

Revisión 09-10

por Azucena Cenas

Fecha de entrega: 09-oct-2023 03:40p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2190667285

Nombre del archivo: INFORME_DE_TESIS-_CENAS_AZUCENA_26-09.docx (2.08M)

Total de palabras: 17135

Total de caracteres: 96894

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO

BENEDICTO XVI

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE ENFERMERIA



PROMOCION Y PREVENCION DE LA SALUD ASOCIADO A LA

CARACTERIZACION DEL ADULTO DEL ²ASENTAMIENTO

HUMANO LOS JARDINES- CHAO, 2022

TESIS PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTOR

Br. **Carmen Azucena** Cenas Rodríguez

ASESORA

Dra. María Dolores Pimentel Guadamos

<https://orcid.org/0000-0003-3784-3856>

1

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Promoción y Prevención de La Salud

TRUJILLO - PERÚ

2023

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

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

Arzobispo Metropolitano de Trujillo

Fundador y Gran Canciller de la Universidad

Rector de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dr. 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

Vicerrectora de Investigación

Dra. Teresa Sofía Reategui Marín

Secretaria General

CONFORMIDAD DEL ASESOR

Yo, Dra. María Dolores Pimentel Guadamos, con DNI N° 41536255, como asesor del trabajo de investigación de pregrado titulado. **“PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD ASOCIADO A LA CARACTERIZACIÓN DEL ADULTO DEL ASENTAMIENTO HUMANO LOS JARDINES- CHAO, 2022”**, desarrollada por la bachiller CARMEN AZUCENA CENAS RODRIGUEZ CON DNI N° 76523116 del programa de estudios de enfermería, considero que dicho informe del trabajo de investigación cumple los estándares técnicos y científicos; que 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 consiguiente, otorgo mi consentimiento para que se presente ante la entidad correspondiente con el fin de ser analizado por el comité de evaluación designado por el Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Trujillo, 14 de Setiembre del 2023



Dra. María Dolores Pimentel Guadamos
Asesora de Tesis

DEDICATORIA

Agradezco a mi madre Lidia, por su infinito amor y apoyo incondicional, agradezco por darme siempre la tranquilidad y seguridad de seguir y poder lograr todas mis metas planteadas y concluir mi carrera satisfactoriamente.

Con inmenso amor y gratitud, agradezco a mi hija sofia y mis hermanos por ser las personas que me motivaron y me brindaron su apoyo incondicional, y lograr completar todo este proceso de estudio.

Para concluir agradezco a toda mi familia por darme las fuerzas necesarias, para lograr vencer todos los obstáculos que se presentan, y a todos mis amigos que siempre me han brindado su apoyo incondicional.

Carmen Azucena, Cenas Rodríguez

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por brindarme su bendición, así como la fortaleza indispensable para alcanzar todas mis metas y orientarme hacia un camino positivo.

También quiero dar gracias a esta prestigiosa Universidad Católica de Trujillo, Facultad Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería que me otorga su casa y la comodidad necesaria para terminar mis estudios.

Agradezco a mi asesora Dra. María Dolores Pimentel Guadamos, que me brindo todo su conocimiento y la paciencia necesaria, para poder realizar y terminar correctamente esta investigación.

Carmen Azucena, Cenas Rodríguez

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, CARMEN AZUCENA CENAS RODRÍGUEZ, con DNI 76523116, egresado ¹ del Programa de Estudios de Enfermería de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, doy fe que he seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Facultad de Ciencias de la Salud, para la elaboración y sustentación del informe de tesis titulado:

“PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD ASOCIADO A LA CARACTERIZACIÓN DEL ADULTO DEL ASENTAMIENTO HUMANO LOS JARDINES -CHAO, 2022”, en lo ¹ cual consta de un total de 79 páginas, en las que incluye 5 tablas y 5 figuras, más un total de 24 páginas en anexos.

Dejo constancia de 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 autonomía 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 el %, el cual aceptado por la Universidad Católica de Trujillo.

Carmen Azucena Cenas Rodríguez



DNI 76523116

ÍNDICE

1	INFORME DE ORIGINALIDAD.....	ii
	AUTORIDADES UNIVERSITARIAS	iii
	CONFORMIDAD DE ASESOR.....	iv
	DEDICATORIA	v
	AGRADECIMIENTO	vi
	DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD.....	vii
	ÍNDICE DE TABLAS	viii
	ÍNDICE DE GRÁFICOS	ix
	RESUMEN	x
	ABSTRACT	xi
1	I. INTRODUCCIÓN	1
II.	METODOLOGÍA	15
	2.1. Enfoque/tipo de investigación	15
	2.2. Diseño de investigación.....	15
	2.3. Población, muestra y muestreo.....	17
	2.4. Técnicas e instrumento de recolección de datos	17
	2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de información	21
	2.5.1. Procedimientos para la recolección de datos	21
	2.5.2. Análisis y procedimiento de datos	21
	2.6. Aspectos éticos de investigación	22
III.	RESULTADOS	24
IV.	DISCUSION	29
V.	CONCLUSIONES	40
VI.	RECOMENDACIONES	41
VII.	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	42
VIII.	ANEXOS	53

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla y grafico 1

² Nivel de Promoción y Prevención de La Salud de Los Adultos Del Asentamiento Humano Los Jardines- Chao,2022.....	24
---	----

Tabla y grafico 2

² Estilos de Vida de Los Adultos del Asentamiento Humano Los Jardines - Chao,2022.....	25
--	----

Tabla y grafico 3

² Apoyo Social de Los Adultos del Asentamiento Humano Los Jardines- Chao,2022.....	26
--	----

Tabla y grafico 4

² Nivel de Promoción y Prevención de La Salud Asociado a Los Estilos de Vida: De Los Estudiantes del Asentamiento Humano Los Jardines- Chao, 2022.....	27
--	----

Tabla y grafico 5

² Nivel de Promoción y Prevención de La Salud Asociado al Apoyo Social de Los Adultos del Asentamiento Humano Los Jardines- Chao, 2022.....	28
---	----

RESUMEN

El presente informe de investigación se realizó en el Asentamiento Humano Los Jardines, tuvo como objetivo general; explicar la asociación entre la promoción y prevención de la salud y la caracterización del estilo de vida y apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano los Jardines - Chao 2022. Estudio cuantitativo, correlacional de corte transversal, no experimental, la muestra estuvo conformado por 60 adultos, se aplicó tres instrumentos: Promoción y Prevención de la salud, Estilos de Vida y Apoyo Social. Se empleó la técnica de la entrevista y la observación. Los datos fueron procesados a través de la base de Microsoft Excel, se presentaron los datos en tablas simples y de doble entrada para determinar la asociación entre variables. Se obtuvo los siguientes resultados y conclusiones: En Promoción y Prevención de la salud; la mayor cantidad de adultos tienen un nivel medio; en su Estilo de Vida la mayoría de los adultos es no saludable; en el Apoyo Social la mayor cantidad de adultos recibe apoyo social adecuado. Luego se realizó la prueba Chi cuadrado teniendo en cuenta el criterio de significancia.

Palabras claves: Promoción y Prevención, Adultos, Estilos de Vida y Salud.

ABSTRACT

The present investigation report, was carried out in the Los Jardines Human Settlement, had as a general objective; ¹ explain the association between the Promotion and Prevention of health and the Characterization of the lifestyle and social support of the adults of the Human Settlement Los Jardines – Chao 2022. Quantitative, correlational, cross-sectional, non – experimental study, the sample consisted of 60 adults, three instruments were applied: Health Promotion and Prevention, Lifestyles and Social Support. The data was processed through the Microsoft Excel database, the data was presented in simple and double – entry tables to determine the ¹ association between variables. The following results and conclusions were obtained: In ¹ Health Promotion and Prevention; the largest number of adults have a medium level; in their Lifestyle the majority of adults is unhealthy; in Social Support, the majority of adults is unhealthy; in Social Support, the largest number of adults receive adequate social support. Then the Chi square test was carried out taking into account the criterion of significance.

Keywords: Promotion and Prevention, Adults, Lifestyles and Heal

I. INTRODUCCION

Según la OMS, la salud implica un equilibrio en los aspectos físicos, mentales y espirituales, siendo un pilar fundamental para la calidad de vida y bienestar de las personas. Es una cualidad que habilita la satisfacción de otras necesidades. Además, la salud posibilita que tanto el individuo como los grupos sociales alcancen su máximo potencial. En este sentido, se entiende como una interacción continua y armoniosa entre el ser humano y su entorno, siendo un proceso que influye en el desarrollo tanto individual como social (1).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la promoción y prevención de la salud son dos enfoques importantes en el campo de la salud pública. Estos se centran a preservar y mejorar la salud de las personas mediante enfoques preventivos y promocionales. Se focalizan en evitar enfermedades y empoderar a las personas para que gestionen su propia salud. Esto incluye intervenciones tanto a nivel social como ambiental, con el propósito de favorecer y resguardar la salud, así como mejorar la calidad de vida a través de la prevención y abordaje de posibles desencadenantes (4).

Así mismo en el 2022, la OMS analizó que las personas adultas fueron afectadas directamente por el covi-19 a nivel mundial, sin embargo, algunos experimentaban una enfermedad respiratoria leve a moderada y otro grupo de adultos padecían de enfermedades subyacentes, que solían desarrollarla más severa y hasta llevarlos a la muerte. Es por ello, que sería de gran importancia continuar con la promoción y prevención de la salud, logrando que cada ser humano conozca y reconsidere llevar una vida más saludable (3).

En Perú, el sistema de salud se divide en dos segmentos: público y privado, ambos con sus propios métodos de financiamiento, recaudación y entrega de servicios. El gobierno suministra servicios de salud para aquellos que no tienen seguros de salud, solicitando un pago que varía según se discreción de las organizaciones. Por lo tanto, la mejora de la salud y el cumplimiento de las necesidades de la población dependen en gran medida de las condiciones en las que se brindan los servicios de salud. En el caso de los adultos en asentamientos humanos, los sistemas de salud enfrentan desafíos en términos de financiamiento insuficiente, gestión inadecuada de instalaciones y falta de suministros esenciales para la atención médica (2).

La promoción de la salud abarca un conjunto de tácticas, directrices y actividades destinadas a enriquecer la calidad de vida y el bienestar de la población. Su objetivo es estimular hábitos de vida saludable, prevenir enfermedades y facilitar el acceso justo a servicios médicos y preventivos. Su principal cometido implica establecer y respaldar políticas públicas que están moldeadas por diversos factores, con el propósito de configurar ambientes propios para que todas las personas y comunidades puedan cultivar un estilo de vida saludable (5).

Respecto a la prevención de la salud engloba las tácticas y estrategias aplicadas con el fin de prevenir o disminuir la aparición de enfermedades y fomentar el bienestar de la población. Estas abarcan diversas acciones destinadas a evitar la manifestación o propagación de afecciones y promover un modo de vida saludable. Esto implica la reducción de factores de riesgo, la interrupción de su progresión y la mitigación de sus consecuencias una vez que se han establecido. Según la OPS la prevención de la salud conlleva la adopción de medidas para impedir el desarrollo o el empeoramiento de enfermedad y problema de salud, mientras se fomenta un entorno y estilo de vida que contribuye al bienestar en general (6).

En los últimos años, se ha ganado reconocimiento en cuanto a que la prevención de la salud busca evitar el surgimiento de enfermedades, reducir su impacto y elevar la calidad de vida de los ciudadanos. En sus dos fases de prevención: la primaria se concentra en prevenir la aparición de enfermedades mediante la promoción de hábitos saludables y la divulgación de información relevante sobre la importancia de la nutrición; mientras que la secundaria tiene el propósito de identificar enfermedades en sus etapas tempranas, cuando aún no presentan síntomas, para posibilitar un tratamiento precoz y eficaz (7).

El sistema de salud en las comunidades comprende una serie de elementos que requieren una aproximación coordinada a través de diversas medidas y herramientas que pueden ser eficaces para ciertos individuos. Esto implica la posibilidad de adoptar nuevos hábitos de vida, lo cual conlleva inevitablemente una mejora positiva de los contextos en los que residen o participan los grupos humanos (8).

Se comprende que el bienestar y la calidad de vida de la población son fundamentales en cada fase del ciclo vital. Se reconoce que las exigencias de salud de un individuo abarcan más allá de lo biológico e incluye aspectos psicológicos, sociales, culturales y del entorno en el que se desenvuelven, en ciertas etapas de la vida, es posible identificar con mayor precisión los

factores sociales determinantes que influyen en la salud, y estos elementos ejercen un impacto significativo en el estado de salud y el bienestar integral de las personas (9).

Dentro del ciclo de vida de los adultos se engloban las distintas fases de crecimiento y transición que atraviesa un individuo después de la adolescencia y durante su vida adulta. Estas etapas se caracterizan por cambios físicos, emocionales, sociales y psicológicos, que impactan de la manera en que las personas se relacionan con sí mismos y con su entorno. En los adultos, estos cambios a menudo influyen en los patrones de comportamiento y en las dinámicas familiares, mientras asumen mayores responsabilidades y enfrentan nuevos retos. Su perspectiva de vida les permite tomar conciencia de la vulnerabilidad y las oportunidades que surgen durante las distintas fases del desarrollo humano, y estas expectativas se van acumulando a lo largo del transcurso de su vida, las personas se caracterizan por el desarrollo físico, emocional, social y cognitivo alcanzando después de la adolescencia y antes de la vejez. Es un periodo en el que se asumen mayores responsabilidades y se enfrenta a nuevos desafíos. (10,11).

Durante la etapa adulta, los patrones de comportamiento y hábitos de vida muestran una amplia diversidad, reflejando distintos niveles económicos. Estos estilos de vida engloban una variedad de conductas que se organizan de manera coherente en respuesta a las diversas situaciones que enfrenta cada individuo o grupo. En la sociedad contemporánea, se ha producido transformaciones notables en los estilos de vida debido a una serie de factores y elecciones que cada persona adopta en su rutina diaria (12).

En 2018, Oshe E. afirmó que la calidad de vida en la edad adulta se relaciona con la satisfacción subjetiva del bienestar y la salud psicológica, así como el desarrollo personal y las diversas representaciones de lo que constituye una vida buena. Durante esta etapa, las personas enfrentan muchos cambios y riesgos, por lo que es importante comprender que el medio ambiente tiene una gran influencia en la salud y el bienestar. Por lo tanto, se debe implementar estrategias para crear entornos favorables que promuevan la salud. En esta fase según Erickson, los adultos experimentan plenamente sus responsabilidades sociales, que incluyen el trabajo y la formación de una familia. Es en este periodo donde logran alcanzar la productividad y la autorrealización, tanto a nivel individual como en el contexto de la familia (13,14).

En numerosas ocasiones, la urgencia de encontrar un lugar para residir motiva a los adultos a buscar cualquier espacio disponible para establecerse. Uno de estos espacios suele ser un Asentamiento Humano, constituido por varias viviendas o refugios ocupados, y combinados forman una comunidad donde las personas rara vez viven de manera aislada entre sí. Estos Asentamientos tienden a estar situados en proximidad a recursos naturales de gran relevancia económica debido a la conveniencia que esto supone para su comercio o desarrollo industrial. No obstante, con el paso del tiempo, estos asentamientos pueden crecer y transformarse en comunidades más amplias y densamente pobladas. (15,16).

La disponibilidad y la accesibilidad a servicios básicos en cada Asentamiento Humano están condicionadas por la situación general de la población. Antes de implementar cualquier tipo de servicio de saneamiento elemental, es crucial evaluar la demanda del mismo. Durante el periodo desde el 2010 y 2017, más de 24 millones de individuos vivían en condiciones de pobreza, y el 64,3% carecían de un acceso adecuado a servicios de saneamiento. Además, un porcentaje menor de habitantes en estos asentamientos no contaba con educación formal, situación que se evidencia en la localidad de Chao (17).

La localidad de Chao se encuentra geográficamente ubicada entre Virú y Guadalupe. El proyecto Chavimochic ha sido un importante impulsor del desarrollo agrícola en la zona, lo que ha permitido que la actividad productiva basada en la agricultura sea su principal fuente de trabajo y sustento para la población. Gracias a los avances del proyecto, se han mejorado los valles antiguos y, entre 1990 y 2012, se ha logrado un aumento significativo de más de 8,000 terrenos cultivados con distintos tipos de productos. Esto ha permitido la exportación de productos tanto a nivel nacional como internacional (18).

Hace 8 años se estableció un Asentamiento Humano llamado Los Jardines, donde inicialmente cualquier persona lograba elegir su espacio sin costo alguno. Sin embargo, actualmente el terreno tiene un dueño y son comprados a un precio adecuado. Este asentamiento se encuentra habitado principalmente por pobladores provenientes de la sierra peruana que buscan un lugar seguro para su familia. El lugar carece de servicios básicos esenciales como agua, electricidad y desagüe, así como servicios de salud y educación. La falta de estos servicios representa un riesgo para la salud de la población; también por la falta de presencia de carros recolectores de basura y la falta de saneamiento (19).

Por lo consiguiente, se busca mejorar la calidad y condición de vida de los adultos, mediante la identificación de la situación de salud y la implementación de estrategias para garantizar su bienestar. Para ello, se busca brindar a la municipalidad de Chao información sobre la problemática que enfrentan los adultos del asentamiento humano, con el fin de que pueda tomar medidas para mejorar la calidad y condición de vida de cada uno de los individuos que se encuentran en este Asentamiento Humano.

Dadas las circunstancias, resulta apropiado de esta investigación plantear el siguiente enunciado del problema: ² ¿Existe relación entre la promoción y prevención de la salud y la caracterización: estilos de vida y apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano los Jardines- Chao, 2022?

De esta manera para ¹ dar respuesta al enunciado del problema se planteó el siguiente objetivo general:

- Determinar ¹ la Relación entre la Promoción y Prevención de la salud y la caracterización de los adultos del Asentamiento Humano los Jardines- Chao, 2022.

Con el fin de alcanzar de manera exitosa el objetivo general, se han elaborado los siguientes ² objetivos específicos:

- Establecer el nivel de Promoción y Prevención de la salud en los Adultos de Asentamiento Humano los Jardines – Chao, 2022.
- Describir la caracterización: estilo de vida de los adultos del Asentamiento Humano los Adultos de Asentamiento Humano los Jardines – Chao, 2022.
- Identificar ¹ la caracterización: apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano los Adultos de Asentamiento Humano los Jardines – Chao, 2022.
- Identificar ¹ la relación existente entre la promoción y prevención de salud y ² el estilo de vida de los adultos del Asentamiento Humano los Jardines- Chao, 2022.
- Identificar la relación existente entre la promoción y prevención de salud y el apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano los Jardines- Chao, 2022.

La justificación de este estudio se basa en varios criterios, incluyendo su valor teórico. La investigación busca promocionar información sobre la promoción y prevención de la salud a los adultos del Asentamiento Humano, debido a que se enfrentan a riesgos de contraer diversas enfermedades y se da por factores climáticos, mala alimentación y saneamiento entre otros. Por lo tanto, es fundamental promover un autocuidado adecuado entre los adultos del Asentamiento Humano.

La justificación teórica: El presente estudio determino el grado de relación entre la promoción y prevención de la salud y estilos de vida y apoyo social, justamente con los resultados obtenidos se pudo desarrollar programas educativos que nos permiten complementar y potenciar la buena alimentación saludable.

La justificación practica: Su enfoque se centra principalmente en la urgencia de elevar la promoción y prevención de la salud, así como en el análisis detallado de los estilos de vida y el respaldo social de los adultos en el Asentamiento Humano. Esto se logra a través de prácticas preventivas específicamente orientadas hacia los adultos, con el propósito de enriquecer su bienestar fomentando pautas de vida saludable.

La justificación metodológica: Es la utilización de métodos científicos para la elaboración y aplicación de encuestas con el fin de conocer la calidad de vida. Se garantiza la confidencialidad y validez de la investigación utilizando enfoque, científico en la recolección y análisis de datos.

Últimamente, esta investigación es crucial para todo equipo multifuncional, ya que ayudara a identificar las fortalezas y debilidades de los estudiantes, lo que permite intervenciones específicas para los adultos en particular. Como antecedentes internacionales encontramos los siguientes:

En su investigación nos dicen Ballesteros E et al (20). “Factores sociodemográficos asociados a la calidad de vida relacionada con salud del adulto mayor, zaragocilla- Cartagena, 2019”.³ Teniendo como objetivo determinar los factores sociodemográficos asociados a la calidad de vida relacionada con salud de los adultos mayores del barrio de Zaragocilla de la Ciudad de Cartagena, 2019. Metodología: es un estudio analítico, descriptiva, con una muestra de 455 personas.³ Resultados: La mayor parte son masculinos, 50,45%, tienen pareja estable, 34,8%, escolaridad secundaria 34,8% y el 30,2% mantienen una buena calidad de vida. Concluye: la calidad de vida relacionada con salud fue percibida como mala y mostro que está asociada a régimen para la atención en salud.

El estudio por Castro R. (21) “Estilos y calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad Patuco, cantón Celica, en el periodo septiembre 2018- agosto 2019”. Objetivo: conocer los estilos y calidad de vida del adulto mayor de la comunidad Patuco. Metodología: su estudio es de tipo descriptivo y de corte transversal, con una muestra de 30 adultos. Resultados y conclusiones: la mayor parte se encuentra en la edad de 65 y 75 años, se encuentran casados y el 100% tienen escolaridad primaria, la calidad de vida estableció que la mayoría tienen una calidad de vida buena, son de sexo femenino.³

El estudio según Peña E, et al (22). “Calidad de vida en adultos mayores de Guerrero, México”. Objetivo: Describir la calidad de vida desde el ámbito social en el que se desarrollan los adultos mayores en el estado de Guerrero, México. Metodología: su investigación es cuantitativa de corte trasversal, con una muestra analítica. Resultados: el 80% de los adultos mayores encuestados manifestó mala calidad de vida. Conclusiones: los adultos presentaron porcentajes altos de problemas físicas, emocionales y sociales que da origen a una mala perspectiva de su salud y vida. Resultado: más de la mitad son de sexo femenino, la mayoría tienen nivel de educación básico y vive con su familia, la mitad de los adultos mayores practican estilo de vida no saludable y la otra mitad saludable, menos de la cuarta parte tiene un estado nutricional normal y bajo.¹ Se concluye que no existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de los adultos mayores.¹

El estudio de Serrano M. (23) “Estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor del centro de salud Venezuela de la ciudad de Machala”. Ecuador. 2018. Objetivo: determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto mayor del centro de Salud Venezuela. Metodología: el estudio es de carácter descriptivo y corte transversal, su muestra fue de 121 adultos mayores. Resultado: más de la mitad son de sexo femenino, la mayoría tienen educación básica, la mitad practican estilo de vida no saludable; en el estado nutricional ³ menos de la mitad presenta sobrepeso, menos de la cuarta parte tienen un estado nutricional normal y un bajo porcentaje obesidad tipo I. se concluye que no existe relación entre estilo de vida y estado nutricional de los adultos mayores. En los antecedentes a nivel nacional encontramos:

En su investigación planteada por Pacherras E. (24) “Estilos de vida saludable y calidad de vida en la población adulta del distrito de tambogrande – 2022”. Objetivo: Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y calidad de vida en pobladores de la localidad de Tambogrande durante el año 2022. Metodología: su investigación es cuantitativa, con 10 participantes y se realizó el cuestionario virtual enviado por WhatsApp. Resultados: se observa que el 52% son de género femenino, el 73,3% tienen un estilo de vida no saludable y el 59.1% tiene una calidad de vida regular. Se concluye que existe asociación estadística entre las variables estilo de vida y calidad de vida.

En su investigación planteada por Estrada H, Moreno A, Vega M. (25) “Calidad de vida relacionada a la salud en adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Pablo II de los Olivos, Lima-2018”. Objetivo: Determinar ³ la calidad de vida relacionada a la salud en adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Pablo II de los Olivos, Lima-2018. Metodología: es de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental, descriptivo de corte transversal, la muestra fue de 250 adultos. Resultados: en cuanto a la calidad de vida el 49,2 % presentan calidad de vida muy alta, en función física predominó calidad de vida muy alta el 34,4%, en función social su calidad de vida muy alta 38%. Conclusiones: en cuanto a las dimensiones, en función física, en rol físico, dolor corporal, en rol emocional y en salud mental predominó calidad de vida muy alta y en salud general predominó calidad de vida promedio.

Villacorta G. (26) “Estilos de vida y factores Biosocioculturales de los adultos del centro poblado del Cochac – Huaraz, 2018”. Su ²objetivo principal fue ³determinar la relación entre el estilo de vida y los factores Biosocioculturales de los adultos del Centro Poblado de Cochac – Huaraz. Se trató de un estudio de naturaleza cuantitativa, de corte transversal y con un diseño descriptivo correlacional; la muestra abarcó a 137 adultos. El estudio concluye que no se observa una relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores Biosocioculturales que incluyen edad, género, nivel de educación, religión e ingresos económicos.

En su investigación Carrillo C. (27) “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida en el adulto del Asentamiento Humano Juan Bautista Álvarez vera – nuevo Chimbote, 2021”. Objetivo: ³Determinar la relación de los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción con el comportamiento de la salud: estilos de vida en el adulto del Asentamiento Humano Juan Bautista Álvarez vera. Metodología: fue de tipo cuantitativo, de corte correlacional. Transversal, la muestra estuvo constituido por 185 adultos. Resultados: el 61.1% son de sexo femenino, el 56,8% adultos maduros, 46,5% su ingreso económico es de 850 a 1100 y el ³55,7% presentan acciones de prevención y promoción inadecuadas. Conclusiones: se concluye ³que no existe relación entre factores sociodemográficos y estilos de vida, asimismo no hay relación entre acciones de prevención y promoción de la salud con estilos de vida. Siguiendo los antecedentes a nivel local:

En el estudio de Flores Y. (28) “Modelo de comunidad saludable en el sector vista alegre, la libertad”, 2018. El propósito de estudio fue ²Analizar cómo se viene aplicando el modelo de promoción de salud en la perspectiva de la consecución de una comunidad saludable en el sector Vista Alegre del Distrito Víctor Larco. El enfoque ³de la investigación fue cuantitativo y descriptivo, con un diseño transversal correlacional, se incluyó a una población de 346 individuos mayores de 18 años. Este estudio concluye y pone de manifiesto que el enfoque social en el ámbito de la salud es esencial para sensibilizar de manera efectiva sobre estos aspectos y para mejorar los estilos de vida de las personas.

El siguiente autor de Ramos, H. (29) “Estilo de vida y Estado Nutricional en Adultos Centro de Salud Alto Trujillo, 2017-2018”. Tuvo como objetivo: Evaluar la relación que existe entre el estilo de vida y el estado nutricional en adultos atendidos en Centro de Salud Alto Trujillo en el 2017- 2018. De tipo descriptivo cualitativo; cuya muestra es de 285 personas. Concluye que el tipo de estilo de vida malo caracterizo a la mayoría de los adultos, el estado de nutrición de sobrepeso fue el más frecuente en los adultos, la mayoría perteneció al sexo femenino; y la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional es baja e inversa, a mejor estilo de vida disminuye el estado nutricional.

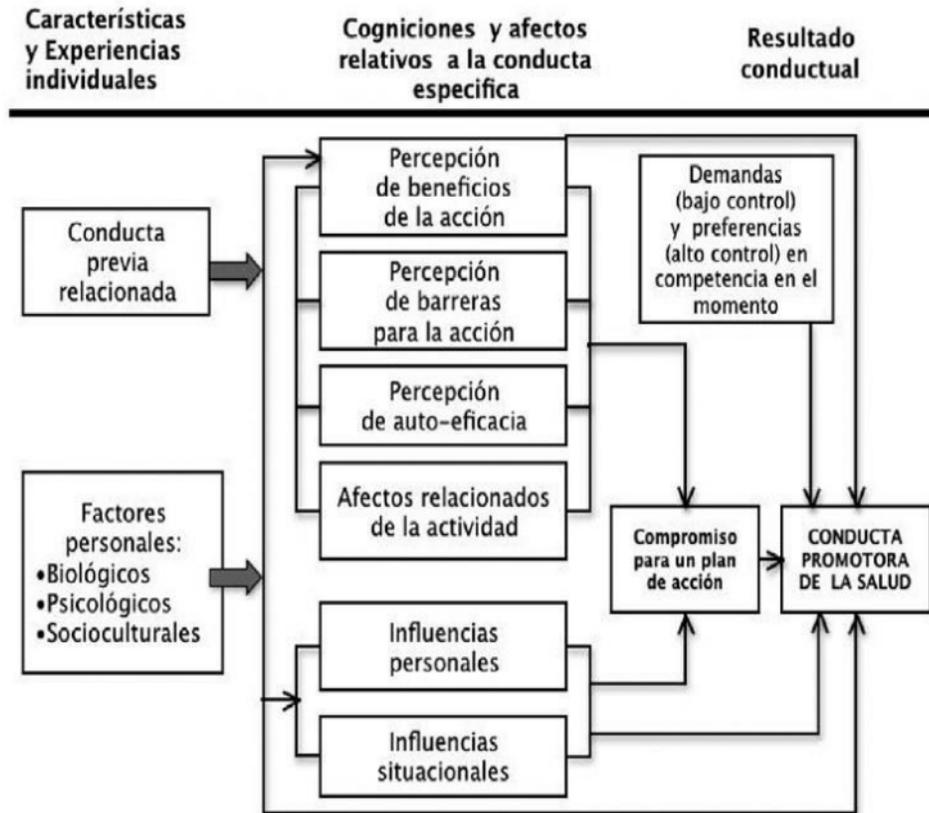
La siguiente investigación de Martínez E; Requejo J. (30) “Calidad de vida en adultos mayores de un Asentamiento Humano. Trujillo, 2022”. Objetivo: Determinar la relación entre la calidad de vida y el autocuidado en los adultos mayores del asentamiento humano Bendición de Dios, el Porvenir, Trujillo 2022. Metodología: ES de tipo básico, diseño experimental, nivel descriptivo correlacional, muestra de 104 adultos. Resultados: respecto a la calidad de vida fue de nivel medio con un 67%, en cuanto al autocuidado fue de nivel regular con un 67% existiendo una correlación significativa entre la calidad de vida y el autocuidado. Se concluye que en los adultos predomino la calidad de vida y autocuidado en nivel medio y que ambas variables guardan relación estadística significativa.

El estudio de Cabada S. (31) “Determinantes de la salud de los adultos mayores del sector Víctor Raúl haya de la torre- El Porvenir, 2018”. Objetivo: Identificar los determinantes de la salud en los adultos mayores del Sector Víctor Raúl de la Torre el porvenir, 2018. Metodología: es de tipo cuantitativo, descriptivo con diseño de una sola casilla, la muestra estuvo constituida por 177 adultos. Resultado y conclusiones: los determinantes biosocioeconomicos la mayoría son de sexo femenino, trabajo eventual, ingreso económico de 751 a 1000 soles; en los estilos de vida más de la mitad consume bebidas alcohólicas ocasionalmente, la mayoría duerme de 6 a 8 horas; en las redes sociales y comunitarias refieren que no reciben algún tipo de apoyo social y existe pandillaje en el lugar.

Este estudio se basa en la teoría de Nola Pender acerca del modelo de promoción de la salud, que sostiene que el comportamiento humano se guía por la búsqueda del bienestar y el desarrollo máximo de su potencial. Nola Pender, nacida en 1941 en Lansing, Michigan, Estados Unidos, recibió apoyo de sus padres para completar su educación. Desde temprana edad, mostró una vocación innata por la educación y ayudar a las personas. En 1964, obtuvo su licenciatura de Ciencias de Enfermería. Posteriormente, obtuvo su maestría en la Universidad de Michigan, y finalizó su doctorado, convirtiéndose en Enfermería terapéutica. Fue en ese momento cuando comenzó a desarrollar su teoría del modelo de promoción de la salud. En 1972, Pender presentó esta teoría en su libro titulado “Promoción de la salud en la Práctica de enfermería” (32).

El modelo de promoción de la salud de Nola Pender se basa en cuatro Metaparadigmas. El primer Metaparadigma se refiere a la salud, la cual se considera un estado alternativo positivo. El segundo metaparadigma se centra en la persona, que es el eje central de la teoría. En este sentido, se enfatiza en los aspectos cognitivos y conductuales de cada individuo. El tercer metaparadigma aborda el entorno, representando las interacciones entre los factores cognitivos y conductuales que promueven la salud. Por último, la enfermera es vista como la principal agente motivadora que ayuda al individuo a mantener su salud (33)

La representación gráfica de la perspectiva de la Dra. Nola Pender se organiza en columnas que avanza de izquierda a derecha. En la primera fila, encontramos la conducta previa, que hace referencia a las expectativas pasadas y su potencial impacto directa o indirecta en la conducta actual. En la columna de factores personales, se divide en tres categorías: biológicos, psicológicos y socioculturales. Estos factores son indicativos de ciertos comportamientos y están influenciados por la naturaleza (34).



Fuente: Modelo de promoción de Salud de Pender 1996. En: Cid PH, Merino JE, Stieповich JB

En la segunda línea del diagrama que representa la perspectiva de Nola Pender, se encuentran seis conceptos clave. El primero de ellos se refiere a los beneficios percibidos por la acción, es decir, las ventajas que una persona cree que obtendrá al realizar una determinada conducta. El segundo se enfoca en las barreras percibidas para la acción, es decir, las percepciones negativas o desventajas que obstaculizan la conducta deseada. El tercer es la autoeficiencia percibida, que se refiere a la percepción de competencia que tiene una persona para realizar una determinada conducta. El cuarto es el efecto de comportamiento, es decir, las emociones o reacciones, que surgen a partir de una conducta. El quinto concepto es la influencia interpersonal, que se refiere a la influencia que ejerce las personas que apoyan la conducta. Por último, el sexto se refiere a las influencias situacionales en el entorno, que pueden aumentar o disminuir el comportamiento de una persona en la conducta (35).

En la tercera línea del diagrama, se destaca la importancia del compromiso para un ³ plan de acción, ya que es un paso anterior para obtener el resultado deseado. Además, se aborda el tema de las demandas y preferencias contrapuestas inmediatas, es decir, los obstáculos que pueden sugerir en el camino y que pueden afectar la conducta deseada. Finalmente, en este punto se destaca la importancia de las conductas promotoras de salud como un punto clave en la promoción de la salud y el bienestar (36).

Según Pender, la promoción de la salud se apoya en tres teorías de cambio de comportamiento. La primera de estas teorías es la “Acción razonada” de Ajzen y Fishben, La cual se enfoca en los factores que influyen en la conducta y en la interacción del individuo con su entorno. La segunda es la “Acción Planeada” que complementa la primera teoría y hace hincapié en que una persona es más propensa a realizar una conducta ¹ si tiene control y cuidado sobre su salud. La tercera es la “Teoría social - cognitiva” de Albert Bandura, que destaca la importancia de la autoeficiencia en el funcionamiento humano y su influencia en la conducta. (37).

Fishben es un autor reconocido por sus contribuciones en el campo de la comunicación y la salud pública. ² Fue profesor de comunicación y director del Health Communication Program en el Public Policy Center. Es conocido por su teoría de la acción razonada y la teoría de la acción planeada, que se centran en como las actitudes y las creencias pueden incluir en el cambio de comportamiento (38).

El psicólogo Bandura desarrollo su teoría de aprendizaje social, la cual se basa en la observación, la imitación y el modelamiento, y combina elementos de la teoría conductista que sostienen que los comportamientos son aprendidos a través de la atención y la experiencia (39).

En cuanto al marco conceptual de la siguiente investigación tiene:

Promoción de la salud: Se refiere a las actividades que se llevan a cabo para fomentar y mejorar la salud en general, a través de la educación, la conciencia y la motivación; y se enfoca en ³ mejorar salud y el bienestar de las personas, las comunidades y las poblaciones (40).

³ Prevención de la Salud: Se refiere a las medidas que se toman para evitar la aparición o propagación de enfermedades y promover un estilo de vida saludable antes de que se desarrollen complicaciones (41). Donde se tiene las siete dimensiones de la promoción de la salud:

- ¹ Alimentación
- Actividad física.

- Responsabilidad de Salud.
- Salud sexual y reproductiva.

Estilo de vida: Se refiere a las elecciones y hábitos que una persona adopta en su vida diaria, lo que puede influir en su bienestar físico, emocional y social (42). Tipos de estilos de vida: saludable y no saludable; y sus dimensiones son las siguientes:

- Alimentación.
- Actividad y ejercicio.
- Manejo de estrés.
- Apoyo interpersonal.
- Autorrealización.
- Responsabilidad en Salud.

Apoyo social: Se refiere al conjunto de recursos que las personas reciben de su entorno social y que les ayuden a enfrentar situaciones de estrés o dificultad (43). El apoyo social cuenta con dos rangos, Apoyo social adecuado y Apoyo social inadecuado; y sus dimensiones son las siguientes:

- Apoyo social Informativo.
- Apoyo instrumental.
- Apoyo social Positivo.
- Interacción Social Afectivo.

En los asentamientos Humanos, las juntas vecinales se encargan de solucionar los problemas a través de grupos con diferentes funciones y tareas específicas. Aunque carecen de servicios básicos y la municipalidad a menudo no les da prioridad, sería importante que esta supiera como se encuentra la comunidad y son frecuentes sus necesidades, para poder enfocar el desarrollo de las personas como seres con un fin absoluto. Por tanto, sería necesario crear más grupos de Obra Social que se enfoquen en el desarrollo de las poblaciones que más lo necesitan. De esta forma tenemos las siguientes hipótesis de investigación:

Si existe relación significativa entre la promoción y prevención de la salud y la caracterización: estilo de vida y apoyo social, de los adultos del Asentamiento Humanos los Jardines – Chao, 2022.

No existe relación significativa entre la promoción y prevención de la salud y la caracterización: estilo de vida y apoyo social, de los adultos del Asentamiento Humanos los Jardines – Chao, 2022.

¹ II. METODOLOGÍA

2.1. Objetivo de Estudio

2.1.1. Enfoque/Tipo de Investigación:

- **Cuantitativa:** Esta investigación es de enfoque cuantitativo y tienen como objetivo recopilar y analizar datos provenientes de diversas fuentes, con el fin de obtener resultados que puedan cuantificar el problema objeto de estudio, a través de la búsqueda de evidencia numérica y estadística (44).
- **Investigación explicativa:** Se enfoca en examinar una situación o problema particular con el objetivo de explicar los patrones que existen en la relación entre las variables de investigación. (45)

¹ 2.1.2. Diseño de Investigación:

- **No experimental:** Se llevará a cabo sin la manipulación intencional de variables. Se basa en la observación del fenómeno tal y como se presenta en su contexto natural, con el objetivo de analizarlo de manera detallada (46).

¹ 2.1.3. Población/ muestra /muestreo:

- **Población:** Está constituido por 300 adultos del Asentamiento Humano Los Jardines – Chao,2022.
- **Muestra:** No probabilístico la cual asciende a 50 adultos, es decir muestra no calculada.
- **Muestreo:** Se refiere a la elección de una muestra de adultos específicos con la intención de inferir características del grupo más amplio, con la expectativa de que la información recopilada nos permite hacer juicios sobre el conjunto completo.
- ² **Unidad de análisis:** Cada adulto que forme parte del universo muestral y responda a los diferentes criterios de investigación.

- **Criterios de Inclusión:**
 - ✓ Adultos del Asentamiento Humano Los Jardines – Chao que deseen participar de la investigación.
 - ✓ Adultos del Asentamiento Humano Los Jardines- Chao independiente de sexo y grado de instrucción que tengan.
 - ✓ Adultos del Asentamiento Humano Los Jardines- Chao que residan en el lugar más de 3 años.
- **Criterios de Exclusión:**
 - ✓ Adultos del Asentamiento Humano Los Jardines- Chao que no deseen participar de la investigación.
 - ✓ Adultos del Asentamiento Humano Los Jardines- Chao dependiente de sexo y grado de instrucción que tengan.
 - ✓ Adultos del Asentamiento Humano Los Jardines- Chao que no residan en el lugar más de 3 años.

¹ 2.1.4. Definición y Operacionalización de Variables

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE SALUD

Definición conceptual: Consiste en mejorar el nivel de salud al tomar una mayor responsabilidad personal y ofrecer a las comunidades los recursos necesarios para mejorar su salud y tener un mayor poder de decisión sobre su propio bienestar (47).

Definición operacional: La promoción y la prevención de la salud como variable cualitativa ordinal, presentan los siguientes rangos de clasificación:

Nivel de Promoción y prevención de la salud bajo: si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 30 a 50 puntos.

Nivel de Promoción y prevención de la salud medio: si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 51 a 70 puntos.

Nivel de Promoción y prevención de la salud bajo: si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 71 a 90 puntos.

CARACTERIZACIÓN: ESTILOS DE VIDA

Definición Operacional: El estilo de vida o hábito de vida son un conjunto de comportamientos o actividades que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la salud (48).

Definición Conceptual: El estilo de vida como variable cualitativa ordinal presenta los siguientes rangos de investigación:

Estilos de vida no saludable: si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un porcentaje de 25 a 74 puntos.

Estilos de vida saludable: si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un porcentaje de 75 a 100 puntos.

CARACTERIZACIÓN: APOYO SOCIAL

Definición Conceptual: Es la percepción y la realidad de que existe personas que se preocupan de nosotros, y de que formamos parte de un grupo social que nos puede prestar su ayuda y sus recursos (49).

Definición Operacional: el apoyo social como variable cualitativa ordinal presenta los siguientes rangos de clasificación:

Apoyo social inadecuado: si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 19 a 57 puntos.

Apoyo social adecuado: si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje igual o mayor a 58 puntos.

2.2. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos:

Métodos de recolección: Se utilizó el método deductivo, inductivo y analítico.

Técnica: Fue la observación directa e indirecta a través de la encuesta.

Instrumentos para la recolección de Datos:

- **Instrumento 01:** Este instrumento se basa en la encuesta demográfica de salud familiar (Endes) 2018 y ha sido adaptado para este estudio de investigación específica. Está compuesta por dos partes: Las instrucciones y el contenido. En el contenido se incluyen 30 ítems que evalúan la práctica de actividades preventivas y promocionales de la salud en adultos del Asentamiento Humano

Los Jardines- Chao. 2022. Estos ítems están agrupados por 7 categorías temáticas: Alimentación (5 ítems), Actividad física (4 ítems), Responsabilidad en salud (5 ítems), Salud sexual y reproductiva (4 ítems), Higiene (5 ítems), Salud bucal (3 ítems) y Salud emocional (4 ítems). Cada respuesta tiene asignado un puntaje: Si equivale a 03 puntos, A veces a 02 puntos y No equivale a 01 punto. El puntaje final se calcula sumando los puntos asignados a cada respuesta. Esto significa que el puntaje mínimo posible es de 30 puntos y el máximo es de 90 puntos. Este cálculo se realiza a partir de las respuestas dadas a un total de tres preguntas.

Nivel de promoción y prevención de la salud bajo: Si se obtiene un puntaje de 30 a 50 puntos.

Nivel de promoción y prevención de la salud medio: Si se obtiene un puntaje de 51 a 70 puntos.

Nivel de promoción y prevención de la salud alto: Si se obtiene un puntaje de 71 a 90 puntos.

- **Instrumento 02:** Se empleo el cuestionario desarrollado por ¹ Delgado R, Reyna E, y Diaz R, basado en el diseño por Walker E, Sechrist K y Pender N, titulado “Estilo de vida Promotor de la Salud”, como instrumento de evaluación. Este cuestionario está compuesto por 25 ítems distribuidos en seis dimensiones que se deben analizar: ³ Alimentación, actividad física y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. Las respuestas posibles para este instrumento son: N (nunca), V (a veces), F(Frecuentemente) y S(Siempre). Los artículos se agrupan según las dimensiones de la siguiente manera: Alimentación: Ítems 1al ¹ 6; Actividad física y ejercicio: Ítems 7 y 8; manejo del estrés: Ítems 9 al 12; apoyo interpersonal: Ítems 13al 16; autorrealización: Ítems 17al 19; responsabilidad en salud. Ítems 20 11 25. Cada respuesta recibe un puntaje según la siguiente escala: Nunca: 01 punto; A veces: 02 puntos; Frecuentemente: 03 puntos; Siempre: 04 puntos. Excepto para el ítem 25, donde el puntaje se asigna de manera inversa: Nunca: 04 punto; A veces: 03

puntos; Frecuentemente: 02 puntos y Siempre: 01 puntos. En total, se responden dos preguntas.

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

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

- **Instrumento 03:** El Cuestionario MOS (*Medical Outcomes Study- Social Support Survey*) Fue desarrollado por Sherbourne y Steward en 1991. Este cuestionario consta de 19 afirmaciones que evalúan el nivel de apoyo social percibido en sus dimensiones afectiva, emocional, instrumental e interactiva. El instrumento emplea una escala de evaluación tipo Linkert con cinco opciones de respuesta: Nunca, pocas veces, algunas veces, mayoría de veces y siempre. Cada una de las respuestas se asocia con un puntaje específico: Nunca (01 punto), pocas veces (02 puntos), algunas veces (03 puntos), mayoría de veces (04 puntos) y siempre (05 puntos). El resultado final se obtiene sumando los puntajes asignados a cada respuesta proporcionada por el entrevistado. Esto permite obtener un puntaje mínimo de 19 puntos y un máximo de 95 puntos, lo que facilita la evaluación del nivel de apoyo social percibido. Este cuestionario consta de dos preguntas.

Apoyo social inadecuado: Si obtiene un puntaje de 19 a 57 puntos

Apoyo social adecuado: Si obtiene un puntaje igual o mayor de 58 puntos

Validez y Confiabilidad de los Instrumentos:

Prueba de validez: La validez se refiere a la medida en la que un instrumento realmente se evalúa la variable que tiene la intención de medir, y si cumple con el propósito para el cual fue diseñado. En el caso de este instrumento, se aplicó la prueba binomial con la participación de un comité de expertos compuesto por 5 profesionales con un conocimiento especializado en el área objeto de evaluación.

Prueba de confiabilidad: Se empleo el coeficiente de Kappa para determinar el nivel de acuerdo entre los expertos, siguiendola premisa de que existe un acuerdo cuando $K > 0$ segun la clasificación de Landis y Koch. Despues del analisis correspondiente, se obtuvo un grado de concordancia entre los expertos de $K = 0,715$, lo cual indica que el instrumento es con amplitud valida. Se llevará a cabo una prueba piloto, para evaluar aspectos como la redacción de los ítems, su

comprensión, practicada y el tiempo estimado para su administración. Los datos serán utilizados para llevar a cabo el cálculo del coeficiente Alfa de Cronbach, donde un valor de $\alpha > 0.50$ confirmara la confiabilidad del instrumento.

Prueba de validez: Este instrumento se sometió a un proceso de validación interna y externa, así como la evaluación de su confiabilidad. Se considera que tiene validez interna debido a su amplio uso en la carrera de Enfermería de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Posteriormente se llevó a cabo una validación estadística utilizando la prueba de evaluación de ítems. Prueba de Pearson, el cual se obtuvo un valor de $r > 0.20$ cada uno de los 25 ítems del instrumento. Esto respalda la validez del instrumento para medir la variable.

Prueba de confiabilidad: La confiabilidad del instrumento se evaluó utilizando el coeficiente alfa de Cronbach, el cual arrojó un valor de $r = 0,794$. Este resultado respalda la validez y confiabilidad del instrumento para su uso.

Prueba de validez: Este instrumento ha sido rigurosamente validado en diversos países. En el contexto de nuestra nación y particularmente en la ciudad de Trujillo, Baca, D. (2016) llevó a cabo un estudio específico destinado a determinar la confiabilidad en términos de consistencia interna y validez de construcción de este cuestionario. Tras la aplicación de pruebas estadísticas, se obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de 0,94 que indica un alto grado de coherencia interna entre los ítems y la totalidad del test.

Prueba de confiabilidad: Además, se llevó a cabo un análisis factorial exploratorio utilizando el método de ejes principales, en el cual se obtuvieron los siguientes resultados: apoyo informacional (0.908), apoyo efectivo (0,871) y apoyo instrumental (0,708). Estos hallazgos respaldan la confiabilidad y validez del instrumento a un nivel adecuado. Por lo tanto, se puede afirmar que este instrumento es apropiado para evaluar la percepción de apoyo social en adultos que residen en el Asentamiento Humano los Jardines – Chao, 2022.

2.3. Técnicas de procedimientos y análisis de la información:

2.3.1. Procedimiento para la Recolección de Datos

Para la recolección de datos del trabajo de investigación se considera los siguientes aspectos:

- Se realizó coordinaciones con el presidente de la junta directiva de los Adultos del Asentamiento Humano Los Jardines- Chao, vía WhatsApp y por llamada telefónica.
- Se llamó al presidente, se explicó y solicitó permiso para poder acceder a los teléfonos de los adultos del Asentamiento.
- Se llamó a cada uno de los adultos, para obtener su consentimiento, habiendo hincapié que los resultados y los datos serán estrictamente confidenciales.
- Se aplicó el instrumento mediante el link de una encuesta online que fue envía vía WhatsApp y llamada telefónica, a cada Adulto del Asentamiento Humano Los Jardines – Chao.
- Se realizó lectura de las instrucciones y contenido del instrumento mediante llamada telefónica a algunos de los Adultos del Asentamiento Humano Los Jardines – Chao, que tenían duda.

2.3.2. Análisis y procedimiento de datos:

Los datos recopilados a través de los instrumentos serán introducidos en una base de datos de Microsoft Excel y posteriormente exportados utilizando el software PASW Statistics, versión 18.0, para su análisis correspondiente. Se llevaron a cabo análisis unidimensionalmente y bidimensionales de los datos, junto con la creación de gráficos relevantes según las variables de estudio. Con el fin de examinar la relación entre promoción y prevención de la salud y la caracterización de los estilos de vida y apoyo social de los adultos del asentamiento Humano los Jardines- Chao, 2022, se empleó la prueba estadística de chi-cuadrado. Se demostró un criterio de significancia, donde se considera una asociación estadísticamente significativa si $p < 0.05$.

2.4. Aspectos Éticos de Investigación:

Las investigaciones que tiene como sujetos a seres humanos, están obligadas a tener presente los aspectos éticos establecidos en el marco de los derechos humanos consignados en la ley N.º 0011- 2011-JUS. y son:

2.4.1. PRINCIPIO DE DEFENSA DE LA PERSONA HUMANA Y EL RESPETO

A SU DIGNIDAD: El propósito fundamental de la sociedad y el estado es proteger y promover los derechos inherentes de la población en cuestión, que son los adultos del Asentamiento Humano Los Jardines- Chao. Estos individuos deben ser tratados como sujetos y no como objetos, siendo siempre reconocidos como personas y siendo valorados en función de su pertenencia a la comunidad humana. Se debe garantizar que nada prevalezca sobre el principio de su seguridad.

2.4.2. PRINCIPIO DE PRIMICIA DEL SER HUMANO Y DE DEFENSA DE LA

VIDA FÍSICA: En el contexto de este estudio, que se centra en adultos del Asentamiento Humano Los Jardines- Chao, se reconoce a estos individuos como titulares de derechos que merecen recibir siempre lo más beneficioso, procurando el bien y evitando el daño a todo el mundo.

2.4.3. EL PRINCIPIO DE AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD PERSONAL:

Se llevo a cabo una aplicación científica y tecnológica, asegurando que se obtuviera un consentimiento previío, voluntario y explícito, proporcionando información detallada sobre el estudio a las personas involucradas, quienes expresaron su interés. Los adultos, en calidad de individuos autónomos y capaces de tomar decisiones, otorgaron este consentimiento sin que esto conllevara ninguna desventaja o perjuicio para ellos como seres humanos.

2.4.4. PRINCIPIO DE BENEFICENCIA Y AUSENCIA DEL DAÑO:

Durante la investigación, se promovió y utilizo el consentimiento científico, teniendo en cuenta a las personas en su totalidad, incluyendo su situación familiar y social específica. Se tomará en consideraciones los aspectos relativos a la investigación, así como la aplicación científica y tecnológica en la vida humana. Se garantizo la igualdad ontológica de manera justa y equitativa.

El rigor de cientificidad ética propuesta por Gpzzer (1998) en la investigación se llevó a cabo mediante la aplicación de los siguientes pasos:

Confidencialidad: La información obtenida en los estudios se utiliza exclusivamente para los propósitos previamente establecidos.

Credibilidad: En ningún momento se manipularos o distorsionaron los resultados o datos recolectados, preservando así la integridad de la verdad investigado.

Conformabilidad: Los resultados pueden ser corroborados por cualquier interesado que siga la misma metodología y utilice el mismo instrumento de investigación.

Auditabilidad: Los resultados obtenidos en esta investigación pueden servir como punto de partid y referencia para futuras investigaciones.

Beneficencia: Durante el desarrollo de investigación, se garantizó que las personas involucradas no experimentan ningún tipo de perjuicio físico o psicológico, evitando poner en riesgo su bienestar.

Respeto a la dignidad humana: Se asegura el respeto a la dignidad de los participantes mediante la obtención de su consentimiento informado y voluntario, específicamente por parte de los adultos que comprenden el alcance de la investigación.

Consentimiento irrestricto de la información: Los investigadores proporcionan una expresión detallada a los participantes acerca de la naturaleza del estudio, sus derechos y el uso previo de la información recopilada.

Justicia: Se garantizo un trato equitativo y justo a todos los sujetos involucrados en la investigación, preservando su privacidad y manteniendo el anonimato a través del uso de seudónimos. (50).

1 III. RESULTADOS

Tabla 1

Nivel de Promoción y Prevención de la Salud de los Adultos del Asentamiento Humano Los Jardines – Chao, 2022.

Promoción y Prevención de la Salud	Nº	%
Alto	14	23.3%
Medio	46	76.7%
Bajo	0	0.0%
Total	60	100.0%

Fuente: Cuestionario para determinar el nivel de promoción y prevención en la persona, fue elaborado en base al aplicado en la Encuesta demográfica de Salud Familiar – Endes 2018

INTERPRETACIÓN:

3 Del 100 % (60) del nivel de Promoción y Prevención de la salud; se obtuvo que el 76,7% (46) tienen una promoción y prevención de la salud en nivel medio y el 23,3% (14) en nivel alto.

Figura 1:

2 Nivel de promoción y prevención de la salud de los adultos del asentamiento humano los Jardines – Chao, 2022

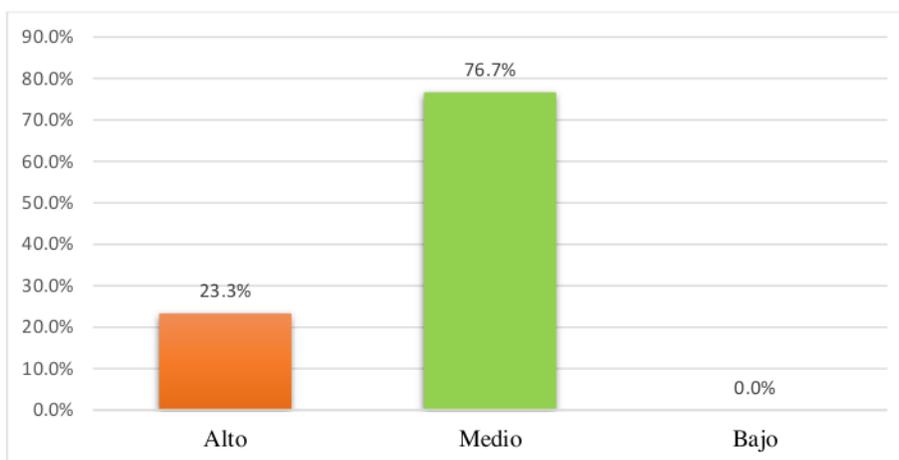


Tabla 2

Estilo de Vida de los Adultos del Asentamiento Humano Los Jardines – Chao 2022.

Estilo de Vida	N°	%
Estilo de Vida Saludable	2	3.3%
Estilo de Vida No Saludable	58	96.7%
Total	60	100.0%

Fuente: Cuestionario 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., denominado Estilo de Vida Promotor de la Salud.

INTERPRETACIÓN

Del 100 % (60) de la tabla de los estilos de vida, se obtuvo que el 96,7% (58) su estilo de vida es no saludable y el 3,3% (2) su estilo de vida es saludable.

Figura 2:

Estilos de vida de los adultos del asentamiento humano los Jardines – Chao, 2022

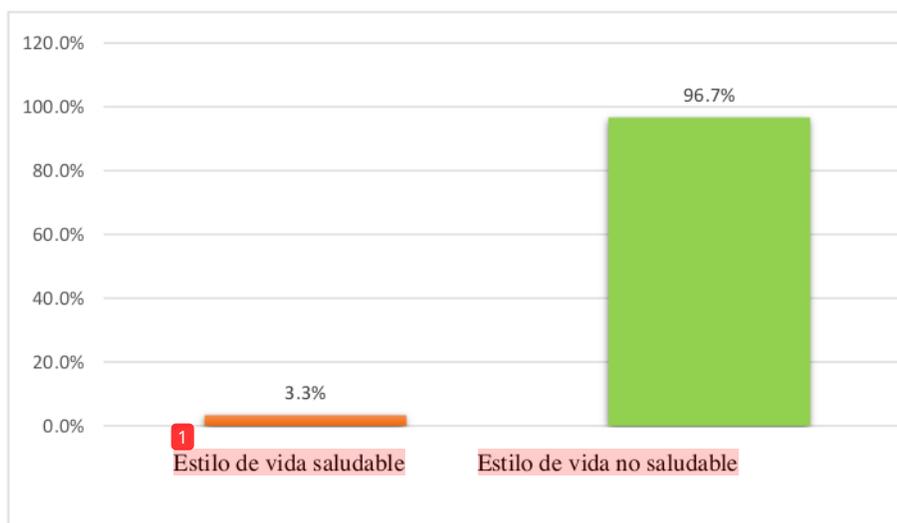


Tabla 3

Apoyo Social de los Adultos del Asentamiento Humano Los Jardines – Chao, 2022.

Apoyo Social	Nº	%
Apoyo social adecuado	27	45.0%
Apoyo social Inadecuado	33	55.0%
Total	60	100.0%

Fuente: Cuestionario para determinar el apoyo social, elaborado por MOS (*Medical Outcomes Study-Social Support Survey*) fue diseñado por Sherbourne y Steward (1991).

INTERPRETACIÓN

Del 100 % (60) de los adultos del apoyo social el 55,0% (33) tienen un apoyo social Inadecuado y el 45,0% (27) su apoyo social es adecuado.

Figura 3:

Apoyo Social de los adultos del asentamiento humano los Jardines – Chao, 2022

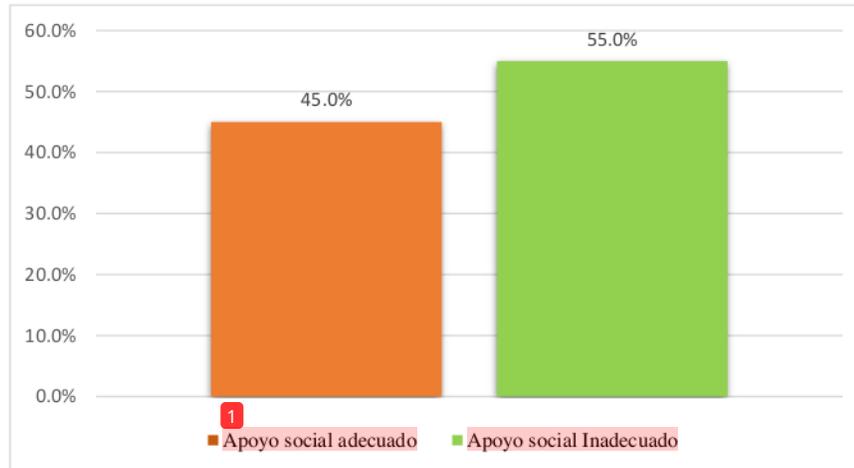


Tabla 4

Nivel de Promoción y Prevención de la Salud asociado a los Estilos de Vida: de los Adultos del Asentamiento Humano Los Jardines – Chao, 2022.

Estilo de Vida	Nivel de Promoción y Prevención de la Salud							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	n°	%	n°	%	n°	%	n°	%
Estilo de vida Saludable	0	0.0%	1	1.7%	1	1.7%	2	3.3%
Estilo de vida No Saludable	0	0.0%	36	60.0%	22	36.7%	58	96.7%
Total	0	0.0%	37	61.7%	23	38.3%	60	100.0%

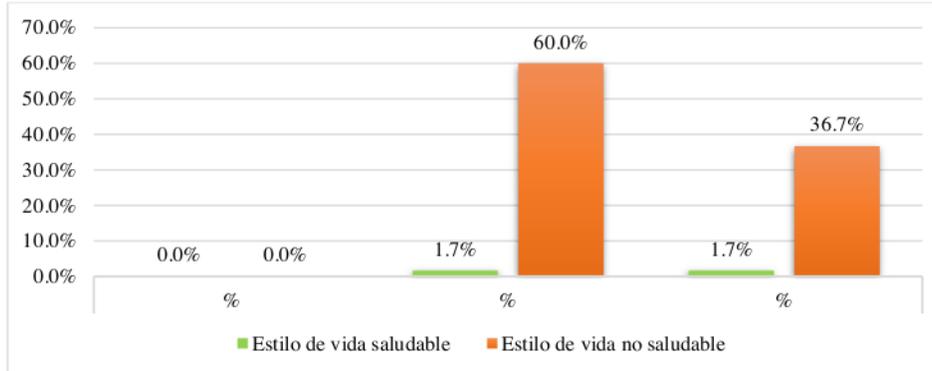
Fuente: cuestionario elaborado por Delgado R. Reyna E. y Diaz R., el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E. Sechrist K y Pender N., denominado Estilo de Vida Promotor de la Salud.

INTERPRETACIÓN

En el nivel de promoción y prevención de la salud, del 100 % (60) en el estilo de vida no saludable el 60,0% (36) se encuentra en un nivel medio, el 36,7% (22) en un nivel alto; en el estilo de vida saludable el 1,7% (1) se encuentra en un nivel alto- medio y en los dos tipos de estilos no se evidencian un nivel de promoción y prevención bajo.

Figura 4

Nivel de promoción y prevención de la salud asociado a Estilos de vida de los adultos del asentamiento humano los Jardines – Chao, 2022.



Distancia de Chi Cuadrado		
0	0.04414414	0.071014493
0	0.00152221	0.002448776

Chi calculado	0.11912962
Chi total	5.99146455

Interpretación de Chi Cuadrado: El Nivel de Promoción y Prevención de la Salud no guarda relación con los Estilos de Vida de los Adultos del Asentamiento Los Jardines - Chao, 2022.

Tabla 5

Nivel de Promoción y Prevención de la Salud asociado al apoyo social de los Adultos del Asentamiento Humano Los Jardines – Chao, 2022.

Apoyo Social	Nivel de Promoción y Prevención de la Salud							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	n°	%	n°	%	n°	%	n°	%
Apoyo social adecuado	0	0.0%	30	50.0%	22	36.7%	52	86.7%
Apoyo social Inadecuado	0	0.0%	5	8.3%	3	5.0%	8	13.3%
Total	0	0.0%	35	58.3%	25	41.7%	60	100.0%

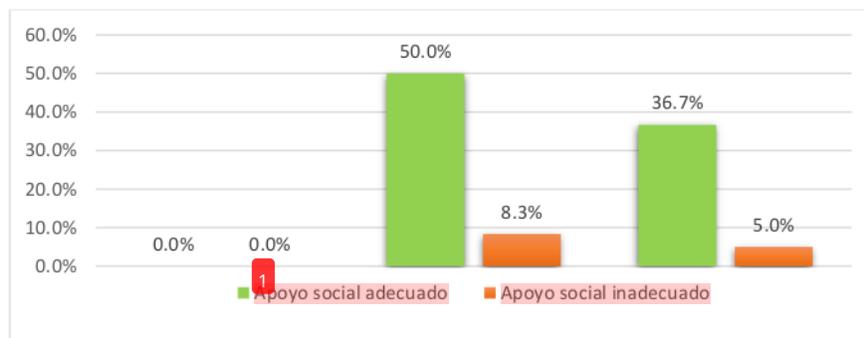
Fuente: Cuestionario para determinar el nivel de prevención y promoción de la salud asociado al apoyo social en la persona, El Cuestionario MOS (*Medical Outcomes Study- Social Support Survey*) fue diseñado por Sherbourne y Steward (1991).

INTERPRETACIÓN

En el nivel de promoción y prevención de la salud, del 100 % (60) de la población de los adultos del Asentamiento Humano los Jardines- Chao, en el apoyo social adecuado, el 50,0% (30) cuenta con un nivel medio, el 36,7 % (22) tienen un nivel alto; en apoyo social inadecuado el 8,3% (5) se encuentra en un nivel medio, el 5,0% (3) en un nivel alto y en los dos tipos de apoyos sociales no se evidencia un nivel de promoción y prevención bajo.

Figura 5:

Nivel de promoción y prevención de la salud asociado al apoyo social de los adultos del asentamiento humano los Jardines – Chao, 2022.



Distancia de Chi Cuadrado		
0	0.19047619	0.005128205
0	0.02380952	0.033333333

Chi calculado	0.25274725
Chi total	5.99146455

Interpretación de Chi Cuadrado: El Nivel de Promoción y Prevención de la Salud no guarda relación con el Apoyo social de los Adultos del Asentamiento Los Jardines- Chao, 2022.

IV. DISCUSIÓN

¹ Los resultados obtenidos de la tabla 1 en el nivel de Promoción y Prevención de la salud y la caracterización de los adultos del Asentamiento Humano Los Jardines – Chao,2023. Se consiguió que de 100% (60) adultos; el 76,7% (46) tienen una promoción y prevención de la salud en nivel medio y el 23,3% (14) en nivel alto.

Según los resultados obtenidos de Manrique J. (51) se asimilan en su investigación concluyendo que el (67) 67 % de promoción y prevención tienen un nivel medio, y el (33) 33 % tienen un nivel de salud alto. A si mismo la investigación de Aliaga E, Cuba S, Meza M, (52) se asemeja concluyendo que la Prevención y promoción de la salud es importante para el bienestar de todos los individuos, donde se encontró que la mayoría tienen un nivel medio de promoción y prevención de salud. En los resultados obtenidos de Chiquilín R. (53) se difieren en su investigación concluyendo que el (96) 79% en prevención y promoción tienen un nivel alto, y el (26) 21.6% tienen el nivel de salud medio. También difiere el Autor Cueva A. (54) en su investigación concluyendo que el (92) 42% en prevención y promoción tienen un nivel alto, y el (47) 22% tienen un nivel de salud medio.

Comprendemos que la promoción y prevención de la salud son herramientas indispensables para potenciar el bienestar en la sociedad, fortalecer la capacidad individual de autorregulación al intervenir en los factores que influyen en la salud y disminuir las disparidades. Estas estrategias se elaboran mediante la creación de ambientes que fomentan el bienestar, la instauración de comportamientos saludables en la vida cotidiana y la orientación de los servicios médicos hacia estos objetivos (55).

La promoción de la salud se configura como una táctica orientada a desarrollar acciones y procedimientos, a nivel personal, familiar o comunitario, con el propósito de transformar hábitos riesgosos y asumir modos de vida para la salud. Los enfermeros, en su papel como educadores, desempeñan un papel esencial en este tipo de intervenciones, especialmente con los adultos mayores, que en su mayoría experimentan una disminución en su funcionalidad, lo que los hace más susceptibles a padecer enfermedades con mayor frecuencia (56).

El hábito más prevalente implica consumir una dieta diversificada y saludable que provea a nuestro cuerpo de la energía y los nutrientes necesarios para mantener un estado de salud óptimo. Estos patrones alimenticios se internalizan a lo largo de todas las etapas de la vida. No solo es relevante la cantidad de alimentos ingeridos, sino también la excelencia de su composición, ya que ambos factores impactan directamente en nuestro bienestar. Para lograrlo, es esencial estar familiarizado con los tipos de alimentos beneficiosos para la salud (57).

Por consiguiente, resulta fundamental proporcionarles la orientación, el respaldo y todas las directrices requeridas para ejercer un mayor dominio sobre su bienestar, con el propósito de lograr un proceso de envejecimiento que será saludable. Esto implica garantizar en todo momento su capacidad de tomar decisiones independientes, la participación activa de sus cuidadores y seres queridos, así como el debido respeto hacia sus principios y convicciones. Considerando que la promoción de la salud se caracteriza como un procedimiento que busca potenciar las aptitudes y competencias individuales para llevar a cabo acciones, y también la aptitud de colectivos o comunidades para actuar de manera conjunta con el propósito de tener influencia sobre los factores que inciden en la salud.

Esta situación se debe a la limitada participación ³ de los adultos residentes en el Asentamiento Humano en las iniciativas destinadas a prevenir y fomentar la salud, que han tenido lugar en el área del distrito en el que residen. Además, es relevante considerar que las campañas de prevención y promoción de la salud en este Asentamiento Humano son esporádicas, lo que resulta en que los pobladores no hayan establecido una práctica habitual de involucrarse y adquirir información adecuada sobre cuestiones de salud que impulsen un estilo de vida saludable.

Desde la perspectiva de los adultos, es posible observar que dan prioridad a sus responsabilidades laborales y familiares. El escaso tiempo libre que disponen lo dedican a ³ actividades sociales. Por esta razón, no perciben la necesidad de participar en actividades que fomenten la salud y eviten enfermedades. No reconocen la importancia de adquirir habilidades personales ni la relevancia de adoptar enfoques y métodos que faciliten la elección de opciones saludables para prevenir dolencias. En su lugar, se centran únicamente en otras ocupaciones, y con el tiempo, esta rutina laboral se ha arraigado como una costumbre arraigada en su día a día.

Por consiguiente, ³ no consideran la promoción y prevención de la salud como una solución para abordar las causas fundamentales de los problemas de salud.

Es imperativo crear conciencia ¹ entre los adultos que residen en comunidades con insuficiente acceso a programas efectivos de promoción y prevención de la salud. Esto podría lograrse mediante la implementación de iniciativas educativas enfocadas en fomentar la actividad física y la adopción de una dieta equilibrada, con el propósito de potenciar la salud y mitigar la aparición de enfermedades crónicas y situaciones de riesgo. Además, es fundamental respaldar la realización de actividades que fomenten la incorporación de hábitos de vida saludable.

Seguindo con los resultados de la ³ tabla 2 los resultados obtenidos en relación a los estilos de vida de los adultos del Asentamiento Humano los Jardines – Chao, 2022. El 96,7% (58) su estilo de vida es no saludable y el 3,3% (2) su estilo de vida es saludable. Esta presente investigación es similar a los resultados de Manrique M. (58) del total de personas el (57) 51,8% llevan un estilo de vida no saludable, y el (53) 48,2 % un estilo de vida saludable. Así mismo el autor Laveriano D. (59) llega a la conclusión que (86) 56,6% de las personas adultas llevan una vida no saludable y el (66) 43,4% tienen una vida saludable. Según el Autor Barrera W. (60) difiere en su investigación, concluyendo que el (100) 95,2% llevan una vida saludable y el (5) 4,8% tienen vida no saludable. Así mismo el autor Moran G. (61) concluye que el (55) 55% llevan una vida saludable y el (45) 45% una vida no saludable.

El estilo de vida engloba los hábitos que una persona elige de manera voluntaria en distintas etapas de su vida, contribuyendo así a mejorar su bienestar general y ejerciendo un impacto en su salud individual. Este concepto también abarca las actividades diarias de cada individuo, las cuales satisfacen sus necesidades y aspiran a alcanzar una óptima calidad de vida. No obstante, es esencial comprender que ³ no existe un modelo de estilo de vida definitivo. Elementos como el nivel educativo y social, la estructura familiar, la edad, la condición física, y el contexto ambiental y laboral, influirán en la preferencia, viabilidad y adecuación de ciertos comportamientos y modos de vida (62).

Un estilo de vida no saludable abarca todas las acciones que afectan negativamente la salud de las personas, dando lugar al surgimiento de enfermedades que perturban nuestro bienestar.

Algunos de estos elementos que contribuyen a deteriorar la salud humana incluyen la falta de actividad física, patrones alimenticios deficientes y la escasa participación en ejercicio (63).

Los estilos de vida de un individuo abarcan un conjunto de comportamientos habituales que dan forma a su manera de vivir, incluyendo la participación en actividades físicas que ejercen influencia sobre su salud. La incorporación regular de actividad física resulta fundamental para mantener un estado de salud apropiado; en este sentido, es recomendable reducir la cantidad de tiempo dedicado a tareas o actividades sedentarias. De acuerdo con ³ la Organización Mundial de la Salud (OMS), el ejercicio es considerado como un factor determinante en el estado de salud de las personas, y se destaca como una estrategia primordial en la prevención de enfermedades (64).

Adicionalmente, el ritmo laboral que experimentan en el trabajo ocasiona que sus horarios de comida y descanso sean irregulares, lo que gradualmente tiene un impacto en su salud a largo plazo. Es por ello que es de suma importancia que esta población promocióne y participe en actividades de concientización para que tomen consciencia acerca de la necesidad de adoptar estilos de vida saludables. Además, es relevante señalar que mantener un modo de vida saludable tendrá beneficios en las siguientes etapas de la vida adulta, facilitando un envejecimiento saludable y reduciendo el riesgo de padecer enfermedades crónicas degenerativas.

La ausencia de hábitos saludables conlleva diversas repercusiones, incluyendo un impacto en el funcionamiento normal de nuestros cuerpos, una reducción en la esperanza de vida y un influjo en el estado de ánimo y la capacidad de concentración de cada individuo. Con el paso del tiempo, estas circunstancias pueden desencadenar altos niveles de ansiedad y aumentar el riesgo de padecer enfermedades como la hipertensión y trastornos cardiovasculares, debido a una debilitación de las defensas del organismo, lo que a su vez aumenta la susceptibilidad a diversas patologías (65)

La alimentación saludable implica la ingesta de alimentos esenciales para satisfacer las necesidades de diversas etapas de la vida, lo que permite preservar la salud y prevenir enfermedades. La adopción de un estilo de vida saludable demanda una combinación de una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicios, como una caminata prolongada de al menos

30 minutos. Se recomienda a las personas evitar el tabaquismo y el consumo de alcohol. Mantener una alimentación saludable exige un compromiso personal para mantener un estado óptimo de bienestar y prevenir la aparición de posibles enfermedades.

La adopción de una alimentación saludable suele ser una práctica poco común entre los adultos, quienes tienden a llevar un estilo de vida inadecuado. Para lograr una alimentación beneficiosa, es esencial que toda la familia se comprometa, optando por hábitos más saludables y dejando de lado el consumo de alimentos rápidos que podrían acarrear problemas de salud en el futuro. Además, es importante incorporar una mayor cantidad de actividad física según la edad, mientras que es recomendable que los adultos eviten excesos en el consumo de carnes rojas, grasas y alcohol. En la actualidad, muchas familias no incluyen suficientes frutas y verduras en su dieta, favoreciendo en cambio la ingesta excesiva de carbohidratos.

La recomendación de mejora consiste en que la Municipalidad explore alternativas adicionales para sensibilizar a los adultos acerca de la necesidad de mejorar sus estilos de vida saludables. Se sugiere que los profesionales de enfermería intensifiquen su labor en la comunidad, evaluando estrategias específicas para abordar esta situación y así reducir la incidencia de enfermedades. Tanto La municipalidad como el conjunto del personal de salud deben colaborar en conjunto para identificar soluciones efectivas y de esta manera mitigar la cantidad de enfermedades. Es fundamental encontrar vías para llegar a todos los adultos y promover mejoras en su salud.

También tenemos los resultados de ¹ la tabla 3 ² los resultados obtenidos en relación al apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano los Jardines – Chao,2022. Se obtuvo del 100% (60) adultos; el 55,0% (33) tienen un apoyo social Inadecuado y el 45,0% (27) su apoyo social es adecuado. Encontramos el estudio que se asimila, a lo encontrado en el estudio de Manrique J. (66) según sus resultados (66) 66% no tienen apoyo social, y el (34) 34% tienen apoyo social. Así mismo según el Autor Neciosup J. (67) el (67) 67% de las personas adultas no tienen apoyo social, y el (33) 33% si tienen apoyo social. Según el Autor Gómez R. (68) difiere con su investigación concluyendo que el (93) 93% de los pobladores si tienen apoyo social, mientras que el (7) 7% de la población no cuenta con apoyo social.

De tal manera el siguiente autor Verde R. (69) también concluye con el (75) 53,6% si cuenta con apoyo social y el (65) 46,4% no cuenta con apoyo social.

Según Ortega V., se argumenta que el respaldo social posee diversas manifestaciones de respaldo potencial y su habilidad para ejercer influencia sobre la salud varía según la importancia de la fuente de apoyo para el individuo y la naturaleza específica del problema que demande dicho respaldo. Todos hemos atravesado momentos difíciles en los que hemos requerido el apoyo de nuestros seres queridos para continuar avanzando (70)

La pobreza constituye un elemento social de gran influencia en la salud, dado que crea una situación en la que aumenta significativamente la probabilidad de que las personas sufran enfermedades debido a sus condiciones de vida extremadamente precarias. Esta realidad no solo está relacionada con la falta de nutrición adecuada, sino también con la carencia de acceso a instalaciones sanitarias. Por esta razón, aquellos que experimentan la pobreza enfrentan dificultades para enfrentar eficazmente una amplia gama de enfermedades (71)

El seguro representa un método altamente eficiente para salvaguardar a las personas de las implicaciones derivadas de situaciones de riesgo. Este enfoque implica trasladar dichos riesgos a una compañía aseguradora, la cual asume la responsabilidad de compensar todos los efectos generados por la materialización de un evento estipulado en el acuerdo de seguro. El propósito principal es asegurar que, en el caso de que un individuo o una entidad empresarial sufra algún perjuicio, pueda recibir una compensación total o parcial por los daños ocurridos.

Brindar apoyo emocional a los adultos posee una significativa importancia, ya que estos individuos requieren ser escuchados y tratados con amor y afecto. El respaldo emocional no debe provenir solamente del personal de atención médica, sino que también es esencial que los familiares presten atención y cuidado cuando se comunican. Este tipo de respaldo implica mostrar empatía y confianza en uno mismo, lo cual contribuye a mantener un estado emocional positivo y evitar la tristeza. Cuando se recibe apoyo emocional, la persona se siente valorada en la sociedad y experimenta una sensación de alegría y motivación para llevar a cabo sus actividades. Aquellos que reciben este tipo de apoyo tienden a ser más abiertos con sus amigos, compartiendo sus vivencias, y son especialmente escuchados y apoyados para seguir adelante, gracias a la empatía característica de estos lazos (72).

En lo que respecta a los habitantes del asentamiento llamado Los Jardines, la mayoría de ellos carece de un respaldo social inherente, ya que se ven obligados a asumir la responsabilidad exclusiva de cuidar de sus familias. Este fenómeno es el resultado de su decisión de dejar atrás su lugar de origen en busca de oportunidades para un futuro mejor. Sin embargo, esta independencia conlleva una desventaja, dado que la ausencia de apoyo puede desencadenar sentimientos de aislamiento y soledad, debido a la falta de vínculos afectivos con sus padres y otros familiares que solían rodearlos.

Un pequeño segmento de la población cuenta con el respaldo de sus amistades, lo cual conlleva una respuesta emocional que ejerce influencia en cuestiones de salud. Este respaldo por parte de amigos o colegas constituye un componente fundamental de sus vidas, y los grupos de apoyo pueden desempeñar una función significativa en situaciones de tensión, proporcionando una sensación de calma al saber que sus amigos están a su disposición en caso de requerir ayuda.

Al concluir el análisis, se observa que la mayoría de los habitantes no recibe ni respaldo social natural ni apoyo organizado, además de carecer de acceso a programas de ayuda. Dependiendo de un centro de salud, cuentan con cobertura de seguro a través de Essalud. El tiempo de espera y la calidad de atención en el centro de salud fueron considerados promedio, y no hay presencia de pandillaje en las proximidades de sus viviendas.

En resumen, a partir de los resultados de este estudio, resulta de suma importancia que las autoridades locales en Chao colaboren con líderes comunitarios para ofrecer apoyo social a los residentes, ya que se trata de una población vulnerable debido a la falta de asistencia. Además, es crucial que las autoridades de Chao se esfuercen por garantizar el acceso a programas de apoyo. También es esencial que estas autoridades se ocupen de proporcionar a la población un centro de salud cercano y equipado con personal capacitado en diversas áreas, con el fin de asegurar la seguridad y el bienestar de todos los residentes ante posibles enfermedades.

En la tabla 4 En los resultados encontrados en relación a la Promoción y Prevención de la Salud y estilos de vida de los adultos del Asentamiento Humano los Jardines – Chao. Según lo estadístico del Chi cuadrado señalo que mostraron ser estadísticamente significativos, dando a conocer que no existe relación entre las dos variables. En el estudio que se asimila por Manrique A. (73). Concluyendo que no hay relación en la Prevención y promoción de

la salud y los hábitos de vida. Así mismo el autor Navarrete Y. (74) concluye que no ² existe asociación entre Promoción y Prevención da la salud y los hábitos de vida. De otro modo Rodríguez Y. (75) en sus resultados difiere con la investigación, mostrando que si existe relación entre la Prevención y promoción de la salud y sus hábitos de una vida saludable.

La promoción y prevención de la salud se refiere a un conjunto de acciones específicas dirigidas no solo a evitar la aparición de enfermedades, sino también a mitigar situaciones peligrosas para frenar su desarrollo y minimizar sus efectos una vez detectadas. Estas medidas están diseñadas para salvaguardar la salud de individuos, comunidades y poblaciones en general. Estas estrategias engloban diversas políticas orientadas a supervisar la salud de los estudiantes, con el propósito de reducir la probabilidad de enfermedades y permitir que sean controladas de manera efectiva. Estas políticas operan en distintos niveles y se implementan con el fin de proteger y mejorar la salud de las personas y la sociedad en su conjunto (76).

La relevancia de las actividades de prevención y promoción de la salud es innegable, ya que constituyen la función primordial de los centros de atención médica y de los servicios de atención de nivel inicial. Estas acciones son cruciales para evitar el surgimiento de enfermedades que podrían dar lugar a complicaciones más graves, lo que a su vez acarrearía un aumento en los costos de atención médica, una mayor demanda de servicios y necesidades adicionales. Estas enfermedades también tendrían un impacto negativo significativo en la calidad de vida y el bienestar general. El objetivo fundamental de las actividades de prevención y promoción es disminuir la incidencia de enfermedades en los adultos, al mismo tiempo que les brindan el apoyo necesario para adoptar hábitos más saludables. De esta manera, se pretende que los adultos alcancen niveles más altos de satisfacción, felicidad y logro personal en sus vidas (77).

Existe una correlación estadística entre los estilos de vida y la promoción de la salud. A pesar de que muchos adultos reciben información a través de comunicación o profesionales de la salud acerca de la importancia de adoptar una alimentación saludable y mantenerse físicamente activos, aún persiste la falta de conciencia en relación con las enfermedades crónicas. Un ejemplo de enfermedad crónica es el cáncer. A pesar de los esfuerzos educativos en torno a una

alimentación adecuada que fortalezca las defensas del cuerpo y proteja contra diversas enfermedades, las personas a menudo no internalizan esta información.

La capacidad de los adultos para manejar situaciones y asimilar problemas varía, y a menudo enfrentan dificultades para lidiar con preocupaciones aparentemente insignificantes. Esta falta de habilidad en la gestión puede llevar a sentimientos de depresión y ansiedad, entre otros desafíos emocionales. Es esencial que los adultos cultiven una salud mental sólida, especialmente dado que factores como el desempleo o la inseguridad económica pueden generar estrés significativo. Una estrategia para evitar llegar a este punto es que los adultos encuentren formas de mantener su bienestar psicológico, como pasar tiempo en parques y aumentar su interacción social con otros. Estas acciones pueden ayudarles a distraerse de los problemas y preocupaciones, permitiéndoles encontrar una sensación de paz interna (78).

Los adultos disponen de respaldo en diversos aspectos, como el social, emocional, material, afectivo y de entretenimiento, los cuales desempeñan un papel fundamental en su bienestar tanto físico como psicológico. Estos tipos de apoyo contribuyen a que se sientan queridos, apreciados y valorados, lo que resulta en un estado de salud completo que abarca lo físico, emocional y social. Un elemento esencial de este apoyo proviene de su círculo cercano. Además, es crucial que el apoyo social se extienda a lo largo de toda la familia, asegurando así un soporte sólido para el bienestar general de los adultos.

Adoptar hábitos saludables resulta en una vida equilibrada para las personas, ya que demuestran un compromiso con su bienestar y evitan diversas enfermedades mediante estas prácticas. La adhesión a hábitos alimenticios saludables no solo beneficia la salud física, sino que también contribuye al alivio del estrés y mejora la salud emocional, promoviendo en general un estado de bienestar físico y mental. Estas acciones representan conductas que tienen un impacto positivo en el individuo.

En el análisis, se puede apreciar que no existe una conexión intrínseca entre los estilos de vida y la promoción de la salud. Cuidar la salud se convierte en una elección personal, determinada por la voluntad de sentirse bien. La prevención y promoción de la salud resultan de gran utilidad para todas las personas, ya que los encaminará hacia un estilo de vida saludable y equilibrado, proporcionándoles herramientas para mantener una vida en plenitud.

En la tabla 5 en los resultados encontrados en relación ¹ de promoción y prevención y apoyo social, estadísticamente se encontró que no guardan relación entre las dos variables en los adultos del Asentamiento Humano los Jardines – Chao, 2022. En el siguiente estudio que se asimila por Mostacero M. (79) en su estudio. Encontramos que no guarda relación entre la variable de Prevención y promoción de la salud y apoyo social. Así mismo encontramos por el autor Palacios G. (80) que no guarda relación entre las dos variables. ³ Por otro lado, hay investigaciones que difieren con los resultados obtenidos como es el caso de Ramos J. (81) concluyo que la promoción de la salud y el apoyo social si guardan relación.

La prevención de la salud implica brindar atención personalizada a los problemas crónicos de cada individuo. La educación en materia de salud juega un papel crucial al instilar en cada persona la importancia de mantener una salud óptima a lo largo de su vida, lo cual resulta fundamental para disfrutar de la vejez y compartir momentos gratos en familia. Cuidarse a sí mismo, prevenir enfermedades y llevar un estilo de vida saludable son componentes esenciales para experimentar plenitud en la vida diaria. La promoción de la salud desempeña un papel significativo al estimular a las personas a adoptar hábitos positivos y comportamientos saludables, contribuyendo así a mejorar su bienestar general (82).

La presencia de apoyo emocional, como abrazos y consideración en las actividades, brinda confort y bienestar al individuo adulto, otorgándole una sensación de importancia y valoración por parte de su familia. La relevancia de este vínculo afectivo actúa como un factor fundamental que impulsa al adulto a mantener su salud mediante la adopción de medidas preventivas y el autocuidado, permitiéndole así experimentar una calidad de vida satisfactoria. Reconociendo que lo mencionado constituye un eje central de motivación, se crea en el adulto un sólido lazo afectivo con su familia, capacitándolo para afrontar desafíos, prevenir problemas de salud y promover su bienestar. Esto, a su vez, contribuye a evitar la depresión y la ansiedad, evitando que el adulto se sienta aislado o excluido debido a su edad o condición (83)

Una iniciativa para enriquecer la conciencia de las autoridades a nivel municipal y estatal radica en promover la valoración del respaldo social, específicamente en términos emocionales y afectivos, que constituye la base fundamental de todo el proceso. Esto podría llevarse a cabo a través de talleres prácticos y demostrativos. Un ejemplo sería destacar la necesidad del apoyo

adecuado, incitando a aquellos que conviven con los adultos mayores (hijos, nietos, etc.) a reflexionar sobre su papel.

Al fomentar la comprensión de la importancia del apoyo emocional, los adultos mayores podrían descubrir un sentido renovado en la vida, lo que a su vez influiría en su percepción de una vida enriquecedora y eficiente. Este cambio de perspectiva motivaría la adopción de prácticas preventivas y la promoción de la salud, conduciendo así a una mejora en su calidad de vida.

Tras el análisis realizado, se puede inferir que no se establece una conexión ³ estadística entre la prevención, la promoción de la salud y el estilo de vida de los adultos en el Asentamiento Humano, quienes se encuentran en una situación de mayor vulnerabilidad. Esta carencia de vínculo se origina debido a la falta de conocimiento que presentan en cuanto a cómo prevenir enfermedades y gestionar su bienestar físico. Además, la ausencia de apoyo por parte de las autoridades, líderes comunitarios y profesionales de la salud hacia esta población adulta contribuye a esta situación.

Para abordar esta problemática, resultaría altamente beneficioso contar con el respaldo activo tanto de las autoridades como del personal de salud. Este apoyo se traduciría en el refuerzo de actividades preventivas y promocionales, junto con la instrucción de cómo cultivar un estilo de vida apropiado. Estos objetivos se alcanzarían mediante sesiones educativas regulares y programadas. El propósito central de estas sesiones sería incrementar la comprensión de los adultos en cuanto a la relevancia de adoptar un estilo de vida adecuado. A través de este proceso, se aspira a que los adultos adquieran conocimientos más sólidos y desarrollen una mayor conciencia acerca de las prácticas saludables que deben incorporar en su vida diaria. Este conocimiento enriquecido y la adopción de hábitos saludables contribuirían a la mejora de su estado de salud, lo que a su vez actuaría como un factor disuasorio frente a enfermedades no transmisibles que tienden a afectar a su grupo etario.

V. CONCLUSIONES

- El 76,7% de adultos realizan acciones de prevención y promoción inadecuadas y un porcentaje mínimo (23,3%) acciones de prevención y promoción adecuada.
- El 96,7% cuentan con un estilo de vida no saludable y el 3,3% llevaron un estilo de vida saludable.
- El 55,0% de los adultos del Asentamiento Humano no cuentan con apoyo social y el 45,0% tienen apoyo social.
- Al ejecutar ³ la prueba chi cuadrado de relación entre las acciones de prevención y promoción de la salud y el estilo de vida se encontró que no guardan relación estadísticamente entre ambas variables.
- Al ejecutar la prueba chi cuadrado de relación entre las acciones de prevención y promoción de la salud y el apoyo social se encontró que no guarda relación estadísticamente entre ambas variables.

VI. RECOMENDACIONES

- Se propone crear conciencia y sensibilizar a las autoridades locales sobre la importancia de utilizar los datos obtenidos para llevar a cabo acciones concretas. Esto permitiría generar un impacto positivo y mejorar la calidad de vida de los residentes en el AA.HH. Los Jardines-Chao. El objetivo es impulsar mejoras en las condiciones de saneamiento básico en beneficio de la comunidad, además de implementar programas orientados a prevenir enfermedades y fomentar la salud.
- Se aconseja establecer una coordinación con las autoridades del centro de salud, con el propósito de que el personal médico participe en la ejecución de campañas o iniciativas educativas dentro del Asentamiento Humano. Estas actividades estarían enfocadas en difundir prácticas de vida saludable, tanto para la promoción de la salud como para la prevención de enfermedades, con el objetivo de disminuir la probabilidad de enfrentar problemas de salud.
- Sería aconsejable que las autoridades de Chao establezcan una colaboración con el centro de salud local, con el propósito de llevar a cabo campañas de salud de forma gratuita. Estas campañas tendrían como objetivo promover la relevancia de acceder a los servicios médicos y realizar revisiones periódicas para detectar posibles enfermedades de manera temprana.
- Asimismo, este estudio de investigación sobre los residentes del Asentamiento Humano Los Jardines-Chao podría establecer un fundamento para la continuación de investigaciones afines. Estas futuras investigaciones podrían proporcionar una mayor profundidad de información y una comprensión más completa de la extensión de los desafíos que enfrentan. De este modo, se fomentaría la expansión de la investigación en el ámbito de la enfermería, utilizando este estudio como catalizador.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Pardo A. ¿Qué es la salud? [internet]. Universidad de Navarra, 2021. [citado el 20 de agosto del 2021]. URL Disponible en: <https://www.unav.edu/web/unidad-de-humanidades-y-etica-medica/material-de-bioetica/que-es-la-salud#gsc.tab=0>
2. Oscar C; Fabio B; Luis C. El Sistema de Salud del Perú. [Internet]. 2018. [citado el 20 de agosto del 2021] URL Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2401.pdf>
3. MINSA. Promoción de salud. [Página de internet].2015. [citado el 15 de septiembre 2021]. Disponible en: https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2016/09/1_PROMOCION-DE-SALUD.pdf
4. OMS. Qué es la promoción de la salud. [Página de internet].2016. [citado el 15 de septiembre 2021]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf
5. Ramon G. Promocion de Salud. [internet]. 2014. Madrid. [citado el 29 de septiembre del 2021]. Disponible en: <https://instituciones.sld.cu/hospgramonglezcoro/promocion-de-salud/>
6. Vignolo E. Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud. [internet]. 2011. Arch. Med Int vol.33 no.1 Montevideo abr. 2011 [citado el 29 de septiembre del 2021]. Disponible en: [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-423X2011000100003#:~:text=La%20Prevenci%C3%B3n%20se%20define%20como%20las%20%E2%80%9CMedidas%20destinadas%20no%20solamente,\(OMS%2C%201998\)%206.](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-423X2011000100003#:~:text=La%20Prevenci%C3%B3n%20se%20define%20como%20las%20%E2%80%9CMedidas%20destinadas%20no%20solamente,(OMS%2C%201998)%206.)
7. Sussel S. Niveles de Prevención de la Salud. [internet]. 2018-2019. [citado el 29 de septiembre del 2021]. Disponible en: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2019/05/17-niveles-de-prevencic3b3n-2019.pdf>
8. SCielo. Factores Determinantes de la salud: importancia de prevención. [internet]. 2015.[citado el 28 de septiembre del 2019]. V(28). N(4). Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=96621053011>

9. Alcalde J, Gonzales O, Nigenda GA. Sistema de salud de Perú. [artículo]. Cuernavaca. 2011. [citado el 15 de septiembre 2020]. Vol. 53 supl. 2. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342011000800019
10. Ministerio de la salud. ¿Qué es el enfoque de ciclo de vida en el envejecimiento? [página en internet]. 2017. [citado el 15 de septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.helpagela.org/noticias/equ-es-el-enfoque-de-ciclo-de-vida-en-el-envejecimiento/>
11. Galván M. ¿Qué es la calidad de Vida? [página en internet].2017. [citado el 15 de septiembre 2022]. Disponible en: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html>
12. Guerrero M, Ramon L, Salazar L. Mazzetti P. Modelo de Abordaje de promoción de salud en el Perú. [internet]. Educere, vol,14, núm. 48, Enero_Junio, 2010. [citado el 29 de septiembre del 2021]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
13. González A. Calidad de Vida en el adulto mayor. [Página de internet].2014. [citado el 15 de septiembre 2019]. Disponible en: <http://repositorio.inger.gob.mx/jspui/bitstream/20.500.12100/17392/1/CALIDAD%20DE%20VIDA%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf>
14. Díaz N. Adulto maduro. [Página de internet].2014. [citado el 15 de septiembre 2019]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/546536496/EL-ADULTO-MADURO-1#>
15. Home, M. Características de la tercera edad: ¿Cómo son nuestros mayores? [Página de internet].2023. [citado el 15 de septiembre 2019]. Disponible en: <https://www.deustosalud.com/blog/tercera-edad/caracteristicas-tercera-edad>
16. MinSalud. Ciclo de vida. [Página de internet].2014. [citado el 15 de septiembre 2019]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/cicloVida.aspx>
17. Geo Enciclopedias. Asentamiento Humano. [Página de internet].2013. [citado el 15 de septiembre 2019]. Disponible en: <https://www.geoenciclopedia.com/asentamientos-humanos/>
18. Guzón A, Gerhartz J. Definición de Asentamiento Humano o Poblacional. [Página de internet].2017. [citado el 15 de septiembre 2019]. Disponible en:

- <http://observatorigeograficoamericalatina.org.mx/egal4/Teoriaymetodo/Conceptuales/05.pdf>
19. Donald F. Componente Asentamiento Humano. [Página de internet].2013, cuba [citado el 15 de septiembre 2019]. Disponible en: https://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL_SNI/data_sigad_plus/sigadplusdocumentofinal/1360000710001_OT%20JUNIN%202015_16-03-2015_11-42-47.pdf
 20. Ballesteros E, Lozano D, Machacón A, Pedroza A. “Factores sociodemográficos asociados a la calidad de vida relacionada con salud del adulto mayor, zaragocilia- Cartagena, 2019”. [internet]. 2019- Colombia. [Citado 26 de octubre 2022]; 43(2). <https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/15331/TESIS%20CVRS%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 21. Castro R. “Estilos y calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad Patuco, cantón Celica, en el periodo septiembre 2018- agosto 2019”. [internet]. 2014-Chile. [Citado 26 de octubre 2019]; 20(1). <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/22609/1/TESIS%20ROSITA%20Digital.1.pdf>
 22. Peña E, Bernal L, Reyna L, et al. “Calidad de vida en adultos mayores de Guerrero, México”. [internet]. 2015. [citado el 27 de octubre del 2022]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v21n2/2389-7066-reus-21-02-113.pdf>
 23. Serrano M. “Estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor del centro de salud Venezuela de la ciudad de Machala”. Ecuador. 2018. [internet]. 2018. [citado el 27 de octubre del 2022]. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20628/1/TESIS%20MARIA%20SERRANO.pdf>
 24. Pacherras E. “Estilos de vida saludable y calidad de vida en la población adulta del distrito de tambogrande – 2022”. [internet]. 2023. [citado el 27 de octubre del 2022]. Disponible en: https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/10240/1/REP_EDWIN.PACHERRES_ESTILO.DE.VIDA.SALUDABLES.pdf

25. Estrada H, Moreno A, Vega M. “Calidad de vida relacionada a la salud en adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Pablo II de los Olivos, Lima-2018” [internet]. 2018. [citado el 26 de octubre del 2019]. Disponible en: https://repositorio.uclm.es/bitstream/handle/20.500.12872/233/Estrada_HB_Moreno_AN_Vega_M_tesis_enfermeria_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
26. Villacorta G. “Estilos de vida y factores Biosocioculturales de los adultos del centro poblado del Cochac – Huaraz, 2018”. [internet], 2018. [citado el 27 de octubre del 2019]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/7557/FACTORES_BIO_SOCIOCULTURALES_ADULTOS_VILLACORTA_CHAVEZ_GISSELA_ELSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
27. Carrillo C. (27) “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida en el adulto del Asentamiento Humano Juan Bautista Álvarez vera – nuevo Chimbote, 2021”. [internet], 2023. [citado el 28 de octubre del 2022]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/32709/PREVENCION_SALUD_CARRILLO_APONTE_CECILIA_BRILLIT.pdf?sequence=3&isAllowed=y
28. Flores Y. (28) “Modelo de comunidad saludable en el sector vista alegre, la libertad”, 2018. [internet], 2023. [citado el 28 de octubre del 2022]. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/12429/Flores%20P%C3%A9rez%20Yoya%20Betab%C3%A9.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
29. Ramos, H. Estilo de Vida y Estado Nutricional en Adultos Centro de Salud Alto Trujillo, 2017-2018. [internet], 2018. [citado el 27 de octubre del 2019]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25739/ramos_hj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
30. Martínez E; Requejo J. “Calidad de vida en adultos mayores de un Asentamiento Humano. Trujillo, 2022”. [internet], 2022. [citado el 29 de octubre del 2022]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/110912/Martinez_HEM-Requejo_CJE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

31. Cabada S. “Determinantes de la salud de los adultos mayores del sector Víctor Raúl Haya de la Torre- El Porvenir, 2018”. [internet], 2022. [citado el 29 de octubre del 2022]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/10523/DETERMINANTES_SALUD_CABADA_SOTO_SHEYLA_YAMELIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y
32. Pender N. Teoría de la Enfermería modelo de promoción de la salud. [internet]. 2019. [citado el 27 de octubre del 2022]. Disponible en: <http://teoriasenfermeras.blogspot.com/2013/06/teoria-de-la-enfermeria-modelo-de.html>
33. Valdivia E. Actitudes hacia la promoción de la salud y estilos de vida modelo Pender, profesionales del equipo de salud. [internet]. 2017. [citado el 27 de octubre del 2022]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5985/ENMvamaeg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
34. Arrechera I. Nola Pender: Bibliografía y Teoría. [internet]. 2019. [citado el 27 de octubre del 2022]. Disponible en: <https://www.lifeder.com/nola-pender/>
35. Arroyó S. Promoción de la salud. [internet], 2014 [citado el 7 de octubre del 2022]. Disponible en: https://www.academia.edu/24018132/Teoria_de_Nola_Pender
36. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su composición. [artículo en internet]. 2014. [citado el 7 de octubre del 2022]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfuni/eu-2011/eu114c.pdf>
37. Reyes L. La teoría de acción razonada: implicaciones para el estudio de las actitudes. [internet]. 2017. [citado el 24 de octubre del 2019]. Disponible en: <https://www.uv.mx/cendhiu/files/2018/02/Modelos-de-accion-razonada.pdf>
38. Dorina S. Teoría de Acción Razonada: Una propuesta de evaluación cualitativa. [internet], 2017- [citado el 25 de octubre del 2019]. Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/538/478>
39. Vergara C. Bandura y el aprendizaje social. [internet], 2017- [citado el 25 de octubre del 2019]. Disponible en: <https://www.actualidadenpsicologia.com/bandura-teoria-aprendizaje-social/>

40. Guardia M. La Salud y sus determinantes, promoción de la salud. [internet], 2020. [citado el 20 de noviembre del 2022]. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/jonnpr/v5n1/2529-850X-jonnpr-5-01-81.pdf>
41. Escalante P. Prevención de la enfermedad. [internet], 2021. [citado el 20 de noviembre del 2022]. Disponible en: https://montevideo.gub.uy/sites/default/files/concurso/materiales/anexo_07_-_niveles_de_preencion.pdf
42. León A. Estilo de vida. [internet], 2018. [citado el 20 de noviembre del 2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
43. Ortego M. El Apoyo Social. [internet], 2018. [citado el 21 de noviembre del 2022]. Disponible en: https://ocw.unican.es/pluginfile.php/424/course/section/214/tema_13.pdf
44. Universidad de Colina. Investigación cuantitativa, cualitativa y mixta. [internet], 2019. [citado el 13 de octubre del 2019]. Disponible en: <https://recursos.ucol.mx/tesis/investigacion.php>
45. Rus E. Investigación explicativa. [internet], 2020. [citado el 19 de octubre del 2022]. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-explicativa.html>
46. EcuRed. Investigación no experimental. [internet], 2013. [citado el 143 de octubre del 2019]. Disponible en: https://www.ecured.cu/Investigaci%C3%B3n_no_experimental#targetText=Investigaci%C3%B3n%20no%20experimental%3A%20es%20aquella,natural%20para%20analizarlos%20con%20posterioridad.
47. SlideShare. Prevención y Promoción de la salud. [Página de internet].2014. [citado el 15 de septiembre 2019]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/liliyarleque/promocin-y-previncin>
48. EcuRed. Estilo de Vida. [internet]. 2006. [citado el 24 de octubre del 2019]. Disponible en: https://www.ecured.cu/Estilo_de_vida
49. Pérez J, Martín F. El apoyo social. [internet]. 2014. [citado el 24 de octubre del 2019]. Disponible en: https://www.insst.es/documents/94886/326853/ntp_439.pdf
50. Investigación Científica y Tecnológica. Código de ética de Investigación Científica y Tecnológica. [internet]. 2018. [citado el 30 de octubre del 2019]. Disponible en:

<https://www.utic.edu.py/investigacion/index.php/reglamentos/codigo-de-etica-de-investigacion-cientifica-y-tecnologica#:~:text=La%20%C3%A9tica%20de%20investigaci%C3%B3n%20cient%C3%ADfica,el%20campo%20de%20la%20ciencia>.

51. Manrique J. Factores sociodemográficos y acciones al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano san miguel sector II_ Chimbote, 2019. Tesis para optar el título profesional de licenciada de enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, facultad de Ciencias de la Salud, 2022.
52. Aliaga E, Cuba S, Meza M. Revista peruana de medicina experimental y salud Publica. [Internet]. 2018. [Acceso de 20 de octubre del 2022]. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v33n2/a17v33n2.pdf>
53. Chuquilin, R. “Factores sociodemográficos y niveles de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto del asentamiento humano el Salvador – Chepén, 2019”. [Internet]. Tesis Para Optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería. [Acceso de 20 de abril del 2022]. Trujillo, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería, Escuela de Enfermería 2020.
54. Cueva A. Factores sociodemográficos y Niveles de Prevención y Promoción Asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y Apoyo Social de los Adultos del Sector El presidio – Trujillo, 2019. [Internet]. [Acceso 26 octubre del 2022]. Trujillo, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería, Escuela de Enfermería
55. Sanabria P. Reflexiones del Concepto de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad. [internet], 2018. Revista Med, Vol.19, num.1. 2021. [citado el 21 de noviembre del 2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/910/91022534013.pdf>
56. Ventura A, Zevallos A. Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos. [internet], 2018. Acc Cietna Vol.6.Nº 1 (2019). [citado el 21 de noviembre del 2022]. Disponible en: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/218/1627>
57. Gil C. Promoción y Prevención: Estímulos para la salud. [internet], 2018. Revista Universitaria Científica. Dic. 2016. [citado el 21 de noviembre del 2022]. Disponible en: <file:///C:/Users/SOFIA/Downloads/ldavidvelasquez,+Articulo+10.pdf>

58. Manrique M. Factores sociodemográficos es de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida en el adulto del Asentamiento Humano tierra prometida- Nuevo Chimbote, 2021 [Internet]. [Acceso 25 octubre del 2022]. Trujillo, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería, Escuela de Enfermería.
59. Laveriano D. Factores sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida en el adulto del Asentamiento Humano 2 de mayo "Calle Santa Lucía"- Chimbote, 2021. [Internet]. [Acceso 26 octubre del 2022]. Trujillo, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería, Escuela de Enfermería.
60. Barrera W. Factores sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano Villa el Sol II- Etapa _Chimbote, 2019. [Internet]. [Acceso 26 octubre del 2022]. Trujillo, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería, Escuela de Enfermería.
61. Moran G. Factores sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano las Delicias I etapa Nuevo Chimbote, 2019. [Internet]. [Acceso 26 octubre del 2022]. Trujillo, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería, Escuela de Enfermería.
62. FAO. Alimentación y Estilos de Vida Saludable. [internet]. [acceso el 15 de octubre del 2022]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>
63. Tala A, Vásquez E, Plaza C. Estilos de vida Saludable. [internet]. Rev. Med. Chile vol.148 no.8 Santiago ago. 2020. [acceso el 15 de octubre del 2022]. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000801189
64. Vidarte J, Veles C, Sandoval C, Alfonso M. Actividad Física: Estrategia de Promoción de la Salud. [internet]. 2014. [acceso el 15 de octubre del 2022]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
65. Más M, Vázquez L, Nápoles N. Estilos Saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. [internet]. 2014. Rev. Hum Med. Chile vol.5 n.2 Ciudad de Camagüey mayo-

- ago.2029. [acceso el 15 de octubre del 2022]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000200006
66. Manrique J. Factores sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano San Miguel Sector II- Chimbote, 2019. [Internet]. [Acceso 26 octubre del 2022]. Trujillo, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería, Escuela de Enfermería (5)
67. Neciosup J. Factores sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano San Miguel Sector I- Chimbote, 2019. [Internet]. [Acceso 26 octubre del 2022]. Trujillo, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería, Escuela de Enfermería.
68. Gómez R. Factores sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano 10 de septiembre Sector II- Chimbote, 2019. [Internet]. [Acceso 26 octubre del 2022]. Trujillo, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería, Escuela de Enfermería.
69. Verde R. Factores sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo Joven Porvenir “B” Sector 13, Chimbote, 2019. [Internet]. [Acceso 26 octubre del 2022]. Trujillo, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería, Escuela de Enfermería.
70. Alvarez P, Lagos J, Urtubia Y. Percepción de Bienestar Psicológico y Apoyo Social Percibido en Adultos mayores. [internet]. Fides Et Ratio vol.20 no.20 Conjunto La Paz.2020. [acceso el 15 de octubre del 2022]. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071-081X2020000200004
71. Martha E, Pernaete R. Reflections on poverty and health. [internet] Salud de los Trabajadores vol.23 no.1 Maracay jun.2015. [acceso el 15 de octubre del 2022]. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-01382015000100008

72. TISOC. El Apoyo Social; relaciones de las personas con los demás. [internet], 2011. [acceso el 15 de octubre del 2022]. Disponible en: <https://www.tisoc.com/apoyo-social/>
73. Manrique A. Factores sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano Tierra Prometida _ Nuevo Chimbote, 2021. [Internet]. [Acceso 26 octubre del 2022]. Trujillo, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería, Escuela de Enfermería.
74. Navarrete Y. Factores sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano tres Estrellas Sector II- Chimbote, 2019. [Internet]. [Acceso 26 octubre del 2022]. Trujillo, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería, Escuela de Enfermería.
75. Rodríguez Y. Factores sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano Alberto Romero Leguía _ Nuevo Chimbote, 2019. [Internet]. [Acceso 26 octubre del 2022]. Trujillo, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería, Escuela de Enfermería.
76. Calpa A, Santacruz G, Hernandez E. Promotion of healthy lifestyles: Strategies and scenarios. [internet] *Hacia Promoc. Salud* vol.24 no.2 Manizales July/ Dec. 2019. [acceso el 15 de octubre del 2022]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772019000200139
77. Giraldo A, Toro M, Macias A, Valencia C. La Promoción de la salud como estrategia para el fenómeno de Estilos de Vida saludable. [internet] *Revista hacia la promoción de la salud*, vol. 15, num.1, Manizales. enero-junio, 2019. [acceso el 23 de octubre del 2022]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772010000100010
78. Yorde S. Como lograr una vida saludable. [internet] *An Venez Nutr* vol.27 no.1. Caracas jun. 2021. [acceso el 23 de octubre del 2022]. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100018

79. Mostacero M. “Promoción y Prevención de la salud asociado a la caracterización de los adultos del AA.HH. Los Rosales. La Esperanza – Trujillo, 2022” [Internet]. 2022. [Acceso 26 octubre del 2022]. Disponible en: https://repositorio.uct.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/2728/0070356779_T_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y
80. Palacios G. Factores sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo Joven El Porvenir “A” Sector 7 _ Chimbote, 2019. [Internet]. [Acceso 26 octubre del 2022]. Trujillo, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería, Escuela de Enfermería.
81. Ramos J. Factores sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo Joven La Unión Sector 24 _ Chimbote, 2019. [Internet]. [Acceso 26 octubre del 2022]. Trujillo, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Enfermería, Escuela de Enfermería.
82. Ayala L. Promoción y Prevención del deterioro cognitivo y demencias en personas mayores. [internet] Ene. Vol.14. Santa Cruz de la Palma 2020 Epub 05/Abr- 2021. [acceso el 23 de octubre del 2022]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000300004
83. Gonzales M, Gallego D. Vinculación Emocional y Salud Mental en Adultos. [internet] Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 2019. [acceso el 23 de octubre del 2022]. Disponible en: <file:///C:/Users/SOFIA/Downloads/Dialnet-VinculacionEmocionalYSaludMentalEnAdultosMayoresIn-7529944.pdf>

VIII. **ANEXOS**

ANEXO 1: INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL NIVEL DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO LOS JARDINES- CHAO, 2022.

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

	Actividades que realiza:	Si (3pt)	A veces (2pt)	No (1pt)
Alimentación				
01	Consumo frutas y verduras en su alimentación diaria			
02	Evita acudir a locales de comida rápida			
03	Conoce el valor nutricional de los alimentos que consume			
04	Tiene un horario regular para consumir sus alimentos			
05	Evita agregarle mayor cantidad de sal y azúcar a sus alimentos			
Actividad Física				
06	Cree que la actividad física favorece a la salud			
07	Prefiere caminar o usar bicicleta que ir en autobús/micro a lugares cercanos			
08	Práctica deporte o alguna otra actividad física intensa			
09	Prefiere realizar alguna actividad física a estar sentado y descansar			
Responsabilidad en Salud				
10	Se informa a través de los medios de comunicación sobre las prácticas saludables y prevención de enfermedades			
11	Asiste a capacitaciones y sesiones educativas sobre el mejoramiento del medio ambiente y entorno en el que vive			
12	Acude al médico para chequeos preventivos			
13	Evita las exposiciones prolongadas al sol			
14	Se realiza exámenes de laboratorio (colesterol, triglicéridos, hemoglobina, etc.) al menos una vez al año			
Salud sexual y reproductiva				
15	Evita mantener conductas sexuales de riesgo			

16	Utiliza/ cree que es importante el uso de anticonceptivos como método de planificación familiar			
17	Se realizó/ Considera importante los controles prenatales durante el embarazo			
18	Se realiza/ considera importante realizarse el examen de PAP al menos una vez al año			
	Higiene			
19	Solo consumo agua hervida o purificada			
20	Realiza su higiene personal diariamente			
21	Acostumbra lavar las frutas y verduras antes de consumirlas			
22	Mantiene limpio y ordenado el lugar en donde vive			
23	Se lava las manos antes de consumir alimentos			
	Salud bucal			
24	Se cepilla los dientes después de cada comida			
25	Acude al odontólogo periódicamente			
26	Se informa en prácticas de salud bucal			
	Salud emocional			
27	Comparte con su familia/ amigos durante sus tiempos libres			
28	Mantiene una actitud positiva hacia las situaciones difíciles			
29	Realiza actividades de recreación en sus tiempos libres (leer, pasear, cine, etc.)			
30	Duerme bien y se levanta descansado			

Gracias.....



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL
ASENTAMIENTO HUMANO LOS JARDINES- CHAO, 2022.

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 cena.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S

10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
13	Se relaciona adecuadamente con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
AUTORREALIZACION					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consume sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S



1
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL APOYO SOCIAL DE LOS ADULTOS DEL
 ASENTAMIENTO HUMANO LOS JARDINES- CHAO, 2023.**

1
Instrucciones: Estimado/a participante, la presente encuesta es de carácter confidencial y anónima; y tiene como propósito conocer con qué frecuencia Ud. dispone de cada uno de los tipos de apoyo. Responda con sinceridad a cada uno de los ítems marcando con un aspa (X) en el recuadro que corresponda.

CUESTIONES		ESCALAS				
		Nunca (1)	Pocas veces (2)	Algunas veces (3)	Mayoría de veces (4)	Siempre (5)
Cuenta con alguien:						
1	Que le ayude cuando Ud. tiene que estar en cama (por enfermedad)					
2	Con quien pueda contar cuando necesite hablar					
3	Que le aconseje cuando tenga problemas					
4	Que le lleve al médico cuando lo necesite					
5	Que le muestre amor y afecto					
6	Con quien pueda pasar un buen rato					
7	Que le informe y ayude a entender las cosas					
8	En quien confiar o con quien hablar de si mismo y de sus preocupaciones					
9	Que le abrace					
10	Con quien pueda relajarse					
11	Que le prepare la comida si no puede hacerlo					
12	Cuyo consejo realmente desee					
13	Con quien hacer cosas para olvidar sus problemas					
14	Que le ayude en sus actividades diarias si está enfermo/a					
15	Con quien compartir sus temores y problemas más íntimos					
16	Que le aconseje como resolver sus problemas personales					
17	Con quien divertirse					
18	Que comprenda su problema					
19	A quien amar y hacerle sentir querido					

Gracias...

1
ANEXO 2: FICHA TÉCNICA DE LOS INSTRUMENTOS

Nombre original del instrumento:	CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL NIVEL DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO LOS JARDINES- CHAO, 2022.
Autor y año:	Original: Encuesta demográfica de Salud Familiar – Endes 2018 Adaptación: CENAS RODRIGUEZ CARMEN AZUCENA, 2022
Objetivo del instrumento:	Establecer el nivel de Promoción y Prevención de la salud en los Adultos de Asentamiento Humano los Jardines – Chao, 2022.
Usuarios:	ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO LOS JARDINES- CHAO, 2022.
Forma de Administración o Modo de aplicación:	Se aplicó el cuestionario en un tiempo de 20 minutos, las respuestas fueron marcadas por el investigador.
Validez: (Presentar la constancia de validación de expertos)	Fue evaluado por juicio de expertos (Anexo N° 6)
Validez: (Constructo)	Para calcular el grado de acuerdo entre los expertos se utilizó la metodología del coeficiente de Kappa, con la premisa que existe un acuerdo entre investigadores si $K > 0$ (Landis y Koch). Luego del análisis respectivo, el grado de concordancia entre los mismos fue de $k = 0.715$, lo que concluyó que el instrumento es considerablemente valido.
Confiabilidad: (Presentar los resultados estadísticos)	Con los datos obtenidos se procedió a realizar la prueba estadística Alfa de Crombach en donde $\alpha > 0.50$, para confirmar su confiabilidad.

Nombre original del instrumento:	CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO LOS JARDINES- CHAO, 2022.
Autor y año:	Original: Estilo de Vida Promotor de la Salud
	Adaptación: CENAS RODRIGUEZ CARMEN AZUCENA, 2022
Objetivo del instrumento:	Describir la caracterización del estilo de vida de los adultos del Asentamiento Humano los Adultos de Asentamiento Humano los Jardines – Chao, 2022.
Usuarios:	ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO LOS JARDINES- CHAO, 2022.
Forma de Administración o Modo de aplicación:	Se aplicó el cuestionario en un tiempo de 20 minutos, las respuestas serán marcadas por el investigador.
Validez: (Presentar la constancia de validación de expertos)	Fue evaluado por juicio de expertos (Anexo N° 6)
Validez: (Constructo)	a través de la prueba r de Pearson correlación ítems – test, obteniendo un $r > 0.20$
Confiabilidad: (Presentar los resultados estadísticos)	a través de la prueba estadística de alfa de Crombach, obteniendo un $r = 0.794$

Nombre original del instrumento:	CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL APOYO SOCIAL DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO LOS JARDINES- CHAO, 2023.
Autor y año:	Original: Cuestionario MOS de Apoyo Social Percibido (MOS), desarrollado por Sher - bourne y Stewart (1991) Adaptación: CENAS RODRIGUEZ CARMEN AZUCENA, 2022
Objetivo del instrumento:	Identificar el apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano los Adultos de Asentamiento Humano los Jardines – Chao, 2022.
Usuarios:	ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO LOS JARDINES- CHAO, 2022.
Forma de Administración o Modo de aplicación:	Se aplicó el cuestionario en un tiempo de 20 minutos, las respuestas serán marcadas por el investigador.
Validez: (Presentar la constancia de validación de expertos)	Fue evaluado por juicio de expertos (Anexo N° 6)
Validez: (Constructo)	Por ser de uso internacional se encuentra ampliamente validado en diversos países. En nuestro país y específicamente en la ciudad de Trujillo este instrumento fue validado por Baca, D. (2016)
Confiabilidad: (Presentar los resultados estadísticos)	Se halló un alfa de Cronbach de 0.94

ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

²
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD ASOCIADO A LA
CARACTERIZACIÓN DEL ADULTO DEL ASENTAMIENTO HUMANO LOS
JARDINES - CHAO, 2023.**

Yo, Carmen Azucena Cenas Rodríguez, identificado con DNI 76523116, acepto participar voluntariamente en el siguiente estudio, conociendo el propósito de la investigación. Mi participación consiste en responder con franqueza y de forma oral a las preguntas.

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



FIRMA

ANEXO 4: MATRIZ DE CATEGORIAS Y SUBCATEGORIAS

TITULO	FORMULACION DEL PROBLEMA	HIPOTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD ASOCIADO A LA CARACTERIZACIÓN DEL ADULTO DEL ASENTAMIENTO HUMANO LOS JARDINES-CHAO, 2022	<p>Problema General: ¿Determinar la Asociación entre la Promoción y Prevención de la salud y la caracterización del estilo de vida y apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano los Jardines-Chao, 2022?.</p>	<p>Hipótesis General: ¿Existe asociación entre la promoción y prevención de la salud y la caracterización del estilo de vida y apoyo social de los adultos del asentamiento vida y apoyo social, de los adultos del Asentamiento Humanos los Jardines – Chao, 2022?</p>	<p>Objetivo General: Determinar la Asociación entre la Promoción y Prevención de la salud y la caracterización del estilo de vida y apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano los Jardines-Chao, 2022.</p>	<p>Variable Independiente: PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación • Actividad física • Responsabilidad en salud • Salud sexual y reproductiva • Higiene • Salud bucal • Salud emocional 	<p>Tipo: cuantitativa</p> <p>Métodos: Correlacional</p> <p>Diseño: no experimental</p> <p>Población y muestra: 300 estudiantes, no probabilístico 60 estudiantes.</p> <p>Técnicas e instrumentos de recolección de datos: INSTRUMENTO 01: CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL NIVEL DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD DEL ADULTO DEL ASENTAMIENTO HUMANO LOS JARDINES-CHAO, 2022.</p>
			<p>Objetivos Específicos: ➤ Establecer el nivel de Promoción y</p>	<p>Variable Dependiente: CARACTERIZACIÓN DEL ESTILO DE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación • Actividad física • Manejo de estrés • Apoyo interpersonal • Autorrealización 	

			<p>Prevención de la salud en los Adultos de Asentamiento Humano los Jardines – Chao, 2022.</p> <p>➤ Describir la caracterización del estilo de vida de los adultos del Asentamiento Humano los Adultos de Asentamiento Humano los Jardines – Chao, 2022.</p> <p>➤ Identificar el apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano los Adultos de Asentamiento</p>	<p>VIDA APOYO SOCIAL</p> <p>Y</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidad en salud • Apoyo emocional informacional • Apoyo instrumental • Apoyo social positivo • Interacción social afectivo. 	<p>INSTRUMENTO 02: CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO LOS JARDINES-CHAO, 2022.</p> <p>INSTRUMENTO 03: CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL APOYO SOCIAL DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO LOS JARDINES-CHAO, 2022.</p> <p>Métodos de análisis de Investigación: Los datos recolectados a través de los instrumentos sean integrados a una base de datos de Microsoft Excel para luego ser exportados a otra base haciendo uso del software PASW Statistics, versión 18.0. para su respectivo procesamiento. Los datos serán presentados en tablas unidimensionales y bidimensionales con sus respectivos gráficos según las</p>
--	--	--	--	-----------------------------------	--	---

			<p>Humano los Jardines – Chao, 2022.</p> <p>➤ Explicar la relación que existe entre la Promoción y Prevención de la salud y la caracterización de los adultos del Asentamiento Humano los Adultos de Asentamiento Humano los Jardines – Chao, 2022.</p>		<p>variables de estudio. Para determinar la asociación entre la promoción y prevención de la salud y la caracterización del estilo de vida y apoyo social de los adultos del Asentamiento Humano los Jardines – Chao, 2022. Se hará uso de la prueba estadística del Chi cuadrado considerando el criterio de significancia: Si $p < 0.05$ para determinar una asociación estadísticamente significativa.</p>
--	--	--	---	--	---

ANEXO 5: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de Medición			
Variable Independiente: PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD	La promoción y prevención de la salud y las enfermedades son acciones, procedimientos e intervenciones generales, orientadas que la población como individuos y como familias, mejoren todas las condiciones para poder vivir y puedan disfrutar de una vida mejor.	La promoción y prevención de la salud como variable cualitativa ordinal presenta los siguientes rangos de clasificación: Nivel de Promoción y prevención de la salud bajo: si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 30 a 50 puntos. Nivel de Promoción y prevención de la salud medio: si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 51 a 70 puntos. Nivel de Promoción y prevención de la salud alto: si luego de la aplicación del cuestionario se		Inadecuados hábitos de alimentación frecuentemente	01	CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL NIVEL DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO LOS JARDINES-CHAO, 2022	Nivel de promoción y prevención de la salud bajo: 30 a 50 puntos.			
				Adquiriendo hábitos adecuados de alimentación en la vida diaria	02					
			Alimentación	Adecuados Hábitos de alimentación continuamente	03					
					04					
					05					
				No realiza Actividad física continuamente	06	Actividad Física		PREVENCIÓN DE LA SALUD DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO LOS JARDINES-CHAO, 2022	Nivel de promoción y prevención de la salud medio: 51 a 70 puntos.	
				Realiza actividad física poco frecuente	07					
				Realizar Actividad física diaria	08					
								09		
						Responsabilidad en salud	Se realiza chequeo médico solo cuando se siente enfermo	10	LOS JARDINES-CHAO, 2022	Nivel de promoción y prevención de la salud alto: 71 a 90 puntos
					Se realiza chequeo médico 1 vez al año		11			
					Se realiza chequeo médico 2 veces al año		12			
							13			
							No utiliza métodos anticonceptivos continuamente	14		
						Salud sexual y reproductiva	Adquiriendo conocimiento en planificación familiar en su vida cotidiana	15	LOS JARDINES-CHAO, 2022	Nivel de promoción y prevención de la salud alto: 71 a 90 puntos
					Mantiene una vida sexual responsable frecuentemente		16			
							17			
						Higiene	Inapropiados hábitos de higiene frecuentemente	18	LOS JARDINES-CHAO, 2022	Nivel de promoción y prevención de la salud alto: 71 a 90 puntos
							Adquiriendo buenos hábitos de higiene en su vida diaria.	19		

Variable Dependient e:	Estilo de Vida	Estilo de Vida	obtiene un puntaje de 71 a 90 puntos.		Practica apropiados hábitos de higiene continuamente	20 22 23			Estilo de vida saludable: si obtuvo un puntaje de 75 a 100 puntos	
CARACTE RIZACIÓN DEL ESTILO DE VIDA Y APOYO SOCIAL	Hábito de vida o forma de vida, que hace referencia a un conjunto de actuaciones cotidianas realizadas por las personas.	Estilo de Vida	El estilo de vida como variable cualitativa ordinal presenta los siguientes rangos de clasificación: Estilo de vida no saludable: si la aplicación del cuestionario se	Salud bucal	Realiza inadecuados hábitos de salud bucal constantemente	24	Inadecuado hábitos emocionales habitualmente. Mantiene actitudes positivas frente a situaciones difíciles poco frecuente. Realiza actividades de recreación diariamente	CUESTIONARI O PARA DETERMINAR EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO O HUMANO LOS JARDINES-CHAO, 2022	Estilo de vida No saludable: si obtuvo un puntaje de 25 a 74 puntos.	
					Adquiriendo hábitos de salud bucal en su vida cotidiana.	25				
					Práctica adecuados hábitos de salud bucal continuamente	26				
					Salud bucal					27
					Salud emocional					28 29 30
					Alimentación					01 02 03 04 05 06
					Actividad y Ejercicio					07 08
					Apoyo Social					

<p>Red compuesta por familia, amigos, vecinos y miembros de la comunidad que está disponible para brindar ayuda psicológica, física y financiera en los momentos de necesidad.</p>	<p>obtiene un puntaje de 25 a 74 puntos. Estilo de vida saludable: si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 75 a 100 puntos.</p> <p>Apoyo Social</p> <p>como variable cualitativa ordinal presenta los siguientes rangos de clasificación: Apoyo social inadecuado: si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 19 a 57 puntos. Apoyo social adecuado: si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje igual o mayor a 58 puntos.</p>	<p>Manejo de estrés</p> <p>Apoyo Interpersonal</p>	<p>Inadecuado manejo del estrés habitualmente</p> <p>Desarrollando prácticas saludables para el manejo del estrés en su vida cotidiana.</p> <p>Practica actividades de relajación para el manejo del estrés constantemente.</p> <p>No mantiene adecuadas relaciones interpersonales frecuentemente.</p> <p>Integrándose a nuevas relaciones interpersonales en su vida diaria</p> <p>Mantiene adecuadas relaciones interpersonales habitualmente</p> <p>No se encuentra satisfecho con las actividades que ha realiza y realizado actualmente.</p> <p>Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal frecuentemente</p> <p>Se encuentra satisfecho con las actividades que ha realizado y realiza en su vida diaria</p> <p>Toma decisiones que ponen en riesgo su salud habitualmente</p> <p>Adquiriendo buenas prácticas en salud en su vida cotidiana</p> <p>Practica buenos hábitos de salud continuamente</p> <p>No cuenta con una persona cercana con quien compartir sus problemas habitualmente</p>	<p>09</p> <p>10</p> <p>11</p> <p>12</p> <p>13</p> <p>14</p> <p>15</p> <p>16</p> <p>17</p> <p>18</p> <p>19</p> <p>20</p> <p>21</p> <p>22</p> <p>23</p> <p>24</p> <p>25</p>	<p>DEL ASENTAMIENTO O HUMANO LOS JARDINES- CHAO, 2022</p>	<p>obtiene un puntaje de 19 a 57 puntos</p> <p>Apoyo social adecuado: Si obtiene un puntaje igual o mayor de 58 puntos.</p>
--	--	--	---	---	--	--

Revisión 09-10

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

13%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.uct.edu.pe

Fuente de Internet

10%

2

Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote

Trabajo del estudiante

5%

3

repositorio.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

5%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo