 de julio de 2021]. Disponible en: <https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2020/06/29/promocion-de-la-salud-frente-a-la-covid-19/>
8. OMS. Cada movimiento cuenta para mejorar la salud-dice la OMS [Internet] 2020. [Acceso el 21 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
9. Moral C. Los múltiples beneficios de un estilo de vida saludable [Internet] 2020. [Acceso el 21 de julio de 2022]. Disponible en:

- <https://carmenmoral.es/los-multiples-beneficios-de-un-estilo-de-vida-saludable/>
10. Reebok. Los países de Europa con los hábitos más saludables [Internet] 2020. [Acceso el 21 de julio de 2022]. Disponible en:  
<https://www.reebok.es/blog/823874-los-paises-de-europa-con-los-habitos-mas-saludables>
  11. Bonilla M. Promoviendo una vida saludable en América Latina y el Caribe: gobernanza de intervención multisectorial para la prevención de factores de riesgo de enfermedades no transmisibles [Internet] 2018. [Acceso el 23 de julio de 2021]. Disponible en:  
<https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/16376/832770SPANISH00o10web0version0final.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
  12. INEI. Estado de la población peruana [Internet]. 2020 [Acceso el 21 de julio de 2022]. Disponible en:  
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1757975920909019>
  13. Barrera M, Flores M. Apoyo social percibido y salud mental positiva en hombres y mujeres universitarios [Internet]. 2020 [Acceso el 21 de julio de 2022]; 11(2). Disponible en:  
<https://revistas.uniandes.edu.co/doi/full/10.18175/VyS11.2.2020.4>
  14. MINSA. Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso. [Internet] 2019. [Acceso el 27 de julio de 2022]. Disponible en:  
<https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>
  15. Huauya Y. Apoyo social percibido y calidad de vida relacionada con la salud en personas con VIH de un grupo de apoyo de Lima Metropolitana [tesis para optar el título de licenciado psicología] Universidad San Ignacio de Loyola. Lima – Perú 2022. [Acceso el 27 de julio de 2022]. Disponible en:  
<https://repositorio.usil.edu.pe/items/876e6b09-7611-463c-8ad4-65cd927eccc9>
  16. La Industria. En La Libertad, 27 de cada 100 jóvenes padecen de sobrepeso y obesidad. [Internet] 2022. [Acceso el 27 de julio de 2022]. Disponible en:  
<http://www.laindustria.pe/nota/17917-en-la-libertad-27-de-cada-100-jvenes-padecen-de-sobrepeso-y-obesidad>
  17. ESSALUD. EsSalud La Libertad realizó gran caminata por el día mundial de lucha contra la diabetes [Internet]. 2019. [Acceso el 27 de julio del 2022]. Disponible en:

<http://noticias.essalud.gob.pe/?inno-noticia=essalud-la-libertad-realizo-gran-caminata-por-el-dia-mundial-de-lucha-contra-la-diabetes>

18. Municipalidad Distrital de La Esperanza. Distrito La Esperanza. [Internet]. 2018 [Acceso el 27 de julio de 2021]. Disponible en:  
[http://www.muniesperanza.gob.pe/website/Pages.php?n=La\\_Esperanza\\_\\_&pi=4&act=3&cat=1&catnieto=2](http://www.muniesperanza.gob.pe/website/Pages.php?n=La_Esperanza__&pi=4&act=3&cat=1&catnieto=2)
19. Dirección de Salud de la Libertad. Red de Salud La Esperanza. Centro de Salud Materno Infantil “Wichanza”. Oficina de Estadística 2019.
20. Hidalgo D, Panchana E. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos de 30 a 50 años que trabajan en la Unidad Judicial de Florida Norte en la ciudad de Guayaquil durante el período 2019- 2020 [Tesis para optar el Título de Licenciada en Nutrición]. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil 2019. [Acceso el 27 de julio de 2021]. Disponible en:  
<http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/14741/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-396.pdf>
21. Gómez S, Guarín I, Uribe S, Vergel Laura. Prevención de los peligros y promoción de entornos saludables en el teletrabajo desde la perspectiva de la salud pública [Internet] 2020 [Acceso el 27 de julio del 2022]; 8, no. 1, pp. 44-52. Disponible en:  
<https://revistas.udes.edu.co/aibi/article/view/1642>
22. Arias A, Célleri T. Relación entre el estilo de vida y estado nutricional en los adultos mayores que asisten al hogar de los abuelos Cuenca 2017 [Tesis para optar el título de licenciado en Nutrición y dietética]. Ecuador: Universidad de Cuenca; 2017. [Acceso el 10 de julio de 2021]. 84p. Disponible en:  
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/30569/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>
23. Rodríguez I. Community strategy to develop healthy lifestyles in older adults. Rev haban cienc méd [Online megazine]. University of Medical Sciences of Havana, Faculty of Medical Sciences "Victoria de Girón". Havana Cuba 2022 [Accessed on July 18, 2021]; 21(3). Available in:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2022000300012](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2022000300012)
24. Toapaxi E, Guarate Y, Cusme N. Influence of lifestyle in the state of health of older adults [Online megazine]. Ecuador: Technical University of Ambato, Nursing Career. 2020 [Accessed on July 18, 2021]; 5(4). Available in:

<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/966/896>

25. Veliz L. Estilos de vida saludables en las familias del Centro De Salud de Matahuasi, 2019 [Tesis de segunda especialidad] Universidad Nacional de Huancavelica. Huancavelica – Perú 2019 [Acceso el 18 de julio de 2021]. Disponible en:  
<http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/2998/TESIS-SEG-ESP-OBSTETRICIA-2019-VELIZ%20FERNANDEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y143>
26. Mora F. Estilos de vida del adulto maduro en el asentamiento humano ciudadela Pachacútec sector B3, Ventanilla, Callao – 2017 [Tesis para optar el título de licenciado en Enfermería] Perú: Universidad de Ciencias y Humanidades, 2019. [Acceso el 18 de julio de 2021]. Disponible en:  
[https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/285/Mora\\_F\\_tesis\\_enfermeria\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/285/Mora_F_tesis_enfermeria_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
27. Sandoval E. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en Fanupe Barrio Nuevo – Morrope 2017 [Tesis para optar el título de licenciado en Enfermería] Pimentel: Universidad Señor de Sipán, Perú 2018 [Acceso el 18 de julio de 2021]. Disponible en:  
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5918/Sandoval%20Siesquen%2C%20Elvis%20Alex.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
28. Carranza J. Relación entre los estilos de vida y el síndrome metabólico en pobladores adultos y adultos mayores de la Ciudad de Trujillo 2019 [Tesis para obtener el título profesional de licenciado en nutrición]. Universidad César Vallejo Trujillo –Perú 2019 [Acceso el 18 de julio de 2021]. Disponible en:  
[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40402/Carranza\\_PJJI.pdf?sequence=5&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40402/Carranza_PJJI.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
29. Gómez T, Rodríguez E. Conocimiento de su enfermedad y estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 del Centro De Salud Los Jardines-Trujillo 2019 [Tesis para obtener el título profesional de licenciado en enfermería]. Universidad César Vallejo. Trujillo –Perú 2019 [Acceso el 18 de julio de 2021]. Disponible en:  
[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40481/G%c3%b3mez\\_RTY-Rodr%c3%adguez\\_BEC.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40481/G%c3%b3mez_RTY-Rodr%c3%adguez_BEC.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
30. Ramos J. Estilo de vida y estado nutricional en adultos Centro de Salud Alto Trujillo, 2017-2018 [Tesis para obtener el título profesional de médico cirujano]. Universidad César Vallejo. Trujillo –Perú 2018. [Acceso el 18 de julio de 2021]. Disponible en:

[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25739/ramos\\_hj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25739/ramos_hj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

31. Valdivia E. Actitudes hacia la promoción de la salud y estilos de vida modelo Pender, profesionales del equipo de salud, Microred Mariscal Castilla, Arequipa 2016 [Tesis para optar el grado académico de Maestra en Ciencias: Salud Pública]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú 2017. [Acceso el 18 de julio de 2021]. Disponible en:  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5985/ENMvamaeg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
32. Cajal A. Nola Pender: biografía y teoría de la promoción de la salud [Internet] 2021. [Acceso el 18 de julio de 2021]. Disponible en:  
<https://www.lifeder.com/nola-pender/>
33. Hernán M. Promoción de la Salud, salud comunitaria y determinantes sociales. [Internet]. 2018. [Acceso el 22 de julio de 2021]. Disponible en:  
<https://www.easp.es/web/blogs/2017/11/20/promocion-de-la-salud-salud-comunitaria-y-determinantes-sociales-2/>
34. Gutiérrez D. Proceso de participación para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad: La experiencia de la Dirección de Promoción y Prevención. MINSALUD [Internet] 2017. [Acceso el 22 de julio de 2021]. Disponible en:  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/participacion-promocion-salud-prevencion-enfermedad.pdf>
35. Ortega J, Tenezaca J. Proceso de atención de enfermería en paciente con nefritis lúpica basado en los modelos de Marjory Gordon y Nola Pender [Tesis para obtener el título profesional de licenciado en enfermería]. Universidad Técnica de Machala 2020. [Acceso el 22 de julio de 2021]. Disponible en:  
[http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/15216/1/T-3719\\_ORTEGA%20ROMERO%20JOHN%20REINIER.pdf](http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/15216/1/T-3719_ORTEGA%20ROMERO%20JOHN%20REINIER.pdf)
36. De arco O, Suarez Z. Rol de los profesionales de enfermería en el sistema de salud colombiano. [Internet] 2018;20(2):171-182 [Acceso el 22 de julio de 2021]. Disponible en:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v20n2/0124-7107-reus-20-02-00171.pdf>

37. Rivero J, Favier M, Manning E, Ferrales U. Importancia de la promoción de la salud en la prevención y control de la Covid-19 [Artículo de internet] 2020 [Acceso el 22 de julio de 2021]; 1(3). Disponible en:  
<http://www.revgestaestudiantil.sld.cu/index.php/gme/article/view/65/155>
38. Hurtado E, Losardo R, Bianchi R. Salud plena e integral: un concepto más amplio de salud [Artículo de internet] 2021. [Acceso 10 de Setiembre de 2022]; 134(1). Disponible en:  
[https://www.ama-med.org.ar/uploads\\_archivos/2147/Rev-1-2021\\_pag-18-25\\_Losardo.pdf](https://www.ama-med.org.ar/uploads_archivos/2147/Rev-1-2021_pag-18-25_Losardo.pdf)
39. Ruíz F, Escobar G, Mancera J, et al. Estrategia de promoción de alimentación saludable. [Internet] 2020 [Acceso el 10 de setiembre 2022]. Disponible en:  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SSNAB/estrategia-promocion-alimentacion-saludable.pdf>
40. MINSA. ¡A moverse! Guía de actividad física [Internet] 2018 [Acceso el 10 de setiembre 2022]. Disponible en:  
<https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica2%20-%20MSP-compressed.pdf>
41. Luis I, Torres Y, Álvarez A. Responsabilidad personal con la salud. Conocimientos y percepciones de diferentes actores sociales. Rev. Finlay [Internet] 2020. [Acceso el 15 de setiembre de 2022]; 10(3): 280-292. Disponible en:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2221-24342020000300280](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342020000300280)
42. Ordoñez J, Real J, Gallardo J, Alvarado H, Roby A. Conocimientos sobre salud sexual y su relación con el comportamiento sexual en estudiantes universitarios. An. Fac. med. [Internet]. 2017 [Acceso el 15 de setiembre de 2022]; 78(4): 419-423. Disponible en:  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832017000400009](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832017000400009)
43. Gobierno de México. La higiene también es salud [Internet] 2021. [Acceso el 20 de setiembre de 2022]. Disponible en:  
<https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/la-higiene-tambien-es-salud?idiom=es>
44. Vargas K, Chipana C, Arriola L. Condiciones de salud oral, higiene oral y estado nutricional en niños que acuden a un establecimiento de salud de la región Huánuco,



- Perú. Rev. perú. med. exp. salud publica [Internet]. 2019 [Acceso el 20 de setiembre de 2022]; 36(4): 653-657. Disponible en:  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342019000400013](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342019000400013)
45. Perpiñan S. La salud emocional en la educación inicial [Internet] 2019. [Acceso el 20 de setiembre de 2022]. Disponible en:  
<https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/01/Enero-2019.pdf>
46. Rolleat. Cambios en el estilo de vida y concepto según la OMS [Internet] 2021. [Acceso el 20 de setiembre de 2022]. Disponible en:  
<https://rolleat.com/es/estilo-de-vida/>
47. Doktuz. Estilo de vida saludable [Internet]. 2021. [Acceso el 20 de setiembre de 2022]. Disponible en:  
<https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
48. Martín E. Qué es el estilo de vida. Lo que dice sobre ti. [Internet]. 2021. [Acceso el 20 de setiembre de 2022]. Disponible en:  
<https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>  
<https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/stress-management/about/pac-20384898#:~:text=El%20manejo%20del%20estr%C3%A9s%20ofrece,emocional%20a%20un%20evento%20difícil>
49. MayoClinic. Control del estrés [Internet]. 2021 [Acceso el 20 de setiembre de 2022]. Disponible en:  
<https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/stress-management/about/pac-20384898#:~:text=El%20manejo%20del%20estr%C3%A9s%20ofrece,emocional%20a%20un%20evento%20difícil>
50. Pérez J, Gardey A. Definición de relaciones interpersonales [Internet]. 2021 [Acceso el 20 de setiembre de 2022]. Disponible en:  
<https://definicion.de/relaciones-interpersonales/>
51. Botello J. ¿Qué es el crecimiento espiritual? [Internet]. 2020 [Acceso el 20 de setiembre de 2022]. Disponible en:  
<https://positivalia.com/que-es-el-crecimiento-espiritual/>
52. Fiallo R, Vizcaíno A, Castro A. Reflexiones sobre el apoyo social en el afrontamiento a la COVID-19. [Internet]. 2021 [Acceso el 25 de setiembre de 22] ; ( 35 ) : e867. Disponible en:

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-35212021000200018#:~:text=El%20apoyo%20social%20es%20un,de%20desarrollo%20en%20cada%20sujeto](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-35212021000200018#:~:text=El%20apoyo%20social%20es%20un,de%20desarrollo%20en%20cada%20sujeto).

53. Soza F. Apoyo social y resiliencia con calidad de vida en participantes del programa adulto mayor de centros de salud en un distrito de Chiclayo, 2017 [Tesis para optar el grado de maestría en psicología clínica]. Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2020 [Acceso el 17 de octubre de 2022]. 87p. Disponible en:  
[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8978/Apoyo\\_SozaCarrillo\\_Fiorella.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8978/Apoyo_SozaCarrillo_Fiorella.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
54. MINSA. Documento técnico: Manual de implementación del modelo de cuidado integral de salud por curso de vida para la persona, familia y comunidad (MCI) [Internet]. 2021 [Acceso el 24 de julio del 2022]. Disponible en:
55. Sánchez F. Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. Rev. Digit. Invest. Docencia Univ. [Internet]. 2019 [Acceso el 03 de enero de 2020]; 13(1). Disponible en:  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-25162019000100008](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162019000100008)
56. García M, García M. Los métodos de investigación [Internet]. 2019 [Acceso el 03 de enero de 2020]; 13(1). Disponible en:  
<https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-135806/12%20metodologc3ada-1-garcia-y-martinez.pdf>
57. Moreno E. Metodología de investigación, pautas para hacer tesis [Internet]. 2018 [Acceso el 03 de enero de 2020]. Disponible en:  
<https://tesis-investigacion-cientifica.blogspot.com/2018/04/investigacion-correlacional.html25162019000100008&lng=es&nrm=iso>
58. Condori P. Niveles de investigación [Internet]. [Acceso el 03 de enero de 2020]. Disponible en:  
<https://www.aacademica.org/cporfirio/17.pdf>
59. Universidad Tecnológica Intercontinental. Código de ética de Investigación Científica y Tecnológica [Internet]. [Acceso el 28 de setiembre de 2020]. Disponible en:  
<https://www.utic.edu.py/investigacion/index.php/reglamentos/codigo-de-etica-de-investigacion-cientifica-y-tecnologica>

60. Contre F. Facultad de Ciencias de La Salud Escuela Profesional de Enfermería [Internet]. 2021 [Acceso el 28 de setiembre de 2021]. Disponible en:  
<https://es.scribd.com/document/638493347/Untitled#>
61. Achicahuala J. Cuestionario Estilo de Vida Saludable [Internet]. 2019 [Acceso el 28 de setiembre de 2021]. Disponible en:  
<https://es.scribd.com/document/407862862/8-Cuestionario-Estilo-de-Vida-Saludable-Sabado-20-de-Abril-2019>
62. Martín A. Cuestionario Apoyo Social Percibido [Internet]. 2019 [Acceso el 28 de setiembre de 2021]. Disponible en:  
<https://es.scribd.com/doc/276489520/Cuestionario-Apoyo-Social-Percibido#>
63. Asmat K. Acciones de prevención y promoción de la salud relacionado a los estilos de vida de las gestantes atendidas en el puesto de salud “Pueblo Libre”-La Esperanza,2020 [Tesis para optar título profesional de licenciada en Enfermería] Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, 2020. [Acceso el 20 de noviembre de 2022]. Disponible en:  
[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29039/PREVENCIÓN\\_GESTANTES\\_ASMAT\\_ROMERO\\_KAREL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29039/PREVENCIÓN_GESTANTES_ASMAT_ROMERO_KAREL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
64. 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 título profesional de licenciada en Enfermería] Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, 2020. [Acceso el 20 de noviembre de 2022]. Disponible en:  
[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19919/ADULTOS\\_PESCADORES\\_ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_EVELYN\\_PATRICIA\\_PUJAY\\_LOZANO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19919/ADULTOS_PESCADORES_ESTILOS_DE_VIDA_EVELYN_PATRICIA_PUJAY_LOZANO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
65. Ayte, V. Estilos de vida en usuarios con diabetes mellitus tipo II, de los consultorios externos del Hospital San Juan de Lurigancho, 2018 [Tesis para optar el Título de Licenciado(a) en Enfermería]. Universidad Norbert Wiener. Lima Perú – 2018. Disponible en:  
<http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2579/TESIS%20Ayte%20Veronica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
66. Chinchayan, A; Rodas, N; Von Bancel, B. Estilos de vida no saludables y grados de hipertensión arterial en pacientes adultos maduros [Trabajo Académico para optar el

Título de Especialista en Enfermería en Cuidado Cardiovascular]. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima – Perú 2018. Disponible en:

[http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3523/Estilos\\_ChinchayanAngulo\\_Alexandra.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3523/Estilos_ChinchayanAngulo_Alexandra.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

67. Maquín R. Nivel de Satisfacción de los cuidados enfermeros en la prevención y promoción de la salud relacionado con la caracterización de los estilos de vida de los adultos del barrio de Vista Florida - Pomabamba – Ancash, 2019 [Tesis para optar el título profesional de licenciada en Enfermería]. Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2020. [Acceso el 20 de setiembre del 2022]. Disponible en:  
[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/25758/ADULTOS\\_CUIDADOS\\_DE\\_ENFERMERIA\\_EN\\_LA\\_COMUNIDAD\\_MAQUIN\\_ROCA\\_ROCIO\\_KATY.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/25758/ADULTOS_CUIDADOS_DE_ENFERMERIA_EN_LA_COMUNIDAD_MAQUIN_ROCA_ROCIO_KATY.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
68. Córdova R. Nivel de satisfacción de los cuidados enfermeros en la prevención y promoción de la salud relacionado con la caracterización de los estilos de vida de los adultos del centro poblado de Hatun Pongor – Independencia – Huaraz, 2019 [Tesis para optar el título profesional de licenciada en Enfermería]. Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2020. [Acceso el 20 de noviembre del 2022]. Disponible en:  
[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/26702/ADULTOS\\_CUIDADOS\\_CORDOVA\\_CHAVEZ\\_RICARDO\\_GILMER.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/26702/ADULTOS_CUIDADOS_CORDOVA_CHAVEZ_RICARDO_GILMER.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
69. Ravello I. Apoyo social y satisfacción con la vida en adultos mayores del distrito de San Juan de Miraflores [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología.]. Perú: Universidad Autónoma del Perú, 2018 [Acceso el 30 de noviembre de 2022]. Disponible en:  
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/544NNNNN>
70. Mendoza M. Apoyo social percibido y calidad de vida en pacientes con Tuberculosis MDR del Centro Materno Infantil El Progreso. Carabayllo, 2018 [Tesis para optar el título profesional en Enfermería]. Universidad César Vallejo. Lima– Perú 2018. Disponible en:  
[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18100/Mendoza\\_GM.pdf?sequence=1](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18100/Mendoza_GM.pdf?sequence=1)

71. Aranda C, Moreno D, Frías M. Diferencias entre apoyo social y ambiente familiar en adolescentes con reportes de bienestar subjetivo. *Scielo Rev [Internet]* 2019. [[Acceso el 30 de noviembre de 2022]]; vol36(2). Disponible en:
72. Figueroa G. Apoyo social en los adultos mayores institucionalizados del Centro de Atención Residencial Geronto Geriátrico Ignacia Rodulfo Viuda de Canevaro del distrito del Rímac, Período 2018 [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Trabajo Social]. Perú: Universidad Inca Garcilaso de la Vega. 2018 [Acceso el 30 de noviembre de 2022]. Disponible en:  
[http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3314/TRAB.SUF\\_PROF\\_Georgina%20Rogelia%20Figueroa%20Barrendos.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3314/TRAB.SUF_PROF_Georgina%20Rogelia%20Figueroa%20Barrendos.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
73. Acuña J. Estilos de vida saludable y el apoyo social asociado a la depresión en adultos mayores que asisten al Club del Adulto Mayor en el distrito de Surco [Tesis para optar al título de licenciado en Psicología]. Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia. 2019 [Acceso el 30 de noviembre de 2022]. Disponible en:  
[http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/7213/Estilos\\_AcunaSamaritano\\_Jocelyn.pdf?sequence=1&isAllowed=yLKNKJN](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/7213/Estilos_AcunaSamaritano_Jocelyn.pdf?sequence=1&isAllowed=yLKNKJN)
74. Espinoza M. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción con el comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social en los adultos del Asentamiento Humano Jesús María - Nuevo Chimbote, 2019. [Tesis para obtener el título Profesional de Licenciado en enfermería] Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, [Acceso el 10 de diciembre de 2022]. Disponible en:  
[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/26314/ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_ESPINOZA\\_%20COLLANTES\\_%20MILAGROS\\_%20STEFANY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/26314/ESTILOS_DE_VIDA_ESPINOZA_%20COLLANTES_%20MILAGROS_%20STEFANY.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
75. Vásquez D. 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 España Chimbote, 2019 [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, 2020 [Acceso el 10 de diciembre de 2022]. Disponible en:  
[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/26991/FACTOR\\_SOCIODEMOGRAFICO\\_VASQUEZ\\_MINANO\\_DIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/26991/FACTOR_SOCIODEMOGRAFICO_VASQUEZ_MINANO_DIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

76. Haro M. Factores sociodemográficos y acciones de prevención promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano Villa El Sol Sector 1\_Chimbote, 2019. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2019 [Acceso el 10 de diciembre de 2022]. 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) 106.
77. Farro J. Factores sociodemográficos y acciones de promoción y prevención asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano Bellavista\_ Nuevo Chimbote, 2019. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2020. [Acceso el 10 de diciembre de 2022]. Disponible en:  
[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/28729/ESTILO\\_VIDA\\_FARRO\\_CORDERO\\_JENIFER.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/28729/ESTILO_VIDA_FARRO_CORDERO_JENIFER.pdf?sequence=1&isAllowed=y)  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-417X2019000200248](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2019000200248)
78. Valencia 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 Las Delicias II Etapa – Nuevo Chimbote, 2019 [Tesis para optar el título profesional de licenciada en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, 2020 [Acceso el 10 de diciembre de 2022]. Disponible en:  
[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/27040/FACTOR\\_SOCIODEMOGRAFICO\\_VALENCIA\\_REYES\\_ESTEFANNY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/27040/FACTOR_SOCIODEMOGRAFICO_VALENCIA_REYES_ESTEFANNY.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
79. 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, 2020 [Acceso el 10 de diciembre de 2022]. 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)
80. Barrera W. 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 II Etapa-Chimbote, 2019 [Tesis para optar el título profesional de licenciada en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, 2020 [Acceso el 10 de diciembre de 2022]. Disponible en:

[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/25908/ADULTOS\\_ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_BARRERA\\_BACILIO\\_WILIAN.pdf?sequence=3&isAllowed=](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/25908/ADULTOS_ESTILO_DE_VIDA_BARRERA_BACILIO_WILIAN.pdf?sequence=3&isAllowed=)

y

## ANEXOS

### ANEXO 1: INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN



#### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

#### INSTRUMENTO DE VALORACIÓN: CUESTIONARIO DE NIVEL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO PRIMAVERA I – LA ESPERANZA, 2019

##### Instrucciones:

Estimado/a participante, la presente encuesta es de carácter confidencial y anónima; y tiene como propósito conocer las actividades que Ud. realiza en relación a la promoción y prevención de su salud. Responda con sinceridad a cada uno de los ítems marcando con un aspa (X) en el recuadro que corresponda.

N°	Actividades que realiza:	Si (3pt)	A veces (2pt)	No (1pt)
<b>Alimentación</b>				
01	Consume frutas y verduras en su alimentación diaria.			
02	Evita acudir a locales de comida rápida.			
03	Conoce el valor nutricional de los alimentos que consume.			
04	Tiene un horario regular para consumir sus alimentos.			
05	Evita agregarle mayor cantidad de sal y azúcar a sus alimentos.			
<b>Actividad Física</b>				
06	Cree que la actividad física favorece a la salud.			
07	Prefiere caminar o usar bicicleta que ir en autobús/micro a lugares cercanos.			
08	Practica deporte o alguna otra actividad física intensa.			



09	Prefiere realizar alguna actividad física a estar sentado y descansar.			
<b>Responsabilidad en Salud</b>				
10	Se informa a través de los medios de comunicación sobre las prácticas saludables y prevención de enfermedades.			
11	Asiste a capacitaciones y sesiones educativas sobre el mejoramiento del medio ambiente y entorno en el que vive.			
12	Acude al médico para chequeos preventivos.			
13	Evita las exposiciones prolongadas al sol.			
14	Se realiza exámenes de laboratorio (colesterol, triglicéridos, hemoglobina, etc.) al menos una vez al año.			
<b>Salud sexual y reproductiva</b>				
15	Evita mantener conductas sexuales de riesgo.			
16	Utiliza/ cree que es importante el uso de anticonceptivos como método de planificación familiar.			
17	Se realizó/ Considera importante los controles pre natales durante el embarazo.			
18	Se realiza/ considera importante realizarse el examen de PAP al menos una vez al año.			
<b>Higiene</b>				
19	Solo consume agua hervida o purificada.			
20	Realiza su higiene personal diariamente.			
21	Acostumbra lavar las frutas y verduras antes de consumirlas.			
22	Mantiene limpio y ordenado el lugar en donde vive.			
23	Se lava las manos antes de consumir alimentos.			
<b>Salud bucal</b>				
24	Se cepilla los dientes después de cada comida.			
25	Acude al odontólogo periódicamente.			
26	Se informa en prácticas de salud bucal.			

	<b>Salud emocional</b>			
<b>27</b>	Comparte con su familia/ amigos durante sus tiempos libres.			
<b>28</b>	Mantiene una actitud positiva hacia las situaciones difíciles.			
<b>29</b>	Realiza actividades de recreación en sus tiempos libres (leer, pasear, cine, etc).			
<b>30</b>	Duerme bien y se levanta descansado.			

**Gracias**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**INSTRUMENTO DE VALORACIÓN: CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA DE  
 LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO PRIMAVERA I – LA  
 ESPERANZA, 2019**

**Instrucciones:**

Estimado/a participante, la presente encuesta es de carácter confidencial y anónima; y tiene como propósito conocer su estilo de vida. Responda con sinceridad a cada uno de los ítems marcando con un aspa (X) en el recuadro que corresponda. Considerando que las opciones de respuesta son:

**N: nunca                      V: a veces                      F: frecuentemente                      S: siempre**

N°	Ítems	CRITERIOS			
	<b>ALIMENTACIÓN</b>				
<b>1</b>	Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y cena.	N	V	F	S
<b>2</b>	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
<b>3</b>	Consumes de 4 a 8 vasos de agua al día	N	V	F	S
<b>4</b>	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
<b>5</b>	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
<b>6</b>	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
	<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</b>				

7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
<b>APOYO INTERPERSONAL</b>					
13	Se relaciona adecuadamente con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
<b>AUTORREALIZACION</b>					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.	N	V	F	S
<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S

<b>23</b>	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
<b>24</b>	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
<b>25</b>	Consume sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

**Gracias.**



**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**INSTRUMENTO DE VALORACIÓN: CUESTIONARIO DE APOYO SOCIAL DE  
 LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO PRIMAVERA I – LA  
 ESPERANZA, 2019**

**Instrucciones:**

Estimado/a participante, la presente encuesta es de carácter confidencial y anónima; y tiene como propósito conocer con qué frecuencia Ud. dispone de cada uno de los tipos de apoyo. Responda con sinceridad a cada uno de los ítems marcando con un aspa (X) en el recuadro que corresponda.

CUESTIONES		ESCALAS				
		Nunca (1)	Pocas veces (2)	Algunas veces (3)	Mayoría de veces (4)	Siempre (5)
1	Que le ayude cuando Ud. tiene que estar en cama (por enfermedad).					
2	Con quien pueda contar cuando necesite hablar.					
3	Que le aconseje cuando tenga problemas.					
4	Que le lleve al médico cuando lo necesite.					
5	Que le muestre amor y afecto.					
6	Con quien pueda pasar un buen rato.					
7	Que le informe y ayude a entender las cosas.					
8	En quien confiar o con quien hablar de si mismo y de sus preocupaciones.					

<b>9</b>	Que le abrace.					
<b>10</b>	Con quien pueda relajarse.					
<b>11</b>	Que le prepare la comida si no puede hacerlo.					
<b>12</b>	Cuyo consejo realmente desee.					
<b>13</b>	Con quien hacer cosas para olvidar sus problemas.					
<b>14</b>	Que le ayude en sus actividades diarias si está enfermo/a.					
<b>15</b>	Con quien compartir sus temores y problemas más íntimos.					
<b>16</b>	Que le aconseje como resolver sus problemas personales.					
<b>17</b>	Con quien divertirse.					
<b>18</b>	Que comprenda sus problema.					
<b>19</b>	A quien amar y hacerle sentir querido.					

**Gracias**

**ANEXO 2: FICHA TÉCNICA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS  
ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO PRIMAVERA I – LA  
ESPERANZA, 2019.**

<b>Nombre original del instrumento:</b>	CUESTIONARIO NIVEL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO PRIMAVERA I – LA ESPERANZA, 2019.
<b>Autor y año:</b>	<b>Original:</b> Encuesta demográfica de Salud Familiar –Endes 2018. <b>Adaptación:</b> Vasquez Sarachaga Xiomara Jimena.
<b>Objetivo del instrumento:</b>	Caracterizar los niveles de promoción de la salud del adulto del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.
<b>Usuarios:</b>	Adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.
<b>Forma de Administración o Modo de aplicación:</b>	Se aplicó el cuestionario en un tiempo de 20 minutos, las respuestas fueron marcadas por el investigador.
<b>Validez:</b>	Fue evaluado por juicio de expertos en el área.
<b>Validez: (constructo)</b>	La validez es el grado en que un instrumento mide realmente la variable que se quiere calcular con la finalidad para el que fue diseñado. Para este instrumento, se utilizó una prueba binomial de juicio de expertos compuesta por cinco especialistas conocedores del tema a evaluar. Se utilizó la metodología del coeficiente Kappa para calcular el grado de acuerdo entre expertos, lo que significa que hay acuerdo entre ellos si $K > 0$ (Landis y Koch). Después de cada análisis, el grado de concordancia entre ellos fue $k=0.715$ , lo que indicó la validez significativa del instrumento.
<b>Confiabilidad:</b>	A los datos adquiridos se efectuó la prueba estadística Alfa de Cronbach, donde $\alpha > 0.85$ , para constatar su confiabilidad.



**ANEXO 2: FICHA TÉCNICA DE ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL  
ASENTAMIENTO HUMANO PRIMAVERA I – LA ESPERANZA, 2019**

<b>Nombre original del instrumento:</b>	CUESTIONARIO ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO PRIMAVERA I – LA ESPERANZA, 2019.
<b>Autor y año:</b>	<b>Original:</b> Estilo de Vida Promotor de la Salud. <b>Adaptación:</b> Vasquez Sarachaga Xiomara Jimena.
<b>Objetivo del instrumento:</b>	Determinar los estilos de vida de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.
<b>Usuarios:</b>	Adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.
<b>Forma de Administración o Modo de aplicación:</b>	Se aplicó el cuestionario en un tiempo de 20 minutos, las respuestas fueron marcadas por el investigador.
<b>Validez:</b>	Fue evaluado por juicio de jueces expertos en el área.
<b>Validez: (constructo)</b>	Debido a su amplio uso en el programa de Enfermería de la Universidad Católica de Trujillo, este instrumento tuvo validez interna, externa y confiabilidad. La validez del instrumento se determinó tomando la opinión de expertos en la materia, quienes presentaron sus aportes y sugerencias para el instrumento; luego se probó su validez estadística mediante la prueba $r$ de Pearson, obteniendo un $r > 0.20$ en cada uno de los 25 ítems del instrumento.
<b>Confiabilidad:</b>	Al utilizar la prueba estadística alfa de Crombach para determinar la confiabilidad del instrumento, se obtuvo un $r = 0.794$ , lo que indicó que el instrumento fue válido y confiable para el uso previsto.

**ANEXO 2: FICHA TÉCNICA DE APOYO SOCIAL DE LOS ADULTOS DEL  
ASENTAMIENTO HUMANO PRIMAVERA I – LA ESPERANZA, 2019**

<b>Nombre original del instrumento:</b>	CUESTIONARIO APOYO SOCIAL DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO PRIMAVERA I – LA ESPERANZA, 2019.
<b>Autor y año:</b>	<b>Original:</b> MOS - Apoyo social - 1991. <b>Adaptación:</b> Vasquez Sarachaga Xiomara Jimena.
<b>Objetivo del instrumento:</b>	Determinar el apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.
<b>Usuarios:</b>	Adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.
<b>Forma de Administración o Modo de aplicación:</b>	Se aplicó el cuestionario en un tiempo de 20 minutos, las respuestas fueron marcadas por el investigador.
<b>Validez:</b>	En Trujillo este instrumento fue validado por Baca, D. (2016).
<b>Validez: (constructo)</b>	Este instrumento ha recibido una amplia validación en numerosos países debido a su uso a escala mundial. En nuestro país, especialmente en la ciudad de Trujillo, fue validado por Baca, D. (2016), cuando se realizó un estudio específico que permitió establecer la confiabilidad de la consistencia interna y validez estructural de este cuestionario.
<b>Confiabilidad:</b>	Se descubrió un alfa de Cronbach de 0.94 después de realizar las pruebas estadísticas, lo que indica un alto grado de consistencia interna entre los ítems y la prueba en general. También realizó un análisis factorial exploratorio (AFE) de los principales ejes: apoyo informacional: 0.908; apoyo afectivo: 0.871; apoyo instrumental: 0.708. Llegando a la conclusión que el instrumento tenía un nivel aceptable de confiabilidad y validez.

### **ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO**



#### **FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

#### **TÍTULO:**

#### **PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS ESTILOS DE VIDA Y APOYO SOCIAL DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO PRIMAVERA I- LA ESPERANZA, 2019**

Yo..... acepto participar voluntariamente en el presente estudio, conociendo el propósito de la investigación. Mi participación consiste en responder con franqueza y de forma oral a las preguntas.

El investigador se compromete a guardar la confidencialidad y anonimato de los datos, los resultados se informarán de modo general, guardando en reserva la identidad de las personas entrevistadas. Por lo cual autorizo mi participación firmando el presente documento.

.....

**Firma**

#### ANEXO 4: CÁLCULO DE MUESTRA

Se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

En donde:

N = tamaño de la población

Z = nivel de confianza: 1.96 (95%)

P = probabilidad de éxito, o proporción esperada: 0.05 (5%)

Q = probabilidad de fracaso: 1 – p (1 – 0.05 = 0.95)

D = precisión (Error máximo admisible en términos de proporción): 3%

## ANEXO 5: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS ESTILOS DE VIDA Y APOYO SOCIAL DE LOS ADULTOS, PRIMAVERA I – LA ESPERANZA, 2019.	<b>Problema general:</b> ¿Existe relación entre la promoción de la salud en los estilos de vida y apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Existe relación entre los niveles de promoción de la salud en los estilos de vida y apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.</li> <li>No existe relación entre los niveles de promoción de la salud en los estilos de vida</li> </ul>	<p><b>Objetivo General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Determinar la relación de la promoción de la salud en los estilos de vida y apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.</li> </ul> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar los niveles de promoción de la salud de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I</li> </ul>	<p><b>Variable independiente</b></p> <p>Promoción de la salud</p> <p><b>Variable dependiente</b></p> <p>-Estilos de vida -Apoyo social</p>	<p><b>Promoción de la salud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentación</li> <li>Actividad física</li> <li>Responsabilidad en salud</li> <li>Salud sexual y reproductiva</li> <li>Higiene</li> <li>Salud bucal</li> <li>Salud emocional</li> </ul> <p><b>Estilos de vida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentación</li> <li>Actividad física ejercicio</li> <li>Manejo del estrés</li> <li>Relaciones interpersonales</li> </ul>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Diseño:</b> Descriptivo, correlacional de corte transversal, no experimental.</p> <p><b>Población:</b> 250 adultos</p> <p><b>Muestra:</b> 112 adultos</p> <p><b>Técnicas e instrumentos de recolección de datos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La técnica fue la encuesta.</li> <li>Instrumento: Cuestionario sobre nivel de promoción de la salud de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.</li> <li>Cuestionario sobre los estilos de vida de los</li> </ul>

		<p>y apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.</p>	<p>– La Esperanza, 2019.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracterizar los estilos de vida de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.</li> <li>• Conocer la presencia de apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.</li> <li>• Establecer la relación de la promoción de la salud en los estilos de vida de los adultos del Asentamiento</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Responsabilidad en salud.</li> </ul> <p><b>Apoyo social:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Afectivo</li> <li>- Emocional</li> <li>- Instrumental</li> <li>- Interactivo</li> </ul>	<p>adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario sobre el apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.</li> </ul> <p><b>Métodos de Análisis de investigación:</b></p> <p>Los datos recopilados por los instrumentos se ingresaron en una base de datos de Microsoft Excel y luego se exportaron a otra base de datos utilizando el programa software PASW Statistics, versión 18.0. para su respectivo procesamiento. De acuerdo con las variables de estudio, los datos se desplegaron en</p>
--	--	--	--	--	--	---

			<p>Humano Primavera I  – La Esperanza,  2019.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer la relación de la promoción de la salud con el apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I  – La Esperanza,  2019.</li> </ul>			<p>tablas uni y bidimensionales con sus gráficos correspondientes. Para determinar la relación entre los niveles de promoción de la salud en el estilo de vida y apoyo social, se utilizó la prueba estadística Chi cuadrado y el criterio de significancia de <math>p &lt; 0.05</math> para establecer una relación estadísticamente significativa entre las variables.</p>
--	--	--	---	--	--	--

## ANEXO 6: CONCEPTUALIZACIÓN Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de medición		
<b>Variable independiente:</b>  Promoción de la salud	Conjunto de actividades que actúan sobre los determinantes de la salud para tener mejor calidad de vida (4).	Se aplicará el cuestionario de promoción de la salud para la recolección de datos que permitirá determinar la escala: nivel bajo, medio y alto.	<b>Alimentación</b>	Inadecuados hábitos de alimentación frecuentemente.	01	Cuestionario nivel de promoción de la salud de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.	<b>Nivel de Promoción de la salud bajo:</b> De 30 a 50 puntos.		
				Adquiriendo hábitos adecuados de alimentación en la vida diaria.	02				
					03				
					04				
				Adecuados hábitos de alimentación continuamente.	05				
				<b>Actividad física</b>	No realiza actividad física continuamente.			06	<b>Nivel de Promoción de la salud medio:</b> De 51 a 70 puntos.
			Realiza actividad física poco frecuente.		07				
					08				
			Realiza actividad física diaria.	09					
			<b>Responsabilidad en salud</b>	Se realiza chequeo médico poco frecuente.	10			<b>Nivel de Promoción de la salud alto:</b> De 71 a 90 puntos	
					11				
				Se realiza chequeo médico esporádicamente.	12				
					13				
				14					



				Se realiza chequeo médico periódicamente			
			<b>Salud sexual y reproductiva</b>	No utiliza métodos anticonceptivos continuamente.	15 16 17 18		
				Utiliza métodos anticonceptivos, pero no se realiza el autoexamen de mamas y PAP adecuadamente.			
				Mantiene una vida sexual responsable diariamente.			
			<b>Higiene</b>	Inadecuados Hábitos de higiene inapropiados frecuentemente.	19 20 21 22		
				Adquiriendo buenos hábitos de higiene en su vida diaria.	23		
				Realiza buenos Hábitos de higiene apropiados constantemente.			

				<p>No acude al odontólogo periódicamente.</p> <p>Acude al odontólogo cuando siente molestias usualmente</p> <p>Acude al odontólogo Continuamente.</p>	<p>24</p> <p>25</p> <p>26</p>		
				<p>Practica hábitos emocionales no saludables frecuentemente.</p> <p>Mantiene Hábitos emocionales pocos saludables regularmente.</p> <p>Hábitos emocionales saludables continuamente.</p>	<p>27</p> <p>28</p> <p>29</p> <p>30</p>		
<p><b>Variable dependiente:</b></p> <p>Estilos de vida</p>	<p>Se hace referencia a la rutina diaria de acciones de una persona como</p>	<p>Se usará el cuestionario de estilo de vida para la recolección de datos que determinará</p>	<p><b>Alimentación</b></p>	<p>Hábitos de alimentación no saludable usualmente</p> <p>Adquiriendo buenos hábitos de alimentación</p>	<p>01</p> <p>02</p> <p>03</p> <p>04</p> <p>05</p> <p>06</p>	<p>Cuestionario estilo de vida de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza,</p>	<p><b>Estilo de vida no saludable:</b></p> <p>De 23 a 57 puntos.</p> <p><b>Estilo de vida</b></p>

	modo de vida (46).	la escala: estilo de vida no saludable y estilo de vida saludable.		saludable frecuentemente	2019.	<b>saludable:</b> De 58 a 92 puntos.	
				Realiza buenos Hábitos de alimentación saludable diariamente			
			<b>Actividad y ejercicio</b>	No realiza actividad física frecuentemente			07 08
				Realiza actividad física/ejercicios diariamente			
			<b>Manejo del estrés</b>	Inadecuado manejo del estrés ocasionalmente			09 10 11 12
				Aprendiendo practicas saludables para el manejo del estrés oportunamente			
Practica actividades de relajación para adecuado manejo							

				del estrés continuamente			
			<b>Apoyo interpersonal</b>	Mantiene inadecuadas relaciones interpersonales usualmente	13 14 15 16		
				Obteniendo buenas relaciones interpersonales adecuadamente			
				Brindando y recibiendo apoyo de los demás oportunamente			
			<b>Autorrealización</b>	No se encuentra satisfecho con lo que ha realizado y realiza actualmente	17 18 19		
				Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal constantemente			

				Se encuentra satisfecho con las actividades que ha realizado y realiza frecuentemente			
			<b>Responsabilidad en salud</b>	Mantiene prácticas inadecuadas en salud usualmente	20 21 22 23		
				Adquiriendo buenas prácticas en salud oportunamente	24 25		
				Mantiene prácticas adecuadas en salud diariamente			
<b>Variable dependiente:</b>  Apoyo social	Percepción y la realidad de que existen personas que se preocupan del individuo formando parte de un grupo social que pueden brindar su	Se utilizará el cuestionario de apoyo social para la recolección de datos que precisarán las escalas: si tiene apoyo social y no	<b>Apoyo emocional/informacional</b>	No tiene una persona cercana con quien compartir sus problemas actualmente	2 3 7 8 12 15	Cuestionario apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano Primavera I – La Esperanza, 2019.	<b>Si tiene apoyo social:</b> Igual o mayor de 58 puntos.
				Tiene una persona cercana, pero siente que no la entiende ocasionalmente	16 18		

	ayuda y sus recursos (52).	tiene apoyo social.		Tiene una persona de confianza que comprende sus problemas y le ayuda a resolverlos constantemente		<b>No tiene apoyo social:</b> De 19 a 57 puntos.
			<b>Apoyo instrumental</b>	No tiene una persona de confianza que le ayude cuando está enfermo actualmente	1 11 14	
				Tiene una persona de confianza, pero no le ayuda con las tareas domésticas oportunamente		
				Tiene una persona de confianza que le ayuda con las tareas domésticas cuando está enfermo continuamente		
<b>Interacción social positiva</b>	No tiene alguien con quien divertirse y poder olvidar sus	6 10 13				

				problemas frecuentemente	17		
				Tiene alguien con quien divertirse, pero no le ayuda a olvidar sus problemas ocasionalmente			
				Tiene alguien con quien divertirse que le ayuda a relajarse y olvidar sus problemas diariamente			
			<b>Apoyo afectivo</b>	No tiene alguien que le muestre amor y afecto actualmente	5 9 19		
				Tiene alguien que le muestra amor y afecto, pero no es reciproco ocasionalmente			
				Tiene alguien que le muestra amor y afecto y es reciproco frecuentemente.			

## ANEXO 7: EVALUACIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS

### VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS EXPERTO N° 01

#### I. DATOS GENERALES:

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar los instrumentos “CUESTIONARIO PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS ESTILOS DE VIDA Y APOYO SOCIAL DE LOS ADULTOS, PRIMAVERA I – LA ESPERANZA, 2019”. La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de estos sean utilizados eficientemente. Agradezco su valiosa colaboración.

1. Nombres y apellidos del juez :  
María Janet Polo Marquina.
2. Formación académica :  
Licenciada Enfermería, Especialista en UCI, Maestro en Docencia, Currículum e Investigación.
3. Áreas de experiencia profesional :  
- Docencia Universitaria. - Enfermera Asistencial en Emergencia.  
- Enfermera Área Salud Ocupacional y Calidad
4. Tiempo :  
23 años de Servicio.
5. Cargo actual :  
Enfermera Asistencial. - Enfermera Ocupacional.
6. Institución :  
ESSALUD
7. Objetivo de la investigación :  
Determinar la relación de la promoción de la salud en los estilos de vida y apoyo social de los adultos, Primavera I – La Esperanza, 2019.

#### II. MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda:



VARIABLES	DIMENSIÓN	ÍTEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observaciones y/o recomendaciones
			Objetividad		Pertinencia		Relevancia		Claridad		
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Variable N° 01: Promoción de la salud	ALIMENTACIÓN	1. Consume frutas y verduras en su alimentación diaria.	✓		✓		✓		✓		
		2. Evita acudir a locales de comida rápida.	✓		✓		✓		✓		
		3. Conoce el valor nutricional de los alimentos que consume.	✓		✓		✓		✓		
		4. Tiene un horario regular para consumir sus alimentos.	✓		✓		✓		✓		
		5. Evita agregarle mayor cantidad de sal y azúcar a sus alimentos.	✓		✓		✓		✓		
	ACTIVIDAD FISICA	6. Cree que la actividad física favorece a la salud.	✓		✓		✓		✓		
		7. Prefiere caminar o usar bicicleta que ir en autobús/micro a lugares cercanos.	✓		✓		✓		✓		
		8. Práctica deporte o alguna otra actividad física intensa.	✓		✓		✓		✓		
		9. Prefiere realizar alguna actividad física a estar sentado y descansar.	✓		✓		✓		✓		
	RESPONSABILIDAD EN SALUD	10. Se informa a través de los medios de comunicación sobre las prácticas saludables y prevención de enfermedades.	✓		✓		✓		✓		
		11. Asiste a capacitaciones y sesiones educativas sobre el mejoramiento del medio ambiente y entorno en el que vive.	✓		✓		✓		✓		
		12. Acude al médico para chequeos preventivos.	✓		✓		✓		✓		

	13. Evita las exposiciones prolongadas al sol.	✓	✓	✓	✓	
	14. Se realiza exámenes de laboratorio (colesterol, triglicéridos, hemoglobina, etc.) al menos una vez al año.	✓	✓	✓	✓	
<b>SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA</b>	15. Evita mantener conductas sexuales de riesgo.	✓	✓	✓	✓	
	16. Utiliza/ cree que es importante el uso de anticonceptivos como método de planificación familiar.	✓	✓	✓	✓	
	17. Se realizó/ considera importante los controles pre natales durante el embarazo.	✓	✓	✓	✓	
	18. Se realiza/ considera importante realizarse el examen de PAP al menos una vez al año.	✓	✓	✓	✓	
<b>HIGIENE</b>	19. Solo consumo agua hervida o purificada.	✓	✓	✓	✓	
	20. Realiza su higiene personal diariamente.	✓	✓	✓	✓	
	21. Acostumbra lavar las frutas y verduras antes de consumirlas.	✓	✓	✓	✓	
	22. Mantiene limpio y ordenado el lugar en donde vive.	✓	✓	✓	✓	
	23. Se lava las manos antes de consumir alimentos.	✓	✓	✓	✓	
<b>SALUD BUCAL</b>	24. Se cepilla los dientes después de cada comida.	✓	✓	✓	✓	
	25. Acude al odontólogo periódicamente.	✓	✓	✓	✓	
	26. Se informa en prácticas de salud bucal.	✓	✓	✓	✓	

	<b>SALUD EMOCIONAL</b>	27. Comparte con su familia/ amigos durante sus tiempos libres.	✓	✓	✓	✓		
		28. Mantiene una actitud positiva hacia las situaciones difíciles.	✓	✓	✓	✓		
		29. Realiza actividades de recreación en sus tiempos libres (leer, pasear, cine, etc).	✓	✓	✓	✓		
		30. Duerme bien y se levanta descansado.	✓	✓	✓	✓		
<b>Variable N° 02: Estilos de vida</b>	<b>ALIMENTACIÓN</b>	<b>Estilo de Vida</b>						
		1. Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y cena.	✓	✓	✓	✓		
		2. Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	✓	✓	✓	✓		
		3. Consume de 4 a 8 vasos de agua al día.	✓	✓	✓	✓		
		4. Incluye entre comidas el consumo de frutas.	✓	✓	✓	✓		
		5. Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	✓	✓	✓	✓		
		6. Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	✓	✓	✓	✓		
		<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.	✓	✓	✓	✓	
				9. Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	✓	✓	✓	✓

<b>MANEJO DE ESTRES</b>	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 adecuadamente 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.	✓	✓	✓	✓	
	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.	✓	✓	✓	✓	
	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.	✓		✓		✓		✓	
<b>Apoyo Social</b>								
<b>CUENTA CON ALGUIEN:</b>								
1. Que le ayude cuando Ud tiene que estar en cama (por enfermedad).	✓		✓		✓		✓	
2. Con quien pueda contar cuando necesite hablar.	✓		✓		✓		✓	
3. Que le aconseje cuando tenga problemas.	✓		✓		✓		✓	
4. Que le lleve al médico cuando lo necesite.	✓		✓		✓		✓	
5. Que le muestre amor y afecto.	✓		✓		✓		✓	
6. Con quien pueda pasar un buen rato.	✓		✓		✓		✓	
7. Que le informe y ayude a entender las cosas.	✓		✓		✓		✓	
8. En quien confiar o con quien hablar de sí mismo y de sus preocupaciones.	✓		✓		✓		✓	
9. Que le abrace .	✓		✓		✓		✓	
10. Con quien pueda relajarse.	✓		✓		✓		✓	
11. Que le prepare la comida si no puede hacerlo.	✓		✓		✓		✓	
12. Cuyo consejo realmente desee.	✓		✓		✓		✓	
13. Con quien hacer cosas para olvidar sus problemas.	✓		✓		✓		✓	



14. Que le ayude en sus actividades diarias si está enfermo/a.	✓	✓	✓	✓	
15. Con quien compartir sus temores y problemas más íntimos.	✓	✓	✓	✓	
16. Que le aconseje como resolver sus problemas personales.	✓	✓	✓	✓	
17. Con quien divertirse.	✓	✓	✓	✓	
18. Que comprenda sus problemas.	✓	✓	✓	✓	
19. A quien amar y hacerle sentir querido.	✓	✓	✓	✓	

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

a) regular ( )

b) buena ( )

c) muy buena (X)



Firma del JUEZ EXPERTO(A)  
DNI...18.00.88.72

## VALIDACIÓN POR JUCIO DE EXPERTOS

EXPERTO N° 02

### I. DATOS GENERALES:

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar los instrumentos “CUESTIONARIO PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS ESTILOS DE VIDA Y APOYO SOCIAL DE LOS ADULTOS, PRIMAVERA I – LA ESPERANZA, 2019”. La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de estos sean utilizados eficientemente. Agradezco su valiosa colaboración.

1. Nombres y apellidos del juez :  
Jonina Nelly Maborato Sandoval
2. Formación académica :  
Licenciada en Enfermería/Especialidad en Centro Quirúrgico/Maestría en Ciencias de Enfermería
3. Áreas de experiencia profesional :  
Sala de Operaciones/UCI adulto/Docencia Universitaria. (Informede tesis)  
Pediatría / Neonatología.
4. Tiempo :  
13 años
5. Cargo actual :  
Enfermera Asistencial en el Servicio de Neonatología.
6. Institución :  
Hospital Regional Docente de Trujillo.
7. Objetivo de la investigación :  
Determinar la relación de la promoción de la salud en los estilos de vida y apoyo social de los adultos, Primavera I – La Esperanza, 2019.

### II. MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda:

VARIABLES	DIMENSIÓN	ÍTEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observaciones y/o recomendaciones
			Objetividad		Pertinencia		Relevancia		Claridad		
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Variable N° 01: Promoción de la salud	ALIMENTACIÓN	1. Consume frutas y verduras en su alimentación diaria.	✓		✓		✓		✓		
		2. Evita acudir a locales de comida rápida.	✓		✓		✓		✓		
		3. Conoce el valor nutricional de los alimentos que consume.	✓		✓		✓		✓		
		4. Tiene un horario regular para consumir sus alimentos.	✓		✓		✓		✓		
		5. Evita agregarle mayor cantidad de sal y azúcar a sus alimentos.	✓		✓		✓		✓		
	ACTIVIDAD FISICA	6. Cree que la actividad física favorece a la salud.	✓		✓		✓		✓		
		7. Prefiere caminar o usar bicicleta que ir en autobús/micro a lugares cercanos.	✓		✓		✓		✓		
		8. Práctica deporte o alguna otra actividad física intensa.	✓		✓		✓		✓		
		9. Prefiere realizar alguna actividad física a estar sentado y descansar.	✓		✓		✓		✓		
	RESPONSABILIDAD EN SALUD	10. Se informa a través de los medios de comunicación sobre las prácticas saludables y prevención de enfermedades.	✓		✓		✓		✓		
		11. Asiste a capacitaciones y sesiones educativas sobre el mejoramiento del medio ambiente y entorno en el que vive.	✓		✓		✓		✓		
		12. Acude al médico para chequeos preventivos.	✓		✓		✓		✓		



	13. Evita las exposiciones prolongadas al sol.	✓	✓	✓	✓		
	14. Se realiza exámenes de laboratorio (colesterol, triglicéridos, hemoglobina, etc.) al menos una vez al año.	✓	✓	✓	✓		
<b>SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA</b>	15. Evita mantener conductas sexuales de riesgo.	✓	✓	✓	✓		
	16. Utiliza/ cree que es importante el uso de anticonceptivos como método de planificación familiar.	✓	✓	✓	✓		
	17. Se realizó/ considera importante los controles pre natales durante el embarazo.	✓	✓	✓	✓		
	18. Se realiza/ considera importante realizarse el examen de PAP al menos una vez al año.	✓	✓	✓	✓		
<b>HIGIENE</b>	19. Solo consumo agua hervida o purificada.	✓	✓	✓	✓		
	20. Realiza su higiene personal diariamente.	✓	✓	✓	✓		
	21. Acostumbra lavar las frutas y verduras antes de consumirlas.	✓	✓	✓	✓		
	22. Mantiene limpio y ordenado el lugar en donde vive.	✓	✓	✓	✓		
	23. Se lava las manos antes de consumir alimentos.	✓	✓	✓	✓		
<b>SALUD BUCAL</b>	24. Se cepilla los dientes después de cada comida.	✓	✓	✓	✓		
	25. Acude al odontólogo periódicamente.	✓	✓	✓	✓		
	26. Se informa en prácticas de salud bucal.	✓	✓	✓	✓		

Variable N° 02: Estilos de vida	<b>SALUD EMOCIONAL</b>	27. Comparte con su familia/ amigos durante sus tiempos libres.	/		/		/		/		
		28. Mantiene una actitud positiva hacia las situaciones difíciles.	/		/		/		/		
		29. Realiza actividades de recreación en sus tiempos libres (leer, pasear, cine, etc).	/		/		/		/		
		30. Duerme bien y se levanta descansado.	/		/		/		/		
		<b>Estilo de Vida</b>									
	<b>ALIMENTACIÓN</b>	1. Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y cena.	/		/		/		/		
		2. Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	/		/		/		/		
		3. Consume de 4 a 8 vasos de agua al día.	/		/		/		/		
		4. Incluye entre comidas el consumo de frutas.	/								
		5. Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	/		/		/		/		
6. Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.		/		/		/		/			
<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.	/		/		/		/			
	9. Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	/		/		/		/			

<b>MANEJO DE ESTRES</b>	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 adecuadamente 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.	/	/	/	/		
	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.	/	/	/	/		
	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.	/	/	/	/		
<b>Apoyo Social</b>						
<b>CUENTA CON ALGUIEN:</b>						
1. Que le ayude cuando Ud tiene que estar en cama (por enfermedad).	/	/	/	/		
2. Con quien pueda contar cuando necesite hablar.	/	/	/	/		
3. Que le aconseje cuando tenga problemas.	/	/	/	/		
4. Que le lleve al médico cuando lo necesite.	/	/	/	/		
5. Que le muestre amor y afecto.	/	/	/	/		
6. Con quien pueda pasar un buen rato.	/	/	/	/		
7. Que le informe y ayude a entender las cosas.	/	/	/	/		
8. En quien confiar o con quien hablar de sí mismo y de sus preocupaciones.	/	/	/	/		
9. Que le abrace .	/	/	/	/		
10. Con quien pueda relajarse.	/	/	/	/		
11. Que le prepare la comida si no puede hacerlo.	/	/	/	/		
12. Cuyo consejo realmente desee.	/	/	/	/		
13. Con quien hacer cosas para olvidar sus problemas.	/	/	/	/		

14. Que le ayude en sus actividades diarias si está enfermo/a.	✓		/		/		/		
15. Con quien compartir sus temores y problemas más íntimos.	/		/		/		/		
16. Que le aconseje como resolver sus problemas personales.	/		/		/		/		
17. Con quien divertirse.	/		/		/		/		
18. Que comprenda sus problemas.	/		/		/		/		
19. A quien amar y hacerle sentir querido.	/		/		/		/		

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

a) regular ( )      b) buena ( *✓* )      c) muy buena ( )

*Firma del Juez Experto*  
 JUEZ EXPERTO(A)  
 LICENCIADA EN ENFERMERIA  
 Nº C.E.P. 4557

Firma del JUEZ EXPERTO(A)  
 DNI.....40.66.786.....



**VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS**  
**EXPERTO N° 03**

**I. DATOS GENERALES:**

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar los instrumentos “CUESTIONARIO PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS ESTILOS DE VIDA Y APOYO SOCIAL DE LOS ADULTOS, PRIMAVERA I – LA ESPERANZA, 2019”. La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de éstos sean utilizados eficientemente. Agradezco su valiosa colaboración.

1. Nombres y apellidos del juez :  
Carlos Alberto Abanto Ayasta
2. Formación académica :  
Médico -Cirujano /Maestría en salud pública
3. Áreas de experiencia profesional :  
Salud Comunitaria - Medicina Familiar - Epidemiología  
Asistencial
4. Tiempo :  
27 años
5. Cargo actual :  
Responsable de epidemiología /Médico asistencial
6. Institución :  
Hospital Provincial de Ascope
7. Objetivo de la investigación :  
Determinar la relación de la promoción de la salud en los estilos de vida y apoyo social de los adultos, Primavera I – La Esperanza, 2019.

**II. MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda:

VARIABLES	DIMENSIÓN	ÍTEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observaciones y/o recomendaciones
			Objetividad		Pertinencia		Relevancia		Claridad		
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Variable N° 01: Promoción de la salud	ALIMENTACIÓN	1. Consume frutas y verduras en su alimentación diaria.	✓		✓		✓		✓		
		2. Evita acudir a locales de comida rápida.	✓		✓		✓		✓		
		3. Conoce el valor nutricional de los alimentos que consume.	✓		✓		✓		✓		
		4. Tiene un horario regular para consumir sus alimentos.	✓		✓		✓		✓		
		5. Evita agregarle mayor cantidad de sal y azúcar a sus alimentos.	✓		✓		✓		✓		
	ACTIVIDAD FISICA	6. Cree que la actividad física favorece a la salud.	✓		✓		✓		✓		
		7. Prefiere caminar o usar bicicleta que ir en autobús/micro a lugares cercanos.	✓		✓		✓		✓		
		8. Práctica deporte o alguna otra actividad física intensa.	✓		✓		✓		✓		
		9. Prefiere realizar alguna actividad física a estar sentado y descansar.	✓		✓		✓		✓		
	RESPONSABILIDAD EN SALUD	10. Se informa a través de los medios de comunicación sobre las prácticas saludables y prevención de enfermedades.	✓		✓		✓		✓		
		11. Asiste a capacitaciones y sesiones educativas sobre el mejoramiento del medio ambiente y entorno en el que vive.	✓		✓		✓		✓		
		12. Acude al médico para chequeos preventivos.	✓		✓		✓		✓		

	13. Evita las exposiciones prolongadas al sol.	✓	✓	✓	✓		
	14. Se realiza exámenes de laboratorio (colesterol, triglicéridos, hemoglobina, etc.) al menos una vez al año.	✓	✓	✓	✓		
<b>SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA</b>	15. Evita mantener conductas sexuales de riesgo.	✓	✓	✓	✓		
	16. Utiliza/ cree que es importante el uso de anticonceptivos como método de planificación familiar.	✓	✓	✓	✓		
	17. Se realizó/ considera importante los controles pre natales durante el embarazo.	✓	✓	✓	✓		
	18. Se realiza/ considera importante realizarse el examen de PAP al menos una vez al año.	✓	✓	✓	✓		
<b>HIGIENE</b>	19. Solo consumo agua hervida o purificada.	✓	✓	✓	✓		
	20. Realiza su higiene personal diariamente.	✓	✓	✓	✓		
	21. Acostumbra lavar las frutas y verduras antes de consumirlas.	✓	✓	✓	✓		
	22. Mantiene limpio y ordenado el lugar en donde vive.	✓	✓	✓	✓		
	23. Se lava las manos antes de consumir alimentos.	✓	✓	✓	✓		
<b>SALUD BUCAL</b>	24. Se cepilla los dientes después de cada comida.	✓	✓	✓	✓		
	25. Acude al odontólogo periódicamente.	✓	✓	✓	✓		
	26. Se informa en prácticas de salud bucal.	✓	✓	✓	✓		



Variable N° 02: Estilos de vida	<b>SALUD EMOCIONAL</b>	27. Comparte con su familia/ amigos durante sus tiempos libres.	✓		✓		✓		✓		
		28. Mantiene una actitud positiva hacia las situaciones difíciles.	✓		✓		✓		✓		
		29. Realiza actividades de recreación en sus tiempos libres (leer, pasear, cine, etc).	✓		✓		✓		✓		
		30. Duerme bien y se levanta descansado.	✓		✓		✓		✓		
	<b>ALIMENTACIÓN</b>	<b>Estilo de Vida</b>									
		1. Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y cena.	✓		✓		✓		✓		
		2. Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	✓		✓		✓		✓		
		3. Consume de 4 a 8 vasos de agua al día.	✓		✓		✓		✓		
		4. Incluye entre comidas el consumo de frutas.	✓		✓		✓		✓		
		5. Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	✓		✓		✓		✓		
<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</b>	6. Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	✓		✓		✓		✓			
	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.	✓		✓		✓		✓			
		9. Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	✓		✓		✓		✓		

<b>MANEJO DE ESTRES</b>	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 adecuadamente 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.	✓		✓		✓		✓	
	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.	✓		✓		✓		✓	
	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.	✓		✓		✓		✓		
<b>Apoyo Social</b>									
<b>CUENTA CON ALGUIEN:</b>									
1. Que le ayude cuando Ud tiene que estar en cama (por enfermedad).	✓		✓		✓		✓		
2. Con quien pueda contar cuando necesite hablar.	✓		✓		✓		✓		
3. Que le aconseje cuando tenga problemas.	✓		✓		✓		✓		
4. Que le lleve al médico cuando lo necesite.	✓		✓		✓		✓		
5. Que le muestre amor y afecto.	✓		✓		✓		✓		
6. Con quien pueda pasar un buen rato.	✓		✓		✓		✓		
7. Que le informe y ayude a entender las cosas.	✓		✓		✓		✓		
8. En quien confiar o con quien hablar de sí mismo y de sus preocupaciones.	✓		✓		✓		✓		
9. Que le abrace .	✓		✓		✓		✓		
10. Con quien pueda relajarse.	✓		✓		✓		✓		
11. Que le prepare la comida si no puede hacerlo.	✓		✓		✓		✓		
12. Cuyo consejo realmente desee.	✓		✓		✓		✓		
13. Con quien hacer cosas para olvidar sus problemas.	✓		✓		✓		✓		

14. Que le ayude en sus actividades diarias si está enfermo/a.	✓		✓		✓		✓	
15. Con quien compartir sus temores y problemas más íntimos.	✓		✓		✓		✓	
16. Que le aconseje como resolver sus problemas personales.	✓		✓		✓		✓	
17. Con quien divertirse.	✓		✓		✓		✓	
18. Que comprenda sus problemas.	✓		✓		✓		✓	
19. A quien amar y hacerle sentir querido.	✓		✓		✓		✓	

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

a) regular ( )      b) buena (X)      c) muy buena ( )


---

**M.C. CARLOS A. ABANTO AYASTA**  
 MEDICO FAMILIAR - MAESTRO EN SALUD PUBLICA  
 CMP. 28095 RNE.026220  


---

 Firma del JUEZ EXPERTO(A)  
 DNI. 1.884.608.7.....