

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO
BENEDICTO XVI**

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



PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD ASOCIADAS A LOS
ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL SECTOR MARBELLA – EL
MILAGRO, 2023

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

AUTORA

Br. Mendoza Vera, Luz Margarita

ORCID: 0000-0002-7331-8752

ASESORA

Mg. Marilyn Yesica, Villa Seminario

ORCID: 0000-0001-6597-084X

LINEA DE INVESTIGACION

Promoción y Prevención de la Salud

TRUJILLO-PERÚ

2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD ASOCIADAS A LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL SECTOR MARBELLA – EL MILAGRO, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	8%
2	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	7%
3	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	1%
4	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%

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

Dra. Ena Cecilia Obando Peralta

Vicerrector de Investigación

Dra. Teresa Sofía Reategui Marin

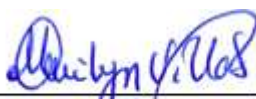
Secretaria General

CONFORMIDAD DEL ASESOR

Yo, Mg. Marilyn Yesica Villa Seminario, con DNI N°43341526, como asesor del trabajo de investigación de pregrado titulado: “PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD ASOCIADAS A LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL SECTOR MARBELLA – EL MILAGRO, 2023”, desarrollado por la bachiller Mendoza Vera Luz Margarita con DNI 48354100, del programa de estudios de Enfermería, considero que dicho informe del trabajo de investigación reúne los requisitos tanto técnicos como científicos y corresponde con la normativa exigida por la facultad de ciencias de la salud y las normas establecidas en el Reglamento de Titulación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI.

Por lo tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por la comisión de clasificación designada por el Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Trujillo, 10 de junio del 2023.



Mg. Marilyn Yesica Villa seminarario
ORCID: 0000-0001-6597-084X
Asesor de Tesis

PÁGINA DE JURADO



Dra. María Dolores Pimentel Guadamos

PRESIDENTE



Mg. Juan Manuel Morillo Horna

SECRETARIO



Mg. Marilyn Yesica Villa Seminario

VOCAL

DEDICATORIA

A MI AMADA MADRE:

Por el apoyo incondicional, por ser el mejor ejemplo de superación, agradecerte por el respaldo desde el primer día que inicie este viaje académico.

Es un privilegio ser tu hija

A MI LUZ:

A mi compañera de vida quien ha estado a mi lado todo este tiempo, que, con su cariño, paciencia y comprensión, me apoyo, motivó y con todo su amor, me impulso en estos momentos importantes para mi formación.

A MI FAMILIA:

Por su apoyo incondicional, por permitirme contar con ellos en mi crecimiento profesional, además de ser la motivación para que a diario pueda llegar lejos en mi vida y en mi tan anhelada carrera.

LUZ

AGRADECIMIENTO

A Dios, por su inmensa gratitud, por cada detalle y momento en el que estuvo presente en vida, por permitir despertar a diario con salud y permitir culminar mi investigación.

Quiero brindar mi agradecimiento especial: A este reconocido centro de estudios Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, Facultad de Ciencias de la Salud, Programa de estudios de Enfermería.

Por último, mis sinceros agradecimientos a la Mg. Marilyn Yesica Villa Seminario, principal apoyo y guía en este proceso, quien, gracias a su dedicación y paciencia, me ayudó a que logré culminar el presente informe de investigación

LUZ

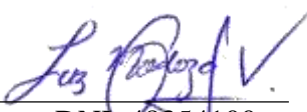
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Luz Margarita Mendoza Vera con DNI 48354100 egresada del Programa de Estudios de Enfermería de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, doy fe que he seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Facultad de Ciencias de la Salud, para la elaboración y sustentación del informe de tesis titulado: PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD ASOCIADAS A LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL SECTOR MARBELLA – EL MILAGRO, 2023, el cual consta de un total de 91 páginas, en las que se incluye 9 tablas y 9 figuras, más un total de 8 páginas en anexos.

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

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

La autora


DNI: 48354100

ÍNDICE DE CONTENIDO

CARATULA

PÁGINAS PRELIMINARES

➤ Informe de originalidad.....	ii
➤ Autoridades	iii
➤ Conformidad del asesor	iv
➤ Página de jurado.....	v
➤ Dedicatoria	vi
➤ Agradecimiento.....	vii
➤ Declaratoria de autenticidad	viii
➤ Índice de contenido	ix
➤ Índice de tablas	x
➤ Índice de gráficos	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
I. INTRODUCCIÓN	1
➤ Situación Problemática.....	1
➤ Problema investigado	4
➤ Justificación.....	5
➤ Objetivos	5
➤ Antecedentes	¡Error! Marcador no definido.
➤ Marco Conceptual	8
➤ Instrumentos para la recolección de Datos:.....	¡Error! Marcador no definido.
II. METODOLOGÍA	111
➤ Enfoque / Tipo de investigación	111
➤ Diseño de Investigación:.....	111
➤ Población / muestra / muestreo:.....	111
➤ Unidad de Análisis	111
➤ Técnicas e instrumentos de datos:.....	155
➤ Instrumentos para la recolección de Datos:	155
➤ Técnica de procesamiento y análisis de la información:	188
➤ Aspectos éticos en investigación	199
III. RESULTADOS	211
IV. DISCUSIÓN	422
V. CONCLUSIONES	511
VI. RECOMENDACIONES	522
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	533
ANEXOS	622
➤ Anexo 1: Instrumento De Recolección De La Información	633
➤ Anexo 2: Ficha técnica de los instrumentos	688
➤ Anexo 3: Matriz de Operacionalización de variables	700
➤ Anexo 4: Carta de presentación	722
➤ Anexo 5: Carta de autorización emitida por la entidad que faculta el recojo de datos	733
➤ Anexo 6: Consentimiento informado.....	744
➤ Anexo 7: Asentimiento informado.....	755
➤ Anexo 8: Matriz de consistencia.....	766

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: *Prevención y promoción de la salud en los adultos del sector Marbella..... ¡Error!
Marcador no definido.*

Tabla 2: *Estilos de vida en los adultos del sector Marbella. 23*

Tabla 3: *Asociación entre prevención y promoción de la salud y la dimensión alimentación de la variable estilos de vida, en los adultos del sector Marbella. 25*

Tabla 4: *Asociación entre prevención y promoción de la salud y la dimensión actividad y ejercicio de la variable estilos de vida, en los adultos del sector Marbella 30*

Tabla 5: *Asociación entre prevención y promoción de la salud y la dimensión manejo del estrés de la variable estilos de vida, en los adultos del sector Marbella 32*

Tabla 6: *Asociación entre prevención y promoción de la salud y la dimensión apoyo interpersonal de la variable estilos de vida, en los adultos del sector Marbella..... 34*

Tabla 7: *Asociación entre prevención y promoción de la salud y la dimensión autorrealización de la variable estilos de vida, en los adultos del sector Marbella..... 36*

Tabla 8: *Asociación entre prevención y promoción de la salud y la dimensión responsabilidad en salud de la variable estilos de vida, en los adultos del sector Marbella.
..... 38*

Tabla 9: *Asociación entre prevención y promoción de la salud y estilos de vida en los adultos del sector Marbella..... 40*

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: <i>Prevención y promoción de la salud en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023</i>	22
Gráfico 2: <i>Estilos de vida en los adultos del sector Marbella – El Milagro, 2023</i>	24
Gráfico 3: <i>Asociación entre prevención y promoción de la salud y la dimensión de alimentación de la variable estilos de vida, en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023</i>	29
Gráfico 4: <i>Asociación entre prevención y promoción de la salud y la dimensión actividad y ejercicio de la variable estilos de vida, en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023</i>	31
Gráfico 5: <i>Asociación entre prevención y promoción de la salud y la dimensión de manejo del estrés de la variable estilos de vida, en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023</i>	33
Gráfico 6: <i>Asociación entre prevención y promoción de la salud y la dimensión apoyo interpersonal de la variable estilos de vida, en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023</i>	35
Gráfico 7: <i>Asociación entre prevención y promoción de la salud y la dimensión autorrealización de la variable estilos de vida, en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023</i>	37
Gráfico 8: <i>Asociación entre prevención y promoción de la salud y la dimensión responsabilidad en salud de la variable estilos de vida, en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023</i>	39
Gráfico 9: <i>Asociación entre prevención y promoción de la salud y estilos de vida en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023</i>	41

RESUMEN

El presente estudio, es de tipo cuantitativo, diseño no experimental, nivel correlacional y de corte transversal, con el objetivo general de Determinar la asociación entre la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en los adultos, se trabajó con una muestra no probabilística por 91 adultos del sector de Marbella a quienes se les entregaron 2 instrumentos de recolección de datos: prevención y promoción de la salud y estilos de vida, presenta la siguiente hipótesis: existe asociación significativa entre la prevención y promoción de la salud y los estilo de vida en adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023, los datos fueron exportados y procesados en el software estadístico IBM-SPSS Ver. 25.0, siendo analizado, se produjo la prueba estadística Chi – cuadrado como prueba de significancia estadística con un nivel de confianza del 95%, al finalizar se realizó la tabulación e interpretación. Así mismos los resultados fueron: En cuanto a estilos de vida, la mayoría de los adultos, tienen un estilo de vida no saludable, mientras tanto, la reducción presenta un estilo de vida saludable. También concluye que más de la mitad comprende a la prevención y promoción de la salud medio, concluyendo que existe una relación indirectamente proporcional significativa entre ambas variables.

Palabras claves: Prevención, promoción de la salud, estilos de vida.

ABSTRACT

The present study is of a quantitative type, non-experimental design, correlational and cross-sectional level, with the general objective of determining the association between the prevention and promotion of health and lifestyles in adults, we worked with a sample non-probabilistic by 91 adults from the Marbella sector who were given 2 data collection instruments: Prevention and promotion of health and lifestyles, presents the following hypothesis: There is a significant association between prevention and promotion of health and the lifestyle in adults in the Marbella - El Milagro sector, 2023, the data were exported and processed in the statistical software IBM-SPSS Ver. 25.0, being analyzed, the Chi-square statistical test was produced as a test of statistical significance with a confidence level of 95%, at the end the tabulation and interpretation was performed. Likewise, the results were: Regarding lifestyles, most adults have an unhealthy lifestyle, meanwhile, the reduction presents a healthy lifestyle. It also concludes that more than half includes half the prevention and promotion of health, concluding that there is a significant indirectly proportional relationship between both variables.

Keywords: Prevention, Health promotion, Lifestyles.

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la salud (OMS), define a la salud como “El estado de total bienestar físico mental y social, no prioriza solamente a las enfermedades y afecciones”, lo cual significa que además de tener condiciones óptimas de salud física, también se debe considerar, a la salud mental y el entorno del individuo, que debe incorporar, los factores como la alimentación, conductas físicas, el entorno laboral y social adecuada, que puedan contribuir positivamente en el bienestar físico – mental (1).

Frente a esto, se hace hincapié a la necesidad de reforzar la idea de una vida saludable, donde las estrategias no se centren únicamente en una dieta saludable, sino que además de ello exista un equilibrio en relación con todos los componentes que determina un buen estado de salud, haciendo prevalecer su verdadero valor en la humanidad, de esta forma promover y mantener un estilo de vida que involucre a las habilidades sociales, el manejo del estrés, la recreación y el descanso. Los estudios sobre bienestar en las personas es sin duda un tema difícil de abarcar, teniendo en cuenta que hablar de bienestar, implica las múltiples dimensiones de nuestras vidas, las cuales están conectadas y apoyándose entre sí, para permitir el mejor rendimiento personal, ante ello se ve necesario la educación sanitaria y la prevención de morbilidades futuras (2).

Es preciso citar a la organización mundial de la salud (OMS) define a la promoción de la salud, como el proceso que permite a la persona, familia y comunidad, establecer el control sobre su salud en general, a través de la intervención social, la cual abarca acciones que modifiquen sus hábitos diarios, con el fin de alcanzar un impacto positivo en su salud. Existen estrategias sanitarias de implementación en su entorno, siendo algunos de ellos, el autocuidado, el apoyo mutuo en la comunidad, la creación de entornos saludables con condiciones adecuadas y la creación de entornos que favorezcan la salud, las estrategias de prevención van juntamente con la promoción de la salud, siendo claves para fortalecer el sistema de salud y sus demás capacidades (3).

En cambio, la prevención de la salud, busca hacer un análisis completo del individuo y el entorno en el que este se desarrolla, con el fin de conocer los factores de riesgo que tiene

y aquellos que pueden aparecer en un futuro, es decir, lo que se busca es evitar que aparezcan estos factores de riesgo, limitar su aparición, tomar otro tipo de medidas preventivas que permitan minimizar su papel en la historia natural de la enfermedad. Así mismo se define, como las medidas dirigidas no solo a la prevención del inicio de las patologías, incluso se considera como la disminución de las consecuencias de las morbilidades, una vez establecida (4).

En ese contexto, es responsabilidad de las instituciones pertinentes asumir ante la sociedad el potenciar las actividades y habilidades en la familia y sociedad, donde los involucrados se desenvuelvan con eficacia ante situaciones que vulneren su salud física y psicológica, por ello se busca aportar la confianza en las personas en la cual se realiza los estudios dentro de su campo familiar y comunitario, siendo los más capacitados, el personal de salud puesto que son identificados como fuente confiable de consulta sobre el manejo y proceso de atención de enfermedades. Esta confianza se da por los conocimientos que se han obtenido en su formación profesional, la cual permite difundir la información a los seres humanos en búsqueda de la calidad de vida, desarrollo y bienestar, para crear independencia en los individuos en cuanto a su salud (5).

Por otro lado, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), en el 2022, señala que en Perú alcanza a los 33.5 millones de habitantes y señala que el grupo etario entre 15 a 59 años de edad, representa al 62,4%, siendo este grupo etario clave para brindar iniciativas para prevenir y promocionar la salud, jugando un papel estratégico en cada familia, para construir estilos de vida saludables, en cuenta acciones encaminadas al mejoramiento de las condiciones de salud, en cada integrante de su familia (6).

Al mencionar el grupo etario de la adultez, cabe mencionar, que es el ciclo en el cual el individuo logra conseguir un potencial mayor, después de contemplar una niñez, adolescencia y una juventud plena; es la adultez sucediendo en este periodo en el que desarrollan actividades físicas y mentales, siendo común que aparezcan enfermedades, pero teniendo en cuenta la capacidad mental para desarrollar medidas preventivas, por ello se investiga la realidad del adulto en el Perú sobre su bienestar en su salud, pues se hace hincapié en la existencia de las enfermedades leves, moderadas, severas y críticas, siendo

algunos de los factores, la alimentación inadecuada, el consumo de sustancias nocivas y el sedentarismo (7).

En ese sentido, podemos apreciar debilidades respecto al nivel de gestión en salud y educación por parte del Estado, en cuanto a la cobertura de los servicios sanitarios, por ello el Ministerio de Salud del Perú (MINSA), pretende satisfacer la necesidad que tiene la población en edad adulta, al ser un factor de riesgo, financiero, comercial y productivo para el país, siendo primordial, vigilar los distintos momentos a los cuales se ven comprometidos, para que logren el crecimiento y desarrollo físico y social de sus vidas, contribuyendo en sesiones que prevengan enfermedades y promocionando la salud (8).

Cabe mencionar que, de esta situación problemática no se escapan los adultos del sector Marbella – El Milagro, quienes se encuentran inmersos en dicha insertidumbre. Marbella, está ubicado en el margen derecho de la vía de evitamiento en el centro poblado menor El Milagro, el cual está situado en el departamento de La Libertad, provincia de Trujillo, distrito de Huanchaco, el cual se ubica en la zona norte de la ciudad de Trujillo, dicho sector cuenta con 188 personas que habitan allí. Así mismo sus hogares, están contruidos por material de ladrillos rústico, techos de eternit, piso de tierra, cuentan con electricidad y agua potable que les brindan las cisternas de la municipalidad.

Los adultos encuestados en la presente investigación, refieren en su mayoría, que no tienen conocimiento del tema preventivo - promocional a cerca de la salud y estilos de vida saludables, encontrándose en riesgo inminente, obteniendo dificultades saludables, al prevalecer en su mayoría la ignorancia y el desinterés por comprender y aprender a practicar medidas que pueden prevenir y modificar sus hábitos, puesto que no llevan una actividad saludable, en todo lo que respecte a la salud, lo cual incluye la alimentación, el desarrollo de actividades, entre otros, así pues, esto podría acarrear consecuencias por la manera en la que están acostumbrados a conllevar sus vidas.

A su vez los adultos de dicho sector, hacen referencia que no asisten a los centros de salud por la desconfianza, el trato no agradable que existe y de la distancia entre el lugar donde viven y el centro de salud más cercano, al sentir algún malestar optan por medicinas empíricas como costumbre por parte de su entorno familiar. De igual modo refieren que en

dicho sector no cuentan con educación sanitaria de ninguna índole, por ende, existe escasa o nula información por parte del personal encargado. Por otro lado, el factor económico, está entre uno de los más relevantes, siendo sus empleos esporádicos, de comerciantes, albañiles y moto taxistas, teniendo limitaciones económicas por no percibir un sueldo mensual con todos los beneficios de la ley, como un seguro individual y/o familiar, en su mayoría se ven afectados al no tener igualdad de oportunidades por su condición económica y el sitio donde viven, factores que hacen débil a la población en su conjunto, en consecuencia, los adultos deben desaprender para aprender nuevos hábitos de actuación en los diferentes entornos de desenvolvimiento humano.

Frente a lo investigado consideró oportuno la elaboración del estudio, elaborando el siguiente problema general: ¿cuál es la asociación entre la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023?

Se dio respuesta a la interrogante con el siguiente Objetivo General: determinar la asociación entre la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023. Se propuso los siguientes objetivos específicos:

- Establecer la asociación entre la prevención y promoción de la salud y la dimensión alimentación de la variable estilos de vida de los adultos del sector Marbella, El Milagro, 2023.
- Conocer la asociación entre la prevención y promoción de la salud y la dimensión actividad y ejercicio de la variable estilos de vida de los adultos del sector Marbella, El Milagro, 2023.
- Identificar la asociación entre la prevención y promoción de la salud y la dimensión manejo de estrés de la variable estilos de vida de los adultos del sector Marbella, El Milagro, 2023.
- Mencionar la asociación entre la prevención y promoción de la salud y la dimensión apoyo interpersonal de la variable estilos de vida de los adultos del sector Marbella, El Milagro, 2023.

- Analizar la asociación entre la prevención y promoción de la salud y la dimensión autorrealización de la variable estilos de vida de los adultos del sector Marbella, El Milagro, 2023.
- Indicar la asociación entre la prevención y promoción de la salud y la dimensión responsabilidad de la salud de la variable estilos de vida de los adultos del sector Marbella, El Milagro, 2023.

Para finalizar, se realizó el presente estudio con el fin de aportar conocimiento en el campo de los servicios de la salud, permitiendo comprender mejor los problemas sanitarios de diferentes formas, las cuales afectan la salud del entorno, al cual se propone planes y respuestas. El estudio actualmente propone aportar a determinar la asociación entre prevención y promoción de la salud y estilos de vida de los adultos, precisando el abordaje de los estilos de vida beneficiosos, los negativos y de riesgo, para reducir y posiblemente dar solución a las conductas inadecuadas, fomentando la educación en salud para aquellas personas con morbilidades y comorbilidades, para mantener una salud equilibrada, por lo que el objetivo de la prevención y la promoción es llegar a los adultos del sector, a través de charlas, talleres y presentaciones educativas, buscando el bienestar común individual y de la comunidad

Justificación Teórica: La investigación actual se respalda en dos teorías muy importantes, el modelo de los Determinantes de la salud, de Mark Lalonde así mismo el Modelo de la promoción de la Salud de Nora Pender, los cual fueron analizados y se identificaron a detalle en el estudio las condiciones de los participantes en estado de vulnerabilidad y los factores posibles que perjudican su salud diaria que como consecuencias afecta su estado físico, anímico y mental, se pretende brindar información de gran aporte.

Justificación Práctica: La finalidad del presente estudio de investigación, es fomentar comportamientos que ayuden en el cuidado de los participantes, de esta manera promover sus estilos de vida, a través de la educación preventiva- promocional, y que sirva de apoyo para mejorar su salud.

Justificación Metodológica: El logro de los objetivos formulados, se basó en la aplicación del cuestionario, además se obtuvo los resultados los cuales fueron procesados y con ello, se obtuvo información que será de apoyo para futuras investigaciones. Con lo cual se obtuvo material que servirán de apoyo para futuras investigaciones.

A nivel internacional, **Calpa A, Santacruz G, et al.** en su estudio llamado “Promoción de Estilos de Vida Saludables: Estrategias y Escenarios; Colombia; 2019” Los resultados el 37,8% tiene acciones de prevención y promoción adecuadas (realizan actividades físicas, tiene una buena alimentación y prevención de sustancias ilícitas) y el 62,1% no tiene estilo de vida saludable. es importante desarrollar métodos que promuevan el estilo de vida saludable en el ámbito de trabajo, familia y comunidad para que las poblaciones puedan adoptar conductas y realicen acciones adecuadas en cuanto a la promoción de la salud. (9).

Puello E, Amador C, et al. en su investigación titulada “Impacto de las Acciones de un Programa de Enfermería con Enfoque Promocional y de Autocuidado en la Capacidad Funcional de Adultos Mayores, Colombia 2018”. Los resultados, 82% desarrolló acciones de autocuidado, 90% mantiene higiene corporal, el 80% se mantuvo activo, y el 78% mostró adherencia al tratamiento de enfermedades”. Concluyendo las acciones de enfermería con enfoque promocional y de autocuidado permiten conservar la capacidad de regular la autosuficiencia y autonomía, beneficiando la salud de los adultos. (10).

Márquez M. en su estudio titulado “Estilos de Vida Saludable en la Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades: Revisión Documental en el Contexto de Latinoamérica, España e Italia 2020”. Cuyo resultados y conclusiones se obtuvieron que, los estilos de vida son estrategias de suma importancia en la promoción de la salud y el bienestar de toda una comunidad e incorporar todos los buenos hábitos que favorecen a la disminución en gran medida el riesgo de tener patologías, que permitan ser la comunidad estar informados, preparados y en óptimas condiciones de salud (11).

A nivel Nacional se encontró a **Avalos, J y Huamán, L.** En su estudio titulado “Prevención del Covid-2019 y estilos de vida en los adultos de 20 a 59 años de edad del Distrito de Grocio Prado - AA. HH Fundo Amarillo, Chincha, 2020”. Concluyó que, en

cuanto a los comportamientos de salud el 83% de adultos maduros tienen prácticas de salud adecuadas y el 17% estilos de vida inadecuadas; asociado a la variable prevención del covid-19 más de la mitad 94% de adultos maduros cuentan con una prevención alta, el 5% prevención media y solo el 1% prevención baja; hallando que no existe relación significativa entre dichas variables (12).

Paz E, en su estudio titulado “Prevención y Promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida y Apoyo social del adulto. Asentamiento Humano-Villa Magisterial II etapa, Nuevo Chimbote_2019”. Resultados, Mas de la mitad, son de sexo femenino y en total de nivel medio y estilo de vida inadecuado. Obteniendo la conclusión que, en la asociación entre factores, el estilo de vida si existe asociación significativa con la variable edad y con el apoyo no existe relación (13).

Navarrete Y, en su investigación titulado “Prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida del adulto mayor, Asentamiento Humano tres estrellas sector II_Chimbote, 2019”. Resultados: La mitad cuenta con promoción y prevención altas y la mitad tiene estilos de vida sano. Al vincular las prevención y promoción de la salud y estilo de vida, no cuenta con la relación estadísticamente significativa (14).

A nivel local, se obtuvo a **Vilca K**. con su investigación “Promoción de la salud en los estilos de vida y apoyo social de los empleados del Instituto Regional De Oftalmología - Trujillo, 2022”. Concluyendo que, la promoción de la salud más de la mitad tiene nivel alto y en su minoría medio; en los estilos de vida más de la mitad cuenta con un estilo de vida saludables y en su minoría inadecuadas; en cuanto promoción de la salud y estilo de vida si existe relación significativa (15).

Castillo, D. en su investigación **titulado** “Promoción y prevención en salud y el estilo de vida en adultos. Condominio sol de CHAN CHAN I- HUANCHACO,2022”. Infiriendo que, la mayoría de adultos poseen el estilo de vida saludables y que menos de la mitad de adultos un estilo de vida inadecuados. Más de la mitad tienen un nivel medio en promoción y prevención y que existe relación en ambas variables (16).

Mostacero M. en su investigación titulada “Promoción de la salud en los estilos de vida y apoyo social de los adultos, Primavera y la Esperanza, 2019”. Se concluyó que, el 56,0% tuvo un nivel alto de promoción de la salud, el 67,0% cuentan con un estilo de vida inadecuado, de igual forma el 33% tuvo un alto nivel de promoción de la salud, pero un estilo de vida inadecuado; mientras que, el 8,04% tuvo un nivel bajo y llevó un estilo de vida saludable; la promoción de la salud tiene relación inversa con el estilo de vida (17).

Es por ello que, el presente estudio, se sustenta en el marco conceptual de las investigaciones del modelo de los determinantes de la salud, de Mark Lalonde, así también del Modelo de la promoción de la Salud de Nora Pender.

Según Lalonde (1974), planteó un modelo de “Determinantes de la salud”, el cual se fundamenta, en los comportamientos y estilos de vida del individuo, donde se reconoce de forma particular a los hábitos y conductas humanas, conductas que con el tiempo y desde su niñez se fue aprendiendo y que por factores de su crecimiento no se logró corregir, incluyendo las situaciones de estrés excesivo, conductas alimenticias, apatía, además de otras que al concluir todo ello conlleva al paciente a enfermedades en un futuro. El modelo de Lalonde llevo estas iniciativas mundiales en el desarrollo del plan con el fin de orientar a prevenir los resultados perjudiciales, este modelo innovo el impulso de la salud mental, promoviendo la salud, protegiendo el bienestar de los individuos y contribuyendo en la atención sanitaria (18).

Lalonde, M. y su grupo de investigadores, propusieron que las actividades sanitarias se diferencien con 4 componentes, los cuales, son:

- Medio ambiente: vinculados con los problemas de riesgo ambientales, quienes contribuyen a diario al daño de la población, estando entre ellos, la contaminación agua, aire y suelo, además de conllevar a los alimentos en pérdida, asimismo provocan la contaminación social.
- Estilos de vida: son actividades que los individuos toma de forma independiente sobre su forma de vivir, actitudes individuales que los perjudica o formas saludables que conllevan a enfermedades por sus conductas, influenciadas por su entorno, formas de vivir y grupos sociales.

- Sistema sanitario: son los servicios de la salud que se da a los individuos y a su lugar de residencia, siendo estos sistemas que no siempre colaboran con la asistencia sanitaria cuando deberían ser de calidad y gratuidad. Sin embargo, se observa el mal uso de recursos, una lista excesiva de los recursos.
- Biología humana: se observa a lo largo del tiempo las transformaciones entre las diferentes etapas de la vida, siendo imposible de modificar con la tecnología de la actualidad, así mismo se podría hablar de la tecnología que apoya con la prevención de las enfermedades (19).

Así mismo el Modelo de la promoción de la salud (Pender, 1996), el cual toma como guía a la teoría de Bandura, haciendo énfasis en el aprendizaje; define su modelo como las conductas del individuo vinculadas con la salud y a su vez, orienta a nuevas conductas saludables en el futuro, para tratar de entender las conductas que promueven la salud, así como de las motivaciones que llevan a realizarlas. El Modelo de la promoción de la salud, demuestra la naturaleza en sus diferentes facetas de los humanos en cuanto a su forma de interactuar con su comunidad, cuando tratan de alcanzar el objetivo deseado de su salud, enfatizando el vínculo entre estilo de vida, salud deseable y las cualidades personales, sus experiencias y creencias situacionales, con las actitudes saludables. Pender considera en su modelo, la existencia de 03 factores necesarios que influyen directamente con los estilos de vida (20).

Afecto y cognición específicos de la conducta: El sistema de salud, influye de manera directa al promover en los seres humanos que adopten actitudes y comportamientos que influyan en su salud, al estar expuestos con factores que ponen en riesgo alterando sus conductas saludables, evitando hábitos saludables, así mismo refiere que existe factores que influyen en el entorno social, los cuales se ven involucrados en la mejoría o perjudicar su bienestar (21).

Experiencia y característica de cada ser humano: Este factor refiere que toda la humanidad sin distinción tiene cualidades y experiencias que llevan a que en el futuro su salud se vea desprotegida, así mismo dice que los comportamientos de la promoción de la salud serán el fin de sus conductas por las decisiones tomadas, teniendo como resultado la mejoría en los hábitos de salud en las etapas de la vida (22).

El resultado conductual: Pone especial énfasis en el compromiso que da como resultado cada acción que se realiza, siendo necesario contar con una estrategia con la que se pueda conducir a mejor los comportamientos que con llevan a el bienestar físico – mental (23).

Las hipótesis que se consideraron son las siguientes:

- **Hi:** Existe asociación significativa entre la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023.
- **Ho:** No existe asociación significativa entre la prevención de la salud y los estilos de vida en adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023.

II. METODOLOGÍA

Enfoque / Tipo de investigación

- **Según su finalidad:** Básica: Teniendo como finalidad ampliar y profundizar el conocimiento de la realidad (24).
- **Por su profundidad:** Cuantitativo, al ser su principal objetivo la cuantificación de los resultados que se obtienen del instrumento (25)
- **Según el enfoque:** Correlacionar cuya finalidad es establecer el vínculo entre las variables, la recolección de información, Corte transversal porque se da a partir de un único momento (26).

Diseño de Investigación:

- **Diseño No Experimental:** Ninguna de las variables fue manipulada, basándose en observación del individuo en su entorno, tal y cual ocurre en ese momento (27).

Población / muestra / muestreo:

- **Población:** 188 adultos del sector Marbella - El Milagro.
- **Muestra:** 91 adultos del sector Marbella - El Milagro.
- **Muestreo:** No probabilístico de 91 adultos del presente estudio
- **Unidad de Análisis:** Adultos del sector Marbella - El Milagro.

Criterios de Inclusión:

- Adultos del sector Marbella, quienes quieran participar en el estudio.
- Adultos del sector Marbella, quienes residan en el sector Marbella, más de tres años.
- Adultos del sector Marbella, que tengan capacidad de leer y escribir.

Criterios de Exclusión:

- Adultos del sector Marbella, que no quieran participar en el estudio.

- Adultos del sector Marbella, que no residan en el sector Marbella, por menos de tres años
- Adultos del sector Marbella, sin capacidad de lectura y escritura.

2.3.1 Definición y Operacionalización de variables

Prevención y Promoción de la Salud

Definición Conceptual: Conjunto de acciones que tiene el fin de educar e informar, quienes refuerzan los comportamientos y hábitos diarios de la salud asociada de forma cercana a la prevención de las patologías, con la misma finalidad, sobre las condiciones de riesgo de las personas las cuales determinan la existencia de enfermedades, las cuales buscan la modificación de los hábitos en salud (28).

Definición Operacional: Se define como una “variable” la cual se divide por grupos, quienes se generaron a través de un cálculo estadístico a través de los puntajes dados por los adultos.

- **Promoción y prevención de la salud bajo:** 30 - 50 puntos.
- **Promoción y prevención de la salud medio:** 51 - 70 puntos.
- **Promoción y prevención de la salud alto:** 71 - 90 puntos.

Estilos De Vida:

Definición Conceptual: Grupo de patrones de conductas que se asocian con la salud. Se define como conductas repetidas de comportamiento que se realizan de manera estructurada, quienes resultan saludables o perjudiciales (29).

Definición Operacional: Es una “variable cualitativa” dividida en 2 grupos, mediante puntuación estadística, a partir de los percentiles ordinales, muestra los parámetros de clasificación, siguiente:

- **Estilos de vida saludable:** 75 – 100 puntos.
- **Estilos de vida no saludable:** 25 – 74 puntos.

Dimensiones de la variable Estilos de vida:

Alimentación

Definición Conceptual:

Es un proceso que se da de forma voluntaria y consiente, en el cual los individuos ingieren alimentos de diferentes tipos, lo cual favorece al crecimiento desarrollo para mantener saludable su organismo (30)

Definición Operacional:

Se determinó en 06 ítems con una escala de medición, cuyo puntaje es:

- **No saludable:** 6 - 15
- **Saludable:** 16 - 24

Actividad y ejercicio

Definición Conceptual

Se define como el conjunto de actividades que involucra el movimiento del cuerpo y el desgaste de energía (31).

Definición Operacional:

Se determinó en 02 ítems con una escala de medición, cuyo puntaje es:

- **No saludable:** 2 - 5
- **Saludable:** 6 - 8

Manejo del estrés

Definición Conceptual

Sentimiento que se logra adoptar por consecuencias de un problema, preocupaciones y presión laboral y de su entorno, provocando tensiones generales originando problemas y crisis situacionales (32).

Definición Operacional:

Se determinó en 04 ítems con una escala de medición, cuyo puntaje es:

- **No saludable:** 4 - 10
- **Saludable:** 11 – 16

Apoyo interpersonal

Definición Conceptual

Es un proceso de amor propio, comprende las buenas actitudes, ser positivas en todas sus dimensiones, para lograr expresar sus habilidades con el fin de lograr lo que se desea ser (33).

Definición Operacional:

Se determinó en 04 ítems con una escala de medición, cuyo puntaje es:

- **No saludable:** 4 - 10
- **Saludable:** 11 - 16

Autorrealización

Definición Conceptual

Se define como la satisfacción por lograr sus objetivos y cumplir sus metas personales y demás, formando parte importante del potencial personal (34).

Definición Operacional:

Se determinó en 03 ítems con una escala de medición, cuyo puntaje es:

- **No saludable:** 3 - 5
- **Saludable:** 6 – 9

Responsabilidad en salud

Definición Conceptual

Es el derecho inherente de cada persona, de cómo cuidarse y protegerse en cuanto a su salud, esto implica decidir sobre el beneficio o lo nocivo que puede resultar sus acciones (35).

Definición Operacional

Se determinó en 06 ítems con una escala de medición, cuyo puntaje es:

- **No saludable:** 6 - 15
- **Saludable:** 16 – 24 puntos

Técnicas e instrumentos de datos:

Técnica:

La presente investigación se llevó a cabo con la técnica de la encuesta, en consideración del instrumento el cuestionario online, el cual se mencionará a continuación con mayor detalle.

Instrumentos para la recolección de Datos:

Compuestos por 2 cuestionarios:

Instrumento 1:

Cuestionario Prevención y promoción de la salud

Instrumento que se elaboró basándose de la encuesta demográfica en saludfamiliar – Endes, 2018; adecuado a la presente investigación.

La puntuación que se le asignó a cada respuesta es

SI= 03 ptos, A VECES=02 ptos Y NO= 01 pto.

Siendo la calificación de los resultados en tres niveles:

- **Promoción y prevención de la salud bajo:** 30 - 50 puntos.
- **Promoción y prevención de la salud medio:** 51 - 70 puntos.
- **Promoción y prevención de la salud alto:** 71 - 90 puntos.

Validez de contenido:

Se comprende por “validez aquel grado” que a través de un “instrumento” se pueda medir realmente la variable que se busca medir, logrando la finalidad por la cual se elaboró. Esta se realizó por un juicio de expertos, conocedores del tema a evaluar, Se usó Kappa el cual calcula el acuerdo entre todos los expertos. Tras el análisis, se obtuvo como resultado un grado de concordancia entre los expertos, el cual fue de $K=0.715$, concluye que el cuestionario es válido.

Prueba de confiabilidad:

Para obtener la confiabilidad del instrumento promoción y prevención de la salud se adquiere el coeficiente de Alfa de Crombach con la muestra piloto de 10% de la totalidad.

Instrumento 2:

Cuestionario para determinar los estilos de vida

Se utilizó el cuestionario realizado por Delgado R. et al, el cual se elaboró en base al de Walker E. et al, titulado “Estilos de vida promotor de la Salud”. El cuestionario consta de 25 preguntas, quienes evalúan 6 dimensiones, las cuales son: “alimentación, actividad y ejercicio”, “manejo del estrés, apoyo interpersonal”, “autorrealización y responsabilidad en salud”.

Presenta 4 alternativas para responder:

N: “Nunca”, V: “a Veces”, F: “Frecuentemente” y S: “Siempre”

Los ítems se distribuyeron según cada dimensión:

- Alimentación: 1 a 6
- Actividad y ejercicio: 7 a 8
- Manejo del estrés: 9 a 12
- Apoyo interpersonal: 13 a 16
- Autorrealización: 17 a 19
- Responsabilidad en salud: 20 a 25

Se valoraron las respuestas de la siguiente forma:

- “Nunca: 01 puntos.” “A veces: 02 puntos.” “Frecuentemente: 03 puntos.” “Siempre: 04 puntos.”

Sin embargo, para la pregunta 25, el puntaje es de forma inversa:

- “Nunca: 04 puntos.” “A veces: 03 puntos.” “Frecuentemente: 02 puntos.” “Siempre: 01 puntos.”

Después de sumar las respuestas completas, se clasificaron:

- Estilo de vida No saludable: “25 a 74 puntos”.
- Estilo de vida saludable: “75 a 100 puntos”.

Validez y confiabilidad:

Prueba de validez

El instrumento creado en base al cuestionario “estilo de vida promotor de salud elaborado por Walker, Sechrist y Pender”, el cual fue adaptado por los investigadores de línea de la escuela de Enfermería de la “Universidad los Ángeles de Chimbote”. Para su validez se consultó, a jueces expertos en el área, quienes brindaron las sugerencias y aportaron en el instrumento; se sometió a

la validez estadística de correlación ítems – test con la prueba r de Pearson, obteniendo un $r > 0.20$ en cada uno de las 25 preguntas.

Prueba de confiabilidad

Su fiabilidad fue por el medio de la “prueba de alfa de Crombach”, obteniendo una $r = 0.794$, teniendo en cuenta al instrumento válido y confiable para aplicar.

2.5. Técnica de procesamiento y análisis de la información:

2.5.1 Procedimiento de Recolección de Datos:

- Se realizó la coordinación con el presidente del sector Marbella, además se solicitó el permiso para realizar el presente estudio.
- Se informó y solicito el consentimiento de cada participante del sector Marbella - El Milagro, 2023, teniendo en cuenta en que los datos y resultados sean totalmente confidenciales.
- La fecha y la hora se coordinó, para la aplicar el cuestionario al participante.
- Se efectuó él envió del instrumento vía online a los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023, las respuestas serán procesadas al término de cada encuesta.

2.5.2 Análisis y procesamiento de los datos:

En este estudio, los análisis descriptivos se realizaron mediante tablas de frecuencia/porcentaje y media/desviación estándar y gráficos, según el tipo de variable con los histogramas correspondientes. Se analizó cada variable asociada a factores sociodemográficos relacionados con el comportamiento de salud para determinar su adecuación al propósito. se utilizó la prueba estadística Chi – cuadrado, que representa el valor de p con 95 % de nivel de confianza, donde la variable de prueba se evaluó para el estilo de vida mediante calculo estadístico usando porcentajes. Para la

ejecución del proceso y el análisis de datos, los datos fueron exportados y procesados en el software estadístico IBM-SPSS Ver. 25.0.

Aspectos éticos en investigación

Las investigaciones que tiene como sujetos a seres humanos, están obligadas a tener presente los aspectos éticos pactados dentro del plano legal, los principios vienen a ser:

2.6.1 Defensa y respeto a la dignidad del ser humano: En todo momento se consideró la dignidad de quienes participaron del estudio

2.6.2 Primacía y defensa de la vida física de la persona: Se tomó en cuenta el bienestar sin causarles daño en el desarrollo de la investigación

2.6.3 Autonomía y responsabilidad del ser humano: Los participantes fueron informados, sobre la finalidad de la investigación, quienes accedieron de forma voluntaria a colaborar con el averiguador

2.6.4 Principio de beneficencia y ausencia de daño: Las personas fueron informadas de manera personal, promoviendo su bienestar físico, social y psicología, teniendo en cuenta los siguientes puntos:

- **Confidencialidad:** La información de esta investigación fue recolectada con los fines señalados.
- **Credibilidad:** De ninguna manera se alteró los resultados, ni los datos recolectados, respetando el valor de la sinceridad y verdad.
- **Confirmabilidad:** Los resultados serán confirmados por quien lo desee, continuando la con una metodología igual y aplicando el mismo instrumento.
- **Auditabilidad:** Los hallazgos que se obtuvieron en esta investigación servirán como inicio para otras investigaciones.
- **Beneficencia:** Los participantes no se perjudicaron ni obtuvieron daños físicos y psicológicos durante la investigación.

- **Respeto a la dignidad humana:** Se les explico a los adultos y mediante el consentimiento informado que firmaron participaron de manera voluntaria con fines de investigación.
- **Conocimiento irrestricto de la información:** Se les informo y detallo a los participantes de la investigación sobre la finalidad de la investigación, quienes accedieron voluntariamente a colaborar con el investigador.
- **Justicia:** Se dio cumplimiento al principio y se trató a los participantes de manera justa y equitativa.

III. RESULTADOS

Tabla 1: *Prevención y promoción de la salud en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023*

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD	n°	%
Alto	2	2%
Medio	48	53%
Bajo	41	45%
TOTAL	91	100%

Interpretación: Del total de encuestados 100% (91) de los adultos, el 53% (48) de los adultos cuentan con prevención y promoción de la salud medio, así mismo el 45% (41) presenta prevención y promoción de la salud bajo, mientras tanto el 2% (2) presentan prevención y promoción de la salud alto.

Gráfico 1: *Prevención y promoción de la salud en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023.*

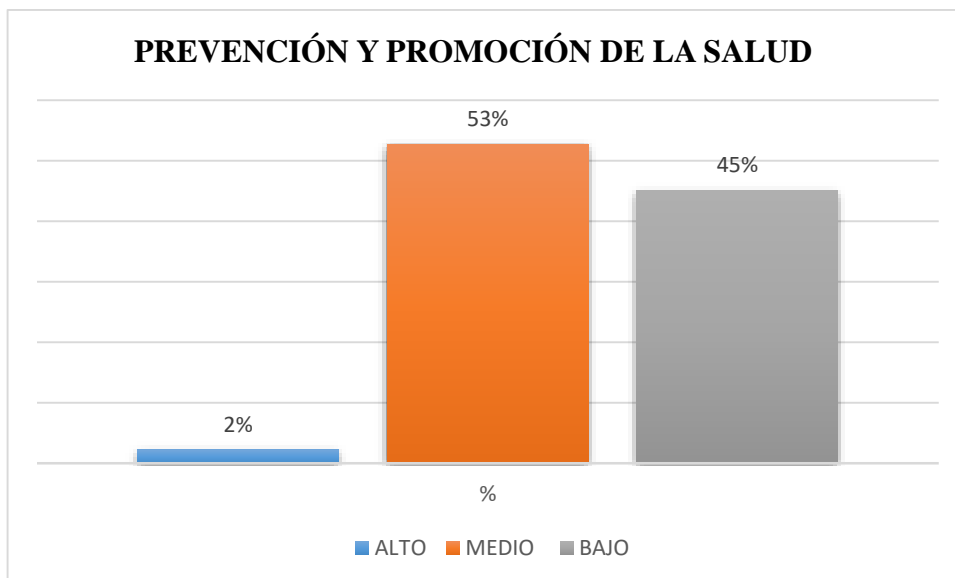


Tabla 2:

Estilos de vida en los adultos del sector Marbella – El Milagro, 2023.

ESTILO DE VIDA	nº	%
Saludable	2	2%
No Saludable	89	98%
TOTAL	91	100%

Interpretación: Se observó que del 100% (91) de los adultos del sector Marbella, el 98% (89) de los adultos, tienen un estilo de vida no saludable, mientras tanto, el 2 % (2) tienen un estilo de vida saludable.

Gráfico 2: Estilos de vida en los adultos del sector Marbella – El Milagro, 2023.

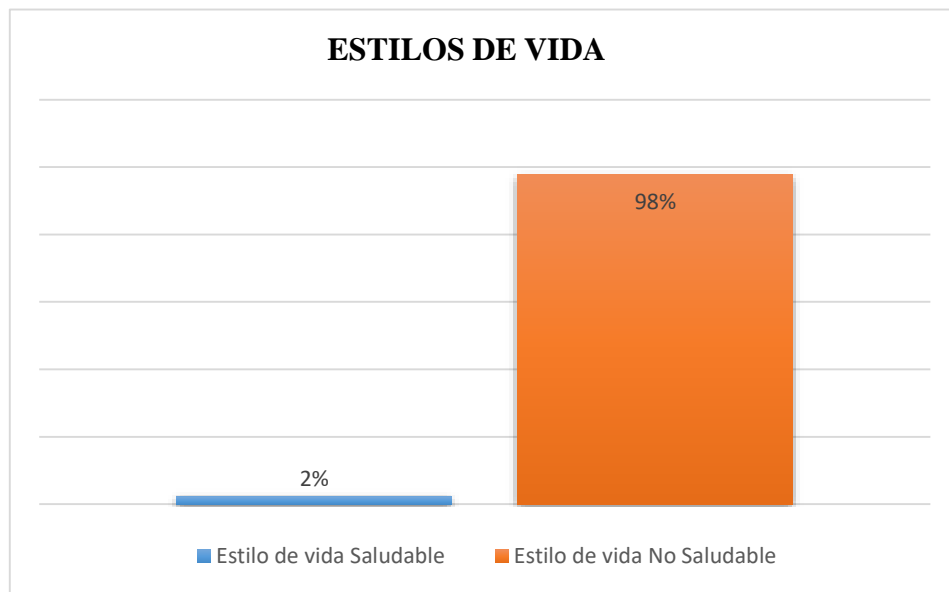


Gráfico 3: Dimensión alimentación de la variable estilos de vida.

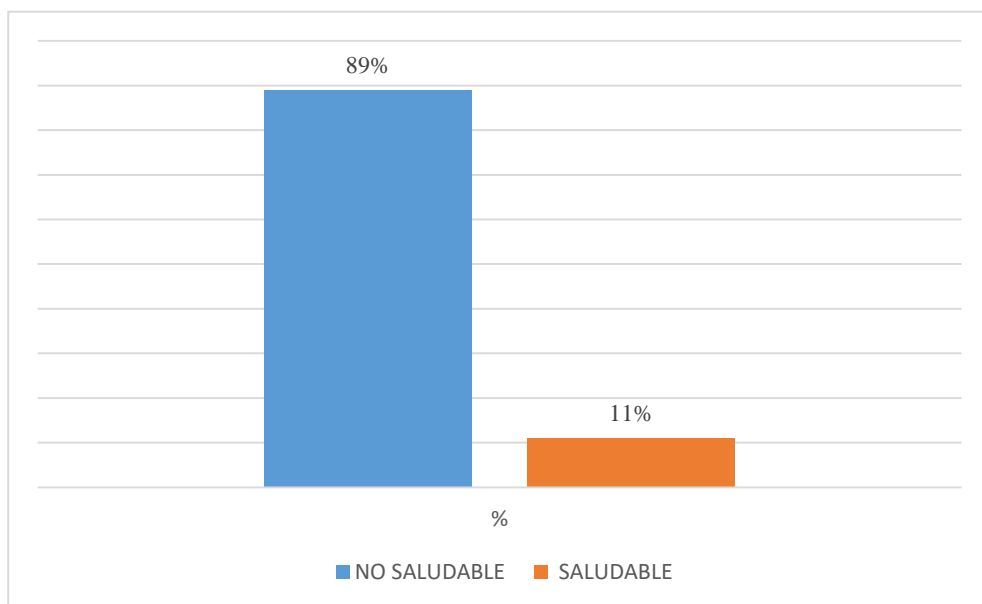


Gráfico 4: Dimensión actividad y ejercicio de la variable estilos de vida.

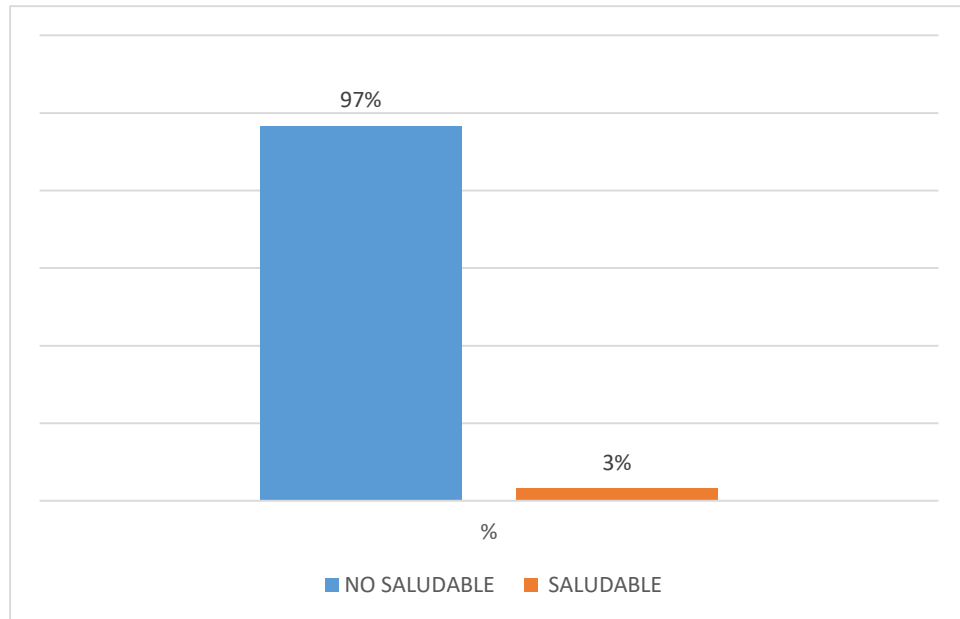


Gráfico 5: Dimensión manejo del estrés de la variable estilos de vida.

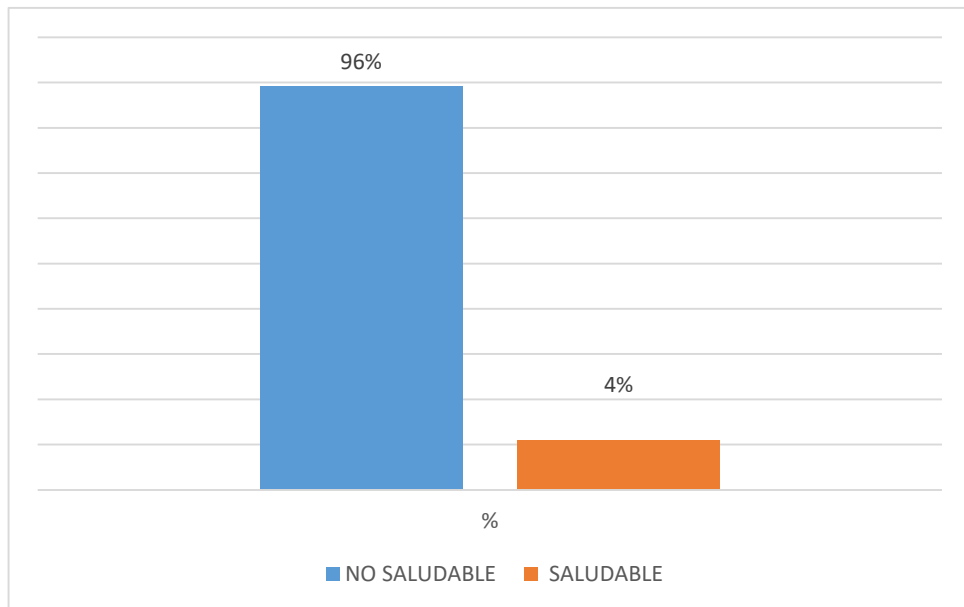


Gráfico 6: Dimensión apoyo interpersonal de la variable estilos de vida.

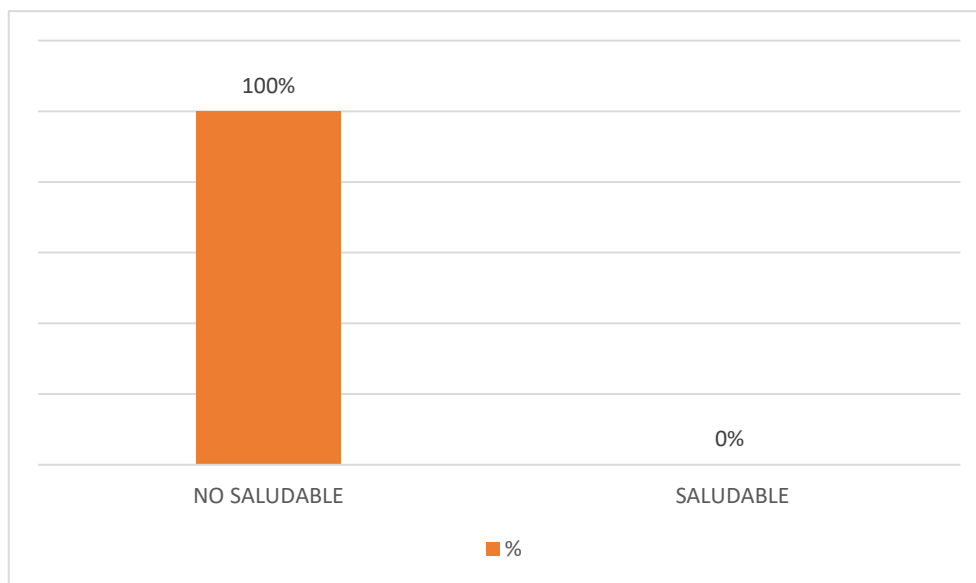


Gráfico 7: Dimensión autorrealización de la variable estilos de vida.

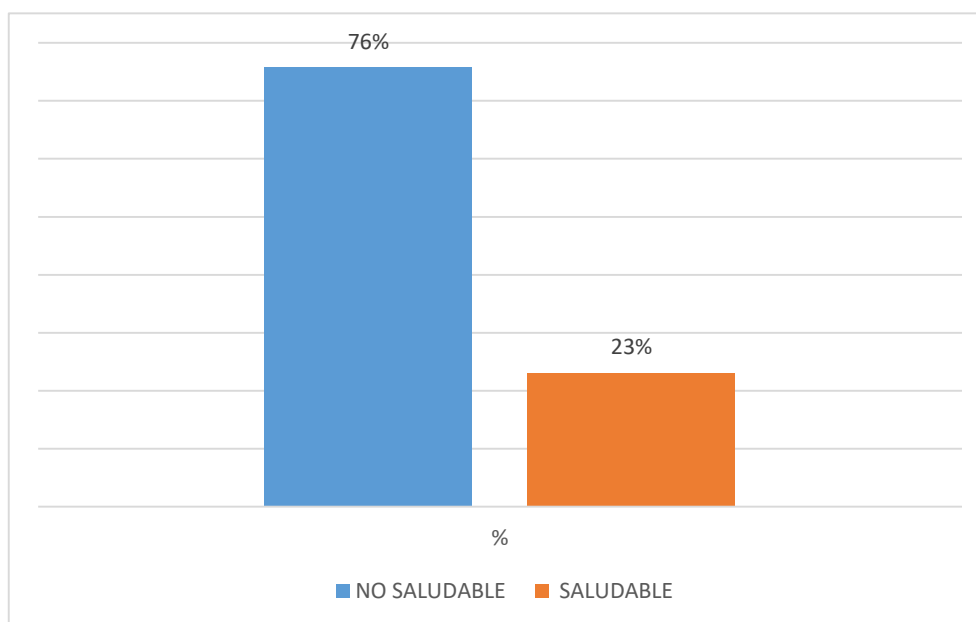


Gráfico 8: Dimensión responsabilidad en salud de la variable estilos de vida

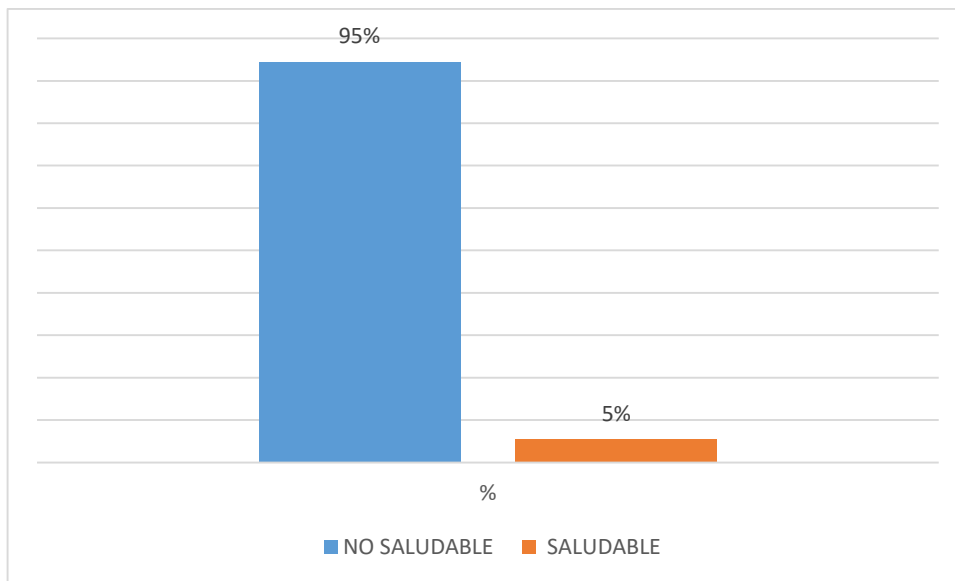


Tabla 3:

Asociación entre prevención y promoción de la salud y la dimensión alimentación de la variable estilos de vida, en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023.

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD	ESTILO DE VIDA DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN					
	ESTILO DE VIDA SALUDABLE		ESTILO DE VIDA NO SALUDABLE		TOTAL	
	n°	%	n°	%	n°	%
Bajo	2	2%	44	48%	46	51%
Medio	8	9%	37	41%	45	49%
Alto	0	0%	0	0%	0	0%
TOTAL	10	11%	81	89%	91	100%

Interpretación: De la totalidad de encuestados, el 48% de los adultos, presenta prevención y promoción de la salud bajo asociado a un estilo de vida no saludable, el 41% presenta prevención y promoción medio asociado a un estilo de vida no saludable, el 9% cuentan con prevención y promoción medio asociado a un estilo de vida no saludable y 2% cuentan con prevención y promoción de la salud bajo asociado con un estilo de vida saludable, en la dimensión alimentación

Gráfico 3: Asociación entre prevención y promoción de la salud y la dimensión alimentación de la variable estilos de vida, en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023.

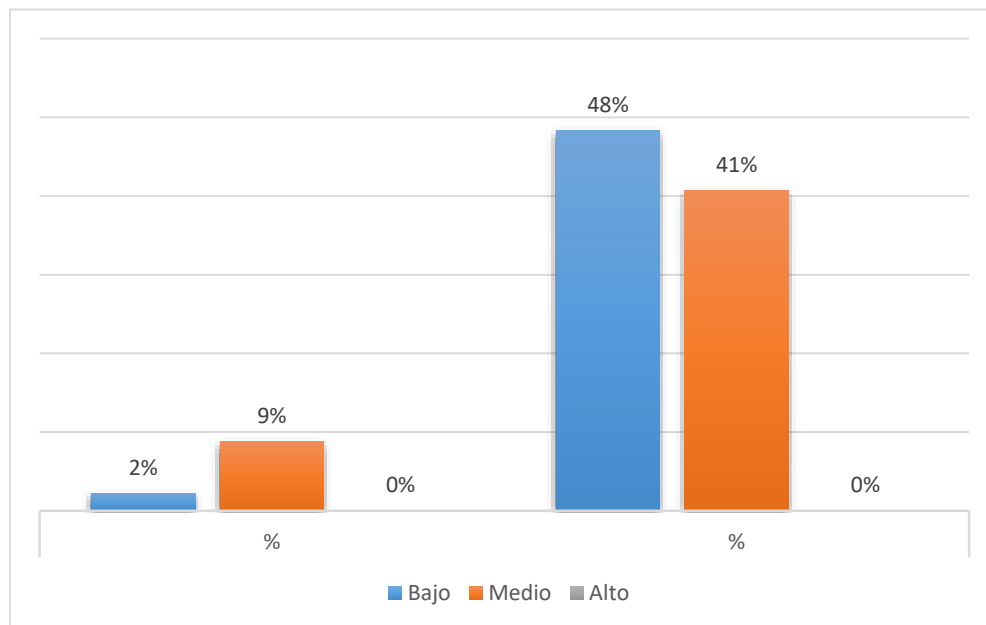


Tabla 4:

Asociación entre prevención y promoción de la salud y la dimensión actividad y ejercicio de la variable estilos de vida, en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023.

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD	ESTILO DE VIDA DIMENSIÓN ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
	ESTILO DE VIDA SALUDABLE		ESTILO DE VIDA NO SALUDABLE		TOTAL	
	n°	%	n°	%	n°	%
Bajo	2	2%	45	49%	47	52%
Medio	1	1%	43	47%	44	48%
Alto	0	0%	0	0%	0	0%
TOTAL	3	3%	88	97%	91	100%

Interpretación: El 49% de los adultos, presenta prevención y promoción de la salud bajo asociado a un estilo de vida no saludable, el 47% tienen prevención y promoción medio asociado a un estilo de vida no saludable, el 2% presenta prevención y promoción bajo asociado a un estilo de vida saludable y 1% tienen prevención y promoción de la salud medio asociado con un estilo de vida saludable, en la dimensión actividad y ejercicio.

Gráfico 4: Asociación entre prevención y promoción de la salud y la dimensión actividad y ejercicio de la variable estilos de vida, en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023.

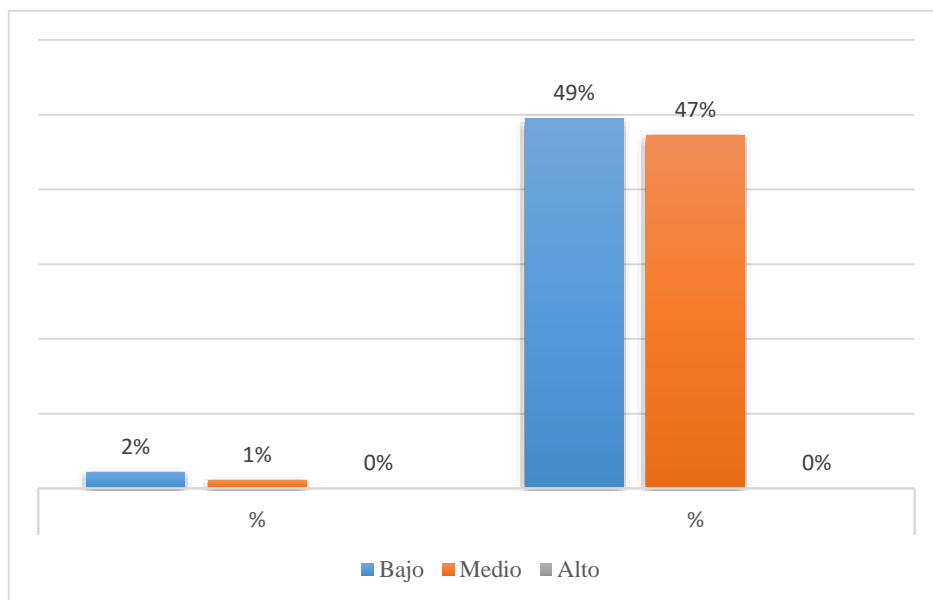


Tabla 5:

Asociación entre prevención y promoción de la salud y la dimensión manejo del estrés de la variable estilos de vida, en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023.

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD	ESTILO DE VIDA		DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS		ESTILO DE VIDA	
	SALUDABLE		NO SALUDABLE		TOTAL	
	n°	%	n°	%	n°	%
Bajo	4	4%	45	49%	49	54%
Medio	0	0%	42	46%	42	46%
Alto	0	0%	0	0%	0	0%
TOTAL	4	4%	87	96%	91	100%

Interpretación: El 49% de los adultos, presenta prevención y promoción de la salud bajo asociado a un estilo de vida no saludable, el 46% tienen prevención y promoción medio asociado al estilo de vida no saludable, el 4% presenta prevención y promoción bajo asociado al estilo de vida saludable en la dimensión de manejo del estrés.

Gráfico 5: Asociación entre prevención y promoción de la salud y la dimensión manejo del estrés de la variable estilos de vida, en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023.

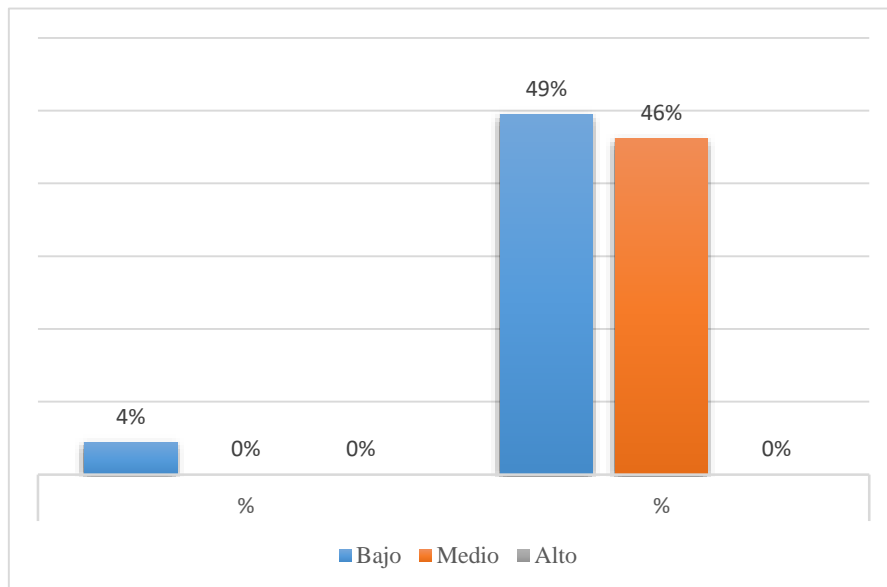


Tabla 6:

Asociación entre prevención y promoción de la salud y la dimensión apoyo interpersonal de la variable estilos de vida, en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023.

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD	ESTILO DE VIDA DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL					
	ESTILO DE VIDA SALUDABLE		ESTILO DE VIDA NO SALUDABLE		TOTAL	
	n°	%	n°	%	n°	%
Bajo	0	0%	48	53%	48	53%
Medio	0	0%	43	47%	43	47%
Alto	0	0%	0	0%	0	0%
TOTAL	0	0%	91	100%	91	100%

Interpretación: El 53% de los adultos, cuentan con prevención y promoción de la salud bajo asociado al estilo de vida no saludable, mientras tanto el 47%, tienen prevención y promoción de la salud medio asociado al estilo de vida no saludable en la dimensión apoyo interpersonal.

Gráfico 6: Asociación entre prevención y promoción de la salud y la dimensión apoyo interpersonal de la variable estilos de vida, en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023.

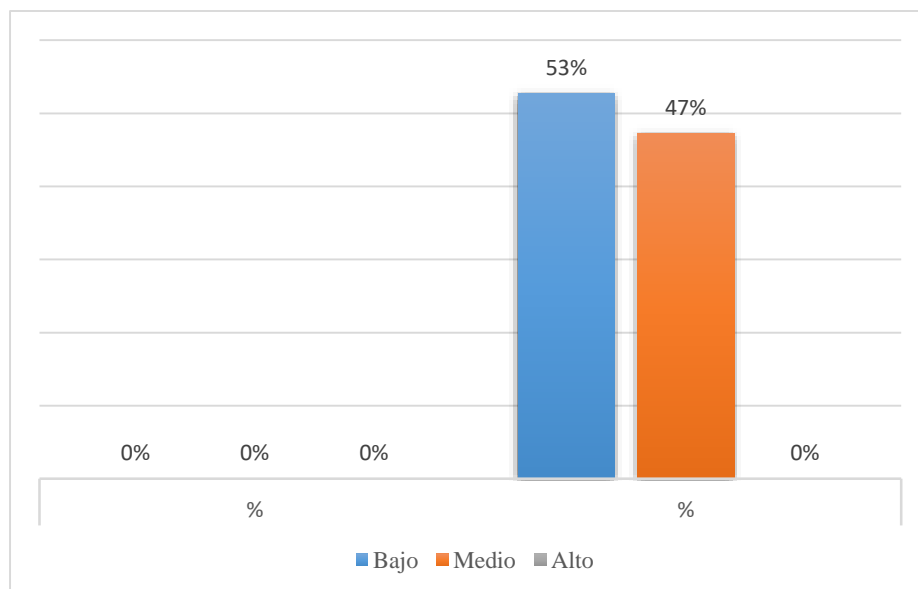


Tabla 7:

Asociación entre prevención y promoción de la salud y la dimensión autorrealización de la variable estilos de vida, en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023.

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD	ESTILO DE VIDA		DIMENSIÓN AUTOREALIZACIÓN		TOTAL	
	ESTILO DE VIDA SALUDABLE		ESTILO DE VIDA NO SALUDABLE		TOTAL	
	n°	%	n°	%	n°	%
Bajo	19	21%	46	49%	64	71%
Medio	2	2%	24	26%	26	29%
Alto	0	0%	0	0%	0	0%
TOTAL	21	23%	69	76%	91	100%

Interpretación: El 49% de los adultos, cuentan con prevención y promoción de la salud bajo asociado a un estilo de vida no saludable, el 26% tiene prevención y promoción medio asociado a un estilo de vida no saludable, el 21% presenta prevención y promoción bajo asociado a un estilo de vida saludable y 2% tienen prevención y promoción de la salud medio asociado con un estilo de vida saludable, en la dimensión autorrealización.

Gráfico 7: Asociación entre prevención y promoción de la salud y la dimensión autorrealización de la variable estilos de vida, en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023.

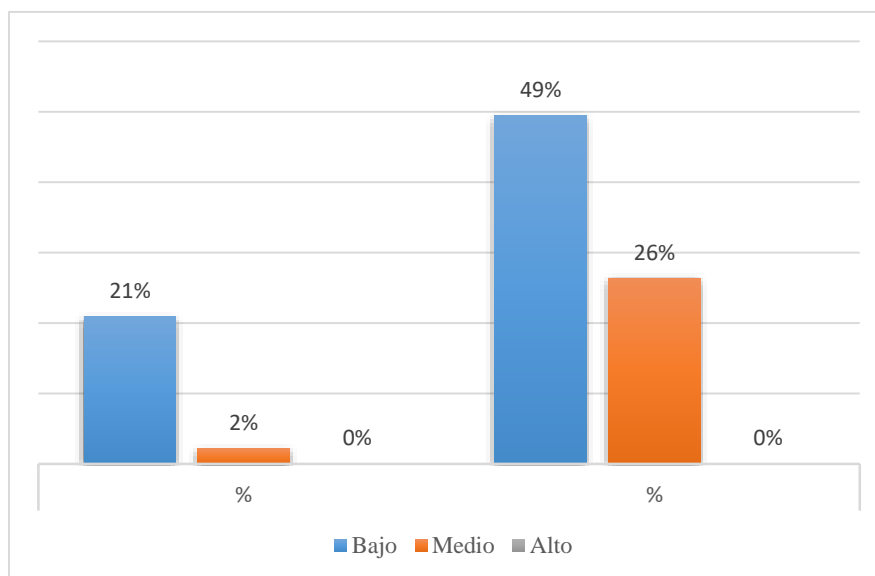


Tabla 8:

Asociación entre prevención y promoción de la salud y la dimensión responsabilidad en salud de la variable estilos de vida, en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023.

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD	ESTILO DE VIDA DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD					
	ESTILO DE VIDA SALUDABLE		ESTILO DE VIDA NO SALUDABLE		TOTAL	
	n°	%	n°	%	n°	%
Bajo	2	2%	44	48%	46	51%
Medio	3	3%	42	46%	45	49%
Alto	0	0%	0	0%	0	0%
TOTAL	5	5%	86	95%	91	100%

Interpretación: El 48% de los adultos, presenta prevención y promoción de la salud bajo asociado al estilo de vida no saludable, el 46% tiene prevención y promoción medio asociado al estilo de vida no saludable, el 3% presenta prevención y promoción medio asociado al estilo de vida saludable y 2% tiene prevención y promoción de la salud bajo asociado al estilo de vida saludable, en la dimensión responsabilidad en salud.

Gráfico 8: Asociación entre prevención y promoción de la salud y la dimensión responsabilidad en salud de la variable estilos de vida, en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023.

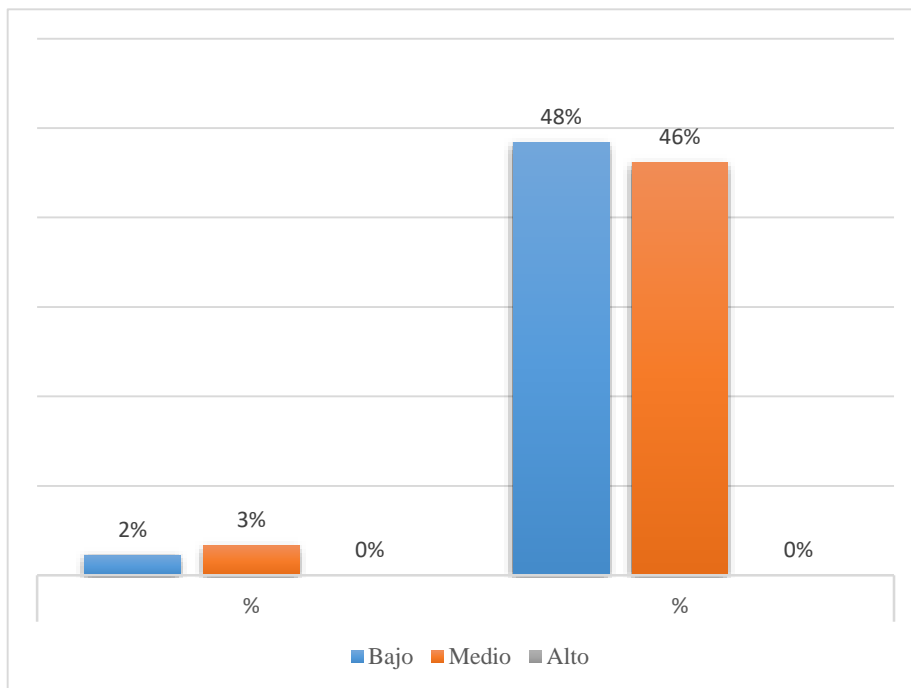


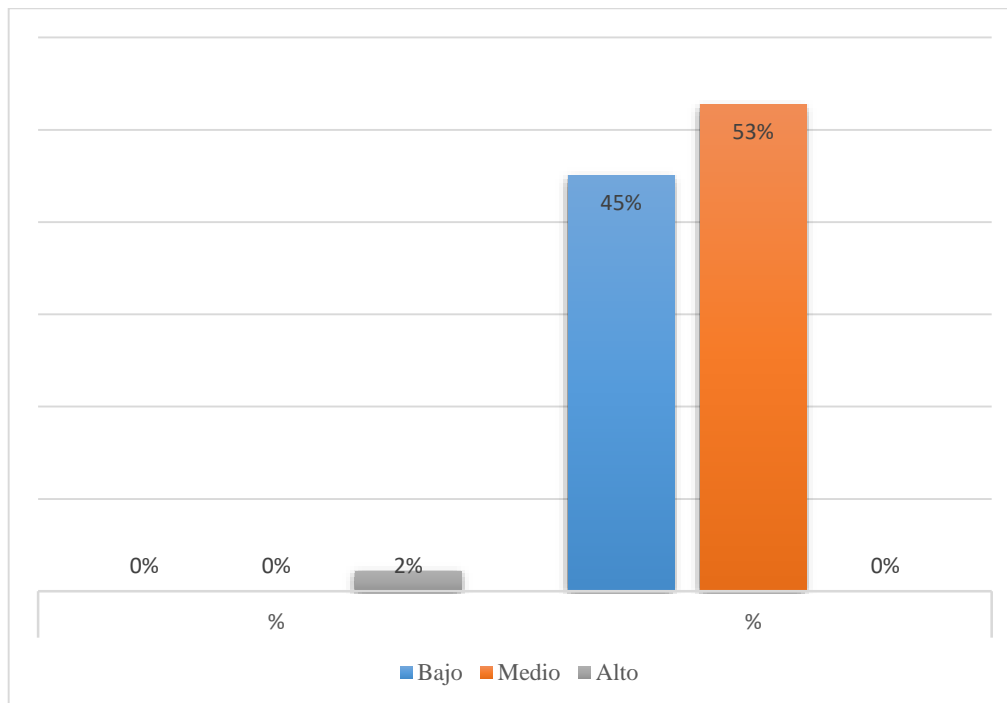
Tabla 9:

Asociación entre prevención y promoción de la salud y estilos de vida en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023.

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD	ESTILOS DE VIDA				Total		Chi cuadrado	
	ESTILO DE VIDA SALUDABLE		ESTILO DE VIDA NO SALUDABLE					
	n°	%	n°	%	n°	%		
Bajo	0	0%	41	45%	41	45%	Chi calculado	90.08
Medio	0	0%	48	53%	48	53%	Chi tabla	5.99
Alto	2	2%	0	0%	2	2%	si existe relación entre las variables	
TOTAL	2	2%	89	98%	91	100%		

Interpretación: El 53% de los adultos, presenta prevención y promoción de la salud medio asociado al estilo de vida no saludable, mientras que el 45% tiene prevención y promoción de la salud bajo asociado al estilo de vida no saludable y el 2% cuenta con prevención y promoción de la salud alto asociado al estilo de vida saludable.

Gráfico 9: Asociación entre prevención y promoción de la salud y estilos de vida en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023.



IV. DISCUSIÓN

En la tabla 1, se visualiza que del total de encuestados 100% de los adultos, el 53% cuentan con un nivel medio de prevención y promoción de la salud, indicando que más de la mitad de la población poseen la noción acerca de ello, lo que es relevante dado que les permiten contar con muchas oportunidades y con las medidas apropiadas que pueden tomar para fomentar un vida saludable a su alrededor, mientras tanto el 45% presentan un nivel bajo, infiriendo que ignoran sobre prevención y promoción de la salud, por tanto necesitan la educación sanitaria y la promoción de la salud de distintas instituciones de salud para que estos puedan tener en cuenta con conocimientos sobre algunos temas de relevancia guiadas a disminuir la morbilidad en la población, que si lo pondrían en práctica, aportarían en gran medida en su vida diaria además de ello pueden prevenir enfermedades en un futuro, por lo que se hace hincapié en la importancia de la noción de prevención y promoción de la salud; además el 2% refieren un alto nivel de prevención y promoción de la salud, lo cual señala que este reducido número de encuestados tiene el conocimiento y el desarrollo de prácticas saludables a lo que se evidencia el desinterés de las autoridades en dicho lugar para intervenir con sesiones orientadas para optimizar el estado de salud y para hacer actividades del hogar; por ende, no le dan la importancia necesaria a realizar campañas que aporten a la salud.

Estos resultados presentados con anterioridad, coinciden con los obtenidos por la investigadora Mostacero, G. (2022) donde se observa que del 100% de los adultos encuestados, más de la mitad de ellos presentan porcentualmente el 81% un nivel medio, mostrando un adecuado conocimiento de prevención y promoción de la salud, en tanto el 4% de los usuarios cuentan con el nivel alto de promoción y prevención de salud (36), de igual modo se asemeja con lo investigado por Quispe, A. (2018) donde se halló que más de la mitad de encuestados 56% sin importar el sexo o edad, cuentan con el nivel medio de prevención y promoción de la salud , mientras que el 42 % de adultos cuentan con un nivel de prevención y promoción de la salud bajo y solo el 3% presentaron un nivel alto de noción (37). Contrastando con lo realizado por Contreras, T. y Fernandez, A. (2019) quienes muestran que, a diferencia de los hallazgos del presente trabajo, el 68% de adultos cuentan con un nivel alto, mientras que el 18% de

adultos poseen un nivel medio y para finalizar el 14% de participantes identifican un bajo nivel (38).

Por otro lado, la tabla 2 muestra que el 98% de encuestados tienen un estilo de vida no saludable, este porcentaje se debe a que la población en estudio prioriza otras actividades como el trabajo para continuar siendo el sustento familiar; y el tiempo con el que cuentan libre lo emplean para hacer actividades del hogar, restándole importancia a los hábitos adecuados de salud, no obstante, el 2 % tienen un estilo de vida saludable destacando que pese a su precaria economía que poseen, existe una prevención por mejorar sus prácticas saludables, no obstante, los adultos tienen conocimientos acerca estilo de vida saludable.

Se asemeja con los resultados de la investigación de Estelita, J. (2019) dando por resultado que el 93% llevan una vida no saludable, mientras tanto el 7% llevan una vida saludable (39) Asimismo. En cambio, difiere con el estudio Asmat, K. (2020) en donde sus resultados es que más de la mitad de la población encuestada 74,3% llevan una vida saludable, mientras tanto el 25,7% llevan una vida no saludable (40).

De acuerdo al análisis de lo hallado es primordial que se desarrolle los temas de salud para prevenir la aparición de enfermedades y a su vez incentivar la promoción de actividades saludables, con la finalidad de mejorar los estilos de vida en las rutinas diarias, siendo esenciales y necesarias para el sector Marbella, promoviendo el cuidado personal y previniendo la aparición de patologías tanto psicológicas como físicas Además, el sector Marbella al situarse a la salida del norte de la ciudad, existe una restringida accesibilidad de movilidad, lo que fomenta a que los adultos no tomen los medios necesarios para el cumplimiento con sus deberes, olvidándose del consumo de verduras y frutas, las actividades físicas, así también no cuenta con el tiempo necesario para acudir a realizarse chequeos médicos, ni para una buena higiene, formando aspectos peligrosos para suscitar patologías.

En cuanto a la tabla 3, la asociación de prevención y promoción de la salud y la dimensión de alimentación que conforma a la variable estilos de vida, el 48% cuentan con un nivel de prevención y promoción bajo asociado a un estilo de vida no saludable, mientras que el 41% de los adultos, cuentan con un nivel medio, por tanto, se evidencia

que su alimentación es poco saludable, por sus malos hábitos alimenticios, y por el consumo de productos envasados, exceso de carbohidratos y grasas, esto puede traer complicaciones en la salud de los adultos, conllevando a enfermedades como el sobrepeso y la diabetes; así mismo el 9% cuentan con un nivel de prevención y promoción medio asociado a un estilo de vida saludable, en tanto el 2% cuentan con un nivel bajo, lo cual nos señala que los adultos del sector Marbella presentan conductas buenas de alimentación, refiriendo que evaden el consumo excesivo de la fritura, carnes rojas y la gaseosa, por el contrario prefieren comer la fruta, batidos, un plato compuesto principalmente por la menestra, verdura, tubérculo, cereal, lácteo, del mismo modo acostumbran a comer el plato andino tocosh.

En consecuencia, se encontró resultados que se asemejan con Veliz, L. (2019) quien denota que el 98 % tienen un estilo de vida (alimentación) no saludable, lo cual se acerca a ambos porcentajes hallados en la presente investigación; así mismo el 2% tienen estilos vida saludable (41). Resultados que difieren de la investigación Salvo, O. (2019) dando como resultado que 56% de adultos mantienen hábitos alimenticios saludables y el 44% de encuestados presentan hábitos alimenticios no saludables (42).

Según los hallazgos ya presentados los adultos del sector Marbella, en cuanto a alimentación tienen un nivel de promoción y prevención bajo y un estilo de vida bajo, lo cual es por el desinterés de educación y la ignorancia acerca de los temas de alimentación saludables, lo cual se debe ingerir en cantidades adecuadas, en su realidad no cuentan con posibilidades económicas suficientes para lograr satisfacer sus necesidades básicas de alimentación, evitan que consigan verduras, frutas, carnes entre otros alimentos, que en cantidades adecuadas aportaría los nutrientes necesarios para su organismo; un factor es la actividad laboral, la cual no les permite contar con el tiempo necesario y acuden a lugares de comidas rápidas o comida chatarra con exceso de azúcares, ello perjudicará en un futuro a la población logrando afectar su salud de forma agresiva.

La tabla 4, la asociación de prevención y promoción de la salud y la dimensión de actividad y ejercicio que conforma a la variable estilos de vida, el 49% de los adultos, cuentan con un nivel de prevención y promoción de la salud bajo asociado a un estilo de vida no saludable y el 47% tiene un nivel medio, lo cual evidencia, que no tienen actividades

físicas activas en los adultos del sector Marbella, manifestando que muy ocasionalmente se ejercitan jugando fútbol con amistades y/o familiares, por otro lado, el 2% tiene un nivel de prevención y promoción bajo asociado a un estilo de vida saludable y un 1% tienen un nivel medio, indicando que este reducido número de adultos de Marbella practican y tienen conocimiento sobre las actividades físicas, esto se evidencia en cuentan con rutinas a la semana, sin embargo repercute mucho que no existan lozas ni parques por esto se evidencia también la falta de ejercicio llevándonos a que se necesita la implementación de estas áreas de parte de las autoridades gubernamentales.

La investigación se asemeja con lo investigado por Vasquez, R. y Villacorta, G. (2019) Concluye que el 52.5% de adultos tiene una calidad de vida menor vinculado a la actividad física, mientras tanto el 25.8% tiene una calidad de vida mayor en la dimensión actividad y ejercicio (43). Por otro lado, la investigación difiere del estudio de Peralta, L. y Zevallos, A. (2019) quienes indican que el 81,5 % presentan estilos de vida sanos mientras tanto el 18.5% tienen estilos de vida insalubres respecto a la dimensión actividad y ejercicio (44). Así mismo difiere de lo investigado por Echabautis, A. et al (2019) en el cual se observa que el 87% tienen un estilo de vida no saludable y el 13% refiere que tiene un estilo de vida sano vinculado a la actividad física (45).

Al analizar la predisposición de actividades físicas activas en los adultos del sector Marbella, se considera un factor que puede perjudicar con el tiempo a la población, el brindarles información para realizar ciertas actividades ayudaría a combatir el sedentarismo y evitar patologías, educándolos sobre actividades deportivas, actividades de relajación y actividades que se pueden realizar en el hogar en compañía de sus familiares, previniendo que estén propensos a sufrir en la actualidad y previendo patologías innecesarias en un futuro. En cuanto a actividad física y el practicar algún deporte y realizar ejercicios físicos brindan resultados positivos para la salud física, social y psicológica, siendo parte esencial en el nivel de prevención, dando resultados de tranquilidad, desarrollando actitudes positivas hacia su personalidad y mejorando sus etapas de sueño.

En tanto en la tabla 5, la asociación de prevención y promoción de la salud y la dimensión de manejo del estrés, el 49% de los adultos, cuentan con un nivel de prevención y promoción de la salud bajo asociado a un estilo de vida no saludable, seguidamente de un 46% que poseen un nivel medio en la dimensión de manejo del estrés, es decir menos de la

mitad de adultos del sector Marbella presentan una conducta poco favorable en el manejo de la frustración, ira y depresión, esto nos conduce a que puede ser la implicación del entorno psicosocial, socio cultural y financiera que perciben, puesto que los encuestados cuestionan el descontento en estos ámbitos de su vida y el retiro de la vida productiva, la ausencia con el vínculo familiar, carencia de comunicación, entre otros; por otro lado, el 4% tiene un nivel de prevención y promoción bajo asociado al estilo de vida saludable en la dimensión de manejo del estrés, este resultante nos da la noción que solo un reducido porcentaje de los encuestados tiene el debido conocimiento del manejo del estrés y todas aquellas actividades que los puedan llegar a relajar y reducirán la tensión a causa de sus rutinas diarias.

Estas mencionadas cifras, se relacionan con la investigación de Zorrilla, A. (2019) donde el 79% se evidencian con control de su estrés y de acuerdo al estilo de vida saludable así mismo solo el 21% de encuestados poseen un control de su estrés (46). Todo lo contrario, con los resultados de la tesis de Soriano, A. (2020) donde se da a conocer que del 100% de los adultos mayores participantes en el estudio, 39%, son saludables mientras que un 70% llevan un estilo de vida no saludable, en relación al control de su estrés (47).

Después de indagar en todo ello, los adultos del sector Marbella, al observar los resultados tienen un manejo del estrés bajo, no saludable, esto se debe a que restan importancia, prefieren seguir con su rutina laboral, y cuando tienen problemas no comparten con sus familiares para que les ayuden a solucionar y se sienten reprimidos, no realizan ningunas actividades de relajación. Por ello, es fundamental la orientación del personal del centro de salud para la implementación de intervenciones relacionadas al manejo adecuado del estrés.

En la tabla 6, la asociación de prevención y promoción de la salud y la dimensión de apoyo interpersonal, el 53% de los adultos, tienen el nivel de prevención y promoción de la salud bajo asociado al estilo de vida no sano, al ejercer infinidad de labores y debido a que la ubicación lejana de Marbella, los adultos llegan a descuidar su relaciones interpersonales para con sus amistades y familiares que no viven cerca de su sector, careciendo de la ayuda emocional por lo cual, no le es posible expresarles si se sienten emocionados o si sufren de alguna carencia, puesto que los encuestados tienden a guardarse sus inconvenientes para sí mismos, impidiendo que sus seres más cercanos se preocupen; entre tanto, el 47% asociado al estilo de vida sana tienen un nivel medio en la dimensión de apoyo interpersonal, lo que

indica que los adultos saben el manejo acertado de su red de ayuda, pese a cualquier circunstancia que se suscite.

El presente estudio se asemeja con el estudio expuesto por, Ravello, I. (2018) quien concluyó que el 56% de participantes no posee apoyo inadecuado de su sociedad, mientras un 44% cuenta con apoyo adecuado (48). Así mismo, Mogollón, A y Nole, K. (2018). En su investigación observó que la mayoría 83% de adultos mayores tiene apoyo social inadecuado y 18% adecuado (49).

Los adultos del sector Marbella, no cuentan con el apoyo interpersonal, por mantener poca comunicación social entre los vecinos, por la diferencia de horarios laborales y responsabilidades en el hogar, los pobladores refieren preocuparse por sí mismos, su familia, además de no contar con intereses como para lograr relacionarse con su entorno, los adultos de manera independiente buscan resolver sus conflictos sin pedir apoyo, por ello, no tienen apoyo de ninguna organización, esto repercute que al no recibir apoyo las personas no tengan una mejor calidad de vida, influyendo en sus hábitos diarios, viviendo en el desinterés e ignorancia sin querer aprender cosas nuevas por el temor de alterar sus vidas, influyendo que en el futuro contraigan patologías las cuales perjudicarán sus vidas. Es relevante que los habitantes mantengan una relación frecuente con su familia, vecinos y mantener al personal de salud cerca para recibir el apoyo que se les brinda, se hace hincapié, en el apoyo, creando vínculos afectivos y sociables entre vecinos y familiares siendo este un soporte.

Por otro lado, en la tabla 7, la asociación de prevención y promoción de la salud y la dimensión de autorrealización, el 49% de los adultos cuentan con un nivel de prevención y promoción de la salud bajo asociado al estilo de vida insalubre, el 26% tiene un nivel medio, lo cual nos indica que los adultos del sector Marbella no se sienten bien consigo mismos, se frustran porque tienen que depender económicamente de otros por un sueldo mínimo, que no satisface sus necesidades por completo o por tener que depender del alquiler de moto taxis sin contar con un vehículo propio para trabajar en su sector; mientras que el 21% tiene un nivel de prevención y promoción bajo asociado al estilo de vida salubre y 2% tienen un nivel de prevención y promoción de la salud medio asociado con un estilo de vida sano, en la dimensión de autorrealización, de modo que solo esta proporción de adultos llegan a sentirse satisfechos y emocionados por el gran logro que durante tiempo les costó conseguir, para

lograr sentirse satisfechos y orgullos de culminado su objetivo que en la mayoría de ellos manifiestan que es la construcción de material noble de sus hogares.

Estos resultados, se asemejan con lo expuesto en la investigación de Cachique, G. y López, Ll. (2020) quienes obtuvieron que el 63% no tienen un buen estilo de vida y el 37 % cuenta con el estilo de vida sano en dicha dimensión (50). Distinguiéndose con el estudio de Jirón, J. y Palomares, G. (2019) quienes concluyeron que un 64% de los adultos cuentan con el estilo de vida sano en la dimensión autorrealización y el 36 % tienen estilo de vida insalubre (51).

Así que, los adultos del sector Marbella, en sus resultados demuestran que no desarrollan de manera saludable las actividades de autorrealización. Sumado a ello, el dinero que se pretende ahorrar en muchas ocasiones se utilizan para gastos domésticos y no logran construir con cimientos de ladrillo ni tener un techo de concreto. Finalmente, la población en estudio le llega a frustrar la idea de no haber alcanzado un grado de instrucción, dado que en su mayoría solo tiene la primaria completa, sin embargo cuentan con el trabajo, teniendo presente que solo suele darse como una cosa temporal, o solo por parte de un miembro de la familia, el cual está trabajando; no se sienten satisfechos por estas razones y eso no es lo que quieren para su vida, solo intentan enseñar y sacar adelante a sus hijos como personas realizadas que ellos no lograron ser.

Seguidamente en la tabla 8, la asociación de prevención y promoción de la salud y la dimensión de responsabilidad en salud, el 48% de los adultos, cuentan con un nivel bajo asociado a un estilo de vida no saludable y el 46% guarda un nivel medio, en la dimensión de responsabilidad en salud, este hallazgo se debe a no asistir a sesiones educativas sobre salud y evadiendo el centro de salud que está abierto las 24 horas, prefiriendo el tratamiento medicinal empírica, creyendo en su desconocimiento que es mejor que asistir a un centro de salud o ir a un experto en esa rama de la salud; en cambio, el 3% posee un nivel de prevención y promoción medio asociado a un estilo de vida sano y un 2% conservan un nivel de prevención y promoción de la salud bajo, en la misma dimensión, esto muestra que este grupo mínimo de adultos tienen la inclinación por la asistencia a sesiones educativas promocionales y preventivas y saben cómo ser responsables de forma independiente.

El presente estudio, se asemeja con la investigación de Camino M. (2020) donde se evidencia que un 70% su estilo de vida es insalubre mientras tanto el 30% tiene un estilo de

vida sano, en la dimensión responsabilidad (52). A diferencia del estudio realizado por Cabrera, E. y Camacho, P. (2020) determinando que el 81% de su población presenta estilo de vida sano, no obstante, el 19% cuenta con el estilo de vida insalubre en la dimensión de responsabilidad en salud (53).

En cuanto a lo antes expuesto, se analiza que los adultos del sector Marbella ingieren bebidas alcohólicas y fuman cigarrillos, quienes no tienen conocimiento de las enfermedades y además del riesgo que pueden correr al estar bajo estas sustancias, no comprenden muchos de ellos las adicciones nuevas que esto puede conllevarlos, teniéndose que insistir a través de la educación preventivo promocional, visitando de domicilio en domicilio, las actividades de salud, con ello evidenciar que con estas alternativas la población logrará concientizarse y disminuyendo patologías en el ser humano y familias del sector. Por otro lado, otro factor es el temor que tienen al descubrir alguna enfermedad que les esté aquejando y ellos desconozcan, evidenciando que los adultos no tienen conciencia en la responsabilidad que deben tener en cuanto a las condiciones de su salud, teniendo comportamientos y conductas perjudiciales. El poco conocimiento, la falta de interés y la falta de orientación, que les ofrece el personal de salud, indirectamente producen enfermedades sin llegar a promocionar o que ellos sepan cómo prevenir las dificultades progresando y siendo un problema social en salud del adulto.

Finalmente, en la tabla 9, el 53% de los adultos, cuentan con un nivel de prevención y promoción de la salud medio asociado al estilo de vida insalubre y el 45% tienen un nivel bajo, en consecuencia los adultos del sector Marbella presentan comportamientos y elecciones regularmente sanas en relación a su salud, encontrándose en una realidad en donde se observa que sus estilos de vida pueden verse modificadas, ya que estas se dan de forma personal y voluntaria, repercutiendo en su bienestar; el 2% cuentan con un nivel de prevención y promoción de la salud alto asociado al estilo de vida sano, lo cual es fundamental que los adultos del sector Marbella, logren alcanzar cierta relación entre la prevención y promoción salud y estilos de vida para poder comprender y concientizar a su entorno con el objetivo de lograr un óptimo bienestar de su sector.

Esto concuerda con los datos resultantes de la reciente investigación de Mozo, J. (2023) quien manifiesta que el 92% tienen un nivel medio de estilo de vida no saludable en concordancia con promoción de la salud y el 1% cuenta con un alto nivel, por otra parte, el

4% tienen un nivel de prevención y promoción de la salud medio asociado con estilo de vida saludable sin embargo, el 3%, mantiene un estilo de vida saludable alto (54). contrasta con los resultados de Medina, R. (2020), encontrando que el 33%, tiene comportamiento inadecuado de salud, mientras que el nivel adecuado es del 28% con estilos de vida saludables, el 22% con nivel inadecuado y estilos de vida saludables, finalmente el 18% nivel adecuado con estilos de vida saludables (55).

En un análisis de los hallazgos actuales sobre la asociación entre la prevención y promoción de la salud y los estilos de los adultos del sector Marbella, el 90%, tiene un nivel de prevención y promoción de la salud medio asociado a un estilo de vida saludable no saludable, observando que los adultos de dicho estudio tienen conocimiento sobre los hábitos y salud adecuado, no obstante la mayoría no los ponen en práctica, viéndose reflejada en los resultados y en los siguientes factores tales como el alcohol y el tabaco, por el contrario; el 1% (1) tiene un nivel de prevención y promoción de la salud bajo asociado con un estilo de vida no saludable; donde se le aplicó la prueba de Chi cuadrado se observó que si existe un vínculo significativo entre las variables.

V. CONCLUSIONES

- El 53% de los adultos, presenta prevención y promoción de la salud, medio, asociado al estilo de vida no saludable, existe una relación indirectamente proporcional significativa entre ambas variables.
- En la dimensión de alimentación, de la variable de estilos de vida, la mayoría presenta prevención y promoción de la salud de nivel bajo, asociados a una alimentación no saludable, los adultos del estudio, se ven perjudicados al no tener en cuenta sobre la educación alimenticia, optando por los malos hábitos alimenticios desde su niñez lo cual se ve reflejado en la actualidad
- En la dimensión actividad y ejercicio, la mayoría presenta prevención y promoción de la salud de nivel bajo asociados a una actividad de ejercicio no saludable, cabe mencionar que, por el escaso tiempo entre su trabajo y la familia, no suelen realizar actividades deportivas como se requiere, es decir que la mayoría tiene vida sedentaria, que en un futuro perjudicaría su salud.
- En la dimensión manejo del estrés, la mayoría presenta prevención y promoción de la salud de nivel bajo asociados al manejo del estrés, no saludable, debido a que persiste en su entorno factores tanto personales, familiares y del entorno, que activa muchos desencadenantes que alteran esta dimensión.
- En la dimensión apoyo interpersonal, en su totalidad, presentan prevención y promoción de la salud de nivel bajo asociados al apoyo interpersonal, no saludable, esto se evidencia por motivos al temor de compartir sus inquietudes, el sentirse rechazados, además de la poca comunicación con su entorno.
- En la dimensión de autorrealización, 49% de los adultos, presentan, prevención y promoción de la salud bajo, así mismo están asociados a la autorrealización no saludable, causando que los participantes, no realizan actividades que fomente su desarrollo personal y se sienten incapaces de realizarlo
- En la dimensión de responsabilidad en salud el 48% presenta prevención y promoción de la salud bajo asociado a la responsabilidad en salud, no saludable, esto se debe a la poca o casi nula información, que reciben por parte del personal de salud, sobre temas de prevención y promoción. y a su vez ellos refieren auto medicarse.

VI. RECOMENDACIONES

- Planificar con el presidente del sector Marbella y el puesto de salud para la ejecución de sesiones educativas a cerca de la prevención y promoción de la salud, teniendo en cuenta algunos temas como dietas saludables, actividad física, la limpieza, la importancia del agua y el medio ambiente.
- Dar a conocer los resultados hallados, así también las conclusiones a las autoridades pertinentes que realicen actividades y tomen acciones que generen cambios y mejoras en los comportamientos de los adultos de dicho sector.
- Elaborar un programa de control con el puesto de salud de la zona, la probabilidad de hacer actividades médicas, guiadas hacia los adultos del sector Marbella, con el fin de reconocer problemas reales y potenciales de salud.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. ONU Decade Of Healthy Ageing. 2020 – 2030 [internet]. [citado el 3 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
2. Calpa A, Santacruz G, Alvarez M, Zambrano C. Promoción de estilos de vida saludables: Estrategias y Escenarios.; 2019 [citado 09 marzo 2023] [Online]. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309162719011>
3. Vignolo j, Alvarez C, Sosa A. Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud, 2021 [citado 09 abril 2023] [Online]. Available from: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-423X2011000100003&lng=es.
4. Medicina Familiar; Salud comunitaria y promoción de la salud 2020 [citado 2023 abril 22]. Available from: http://medicinafamiliar.uc.cl/html/promocion_salud.html
5. Ministerio de salud gobierno de Chile. Promoción y prevención de la salud van de la mano, 2019 [citado 09 abril 2023] [Online]. Available from: <https://www.saludohiggins.cl/cuando-la-prevencion-y-la-promocion-en-saludvan-de-la-mano>.
6. EL PERUANO; Grupo etario entre 15 A 59 años de edad. 2022. [Internet]. [Consultado el 10 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/population-estimates-and-projections/>.
7. Urbina M.; Estilo de vida y salud de los usuarios en el centro del adulto mayor. 2021 [Internet]. [Consultado el 18 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/17901/URBINA%20CRUZADO%20-%20TS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
8. Ministerio de salud. Diresa. Promoción de la salud. [Internet]. [Consultado el 10 de mayo de 2023]. Disponible en:

<https://diresamdd.gob.pe/doc/ManualesHis/manualesHIS/Manuales-Actualizados-2022/Manual%20de%20promocion%20de%20salud%202021-2022.pdf>

9. Calpa A, Santacruz G, Álvarez M, Zambrano C, et. al. Promoción de Estilos de Vida Saludables: Estrategias y Escenarios; Colombia; 2019 [Internet]. [Citado el 03 julio de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309162719011>
10. Puello E, Amador C, Ortega J, Impacto de las Acciones de un Programa de Enfermería con Enfoque Promocional y de Autocuidado en la Capacidad Funcional de Adultos Mayores, Colombia 2018, vol:2(1); pag:23-43. [Citado el 03 julio de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unicordoba.edu.co/bitstream/handle/ucordoba/3706/MariaJoseMarquezRojas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
11. Márquez M. Estilos de Vida Saludable en la Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades: Revisión Documental en el Contexto de Latinoamérica, España e Italia 2020. [Citado el 03 julio de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unicordoba.edu.co/bitstream/handle/ucordoba/3706/MariaJoseMarquezRojas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Avalos, J; y Huamán, L. PREVENCIÓN DEL COVID-19 Y ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DE 20 A 59 AÑOS DE EDAD DEL DISTRITO DE GROCIO PRADO – AAHH FUNDO AMARILLO, CHINCHA, 2020. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote [Internet]. Chimbote, 2020. [citado el 14 de junio del 2023] Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1134>
13. Paz E. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento humano-Villa Magisterial II etapa, Nuevo Chimbote_2019. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote [Internet] Chimbote, 2020. [citado el 14 de abril del 2023] Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/19515>
14. Navarrete Y. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida del adulto mayor.

- Asentamiento Humano Tres Estrellas sector II_Chimbote, 2019 [Internet] Chimbote, 2019. [citado el 14 de junio del 2023] Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29173/ESTILO_VIDA_NAVARRETE_CASTANEDA_YOSELIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Vilca K. Promoción de la salud en los estilos de vida y apoyo social de los empleados del Instituto Regional De Oftalmología - Trujillo, 2022 [Internet] Trujillo, 2022. [citado el 14 de junio del 2023] Disponible en: <https://repositorio.uct.edu.pe/xmlui/handle/123456789/3170>
 16. Castillo, D. Promoción y prevención en salud y el estilo de vida en adultos. Condominio sol de CHAN CHAN I- HUANCHACO, 2022. [Internet] Trujillo, 2022. [citado el 14 de junio del 2023] Disponible en: <https://repositorio.uct.edu.pe/xmlui/handle/123456789/3027>
 17. Mostacero M. Promoción de la salud en los estilos de vida y apoyo social de los adultos, Primavera y la Esperanza, 2019 [Internet] Trujillo, 2022. [citado el 14 de junio del 2023] Disponible en: <https://repositorio.uct.edu.pe/xmlui/handle/123456789/3027>
 18. De La Guardia Gutiérrez Mario Alberto, Ruvalcaba Ledezma Jesús Carlos. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. JONNPR [Internet]. 2020 Ene [citado 2023 marzo 17]; 5(1): 81-90. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081&lng=es. Epub 29-Jun-2020. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3215>.
 19. Vásquez Giler Yira Annabell, Macías-Moreira Paula, González-Hernández Alina, Pérez-Cardoso Carmen Natacha, Carrillo-Farnés Olimpia. Determinantes de la salud en adolescentes de la comunidad Cerro Guayabal, Ecuador. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2019 Jun [citado 2023 mayo 17]; 45(2): e1451. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662019000200002&lng=es. Epub 15-Jul-2019.

20. Hidalgo-Guevara Enoc. Abordaje de enfermería basado en el modelo de Nola Pender sobre hábitos del sueño. Ene. [Internet]. 2022 [citado 2023 mayo 17]; 16(2): 1322. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2022000200010&lng=es. Epub 14-Nov-2022.
21. De Arco-Canoles Oneys del Carmen, Puenayan Portilla Yohana Gabriela, Vaca Morales Leidy Vanessa. Modelo de promoción de la salud en el lugar de trabajo: una propuesta. av.enferm. [Internet]. agosto de 2019 [citado el 13 de mayo de 2023]; 37(2): 227-236. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-45002019000200227&lng=en. Epub 16 de septiembre de 2019. <https://doi.org/10.15446/av.enferm.v37n2.73145> .
22. Herrera Molina Angélica Salomé, Machado Herrera Paola Maricela, Tierra Tierra Verónica Rocío, Coro Tierra Erika Maribel, Remache Ati Katherine Alexandra. El profesional de enfermería en la promoción de salud en el segundo nivel de atención. Rev Eug Esp [Internet]. 2022 Abr [citado 2023 marzo 05]; 16(1): 98-111. Disponible en: <https://doi.org/10.37135/ee.04.13.11>.
23. Modelo de promoción de envejecimiento saludable referido en la teoría Nola Pender [Internet]. 2022 Abr [citado 2023 mayo 22]; 16(1): 98-111. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0373>.
24. UNAD. Investigación básica y aplicada 2022. [internet]. [citado el 16 de mayo de 2023]. Disponible en: https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25374w/lectura_UNAD_%20semana1.pdf
25. Mousalli.G. Métodos y diseños de investigación cuantitativa. [Internet]. 2019 oct. [citado 2023 Mar 16]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/303895876_Metodos_y_Disenos_de_Investigacion_Cuantitativa
26. Ortiz-Campillo L, Ortiz-Ospino L. E, Coronell-Cuadrado R. D, Hamburger-Madrid K, Orozco-Acosta E. Incidencia del clima organizacional en la productividad laboral en instituciones prestadoras de servicios de salud (IPS): un estudio

- correlacional. [Internet]. [citado 2023 Mar 16]. 2019;14(2):187-193. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=170263775012>
27. Sánchez Molina A. A, Murillo Garza A. Enfoques metodológicos en la investigación histórica: cuantitativa, cualitativa y comparativa. Debates por la Historia [Internet]. [citado 2023 Mar 16]. 2021;9(2):147-181. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=655769223006>
28. De Arco-Canoles Oneys del Carmen, Puenayan Portilla Yohana Gabriela, Vaca Morales Leidy Vanessa. Modelo de promoción de la salud en el lugar de trabajo: una propuesta. av. enferm. [Internet]. 2019 [citado 2023 Mar 16]. 37(2): 227-236. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012145002019000200227&lng=en. Epub Sep 16,2019. <http://dx.doi.org/10.15446/av.enferm.v37n2.73145>
29. Doktuz. Estilos de vida saludable. [Internet]. 2019. [citado 2023 Mar 16]. Disponible en: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vidasaludable.html>
30. Alzate T. Perspectivas en Nutrición Humana. [Internet]. 2019. [citado 2023 Mar 05]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext &pid=S0124-41082019000100009.
31. Paredes A. Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina.; [Internet]. 2020. [citado 2023 junio 12]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/4498/449870438005/html/>.
32. Nuñez K. Programa de intervención para el manejo de estrés de factores del entorno familiar dirigido a padres con hijos con enfermedades oncológicas en Fanlyc.; [Internet]. 2019. [citado 2023 junio 26]. Disponible en: <http://repositorio2.udelas.ac.pa/handle/123456789/270>.
33. Roncal E, García C. El whatsapp y las relaciones interpersonales de bachilleres de ciencias de la comunicación de la UPAO, durante la pandemia -2022.; 2022

- [Internet]. 2019. [citado 2023 junio 26]. Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/10510>
34. Gomez R, Marco R. La Motivación Y Su Relación con el rendimiento académico del idioma ingles en los estudiantes Del 4º Año de educación secundaria De La institución educativa privada El Señor es mi pastor- Nuevo Chimbote- 2015repositorio Unidad Peruana Los Andes. [Internet]. 2019. [citado 2023 junio 26]. Disponible en: <https://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14278/3340/48946.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
35. Yañez K, Rivas E, Campillay M. Ética del cuidado y cuidado de enfermería relacionado a la responsabilidad sanitaria en Chile [Internet]. 2019. [citado 2023 julio 10]. Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2393-66062021000100003&lng=es. Epub 01-Jun-2021. <https://doi.org/10.22235/ech.v10i1.2124>.
36. Mostacero, M FORTALECIENDO EL SEGUIMIENTO PARA EL CONTROL DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO MENOR DE 5 AÑOS, EN LA JURISDICCIÓN DEL CENTRO DE SALUD “FLORIDA” CHIMBOTE – 2021. [Internet]. 2019. [citado 2023 julio 10]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/25750/CONTROL_DE_CRECIMIENTO_DESARROLLO_REYES_MOSTACERO_PEDRO_ELIZARDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
37. Chavez T, Sanchez N. UNIVERSIDAD FEMENINA DEL SAGRADO CORAZÓN. [Online].; 2021 [citado 2023 julio 10]. Available from: https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/758/Ch%c3%a1vez%20Espinoza_S%c3%a1nchez%20Donayres_2021_resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y
38. Quispe A. Conocimiento y actitud preventiva sobre diabetes mellitus tipo 2 en usuarios adultos atendidos en el hospital referencial de Ferreñafe – 2018. [tesis en internet]. Para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Pimentel:

- Universidad Señor de Sipán, Facultad Ciencias de la salud; 2018. [acceso 15 de julio del 2023]. Hallado en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5369/Quispe%20Hol%20guin%20Angie%20Kristel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
39. Estelita J. Repositorio Uladech. [Online].; 2019 [citado 2023 03 16. Available from: https://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/4055/T033_42644727_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
40. Asmat K. Repositorio Uladech. [Online].; 2020 [citado 2023 03 16. Available from: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29039/PREVENCIÓN_GESTANTES_ASMAT_ROMERO_KAREL.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
41. Veliz L. REPOSITORIO UNH. [Online].; 2019 [citado 2023 05 16. Available from: <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/2998/TESIS-SEG-ESP-OBSTETRICIA-2019-VELIZ%20FERNANDEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
42. Salvo O. REPOSITORIO UCV. [Online].; 2019 [citado 2023 06 15. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/11876>.
43. Vasquez R, Villacorta G. REPOSITORIO ULADECH. [Online].; 2019 [citado 2023 06 15. Available from: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/7557?show=full>.
44. Perarla L, Zevallos A. RevistasUSAT. [Online].; 2019 [citado 2023 04 15. Available from: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/360#:~:text=Resultados%20principales%3A%20indican%20que%3A%2056.7,realizan%20caminata%3B%200y%2050.6%20%25%20realizan>.
45. Echabautis A, Gomez Y, Zorrilla A. [Online].; 2019 [citado 2023 03 22. Available from: <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/206/47-2019%20%28Final%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

46. Zorrilla A. REPOSITORIO MARÍA AUXILIADORA REPOSITORIO INSTITUCIONAL. [Online].; 2019 [citado 2023 03 17. Available from: <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/206>.
47. Soriano A. REPOSITORIO ULADECH. [Online].; 2020 [citado 2023 03 14. Available from: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/16781?show=full>.
48. Ravello I. Apoyo social y satisfacción con la vida en adultos mayores del Distrito de San Juan de Miraflores. [Tesis en internet]. Tesis para obtener el título de licenciada en Psicología. Lima: Universidad Autónoma del Perú, Facultad de Humanidades; 2018. [Acceso 12 de mayo del 2023]. Hallado en: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/544/1/ISABEL%20DEL%20ROSARIO%20RAVELLO%20BULLON.pdf>
49. Mogollón A y Nole K. Apoyo Social en el Centro Integral Adulto Mayor “Granitos de Mostaza”. Manzanares – Huacho, 2018 [tesis en internet]. Tesis para optar el título profesional de licenciada en Trabajo social. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Facultad de Ciencias Sociales; 2018. [acceso 17 de junio del 2023]. Hallado en: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/2280/MOGOLLON%20CRUZ%20ABIGAIL%20y%20NOLE%20REVILLA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
50. Cachique G, Lopez LI. RepositorioU. [Online].; 2021 [citado 2023 05 17. Available from: <https://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/3930>.
51. Jiron J, Palomares G. REPOSITORIO. [Online].; 2019 [citado 2023 06 05. Available from: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/2416>.
52. Zenón A. Repositorio Uladech. [Online].; 2020 [citado 2023 05 10. Available from: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19047/ESTILOS_FACTORES_ANICETO_TOLENTINO_ZENON_ANTONIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

53. Cabrera E, Camacho P. REPOSITORIO NACIONAL TRUJILLO. [Online].; 2020 [citado 2023 06 04. Available from: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/15930>.
54. Mozo J. ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD ASOCIADO AL ESTILO DE VIDA EN ADULTOS DEL SECTOR “VÍCTOR RAÚL”- LAREDO, 2022 - 2019 [tesis en internet]. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de la Salud; 2020. [acceso 10 de julio del 2023]. Hallado en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19242/ADULTOS>
55. 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 Porvenir “B” Sector 12 _ Chimbote, 2019 [tesis en internet]. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de la Salud; 2020. [acceso 10 de julio del 2023]. Hallado en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19242/ADULTOS_FACTORES_MEDINA_CARRASCO_ROSALVINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

Anexo 1: Instrumentos de recolección de la información

Anexo 2: Ficha Técnica de los instrumentos

Anexo 3: Matriz de operacionalización de variables

Anexo 4: Carta de presentación

Anexo 5: Carta de Autorización emitida por la entidad que faculta el recojo de datos

Anexo 6: Consentimiento informado

Anexo 7: Asentimiento informado

Anexo 8: Matriz de consistencia

ANEXO 1: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO
BENEDICTO XVI

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO PARA DETERMINAR LA PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

URL Del instrumento: <https://forms.gle/65RsfyN8QSxk1DEb9>

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 prevención y promoción de su salud. Responda con sinceridad a cada uno de los ítems

Marcando con un aspa (X) en el recuadro que corresponda.

Nº	COMPORTAMIENTOS DEL USUARIO	CALIFICACION		
		SI (3 PUNTOS)	A VECES (2 PNTOS)	CASI SIEMPRE (1 PUNTO)
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	Evita agregarle mayor cantidad de sal y azúcar a sus alimentos			
05	¿En los últimos 30 días con qué frecuencia se lavó las manos antes de comer?			
06	Cree que la actividad física favorece a la salud			
07	Prefieres caminar o usar bicicleta que ir en autobús/micro a lugares cercanos			
08	Practicas deporte o alguna otra actividad física			

	intensa			
09	Prefieres realizar alguna actividad física a estar sentado y descansar			
10	Te informas a través de los medios de comunicación sobre las practicas saludables y prevención de enfermedades			
11	Asistes a capacitaciones y sesiones educativas sobre el mejoramiento del medio ambiente y entorno en que vive			
12	Acudes al médico para chequeos preventivos			
13	Evitas las exposiciones prolongadas al sol			
14	Te realizas exámenes de laboratorio (colesterol, triglicéridos, hemoglobina, etc.) al menos una vez al año			
15	Evitas mantener conductas sexuales de riesgo			
16	Utilizas/crees que es importante el uso de anticonceptivos como método de planificación familiar			
17	Se realizó/ considera importante los controles prenatales durante el embarazo			
18	Se realiza/considera importante realizarse el examen de PAP al menos una vez al año			
19	Solamente consumo agua hervida o purificada			
20	Realiza su higiene personal diariamente			
21	Acostumbras lavar las frutas y verduras antes de consumirlas			
22	Mantienes limpio y ordenado el lugar donde vive			
23	Se lava las manos antes de consumir alimentos			
25	Se cepilla los dientes después de cada comida			
26	Acude al odontólogo periódicamente			

27	Se informa en prácticas de salud bucal			
28	Compartes con tu familia/amigos durante tiempos libres			
29	Mantienes una actitud positiva hacia las situaciones difíciles			
30	Duerme bien y se levanta descansado			

- Promoción y prevención de la salud de nivel bajo: 30 a 50 puntos.
- Promoción y prevención de la salud de nivel medio: 51 a 70 puntos.
- Promoción y prevención de la salud de nivel alto: 71 a 90 puntos.

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA**

URL Del instrumento: <https://forms.gle/65RsfyN8QSxk1DEb9>

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

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

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

- **Estilo de vida saludable:** Cuenta con un puntaje de 75 a 100 puntos
- **Estilo de vida no saludable:** Cuenta con un puntaje de 25 a 74 puntos

ANEXO 2: FICHA TÉCNICA DE LOS INSTRUMENTOS

Nombre original del instrumento:	Cuestionario para determinar la Prevención y promoción de la salud en los adultos del sector Marbella – El Milagro, 2023
Autor y año:	Original: Encuesta demográfica de Salud Familiar – Endes 2018, Realizada por Dr. Vílchez Reyes Adriana
	Adaptación: Br. Mendoza Vera Luz Margarita, 2023
Objetivo del instrumento:	Enunciar los niveles de prevención y promoción de la salud en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023.
Usuarios:	Adultos del sector Marbella – El Milagro, 2023
Forma de Administración o Modo de aplicación:	Se realizó el envío del instrumento vía online a los adultos del sector Marbella – El Milagro, 2023
Validez: (Presentar la constancia de validación de expertos)	Fue evaluado por juicio por tres expertos, evaluaron y validaron los cuestionarios
Confiabilidad: (Presentar los resultados estadísticos)	Con los datos obtenidos se procederá a realizar la prueba estadística Alfa de Crombach en donde $\alpha > 0.50$, para confirmar su confiabilidad

Nombre original del instrumento:	Cuestionario sobre estilos de vida en los adultos del sector Marbella – El Milagro, 2023
Autor y año:	Original: Elaborado por Delgado R. Reyna E. y Díaz R., el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y Pender N.
	Adaptación: Br. Mendoza Vera Luz Margarita, 2023
Objetivo del instrumento:	Describir los estilos de vida en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023
Usuarios:	Adultos del sector Marbella – El Milagro, 2023
Forma de Administración o Modo de aplicación:	Se realizó el envío del instrumento vía online a los adultos del sector Marbella – El Milagro, 2023
Validez: (Presentar la constancia de validación de expertos)	Se solicitó la opinión de jueces expertos en el área, los cuales brindaron sus sugerencias y aportes al instrumento.
Confiabilidad: (Presentar los resultados estadísticos)	A través de la prueba estadística de alfa de Crombach, obteniendo un $r = 0.794$

ANEXO 3: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de medición
VARIABLE INDEPENDIENTE: PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD	La prevención y promoción de salud aluden una serie de procedimientos, acciones y métodos personales del individuo cuyo objetivo principal es concientizar, brindar conocimientos y brindar soporte audiovisual para que las personas estén preparadas para un autocuidado y también el de sus familias, el conocimiento suficiente, para prevenir patologías y con esto adoptar mejores actividades rutinarias.	<ul style="list-style-type: none"> - Promoción y prevención de la salud de nivel bajo: con un puntaje de 30 a 50 pts. - Promoción y prevención de la salud de nivel medio: con un puntaje de 51 a 70 pts. - Promoción y prevención de la salud de nivel alto: con un puntaje de 71 a 90 pts. 			01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	CUESTIONARIO N°01: Cuestionario sobre prevención y promoción de la salud	<ul style="list-style-type: none"> - Promoción y prevención de la salud de nivel bajo: con un puntaje de 30 a 50 pts. - Promoción y prevención de la salud de nivel medio: con un puntaje de 51 a 70 pts. - Promoción y prevención de la salud de nivel alto: con un puntaje de 71 a 90 pts. - “Nunca: 01 punto” - “A veces: 02 puntos” - “Frecuentemente 03 puntos” - “Siempre 04 puntos”

<p>- VARIABLE DEPENDIENTE:</p> <p>ESTILOS DE VIDA</p>	<p>Es una serie de actividades, comportamientos que el ser humano posee, con el pasar de su vida, asumiendo y adaptando estilos que a la larga suelen favorecer o perjudicar su manera de vivir en su entorno familiar y social.</p>	<p>- Estilo de vida saludable: Cuenta con un puntaje de 75 a 100 puntos</p> <p>- Estilo de vida no saludable: Cuenta con un puntaje de 25 a 74 puntos</p>	<p>ALIMENTACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Practica buenos hábitos de alimentación balanceada. - Importancia de una alimentación. - Alimentos saludables. 	<p>01</p> <p>02</p> <p>03</p> <p>04</p> <p>05</p> <p>06</p>	<p>CUESTIONARIO N°02:</p> <p>Cuestionario sobre estilos de vida</p>	<p>A excepción del ítem 25, en el que el puntaje es viceversa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Nunca: 04 punto” - “A veces 03 puntos” - “Frecuentemente 02 puntos” - “Siempre 01 puntos”
			<p>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hábitos de actividad y ejercicio. - Tipos de actividad y ejercicios 	<p>07</p> <p>08</p>		
			<p>MANEJO DEL ESTRÉS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar los factores de estrés - Identificar los tipos de estrés - Técnicas de relajación 	<p>09</p> <p>10</p> <p>11</p> <p>12</p>		
			<p>APOYO INTERPERSONAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover el apoyo interpersonal. - Elaborar programas de acciones interpersonales 	<p>13</p> <p>14</p> <p>15</p> <p>16</p>		
			<p>AUTORELACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se siente bien con su desarrollo personal. - Pocas veces se siente bien. - No se siente bien con las cosas que hace. 	<p>17</p> <p>18</p> <p>19</p>		
			<p>RESPONSABILIDAD EN SALUD</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Participa de actividades que fomenten su salud. - A veces toma en cuenta las recomendaciones. - No practica la mejoría de su salud 	<p>20</p> <p>21</p> <p>22</p> <p>23</p> <p>24</p> <p>25</p>		

ANEXO 4: CARTA DE PRESENTACIÓN



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN
ADULTOS DEL SECTOR MARBELLA – EL MILAGRO, 2023

Tengo a bien saludarlo en mi calidad de estudiante de la Escuela profesional de Enfermería de la Universidad Católica de Trujillo de la escuela de Pregrado. quien se encuentra desarrollando un trabajo de investigación para el cual requiere la participación de los adultos del sector Marbella. Al respecto le solicito tenga a bien brindarme las facilidades que el caso amerita para hacer posible el logro de mis objetivos académicos. Agradeciendo la atención que brinde al presente, hago propicia la ocasión para expresarle mi consideración y aprecio.

Atentamente

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Luz Margarita Mendoza Vera', is written over a horizontal line.

Luz Margarita Mendoza Vera
DNI: 48354100



**ANEXO 5: CARTA DE AUTORIZACIÓN EMITIDA POR LA ENTIDAD QUE
FACULTA EL RECOJO DE DATOS**

Yo Victor Humberto Huaman Florian, por el presente documento autorizo a la estudiante de la facultad de enfermería Luz Margarita Mendoza Vera, realizar el proyecto de investigación que llevará por título ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN ADULTOS DEL SECTOR MARBELLA – EL MILAGRO, 2023.



Victor Humberto Huaman Florian



ANEXO 6: CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO



PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD ASOCIADAS A LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL SECTOR MARBELLA - EL MILAGRO, 2023.

Yo identificado con DNI acepto participar voluntariamente en el presente estudio, conociendo el propósito de la investigación. Mi participación consiste en responder con franqueza y de forma on line 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 7: ASENTIMIENTO INFORMADO



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

**PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD ASOCIADAS A LOS
ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS DEL SECTOR MARBELLA – EL
MILAGRO, 2023**

Yo, No acepto
participar en el presente estudio, señalé conocer el propósito de la investigación.

FIRMA

ANEXO 8: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO	FORMULACION DEL PROBLEMA	HIPOTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p align="center">PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD ASOCIADAS A LOS ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS DEL SECTOR MARBELLA – EL MILAGRO, 2023</p>	<p>PROBLEMA GENERAL: ¿Cuál es la asociación entre la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en los adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023?</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL: Existe asociación significativa entre la prevención y promoción de la salud y los estilo de vida en adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023.</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar la asociación entre la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en los adultos del sector Marbella – El Milagro, 2023</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE Prevención y Promoción de la salud</p>		<p>Tipo: Cuantitativo</p> <p>Diseño: No Experimental.</p> <p>Población y muestra:</p> <p>Población: 188 adultos del sector Marbella - El Milagro</p> <p>Muestra: 91 adultos del sector Marbella - El Milagro</p> <p>Técnicas e instrumentos de recolección de</p>
		<p>Hipótesis Nula: No existe asociación significativa entre la prevención de la salud en un nivel alto con estilo de vida en adultos del sector Marbella - El Milagro, 2023.</p>	<p>Objetivos Específicos: - Describir la asociación entre la prevención y promoción de la salud y la dimensión de Alimentación de la variable estilos de vida de los adultos del sector Marbella, El Milagro, 2023.</p>	<p>VARIABLE DEPENDIENTE: Estilo de vida</p>	<p align="center">ALIMENTACION</p> <hr/> <p align="center">ACTIVIDAD FISICA</p> <hr/> <p align="center">MANEJO DEL ESTRÉS</p> <hr/> <p align="center">APOYO INTERPERSONAL</p> <hr/> <p align="center">AUTOREALIZACIÓN</p>	

			<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la asociación entre la prevención y promoción de la salud y la dimensión de actividad y ejercicio de la variable estilos de vida de los adultos del sector Marbella, El Milagro, 2023. - Identificar la asociación entre la prevención y promoción de la salud y la dimensión de manejo de estrés de la variable estilos de los adultos del sector Marbella, El Milagro, 2023. - Analizar la asociación entre la prevención y promoción de la salud y la dimensión de Apoyo interpersonal de la variable estilos de los adultos del sector Marbella, El Milagro, 2023. - Caracterizar la asociación entre la prevención y promoción de la salud y la dimensión de Autorrealización de la variable estilos de los adultos del sector Marbella, El Milagro, 2023. - Indicar la asociación entre la prevención y promoción de la salud y 		<p>RESPONSABILIDAD</p> <p>EN SALUD</p>	<p>datos:</p> <p>Se utilizó la técnica de la encuesta, en consideración del instrumento el cuestionario online.</p> <p>Instrumento 01:</p> <p>Cuestionario de Prevención Y Promoción de la Salud</p> <p>Instrumento 2:</p> <p>Estilos de Vida</p>
--	--	--	---	--	--	--

			la dimensión de Responsabilidad de la variable estilos de vida de los adultos del sector Marbella, El Milagro, 2023.			
--	--	--	--	--	--	--