



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA**

**ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO MAYOR DE
UN ASENTAMIENTO HUMANO EN SULLANA, 2024**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTOR

FARFAN FARFAN, SELENA YASMIN

ORCID:0000-0003-3694-7864

ASESOR

GORRITTI SIAPPO, CARMEN LETICIA

ORCID:0000-0002-2943-1328

CHIMBOTE-PERÚ

2024



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA

ACTA N° 0169-092-2024 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **21:15** horas del día **11** de **Noviembre** del **2024** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **ENFERMERÍA**, conformado por:

VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA Presidente
GIRON LUCIANO SONIA AVELINA Miembro
ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO Miembro
Dr(a). GORRITTI SIAPPO CARMEN LETICIA Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO MAYOR DE UN ASENTAMIENTO HUMANO EN SULLANA, 2024**

Presentada Por :
(0412191062) **FARFAN FARFAN SELENA YASMIN**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **17**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TÍTULO PROFESIONAL de **Licenciada en Enfermería**.

Los miembros del Jurado de Investigación firman a continuación dando fe de las conclusiones del acta:

VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA
Presidente

GIRON LUCIANO SONIA AVELINA
Miembro

ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO
Miembro

Dr(a). GORRITTI SIAPPO CARMEN LETICIA
Asesor



CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO MAYOR DE UN ASENTAMIENTO HUMANO EN SULLANA, 2024 Del (de la) estudiante FARFAN FARFAN SELENA YASMIN, asesorado por GORRITTI SIAPPO CARMEN LETICIA se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 4% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

Por lo tanto, dichas coincidencias detectadas no constituyen plagio y la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Cabe resaltar que el turnitin brinda información referencial sobre el porcentaje de similitud, más no es objeto oficial para determinar copia o plagio, si sucediera toda la responsabilidad recaerá en el estudiante.

Chimbote, 13 de Diciembre del 2024



Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

DEDICATORIA

El presente informe está dedicado a Dios, por darme sabiduría, salud y fuerzas necesarias para terminar este proyecto, a mis padres y esposo por confiar plenamente en mí, apoyándome con los recursos necesarios y cumplir con mi meta.

A la Dra. Gorriti Siappo Carmen Leticia, quién estuvo encargada de brindarme la orientación para poder avanzar con mi informe de tesis y para lograr obtener mi Título de Licenciada de Enfermería.

AGRADECIMIENTO

Agradecer a Dios por guiar mi camino, por estar conmigo en cada paso que he dado, fortaleciéndome y dándome fuerzas para no rendirme y realizar mi sueño

A mis padres que son mis acompañantes y formarme de la mejor manera. Mi esposo por haberme brindado su apoyo en cada momento.

ÍNDICE DE CONTENIDO

	PÁG.
Dedicatoria	IV
Agradecimiento	V
Índice General	VI
Lista de Tablas	VII
Lista de Figuras	VIII
Resumen	IX
Abstract	X
I. Planteamiento del problema (descripción del problema, formulación del problema, objetivo general y específico, justificación)	1
II. Marco Teórico	7
2.1. Antecedentes	7
2.2. Bases teóricas	9
III. Metodología	13
3.1. Tipo, nivel y diseño de la investigación	13
3.2. Población muestral	13
3.3. Operacionalización de las variables/ categorías	14
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos/ información	16
3.5. Método de análisis de datos	17
3.6. Aspectos éticos	17
IV. Resultados	19
V. Discusión	25
VI. Conclusión	31
VII. Recomendaciones	32
Referencias bibliográficas	33
Anexo 01: Matriz de consistencia	39
Anexo 02: Instrumento de recolección de información	40
Anexo 03: Ficha técnica de los instrumentos	43
Anexo 04: Formato de consentimiento informado, carta de recojo de información y carta de aceptación	45

LISTA DE TABLAS

PAG

TABLA 1. Estilo de vida del adulto mayor del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana, 202419

TABLA 2. Factores biosocioculturales del adulto mayor del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana, 2024.....20

LISTA DE FIGURAS

	PAG
FIGURA 1. Modelo de determinantes de la Salud.....	10
FIGURA 2 Modelo de promoción de la Salud.....	11
FIGURA 3 Estilo de vida del adulto mayor del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana, 2024.....	19
FIGURA 4. Sexo del Adulto mayor del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana, 2024.....	21
FIGURA 5. Grado de instrucción del Adulto mayor del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana, 2024.....	22
FIGURA 6. Religión del Adulto mayor del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana, 2024.....	22
FIGURA 7. Estado civil del Adulto mayor del Asentamiento Humano El obrero en Sullana, 2024.....	23
FIGURA 8. Ocupación del Adulto mayor del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana, 2024.....	23
FIGURA 9. Ingreso económico del Adulto mayor del Asentamiento Humano El Obrero Sullana,2024.....	24

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo general establecer el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto mayor del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana. En su metodología, fue de nivel descriptivo, tipo cuantitativo de corte transversal, diseño no experimental de una sola casilla; con una población muestral de 85 adultos mayores, a quienes se les aplicó a través de la encuesta y observación como técnicas, dos instrumentos: Escala de estilo de vida y Cuestionario sobre Factores Biosocioculturales. Los resultados son de la siguiente manera el 62% de adultos mayores tienen un estilo de vida no saludable; con respecto a los factores biosocioculturales de los adultos mayores el 51,0% son de sexo femenino, el 62,0% cuentan con primaria completa / incompleta, el 69,0% son de religión católica, el 94,0% son casados y convivientes, el 26,0% son amas de casa, el 24,0% son agricultores, el 21,0% son obreros, el 69,0% tienen ingreso económico menor de 500 nuevos soles. Se concluye que más de la mitad de los adultos mayores tienen un estilo de vida no saludable, porque no realizan actividad física, una alimentación inadecuada, rica en carbohidratos y grasas y los factores biosocioculturales un poco menos de la mitad son amas de casa, agricultores y son obreros, un poco más de la mitad son de sexo femenino, más de la mitad tienen grado de instrucción primaria completa e incompleta, son de religión católica, con un ingreso económico menor de 500 nuevos soles, casi todos son casados y convivientes.

Palabras clave: adulto, estilo de vida, factores biosocioculturales

ABSTRACT

The general objective of this research is to establish the lifestyle and biosociocultural factors of the elderly from the El Obrero Human Settlement in Sullana. In its methodology, it was descriptive level, quantitative cross-sectional type, non-experimental design of a single cell; with a sample population of 85 older adults, to whom two instruments were applied through survey and observation as techniques: Lifestyle Scale and Questionnaire on Biosociocultural Factors. The results are as follows: 62% of older adults do not have a healthy lifestyle; With respect to the biosociocultural factors of older adults, 51.0% are female, 62.0% have completed/incomplete primary school, 69.0% are Catholic, 94.0% are married and cohabitants, 26.0% are housewives, 24.0% are farmers, 21.0% are workers, 69.0% have an income of less than 500 nuevos soles. It is concluded that more than half of older adults have an unhealthy lifestyle, because they do not do physical activity, an inadequate diet, rich in carbohydrates and fats and biosociocultural factors, a little less than half are housewives, farmers and they are workers, a little more than half are female, more than half have complete or incomplete primary education, they are Catholic, with an income of less than 500 soles, almost all of them are married and cohabiting.

Keywords: adult, lifestyle, biosociocultural factors

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU) (1) manifiesta que, en la actualidad, las enfermedades pasan fronteras, afectando a todos los ciudadanos que existen en el mundo. Es por ello, que un grupo de entidades trabajan junto a la ONU, organizando un acceso factible para la atención sanitaria a nivel mundial. El principal propósito de detener las enfermedades en este momento es la salud de adultos mayores, fortaleciendo su estilo de vida de manera saludable, su nutrición, ya que si no cuentan con el estilo de vida que ellos merecen contraerán enfermedades como la tuberculosis, las enfermedades venéreas, malaria, COVID- 19, VIH, SIDA, entre otras. La contaminación ambiental también es un riesgo para la salud del adulto mayor; ya que eso afecta los pulmones de los ciudadanos. Muchas de estas enfermedades siguen estando en la actualidad, por eso se necesita obtener un ámbito apropiado para la atención de la salud y abarcar estrategias con amplias actividades para alcanzar el objetivo de la salud y el bienestar para promover el estilo de vida saludables para todos los adultos mayores.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2) destaca los problemas frecuentes que existen sobre todo en los adultos mayores, el estilo de vida no saludable causa enfermedades de manera fundamental en la salud, mejorar la alimentación, prevenir enfermedades recurrentes como Diabetes Mellitus, complicaciones renales o cardiovasculares por la falta de realizar algún ejercicio. No obstante, la pobreza también contribuye a no tener una buena salud, esto hace que la mayoría de la población no pueda contar con un estilo de vida apropiado. También el desarrollo sanitario a nivel mundial se dirige como un principio ético de equidad; donde se interviene de manera accesible para lograr salvar vidas y fomentar aspectos que van teniendo en su vida diaria; los adultos mayores tienen que realizar un adecuado estilo de vida, mantener su alimentación saludable apropiado, hacer ejercicios o caminatas de un tiempo no mayor de 20 minutos de tres días semanales, realizar ajustes necesarios para que los adultos mayores aprendan y adquieran un estilo de vida saludable para que así logren un cambio en sus vidas de manera diaria.

Según la OMS (3) en el 2023, hubo 17 millones de adultos mayores de sesenta años que murieron de manera anual; donde se reportan sus muertes con enfermedades no transmisibles (ENT) son enfermedades respiratorias crónicas, el asma o neumopatía en los adultos que son de 4,1 millones, diabetes se evidencia en 2,0 millones donde se incluye que los adultos fallecen por nefropatía diabética, hipertensión arterial, infartos, etc. Existen factores de riesgo de manera modificables se deben al consumo de tabaco,

consumo de alcohol y su alimentación no saludable esto hace que los adultos mayores sufran de las ENT y el riesgo aumente. También existe el riesgo ambiental, como principal se evidencia la contaminación atmosférica donde se provoca muertes de 6,7 millones en el mundo, donde el 5,7 millón son por las ENT. Esto se debe a no tener un estilo de vida saludable ya que el 76% de estas ENT ocurre en los países de bajos recursos y es por ello que los adultos mayores no son tratados a tiempo para descartar una mejoría en su salud. Para ello, la Asamblea Mundial de la Salud hasta el 2030 dará su prórroga para realizar un Plan de Acción Mundial de la OMS donde se realizará la prevención y control de enfermedades no transmisibles.

En Ginebra, de acuerdo con el análisis recientemente, existen 1800 millones de adultos mayores, con un 31%, siendo la tercera parte; no practican el nivel recomendado en realizar actividades físicas en el año 2022. Es por ello, que la OMS recomienda al adulto mayor que dediquen 75 minutos a la semana para que practiquen alguna actividad física de manera moderada o equivalente. Mientras que su sedentarismo va aumentando en el riesgo de padecer alguna enfermedad cardiovascular, también como el infarto de miocardio y así como diabetes de tipo 2, entre otras enfermedades. También cabe recalcar que existe alguna diferencia con respecto a las funciones entre sexo y edad, donde la mujer practica menos actividades físicas que el hombre, en un 34% y 29% en ambos sexos. Mientras que, en las Américas, existe un porcentaje de 41% donde las mujeres no tienen actividad física, mientras el 30% es del hombre. Sin embargo, en otros países las diferencias alcanzan un 20%. Para finalizar, se constata que los adultos mayores de 60 años no son activos; como los demás adultos, ya que no realizan actividades físicas esto va de la mano con el estilo de vida que ellos llevan a esa edad, deben tener saber que, para realizar cualquier actividad, lo primordial es su buena alimentación, lo cual pone de manifiesto la importancia de promover la actividad física entre ese grupo de edad (4).

En Argentina, los estudios tienen diferentes enfermedades como sobrepeso corporal, cáncer, obesidad, etc. Su estilo de vida no es el apropiado en las personas ya que no realizan una buena alimentación o ejercicio, por lo que contraen enfermedades antes mencionadas. Su peso corporal aumenta porque sus alimentos son altos en grasas saturadas esto se debe a que los adultos mayores en Argentina no realizan buena alimentación ni tampoco consumen alimentos ricos en hierro para que tengan un estilo de vida saludable tampoco realizan actividades físicas; para ello el ministerio recomienda a los adultos mayores a realizar una dieta saludable para prevenir enfermedades como el cáncer. La actividad física puede disminuir dichos riesgos de cáncer asociados al cambio

hormonal. Para ello, deben realizar actividades físicas donde se cambia el nivel de alguna hormona, como insulina y estrógenos. Asimismo, en la mujer cuando realizan ejercicios disminuyen el nivel de estrógeno que se asocia a desarrollar el cáncer de cuello uterino y mama. Mientras tanto, los adultos mayores deben seguir con las recomendaciones que el Ministerio de Argentina ha proporcionado para que los adultos mayores cambien y realicen un buen estilo de vida en su vida (5).

En Colombia, se encontró en su estudio que el 24% del adulto mayor son de 60 años a más y se encuentran en una situación de pobreza, haciendo de ello un factor de riesgo es su salud ya que no cuentan con un estilo de vida saludable, mientras tanto el 45% son considerados con pobreza extrema eso quiere decir que su salud y estilo de vida empeora cada vez más; en entrevistas realizadas a la población de Colombia se observó que los adultos mayores atraviesan diferentes dificultades en sus vidas cotidianas. Por esta dificultad, es que los adultos mayores; sufren mucho con adquirir alimentos nutritivos o ricos en hierro para que cuenten con buena salud, pero manifiestan que su realidad es totalmente triste porque por su edad la mayoría no tiene un trabajo, para poder solventar sus gastos esenciales para su salud. Es por ello, que tienen un estilo de vida no saludable, se dice que han podido sobrevivir, pero es difícil; porque no hay soluciones y las medidas de salud son cortas para realizar cambios apropiados en su salud (6).

En el Perú se han reportado datos preocupantes en lo que respecta a la salud, con un 82,6% de la población de sexo femenino; presentan diversos problemas de salud crónicas como hipertensión, artritis, asma, diabetes, entre otras enfermedades. Mientras la población masculina, solo se ven afectados en un 69,9%. A esto se suma que las Personas Adultas Mayores (PAM) sufren problemas de salud aún más en el área urbana, que no cuentan con un estilo de vida saludable, por lo que manifiestan los factores de riesgo que perjudican a la población de manera que existen variables y que se cruzan mediante prejuicios sociales como el género, etnia y su situación económica; que es un factor de riesgo de manera primordial porque a base de ello, la mayoría de adultos mayores no cuentan con pensiones, ni con trabajo por sus edades, eso hace que no puedan tener un estilo de vida, ya que no cuentan con la economía correcta para tener una buena higiene, una buena alimentación saludable para su edad, esto hace que no se establezca algún cambio de mejorar su salud en los adultos mayores (7).

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) (8) las estadísticas han cambiado en el año 2024 de acuerdo con la proyección de los habitantes, el adulto mayor en nuestro país se representa en 13,9% su salud no es tan favorable. Mientras el resultado

de la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH), manifiesta que, a comparación del cuarto trimestre en el año 2023, el 78,9 % de los habitantes de los adultos mayores del país presentan problemas en salud crónicas, siendo más evidenciado en áreas urbanas. No tienen acceso de un seguro para que sean atendidos los adultos mayores, haciendo que aumente en un 92,3% su mal estilo de vida. Por eso, la afiliación al Seguro Integral de Salud (SIS) experimenta el crecimiento, del 52,1 % en el adulto mayor están afiliados, y el 34,9 % cuentan con la afiliación de EsSalud. Para ello, estos datos se dan a conocer en un informe técnico de la situación de los Adultos Mayores.

Asimismo, la región Grau Piura, informa a través del Gobierno Regional, el déficit de regularidad de no practicar actividad física, es fundamental en su vida, porque esto disminuye el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, ansiedad, insomnio, depresión, descalcificación ósea, ayuda a mejorar la calidad del sueño y tener la capacidad de autocuidado en ellos mismos. En este sentido MINSA recomienda a los adultos a que realicen actividad física acorde a su edad y estado de salud, las apropiadas serían, caminatas no mayores de 20 a 30 minutos, subir y bajar escaleras a su ritmo y por último realizar posturas de relajación que ayudara a mejorar su estilo de vida sea más saludable. También es importante prevenir enfermedades que impactan al adulto mayor, porque cabe mencionar que en Piura la obesidad se recalca más en las mujeres que en el hombre, se relaciona en un 60% en la mujer y 40% en el hombre. Para ello, se debe promover o realizar jornadas de como el adulto mayor debe mejorar su calidad de vida, su bienestar físico y psicológico, es por eso, que deben informarse más sobre el estilo de vida saludable, para que ellos requieran un estatus estable en su salud y vean el cambio de manera adecuada (9).

En Sullana, existe el Centro del Adulto Mayor (CAM), donde se brindan diversos talleres para ayudar a los adultos en lo que respecta a lo emocional, memoria, autocuidado, cultural, social y deportivo donde es favorable porque este centro beneficia en la salud los adultos, pero existe un problema que para pertenecer a este CAM se debe presentar unos requisitos DNI, ser personas de 60 a más y el primordial pertenecer a ESSALUD, haciendo de ello un déficit para su salud porque la mayoría de los adultos mayores son de bajos recursos y no cuentan con seguro de ESSALUD y no puedan contar con los beneficios que este centro brinda ya que abarca, su autocuidado proporcionando conocimientos fundamentales como el aspecto físico de la vida, seguido de talleres de memoria, artísticos, etc. Haciendo que estén en movimiento y en constante actividad acorde a su edad, pero es lamentable lo que sucede que solo puedan adquirir estos

beneficios del CAM solo las personas mayores de 60 que estén asegurados a ESSALUD (10).

Actualmente, los adultos mayores del Asentamiento Humano El Obrero, que se ubica en el distrito de Sullana, presentan problemas que afectan su salud a la población, ya que no cuentan con un estilo de vida apropiado, haciendo de ellos más vulnerables a contraer enfermedades no transmisibles; como sobrepeso, diabetes o hipertensión son las enfermedades más frecuentes a su edad. En la investigación realizada, se observó que no tienen una alimentación balanceada ni rica en hierro, por lo contrario, consumen de manera frecuente alimentos es alta en grasas y rica en carbohidratos, donde se refleja el índice de sobrepeso, algunos de ellos también consumen bebidas alcohólicas, cigarrillos de manera constante y no realizan alguna actividad física como caminatas que sería lo más apropiados para ellos.

Las causas que han originado el problema antes mencionado en los adultos mayores del AA. HH El Obrero, no tienen conocimientos apropiados sobre las conductas saludables para la salud, también lo que perjudica son sus malos hábitos y costumbres que hacen de manera irresponsable en su salud, porque no acuden al centro de salud y no siguen las recomendaciones que brinda el puesto de salud del Obrero.

El efecto sigue aumentando hará que persista las enfermedades que ocurren de manera frecuentemente en la población, como el sobrepeso, obesidad, entre otras enfermedades, esto se debe a sus hábitos no saludables que consumen en su día a día, esto hará que existan más personas enfermas y que el establecimiento de salud cercano a ellos; colapse y no puedan ser atendidos.

Es fundamental identificar el problema si el estilo de vida de los adultos mayores es saludable y evaluar los factores biosocioculturales como va influyendo en su bienestar. Para abarcar esta problemática, se debe orientar y fomentar a los adultos y familiares sobre el correcto estilo de vida saludable, las correctas conductas saludables así se podrán detectar y mejorar sus hábitos alimenticios que hacen que pongan en riesgo su salud y disminuir enfermedades a los pobladores.

Por lo expuesto se plantea el siguiente problema de investigación:

¿Cuál es el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto mayor del Asentamiento Humano El Obrero, Sullana, 2024?

Para lograr responder al problema, se enuncia el siguiente objetivo general:

Establecer el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto mayor del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana

Y los siguientes objetivos específicos:

- Determinar el estilo de vida del adulto mayor del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana
- Identificar los factores biosocioculturales (sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico) del adulto mayor del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana

La presente investigación es pertinente porque se asocia con la línea de investigación de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, denominada como “Factores de riesgo y Determinantes de la Salud” al investigar el estilo de vida que es un determinante de la salud y los factores biosocioculturales, como religión, sexo, grado de instrucción, ocupación e ingreso económico siendo un factor de riesgo para los pobladores. Es pertinente porque se evidencia en la zona donde actualmente los adultos mayores están perdiendo años de vida saludable, por causas evitables como el estilo de vida.

Por ello, surge la necesidad para identificar el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del Asentamiento Humano El Obrero, permitiendo así que el teniente gobernador y autoridades más supremas puedan conocer y detectar el resultado que se obtuvo en la investigación, para que identifiquen las debilidades de los adultos y puedan ayudar a contribuir en ofrecer oportunidades en población.

La investigación proporciona el beneficio a los adultos mayores, para que puedan comprender la situación de la población, así los responsables y encargados podrán implementar medidas apropiadas para la mejoría de la salud de los adultos mayores del AA. HH, también se debe aplicar estrategias de prevención y promoción de salud junto con el apoyo del centro de salud y los trabajadores de la comunidad.

Para concluir, es un aporte importante para los profesionales de la salud, estudiantes de la profesión de enfermería y/o investigadores de Enfermería, sirviendo como un modelo a la ciencia para ayudar en diversos estudios de investigación.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Nivel Internacional

Toapaxi, E, et al (11) en el año 2020 investiga el estilo de vida en el estado de la salud de los adultos mayores – Ecuador, con el objetivo de analizar la relación entre el estilo de vida y su influencia en el estado de salud. La muestra de 35, su estudio fue tipo transversal, correlacional y cuantitativa. Se encontraron como resultados que el sexo en 63%, 71% son de origen indígena, su 44% tienen edad de 60-70 años, su relación entre los estilos de vida fantásticos y regulares, la mayoría en su alimentación consumen hiposódicas, demasiado bajo en grasas, manteniendo su peso adecuado, se automedican de manera ocasionante su 43% algunos tienen dolores corporales haciendo que dificulten su salud un poco. Se llega a concluir que si hay relación entre el estilo de vida y su influencia en el estado de salud.

Yaulema, L, et al (12) en el año 2021 investiga el estilo de vida de los adultos mayores residentes en parroquias rurales del Cantón Riobamba– Ecuador, con el objetivo de determinar la relación entre los comportamientos del estilo de vida. La muestra fue de 225 adultos mayores, estudio fue de tipo correlacional y descriptiva. Se encontraron como resultados 76,00% de persona adulta vive solo; su 79,11% el diagnóstico presenta enfermedades crónicas. Su 94,22% realiza actividad física menor a 2 días a la semana y su 92,44% consumían alimentos inadecuados al momento de investigar; su 79,11% asisten a su control menor a 2 veces en el año. Se llega a concluir que no hay relación entre que los porcentajes del adulto mayor sobre su estilo de vida.

Quiñones, S (13) en el año 2020 investiga el estudio de los determinantes sociales en adultos mayores que asisten al espacio activo en Gad Ambato y su relación con las enfermedades crónicas no transmisibles en Ecuador, con el objetivo de determinar la relación entre los DSS y su asociación con las enfermedades crónicas no transmisibles en los adultos mayores. La muestra fue de 204 adultos elegidos al azar, estudio fue de tipo cuantitativo, observacional y corte transversal. Se encontraron como resultados fueron que el 35% no cuenta con instrucción educativa, los ingresos son de manera igual o inferior al salario básico, su 73% se dedican a la agricultura o quehacer doméstico. Se llega a concluir que hay relación entre los determinantes sociales y la aparición de enfermedad que influye en el DSS, haciendo un esfuerzo de estrategia a las atenciones primarias de disminuir sus patologías.

2.1.2 A nivel nacional

Morales, A (14) en el año 2020 investiga el estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor Asentamiento Humano Fraternidad _Chimbote, Chimbote, con el objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto mayor. La muestra fue de 105 adultos mayores, estudio fue de tipo descriptivo, cuantitativo, Se encontró como resultados fue a quienes le aplicaron el cuestionario de estilo de vida y factores biosocioculturales y el grado de instrucción, y el ingreso económico, y no existe con el sexo, religión, estado civil y ocupación. Se llega a concluir que, si existe relación entre el estilo de vida y factores biosocioculturales.

Chinchay, C (15) en el año 2022 investiga el estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del centro poblado de Trigopampa Yungar Carhuaz, con el objetivo de analizar si existe relación entre ambas variables de estilo de vida y factores biosocioculturales. La muestra fue de 120 adultos, estudio fue de tipo cuantitativo y descriptivo. Se encontraron como resultados fue que su mayoría no cuentan con estilo de vida saludable, en el factor biosociocultural su mayoría son personas adultas mayores, su mayoría son sexo femenino, su grado de educación primario completo, su religión es evangélico, su estado civil es de convivencia, sus ingresos económicos son mayor de 1100, cuentan con empleos de obreros. Se llega a concluir que, si existe relación entre su grado de educación, la edad, grado de educación, sexo, ocupación laboral, religión y sus ingresos económicos.

Jamanca, H (16) en el año 2020 investiga los determinantes sociales y estilo de vida de los adultos mayores del Centro Poblado de Llupa, Distrito de Independencia Huaraz, con el objetivo de determinar si existe relación entre ambas variables como los determinantes sociales y el estilo de vida. una muestra de 120 adultos mayores, estudio fue tipo descriptivo, cuantitativo, descriptivo, correlacional de doble casilla. Se encontraron como resultados fue que en su mayoría son sexo femenino, no cuentan con grado de instrucción, su ingreso económico es menor de 500 soles, su totalidad no cuentan con ocupación. Es de gran importancia que las autoridades, trabajen por el bienestar de los adultos mayores mediante la gestión de redes de apoyo social para ayudarlos a lograr la tranquilidad, la salud física y mental que necesitan para su bienestar. Se llega a concluir que si existe relación entre los determinantes sociales y el estilo de vida.

2.1.3 A nivel local

Sosa, A (17) en el año 2022 investiga el estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor en el centro poblado el Papayo Tambogrande Piura, con el objetivo de determinar su relación entre estilo de vida y factores biosocioculturales en los adultos mayores elegidos en el estudio. La muestra fue de 282 adultos mayores, su estudio fue de tipo descriptivo, cuantitativo. Se encontraron como resultados que en su totalidad de adultos no tienen un estilo de vida saludable, el porcentaje es muy mínimo los que cuentan con estilo de vida saludable, más de la mitad son sexo femenino, cuentan con educación primaria, familia, cuentan con trabajo y sus ingresos económicos son de s/.650 y s/.850 nuevos soles. Se llega a concluir que si existe una relación entre el estilo de vida y factores biosocioculturales.

Aparicio, J (18) en el año 2022 investiga el estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor en el A.H Juan de Mori I etapa Catacaos Piura, con el objetivo de determinar su relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales. La muestra fue de 253 adultos mayores, su estudio fue de tipo descriptivo, cuantitativo. Se encontraron como resultados que su 83,8% no tiene un estilo de vida saludable, el 59,68% sexo femenino, 61,66% secundaria completa, 86,96% católicos, 74,70% casados, 48,22% tienen el ingreso económico de 1000 a más y un 50,20% empleados. Se llega a concluir, que no existe relación entre el estilo de vida y factores biosocioculturales.

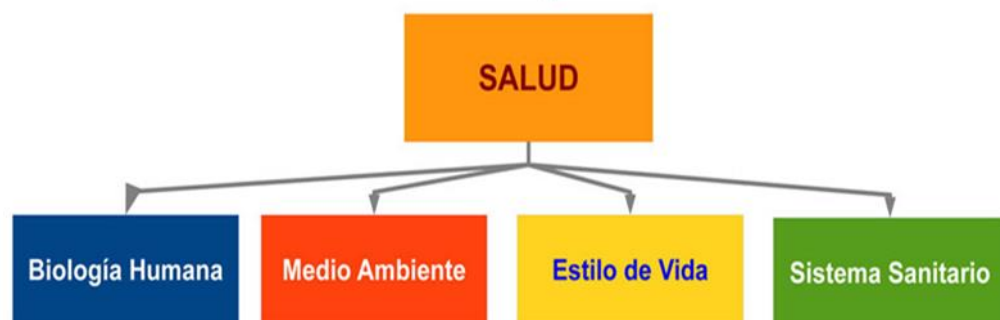
Pérez, Y (19) en el año 2022 investiga el estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor de Villa Viviate sector Conchal Paita Piura, con el objetivo de describir su relación entre estilo de vida y factores biosocioculturales. La muestra fue de 282 personas adultas mayores, su estudio fue de tipo descriptiva, cuantitativa y correlacional. Se encontraron como resultados que, el 63,48% de la población posee un estilo de vida no saludable y un 37,59% su ingreso económico mayor a S/. 1100 (37,59%). Finalmente, el autor concluye que: no existe relación significativa a nivel estadístico, entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales.

2.2. Bases teóricas

La presente investigación se fundamentó en el Modelo de Determinantes de la Salud de Marc Lalonde, el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender.

Marc Lalonde determina cuatro determinantes de la salud, medio ambiente, biología humana, estilo de vida y atención sanitaria. En la investigación se analizó el estilo de vida, al entorno sociocultural y la parte biológica (20).

Figura 01
Modelo de Determinantes de la Salud



Fuente: Lalonde, Canadá 1984. Organización Panamericana de la salud (OPS)

Estilo de vida

Lalonde en Tulchinsky (21) destaca que los malos hábitos se adaptan desde niños, y si no son corregidas a tiempo, pueden convertirse en un estilo de vida inapropiado y aumenta el riesgo de contraer enfermedades crónicas o mortales, mientras que el estilo de vida no saludable desencadena un sin fin de complicaciones en la salud. También existen conductas de riesgo algunas son de responsabilidad de las personas que deben reconocer el tipo de vida que llevan es fundamental para su salud y darse cuenta de los malos hábitos que hacen dañar su salud a largo plazo trayendo consecuencias de manera leves o graves.

Biología Humana

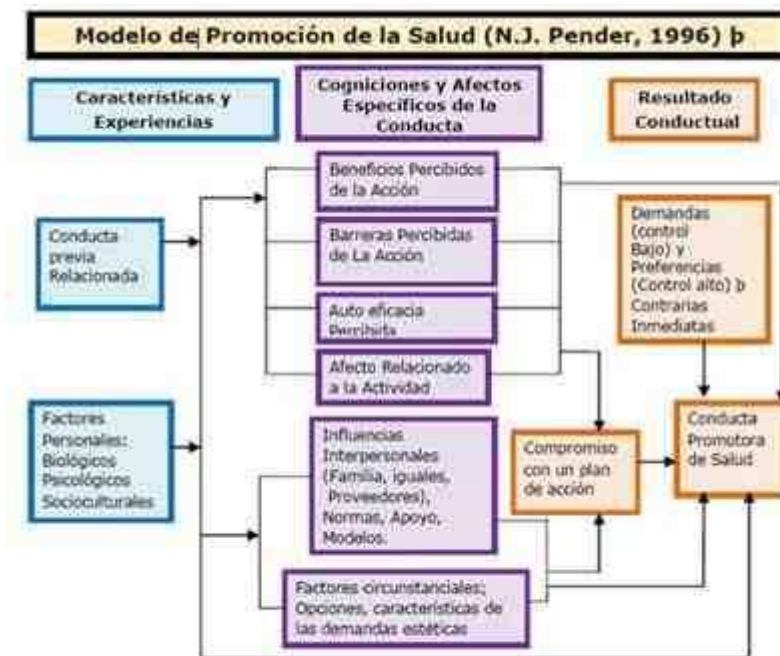
Marc Lalonde su énfasis abarca los aspectos físicos como mentales que constituyen la corporalidad del ser humano. Esto incluye la herencia genética, el proceso de maduración y envejecimiento, así como las características de los distintos sistemas del cuerpo. Su enfoque busca identificar las diferencias relacionadas con el sexo, ya sea masculino o femenino, y cómo la edad influye en la salud y el bienestar a lo largo de las distintas etapas de la vida (22).

Entorno sociocultural

Marc Lalonde agrupa en este determinante todos los factores externos al individuo, sobre los cuales tienen un control limitado, pero que influyen de manera significativa en su salud. Estos factores incluyen el entorno físico y social. Permitirá identificar la ocupación, los ingresos económicos, la religión y el nivel de instrucción de los adultos, reconociendo que, en un país multicultural como Perú, estas variables pueden variar considerablemente y, en consecuencia, ejercer diferentes influencias sobre la salud de los adultos. Sin embargo, aún hay quienes perciben ingresos muy por debajo de esta cifra. Es importante destacar que, al ser un país multicultural, existen grupos de adultos con diversas culturas, creencias y religiones. Además, los niveles de educación varían entre los individuos, influenciados por el entorno en el que crecen, viven y se desarrollan (22).

Figura 02

Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender



Esquema del Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender
Fuente: Marriner A. y Raile, M. (1999). Modelos y teoría en enfermería. (4ª ed.).

El modelo de Nola Pender en Aristizábal H, et al (23) sustenta los factores biosocioculturales en los individuos mediante sus características o experiencias son de manera individual, donde se denomina como un Factor personal, en ellos se encuentran los factores biológicos, culturales y los sociales.

El modelo de Pender hace mención a características y experiencia individual, para adoptar conductas de la salud, por otro lado, el enfoque tiene que ver con las percepciones y determinantes cognitivas de las personas. En el eje central se muestra el conocimiento y afectividad, estos factores manifiestan el comportamiento de las personas en cuanto a la promoción de salud.

2.2.1 Bases conceptuales

Adulto Mayor

La psicología del desarrollo en su estudio de los cambios o transformación de experiencias sobre los seres humanos a lo largo del ciclo vital para las personas adultas mayores como uno de los grupos de atención prioritaria y sus intervenciones se encaminan a la protección de sus derechos. Son aquellas que tienen 60 años a más, según la legislación nacional. Donde hay situaciones de riesgos que afectan los derechos a su

salud, integridad, vida, dignidad, seguridad e igualdad social, entre ellas se encuentra el maltrato, la pobreza, el abandono, la violencia, también la dependencia, discriminación por edad de género condición en la desigualdad para que impidan que continúen participando activamente en la sociedad (24).

Las edades que viene precisando el MINSA (25) en el Modelo de Cuidado Integral de la Salud por curso de vida para la persona, familia y comunidad, el grupo etéreo con respecto al adulto mayor es a partir de los 60 años a más.

Estilo de vida

La OMS (26), forma de vida que está relacionada directamente a las condiciones de vida, a los patrones individuales de conducta que son resultado de las características personales y los factores socioculturales, esto conlleva a la satisfacción que tendrá el individuo de sus propias necesidades para alcanzar la vida y el bienestar. Se refiere a factores tangibles e intangibles, como son los aspectos de manera física, psicológica y culturales que forman parte de cómo viven de manera individual o con algún familiar con ellos, para ello se debe realizar una dieta equilibrada, una buena higiene, una buena vida social, realizar rutina de ejercicios físicos, también tener vida psicológica y emocional estable.

Factores biosocioculturales

Abarca diversos factores como biológicos, sociales y culturales, entre ellos tenemos los hábitos saludables y conductas de la salud que no se practican de la mejor manera. Estos factores impactan fundamentalmente en personas ya sea negativamente o positivamente en su salud, esto se ve afectado por falta de oportunidades de recursos y la desigualdad de que no todas las personas reciban acceso para mejorar su salud (27).

III.METODOLOGÍA.

3.1 Tipo, nivel y diseño de investigación

Tipo:

Cuantitativo de corte transversal: determina la posible prevalencia de un número de enfermedad o causas; es identificar leyes universales y causales, incrementar o predecir a través de métodos estadísticos que comprueban cierta población escogida (28).

Nivel:

Descriptivo: estudia e identificar los distintos fenómenos, con el propósito de detallar las expectativas de tal manera sean claras (28).

Diseño:

No experimental, de una sola casilla: Se mide y evaluará o recolecta datos de diferentes dimensiones o componentes del fenómeno de estudio (28).

3.2 Población

Población Muestral:

85 adultos mayores del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana. Se aplicó los criterios de inclusión y la firma de consentimiento informado.

Unidad de Análisis:

Cada adulto mayor del A.H El Obrero en Sullana que formará parte de la población muestral y responden al criterio de la investigación.

Criterios de Inclusión:

- Adultos mayores que viven más de tres años en el Asentamiento Humano El Obrero en Sullana.
- Adultos mayores que tuvo la disposición en participar en el estudio.
- Adultos mayores del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana que firmaron el consentimiento informado.

Criterios de Exclusión:

- Adultos mayores del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana con problemas de comunicación.
- Adultos mayores con trastorno psiquiátrico o discapacidad que les impida responder a la encuesta.
- Adultos mayores que no se les encontraron en tres visitas para encuestar.

3.3 Operacionalización de variables/categorías

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	CATEGORÍAS O VALORACIÓN
Variable 1 Estilo de vida Según la OMS son decisiones de manera individual que afecta la salud. Los hábitos alimenticios no saludables no son apropiados para la salud y crean riesgos de contraer enfermedades (29).	La variable medida a través de 25 ítems a los adultos mayores del Asentamiento Humano El Obrero, nos permitió conocer las dimensiones si llevan un estilo de vida saludable o no saludable.	Alimentación Actividad y Ejercicio Manejo del Estrés Apoyo Interpersonal Autorrealización Responsabilidad en Salud Factores biológicos	Estilo de vida saludable Estilo de vida no saludable	Nominal	75-100 puntos 25-74 puntos
Variable 2 Factor biosocioculturales	La variable fue medida a través del cuestionario a	Factores Culturales	Sexo Religión	Nominal Nominal	Femenino- Masculino Católico Evangélico

<p>La OPS manifiesta condiciones determinadas en las personas cuando nacen, crecen, viven y se envejecen teniendo un impacto en su vida cotidiana. Existen sistemas económicos, ocupación laboral, etc. (30).</p>	<p>los adultos mayores del Asentamiento Humano El Obrero, antes validado permitiendo conocer diferentes factores biosocioculturales que practican.</p>	<p>Factores Sociales</p>	<p>Estado civil</p> <p>Grado de Instrucción</p> <p>Ocupación</p> <p>Ingreso económico</p>	<p>Nominal</p> <p>Ordinal</p> <p>Nominal</p> <p>Intervalos</p>	<p>Testigo de Jehová Otros Soltero(a) Casado/Conviviente Separado/Divorciado Viudo Analfabeto Primaria Completa/ Primaria Incompleta Secundaria completa/ secundaria incompleta Superior completa/ superior incompleta Obrero Empleado Agricultor Ama de casa-Estudiante Otros Menor de 500 De 500 a 1025 Mayor de 1025</p>
---	--	--------------------------	---	--	---

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección e información

3.4.1 Técnicas: Se utilizó la técnica de la encuesta.

3.4.2 Instrumento de recolección de datos: En la investigación se utilizó dos instrumentos para la recolección de datos.

Instrumento No 01

Escala de Estilo de vida

Instrumento fue elaborado en base a la escala de Estilo de Vida promotor de Salud.

Elaborado por Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R (2008), para medir el Estilo de Vida a través de sus dimensiones.

Estará constituido por 25 ítems distribuidos de la siguiente manera. (Anexo 2)

Alimentación: 1, 2, 3, 4, 5,6

Actividad y Ejercicio: 7, 8

Manejo del Estrés: 9, 10, 11,12

Apoyo Interpersonal: 13, 14, 15,16

Autorrealización: 17, 18,19

Responsabilidad en Salud: 20, 21, 22, 23, 24,25

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es N=4; V=3; F=2; S=1

Los puntajes obtenidos para la escala total resultan del promedio de las diversas respuestas a los 25 ítems, de la misma manera se procede a cada sub escala.

Puntaje Máximo: 100 puntos.

Instrumento No 02

Cuestionario sobre Factores Biosocioculturales

Elaborado por Delgado R; Díaz, R; Reyna E, modificado por; Reyna E, adaptado por Gorriti C, en Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Está constituido por 6 ítems. (Anexo 2)

El instrumento tiene dos partes:

Datos de Identificación (1 ítems)

Contenido sobre los factores (6 ítems)

Control de Calidad de los datos:

Los instrumentos ya han sido evaluados anteriormente en su validez y confiabilidad.

Validez

Díaz R, Delgado R y Reyna E realizaron validez interna y validez externa a la escala de estilo de vida. El cuestionario de factores biosocioculturales no requiere validez por la naturaleza de sus ítems que dan respuestas precisas. Aplicándose la fórmula R de Pearson en cada ítem; obteniendo como resultado: Si $r > 0.20$ indicando que el instrumento es válido. (Anexo 3)

Confiabilidad

Ha sido realizada a través de la Alfa de Cronbach y método de las dos mitades para la escala de estilo de vida; pero el cuestionario no ha requerido. Teniendo como resultado 0.794. (Anexo 3)

3.5 Método de análisis de datos/información

3.5.1 Procedimiento de recolección de datos

- Se coordinó con el permiso respectivo a las autoridades para iniciar con la investigación.
- Se coordinó con los adultos mayores e informarles, explicarles sobre el consentimiento informado de estudio, obteniendo resultados de manera confiables.
- Se coordinó con los adultos mayores para darles a conocer en qué momento se les realizará la encuesta.
- Se aplicaron el instrumento a los adultos mayores de manera responsable y con la confiabilidad mostrada.
- Los dos instrumentos fueron aplicados en un tiempo de 20 minutos.

3.5.2 Procesamiento de los datos:

Todos los datos se aplicaron en el programa de office Microsoft Excel, en tablas simples con sus respectivas figuras, frecuencia absoluta y relativa.

3.6 Aspectos éticos

Los principios éticos que guiaron la presente investigación están considerados en el Reglamento de Integridad Científica en la Investigación, V001, de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, siendo los siguientes (31).

Respeto y protección de los derechos de los intervinientes: La dignidad, privacidad y diversidad cultural de todos los participantes fue protegidos a través de la codificación de los participantes, protegiendo el anonimato y la aplicación de los instrumentos de recolección de información en un ambiente cómodo y seguro.

Toda la información relacionada al estudio fue almacenada de forma segura. Toda la información de los participantes fue almacenada en bases de datos protegidas por contraseñas en computadoras accesibles solo a investigadores del estudio. Toda la información que resulte del presente estudio fue tratada con estricta confidencialidad, y solamente la investigadora mencionada en el presente estudio, autoridades regulatorias locales, comités de ética, y aquellos que estas designen tuvieron acceso a esta información.

Cuidado del medio ambiente: Se respetó el entorno, la protección de especies y preservación de la biodiversidad y naturaleza del entorno, utilizando material reciclable (papel) y eliminando de manera adecuada los residuos sólidos.

Libre participación por propia voluntad: Los participantes tuvieron el derecho de estar informados acerca de los propósitos y la finalidad de la investigación en la cual fueron participes a voluntad propia, a través de la firma del formato de Consentimiento Informado de la Universidad.

Beneficencia, no maleficencia: Todos los hallazgos encontrados en la investigación no causaron daño de ningún modo a los participantes de la investigación, los resultados de la investigación son descriptivos y permitirán implementar estrategias que mejoren su salud y calidad de vida. El participante no tuvo beneficios ni retribuciones por su participación.

Integridad y honestidad: Se aseguró la objetividad imparcialidad y transparencia en la difusión responsable de la investigación en revistas científicas, ponencias o eventos científicos. Se recogió la información con el registro veraz de los datos brindados.

Justicia: Se dio un trato equitativo a todos los participantes durante todo el proceso a realizar en esta investigación.

IV.RESULTADOS

Tabla 1:

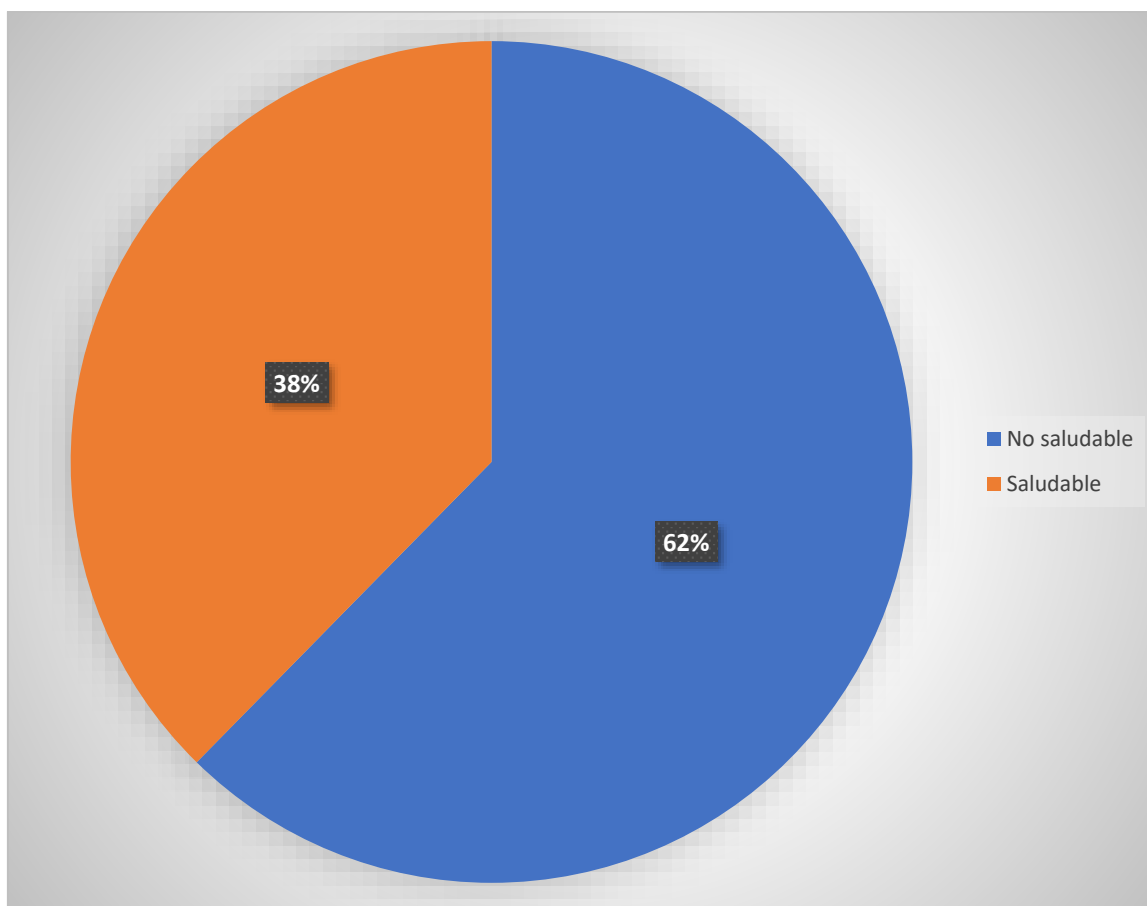
Estilo de vida de los adultos mayores del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana

Estilo de vida	n°	%
No saludable	53	62,0
Saludable	32	38,0
Total	85	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida adaptado por Delgado R, Reyna E, Díaz R. Aplicado a los adultos mayores del asentamiento humano el Obrero en Sullana, setiembre 2024

Figura 3

Estilo de vida de los adultos mayores del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana



Fuente: Escala de estilo de vida adaptado por Delgado R, Reyna E, Díaz R. Aplicado a los adultos mayores del asentamiento humano el Obrero en Sullana, setiembre 2024

Tabla 2:

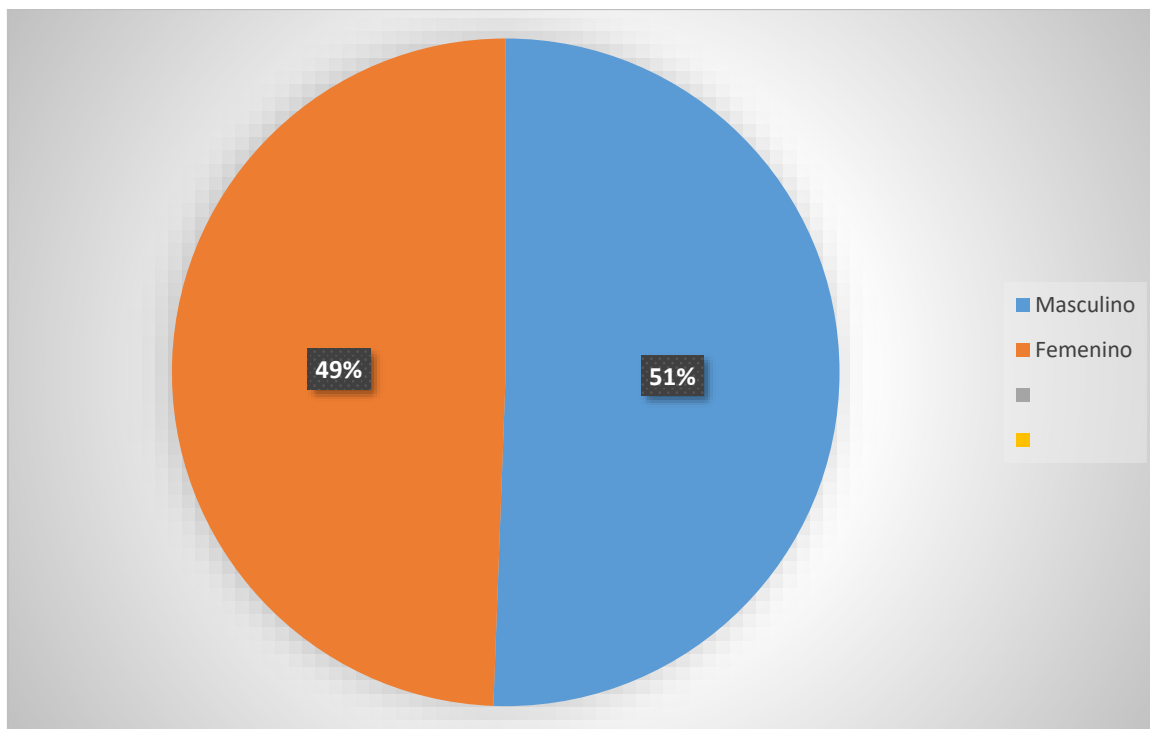
Factores biosocioculturales del adulto mayor de un Asentamiento Humano en Sullana

FACTORES BIOSOCIOCULTURALES		
Sexo	n°	%
Masculino	42	49,0
Femenino	43	51,0
Total	85	100,0
Grado de Instrucción	n°	%
Analfabeto(a)	14	17,0
Primaria Completa / Incompleta	53	62,0
Secundaria Completa / Incompleta	8	9,0
Superior Completa / Incompleta	10	12,0
Total	85	100,0
Religión	n°	%
Católica	59	69,0
Evangélico	20	24,0
Testigo de Jehová	2	2,0
Otros	4	5,0
Total	85	100,0
Estado Civil	n°	%
Soltero	0	0,0
Casado(a) / Conviviente	80	94,0
Separado (a) / Divorciado	5	6,0
Viudo	0	0,0
Total	85	100,0
Ocupación	n°	%
Obrero	18	21,0
Ama de casa	22	26,0
Empleado	6	7,0
Estudiante	0	0,0
Agricultor	20	24,0
Otros	19	22,0
Total	85	100,0
Ingreso Económico	n	%
Menor de 500 nuevos soles	59	69,0
De 500 a 1025 nuevos soles	22	26,0
Mayor de 1025 nuevos soles	4	5,0
Total	85	100,0

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por Delgado R, Reyna E y Díaz R. Adaptado por Gorriti C, Aplicado a los adultos mayores del asentamiento humano el Obrero en Sullana, setiembre 2024

Figura 4

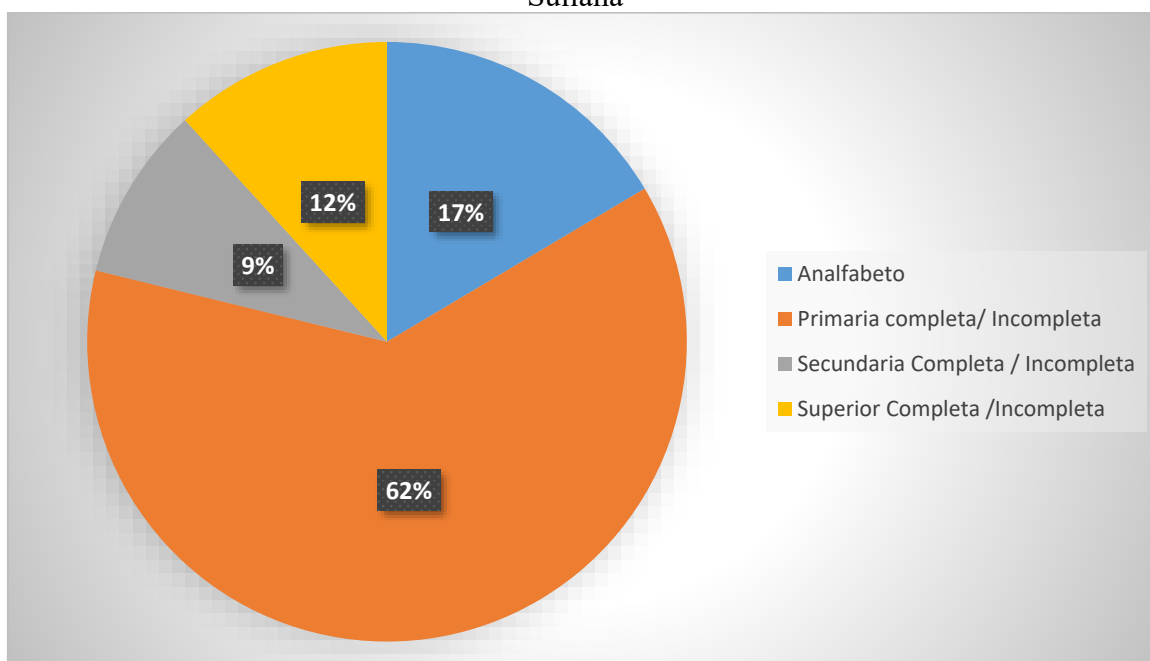
Sexo de los adultos mayores del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por Delgado R, Reyna E y Díaz R. Adaptado por Gorrutti C, Aplicado a los adultos mayores del asentamiento humano el Obrero en Sullana, setiembre 2024

Figura 5

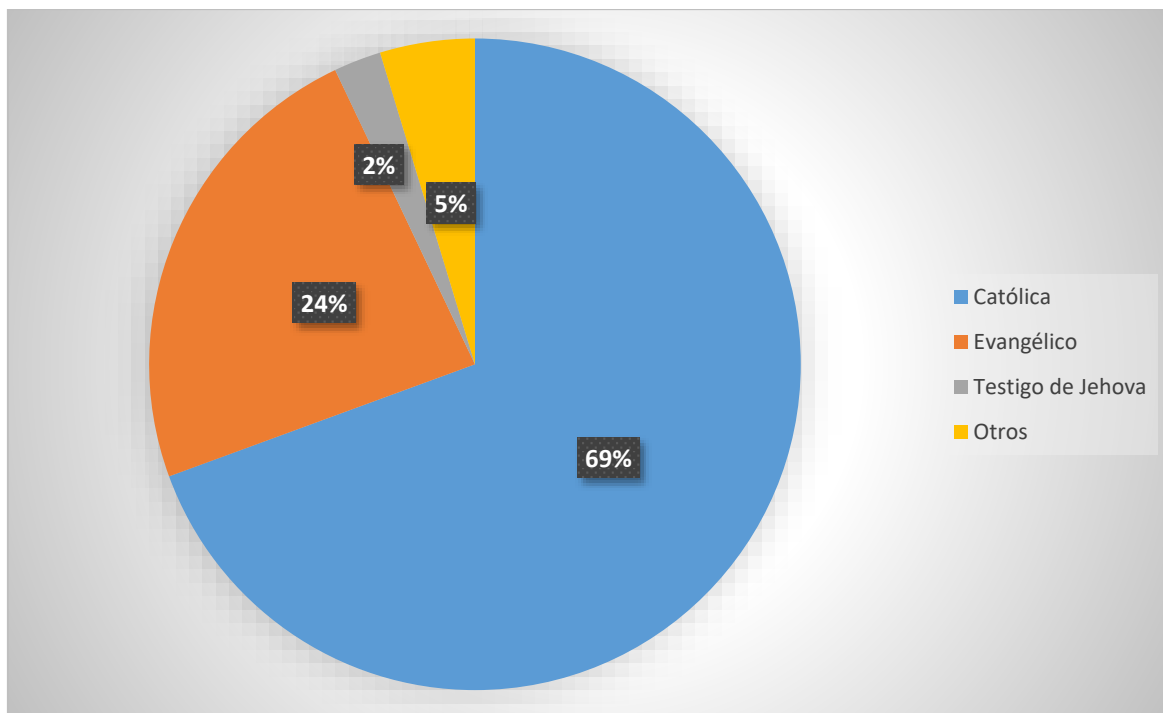
Grado de instrucción de los adultos mayores del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por Delgado R, Reyna E y Díaz R. Adaptado por Gorrutti C, Aplicado a los adultos mayores del asentamiento humano el Obrero en Sullana, setiembre 2024

Figura 6

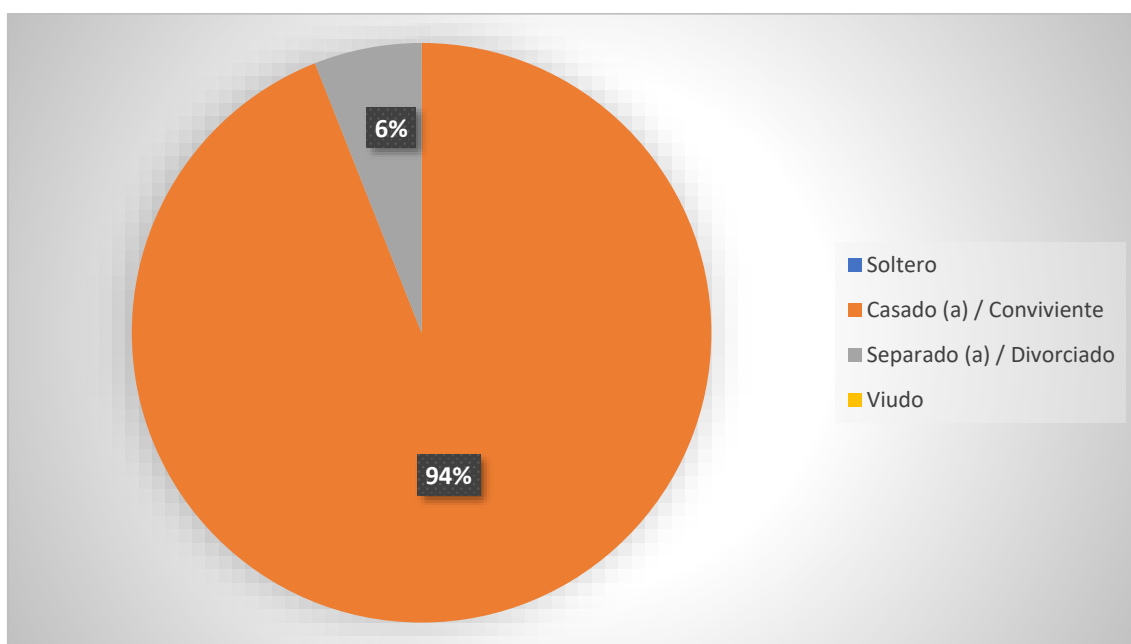
Religión de los adultos mayores del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por Delgado R, Reyna E y Díaz R. Adaptado por Gorrutti C, Aplicado a los adultos mayores del asentamiento humano el Obrero en Sullana, setiembre 2024

Figura 7

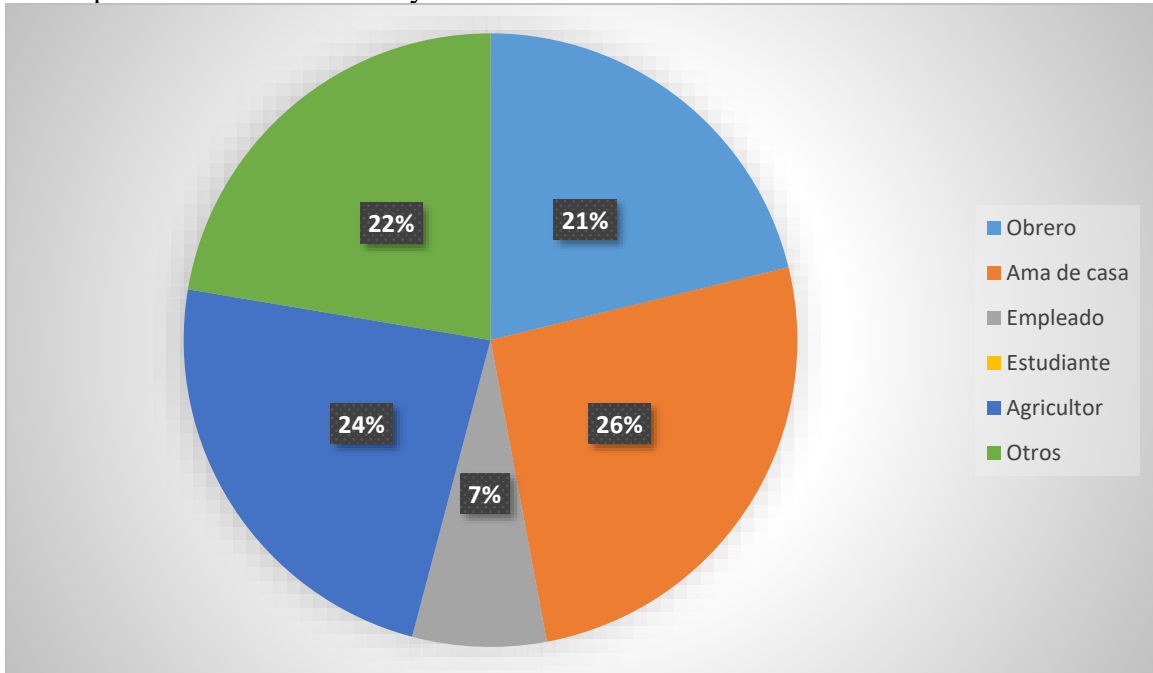
Estado civil de los adultos mayores del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por Delgado R, Reyna E y Díaz R. Adaptado por Gorrutti C, Aplicado a los adultos mayores del asentamiento humano el Obrero en Sullana, setiembre 2024

Figura 8

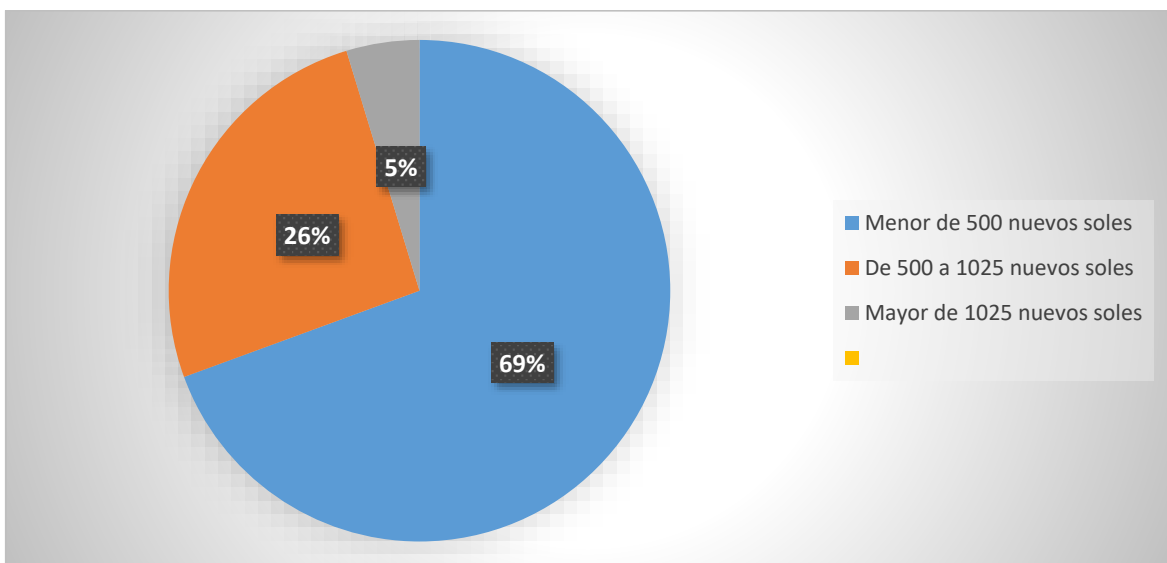
Ocupación de los adultos mayores del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por Delgado R, Reyna E y Díaz R. Adaptado por Gorrutti C, Aplicado a los adultos mayores del asentamiento humano el Obrero en Sullana, setiembre 2024

Figura 9

Ingreso económico de los adultos mayores del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por Delgado R, Reyna E y Díaz R. Adaptado por Gorrutti C, Aplicado a los adultos mayores del asentamiento humano el Obrero en Sullana, setiembre 2024

V. DISCUSIÓN

TABLA 1:

Se reportan en la investigación que los adultos mayores, con respecto al estilo de vida, el 62% tienen un estilo de vida no saludable. Esto se debe al no tener una alimentación adecuada, porque consumen carbohidratos y alimentos altos en grasas; la práctica de vida sedentaria, inactividad física; no manejan el estrés eficazmente, no se sienten autorrealizados y con una deficiente responsabilidad en salud.

Así mismo es similar con Toapaxi, E, et al (11) llegando a la conclusión que su 63% presentan un estilo de vida no saludable y un 34,0% un estilo de vida saludable.

Sin embargo, Vásquez A, et al (32) enuncia resultados que difieren a los obtenidos en esta investigación donde el 88,7% cuenta con estilo de vida saludable.

En cuanto al estilo de vida tiene seis dimensiones; como su alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. Abarcando en los aspectos de alimentación saludable, higiene personal, el autocuidado. También va repercutir de manera positiva en la salud, los vínculos con el bienestar mental y físico, para ello, se debe tener un equilibrio en su mente y cuerpo físico de manera motivada para que disfruten de sus tiempos libres, mantener su autoestima elevada sin preocupaciones (33).

El estilo de vida se utiliza para designar la manera general de vivir saludable, basándose en la interacción entre las condiciones de vida, hábitos, en el sentido que si no tienes un estilo de vida apropiado vendrán las causas a infinidad de enfermedades como el sobrepeso para ello se debe tener pautas individuales de las conductas de salud y determinar los factores socioculturales y características personales (21).

Según la OPS (34) el curso de vida saludable da a conocer claves para obtener un estilo de vida saludable; aumento de esperanza de vida, reconocimiento de los determinantes sociales de la salud con la intención de fomentar buenos hábitos y se recomienda que las personas no esperen a enfermarse, para ello se debe tener un autocuidado en su salud ya que es algo cotidiano. Es por ello que la OPS, proporciona estrategias de alto impacto basadas en evidencia y derechos que aplican la perspectiva que comprende la salud.

Un estilo de vida no saludable, se debe a las decisiones que cada ser humano realiza día a día, adoptando malos hábitos, como el mal manejo del estrés, una mala alimentación, falta de actividad física, dando pase a adquirir las enfermedades no transmisibles, como hipertensión, diabetes, entre otras, teniendo un impacto profundo en la salud y la longevidad de los adultos (35).

La OMS (36) hace mención sobre una alimentación sana, no se debe consumir alimentos procesados, altos en azúcar, en sodio, etc. Esto ayudará a prevenir la malnutrición y a disminuir enfermedades. Una alimentación variada, saludable y equilibrada va a determinar características en las personas su edad, sexo, actividad física y sus hábitos de vida. Los adultos deben consumir verduras, frutas, legumbres como lentejas, frutos secos, cereal integral, avena entre otros.

No obstante, los adultos mayores del asentamiento humano el obrero mantiene un estilo de vida no saludable, refieren que su alimentación es basada en carbohidratos, altas en grasas, ingieren poca agua más se inclinan a las aguas azucaradas como gaseosas, en ocasiones consumen comidas al paso, hamburguesas, salchipapas, papas rellenas, algunos adultos fuman su cigarrillo a manera de relajación, no realizan actividad física solo cuando se van al mercado hacer sus compras ya que refieren que a su edad es imposible realizar actividades físicas. Estas aptitudes causan daños irreparables en la salud de los adultos mayores a mediano y largo plazo.

Según la OMS (37) define la actividad física, que consiste en el mantenimiento para mejorar la salud y prevenir enfermedades en las personas, es por ello, que se debe realizar alguna actividad física de manera moderada como caminatas o pequeños trotes ya que por su edad no deben exponerse más de lo habitual. La actividad y ejercicio es muy beneficioso a nivel físico y mental esto ayuda en el bienestar para su salud, para ello deben estar motivados y tener un compromiso en su vida diaria porque si no practican la actividad física se aumentará el riesgo en padecer alguna enfermedad no transmisible (ENT). La actividad física también proporciona una ayuda con lo que respecta a lo psicológico ya que va a reducir la ansiedad y estrés en los adultos mayores.

MINSA (38) manifiesta que tan importante es realizar actividad física por lo menos media hora de manera diaria de 3 veces en la semana esto proporcionara a que las personas tengan un funcionamiento adecuado en su cuerpo y para que su salud vaya mejorando y así prevenir enfermedades el más relevante y frecuente es el sobrepeso.

Tal es así, los adultos mayores del asentamiento humano El Obrero, no cumplen con la teoría ya que no realizan ejercicios debido a su edad, porque no se dan un tiempo apropiado, sufren de dolores musculares, así mismo manifestaron que realizan actividad física a través de los movimientos, como realizando la limpieza en el hogar, cocinando, al salir a realizar sus compras. Sin embargo, estas actividades físicas no son las adecuadas para que tengan una vida saludable. Es por ello, que el riesgo de contraer enfermedades cada vez aumenta, lo que provocara la perdida de fuerza en brazos o piernas porque

mucho de su tiempo lo manejan en ver novelas en el caso de las mujeres y programas de fútbol en los hombres haciendo que se sienten sin pararse más de dos horas diarias sin moverse.

La OMS (39) manifiesta que el estrés es un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos, el estrés afecta tanto a la mente como al cuerpo. Es positivo tener un poco de estrés, pues nos ayuda a realizar las actividades diarias, pero cuando el estrés pasa a ser excesivo tiene consecuencias físicas y psíquicas. Sin embargo, podemos aprender a lidiar con él para sentirnos menos abrumados y mejorar nuestro bienestar físico y mental.

Respecto al manejo del estrés los adultos mayores en estudio, manifestaron tener estrés debido a los problemas que se suscitan día a día, sumándole a ello la depresión que a su edad los vuelve más vulnerables, algunos de ellos se sienten solos, su ingreso económico no es lo suficientemente alto para cubrir sus gastos diarios, a su edad algunos no cuentan con trabajo estable, haciendo que tengan escases de dinero siendo un factor de estrés de manera frecuente. La mayoría no expresa sus sentimientos o preocupación a ninguno de sus seres queridos o amigos, ya que pocas veces son visitados por sus familiares.

En cuanto a las relaciones interpersonales, es el ámbito donde se desenvuelve el ser humano, procurando una convivencia personal equilibrada, estar en paz consigo mismo y tener habilidades sociales necesarias para poder relacionarse con los demás es fundamental en las personas. Con la inculcación y reforzamiento de valores es donde las relaciones interpersonales se terminan de desarrollar y afianzar para el resto de la vida. Si no hay una conciencia personal desarrollada y fuerte, no hay posibilidades de éxito en las relaciones interpersonales (40).

Así mismo los adultos mayores del Asentamiento humano El Obrero manifiestan, que mantienen buenas relaciones interpersonales porque experimentan la compañía de manera mutua entre ellos, expresando sus emociones, aptitudes mediante charlas ya sea de manera ocasional o en sus tiempos libres, la interacción es recíproca y participan de las actividades que debes en cuando realizan entre vecinos, apoyándose mutuamente para el beneficio de todos.

Según Maslow en Salas R (41) la autorrealización se refiere al proceso de cumplir con el potencial personal y alcanzar un nivel de satisfacción y plenitud individual. Esto implica una búsqueda personal de crecimiento, donde una persona se esfuerza por

convertirse en la mejor versión de sí misma, logrando sus metas y aspiraciones a través de sus propios medios. Este proceso no solo se centra en el éxito externo, sino también en la realización interna, que puede incluir la expresión creativa, la iluminación espiritual y el desarrollo de relaciones interpersonales significativas.

Sin embargo, los adultos mayores expresaban que no se sienten realizados y satisfechos y con lo que han logrado en su vida. Manifestando que, si pudieran cambiar algo de su vida, sería verse realizados profesionalmente, cambiar conductas de rebeldía, tomar oportunidades importantes que en algún momento tuvieron y no supieron aprovechar, no comprometerse a temprana edad, por las costumbres arraigadas por los miembros de sus familias.

En cuanto a la responsabilidad en salud, se basa en prevenir las enfermedades que adquiere cada persona, para ello hay que realizar estrategias fundamentales haciendo fortalecer las necesidades apropiadas a las buenas conductas que cada individuo necesita para ser responsable de su salud, demostrándolo a través de sus acciones diarias. Esto de tener una responsabilidad en salud va a incluir la capacidad de sus comportamientos, capacidad de sus hábitos que realizan a diario, haciendo que tomen unas buenas decisiones sobre este tema que es de suma importancia para su salud y fomenten una responsabilidad adecuada a los demás ya sea mediante una salud activa y sana para las personas (42).

De tal manera los adultos mayores en estudio, no tienen la responsabilidad en salud, ya que no asisten a sus chequeos médicos, algunos manifestaron que se automedican, se preparan sus plantas medicinales que tienen sembrados en el corral de su casa, como manzanilla, eucalipto, orégano chino, albaca, pocas veces asisten a campañas de salud. Sin embargo, estas aptitudes contribuyen a que los adultos mayores adquieran las diferentes enfermedades no transmisibles, empeorando su salud y esperanza de vida.

Por lo tanto, los adultos mayores del Asentamiento Humano El Obrero, más de la mitad tienen un estilo de vida no saludable. Esto debido a que consumen carbohidratos, no realizan actividad física, no manejan el estrés, no se sienten autorrealizados, no tienen responsabilidad en salud. Afectando de esta manera la salud de los adultos mayores. Dentro de las limitaciones se encontró que no tienen conocimientos suficientes sobre buenos hábitos alimenticios, sumándole a ello sus costumbres inapropiadas que realizan a diario, todo ello es un factor de riesgo que va aumentando, afectando la salud y su bienestar.

Tabla 2: reporta los factores biosocioculturales de los adultos estudiados, donde el 51,0% son de sexo femenino, el 62,0% cuentan con primaria completa / incompleta, su 69,0% son de religión católica, el 94,0% son casado (a) y convivientes, el 26,0% son amas de casa, el 24% son agricultores, el 21,0% son obreros, el 69,0% tienen ingreso económico menor de 500 nuevos soles.

Se han encontrado resultados similares por Carranza J, et al (43). Tiene su 53,7% son sexo femenino, el 84,7% son de religión católica, el 73,1% son casados; el 52,9% son ama de casa, el 48,3% sus ingresos económicos son de 600 a 1000 soles y Vergara F, (44) tiene el 55% son sexo femenino, el 53,6% tienen primaria completa, el 40,7% son religión católica, el 61,2% sus trabajos son eventuales y el 89% sus ingresos económicos son menor de 750 nuevos soles.

Sin embargo, Ruiz A, (45) enuncia el resultado que difieren obtenidos en la investigación 51% es género masculino, 100% ingreso económico Menor a 750 soles, 60.8% son trabajadores eventuales.

El modelo de Nola Pender en Aristizábal H, et al (23) sustenta los factores biosocioculturales en los individuos mediante sus características o experiencias son de manera individual, donde se denomina como un Factor personal, en ellos se encuentran los factores biológicos, culturales y los sociales.

El modelo de Pender hace mención a características y experiencia individual, para adoptar conductas de la salud, por otro lado, el enfoque tiene que ver con las percepciones y determinantes cognitivas de las personas. En el eje central se muestra el conocimiento y afectividad, estos factores manifiestan el comportamiento de las personas en cuanto a la promoción de salud.

MINSA manifiesta la adultez se divide en etapas adulto joven, adulto maduro y adulto mayor, también se refleja en lo físico o emocional de cada persona. Por otro lado, se evidencia en la fuerza que existe entre mujeres y hombres donde el hombre su fuerza es mayor y la mujer diminuta. En este caso se centrará en el adulto mayor, donde se caracteriza por tener una familia, una profesión y empleo en la mayoría de ellos, también por su edad se ve afectado su salud por que algunos presentan enfermedades (26)

Barrantes M, (46) el sexo es fundamental porque se refiere a las diversas características reproductivas de diferentes hormonas del cuerpo humano, que son reproductivas influyendo en el desarrollo físico de las personas. La igualdad de género es primordial para ambos sexos porque tanto mujeres y hombres pueden realizar trabajos de manera profesional, por las mujeres se creían que son de sexo débil; pero hoy por hoy se evidencia

los avances que muchas mujeres enfrenta en su día a día cumpliendo con las responsabilidades no solo laborales; sino también domésticas.

Sin embargo, en cuanto al género sexo de los adultos mayores del asentamiento humano El Obrero predominó el sexo femenino, manifestaron que antiguamente les decían que eran el sexo débil. Hoy por hoy el sexo femenino demuestra todo lo contrario, algunas cuentan con trabajo, tienen sus propios emprendimientos, tiendas de abarrotes, cabinas de internet, fotocopiadoras, venden ropa, son comerciantes, obteniendo ingreso económico mensual para aportar en el hogar.

Mientras tanto el Ministerio de Educación (47) define el grado de instrucción que es un periodo en donde las personas van adquiriendo información, conocimientos desde lo más básicos hasta más profundos. Ya que dichos conocimientos serán fundamentales en el transcurso de su vida diaria y para obtener un buen trabajo se necesita del grado de instrucción que haya realizado las personas, también es importante tener capacitaciones en su vida, esto ayudará a tener mejor conocimientos y beneficios en la parte laboral.

En cuanto al grado de instrucción los adultos mayores en estudio, indicaron que sólo alcanzaron su grado de instrucción de nivel primaria completa e incompleta, por falta de recursos económicos, convirtiéndose en un problema en el aprendizaje, tal es así sus estudios se truncaron por comprometerse a temprana edad, siendo estos los motivos primordiales, donde no se sienten completamente realizados al no desarrollarse académicamente.

La religión es un conjunto de veneración a imágenes, oraciones a santos, creencias, rituales, conductas individuales o sociales, realizando a veces sacrificios para ofrecer culto a un Dios. En este estudio se determina que existe un nivel de creencias religiosas con la calidad de vida de los adultos mayores de la población. También manifiestan sus confesiones cristianas que se dirigen al Papa de Roma son lugares o templos sagrados (48).

Sin embargo, los adultos mayores, manifestaron profesar la religión católica haciendo sus veneraciones a Dios, mediante sus oraciones diarias para que su día a día empiece bien y termine bien, manifestaron que creen en Dios y ponen como prioridad su fe ante él. También enfatizaron que no siguen otras religiones, pero guardan respeto ante ello, porque cada uno tiene la opción de elegir su religión.

El estado civil es un elemento clave en la estructura social y legal que define la posición de un individuo dentro de la sociedad. Este estado no solo refleja las relaciones personales de un individuo, sino que también establece una serie de derechos y

obligaciones legales que pueden influir en aspectos como la herencia, la tutela de los hijos, los beneficios fiscales y la seguridad social (49).

En cuanto a los adultos mayores, respecto al estado civil, se puede evidenciar que son casados por la iglesia, haciendo que su hogar sea bendecido por Dios. Por otro lado, otra parte de la población adulta, son casados por el estado civil, ya que antiguamente se casaban por civil, por ser menores de edad y sus padres firmaban el acta de consentimiento.

La ocupación es aquella actividad con sentido en la que la persona participa cotidianamente y que puede ser nombrada por la cultura, como un conjunto de trabajos cuyas principales tareas y obligaciones se caracterizan por un alto grado de similitud. También se divide a los trabajadores en función a los niveles generando conocimientos, habilidades y destrezas de sí mismos (50).

En cuanto la variable ocupación de los adultos mayores se puede evidenciar que son ama de casa, tienen pequeños emprendimientos, los varones trabajan de obreros, son agricultores, por lo consiguiente por no haber culminado sus estudios y por su avanzada edad no pueden contratarlos en otros trabajos para generar ingresos.

Ingreso económico son las ganancias que ingresan a un presupuesto de negocios individuales o familiares, este ingreso es de servicios prestados a una entidad, individual, pública o privada, etc. Estos ingresos han determinado la calidad de vida que tiene cada familia. Los ingresos económicos es un indicador importante para la vida de cada individuo satisfacen la necesidad de mejorar su calidad de vida, así mismo el tener un ingreso económico menor de 750 soles es insuficiente para cubrir canasta básica familiar y el grado de instrucción asegura el desarrollo integral y capacita al individuo para el trabajo, incentivando su participación activa en el proceso; asimismo, promueve la responsabilidad en el cuidado de su salud (51).

En cuanto al ingreso económico de los adultos mayores en estudio, manifestaron que sus ingresos económicos son menor de 500 nuevos soles, ellos refieren que estos ingresos muchas veces son insuficientes para solventar sus necesidades básicas, esto se debe a que los adultos son obreros el sueldo es mínimo, mientras que otros se dedican a realizar otras actividades porque los gastos del hogar son varios y las cosas están en aumento.

En consecuencia, con respecto a los factores biosocioculturales de los adultos mayores del asentamiento humano El Obrero, el grado de instrucción es uno de los factores que afecta a la persona adulta mayor, teniendo un impacto significativo en varios aspectos de la vida individual, limitando las oportunidades de empleo y desarrollo profesional.

Dentro de sus limitaciones se encontró que no llegaron a culminar sus estudios, por falta de escuelas, se dedicaron apoyar a sus padres en la agricultura, falta de recursos económicos y se comprometieron a temprana edad, al no haber sido ese el caso gozara de otros beneficios, teniendo un mejor ingreso económico mejorando su salud y bienestar.

VI. CONCLUSIONES

- Mas de la mitad de los adultos del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana tienen un estilo de vida no saludable, debido a que no realizan actividad física, una alimentación inadecuada, rica en carbohidratos y alta en grasas.
- En relación a los factores biosocioculturales, un poco menos de la mitad son amas de casa, agricultores y son obreros, un poco más de la mitad son de sexo femenino, más de la mitad tienen grado de instrucción primaria completa e incompleta, son de religión católica, con un ingreso económico menor de 500 nuevos soles, casi todos son casados y convivientes.

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda al personal del centro de salud de la jurisdicción analizar los resultados de la presente investigación para luego implementar estrategias de mejoramiento del estilo de vida para los adultos mayores.

- A las autoridades de la comunidad se recomienda realizar programas de promoción de la salud, estrategias de salud, gestionar convenios con instituciones que trabajen en favor de los adultos mayores.

- A los estudiantes de enfermería de diferentes universidades se recomienda realizar investigaciones que identifiquen factores que se relacionen con el estilo de vida saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización de las Naciones Unidas. Salud de control de brotes de enfermedades en Ginebra. [citado el 14 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.ungeneva.org/es/about/topics/health>
2. Organización Mundial de la Salud. Promover el desarrollo. [citado el 14 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.un.org/youthenvoy/es/2013/09/oms-organizacion-mundial-de-la-salud/>
3. Organización Mundial de la salud. Enfermedades no transmisibles [Internet]. Who.int. [citado el 14 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-diseases>
4. Organización Panamericana de la Salud. En Ginebra: Cerca de 1800 millones de adultos corren riesgo de enfermarse por falta de actividad física [Internet]. Org. [citado el 14 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/26-6-2024-cerca-1800-millones-adultos-corren-riesgo-enfermar-por-falta-actividad-fisica>
5. Ministerio de Salud. Hábitos y estilos de vida. Argentina. Gobierno Argentino. 2019. [citado el 14 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/salud/cancer/factores-de-riesgo/habitos-y-estilos-de-vida>
6. Botero M. Día del Adulto Mayor: cómo viven en Colombia. Revista Pesquisa Javeriana. 2023 [citado el 14 de agosto del 2024]. Disponible en: <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/informe-adulto-mayor-colombia/>
7. Mamani F. Determinantes de vulnerabilidad en Personas Adultas Mayores en Perú. [citado el 14 de agosto del 2024]. Disponible en: <https://idehpucp.pucp.edu.pe/boletin-eventos/personas-adultas-mayores-en-el-peru-y-la-necesidad-de-garantizar-sus-derechos-por-francisco-mamani-17877/>
8. Instituto Nacional de Estadística e Informática. La población adulta mayor presenta algún problema de salud. Gobierno de Perú. 2024 [citado el 14 de agosto del 2024]. Disponible en: <https://www.tvperu.gob.pe/novedades/tvperu/inei-el-789-de-la-poblacion-adulta-mayor-presenta-algun-problema-de-salud>
9. Ministerio de Salud. Actividad física practicada regularmente por adultos mayores evita enfermedades mortales. Gobierno del Perú. [citado el 14 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/38700-actividad-fisica-practicada-regularmente-por-adultos-mayores-evita-enfermedades-mortales>
10. Seguro Social de Salud del Perú. Mejorar la vida del Adulto Mayor [Internet]. Gob.pe. [citado el 14 de agosto de 2024]. Disponible en:

<https://www.essalud.gob.pe/adulto-mayor/>

11. Toapaxi E, et al. Influencia del estilo de vida en el estado de la salud de los adultos mayores – Ecuador, 2020. Revista de Investigación. [Documento en internet]. 2023. [Citado el 14 de agosto del 2024]. Disponible en:
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/966>
12. Yaulema L, et al. Estilos de vidas de los adultos mayores residentes en parroquias rurales del Cantón Riobamba, Ecuador. [Revista de investigación]; 2024. [Citado el 16 de agosto del 2024]. Disponible en:
<https://enlace.ueb.edu.ec/index.php/enlaceuniversitario/article/view/163/247>.
13. Quiñones S. Estudio de los determinantes sociales en adultos mayores que asisten a los espacios activos en (GAD) Ambato y su relación con las enfermedades crónicas no transmisibles. [Tesis para optar el título de Médico]. Ambato: Universidad Técnica de Ambato; 2020. [Citado el 16 de agosto del 2024]; Disponible en:
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31537/1/QUI%c3%91ONEZ%20VI%20%2c%20STEFANIA%20MARGARITA.pdf>
14. Morales A. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor. Asentamiento Humano Fraternidad _Chimbote, 2020. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2020. [citado el 16 de agosto del 2024]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/20322/adulto_mayor_estilos_de_vida_y_Factores_biosocioculturales_Morales_Elias_Alberto_Javier.pdf?Sequence=1&isallowed=y
15. Chinchay C. Estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos del centro poblado de Trigopampa Yungar Carhuaz, 2022. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2022. [Citado el 16 de agosto del 2024]. Disponible en:
<https://hdl.handle.net/20.500.13032/29949>
16. Jamanca H. Determinantes sociales y estilo de vida de los adultos mayores del centro poblado de Llupa, Distrito de Independencia - Huaraz, 2020. [Tesis pregrado]; 2023. [Citado el 16 de agosto del 2024]. Disponible en:
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/32596/adultos_mayores_Determinantes_Sociales_Jamanca_Coronel_Heydy_Rosalia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

17. Sosa A. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto en el centro poblado el Papayo Tambogrande Piura, 2022 [Internet]. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2022. Disponible en:
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30200/estilo_vida_sosa_yamunaque_felicita.pdf?sequence=1&isallowed=y
18. Aparicio J. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto en el A.H Juan de Mori I etapa Catacaos Piura, 2022 [Internet]. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2022. Disponible en: 71 <https://hdl.handle.net/20.500.13032/30392>
19. Pérez Y. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto de Villa Viviate sector Conchal Paita Piura, 2022 [Internet]. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2022. [Citado el 16 de agosto del 2024]. Disponible en:
<https://hdl.handle.net/20.500.13032/30138>
20. Organización Panamericana de la Salud, El honorable Lalonde de la salud pública. [Internet]. Organización. [citado el 26 de agosto de 2024]. Disponible en:
<https://www.paho.org/es/heroes-salud-publica/honorable-marc-lalonde>
21. Tulchinsky T. El concepto de campo de la salud y la promoción de la salud. [Internet]. PMC 2018 [consultado el 15 de agosto del 2024]. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128045718000287?via%3Dihub>
22. Organización Panamericana de la Salud. Determinantes sociales de la salud [Internet]. Paho.org. [citado el 27 de septiembre de 2024]. Disponible en:
<https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>
23. Aristizábal H, et al. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión [Internet]. Modelos y teorías de Enfermería España. [consultado 27 de septiembre de 2024]; 8(4): 16-23. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/3587/358741840003.pdf>
24. Pérez N. Psicología del desarrollo humano: del nacimiento a la vejez 3a ed. [En línea]. Lima: San Marcos; 2013. [citado el 19 de agosto del 2024]. Disponible en:
<https://erp.uladech.edu.pe/signa/biblioteca/virtual/?dom=01&mod=019&i=01019001>
25. Ministerio de Salud. Documento Técnico: Modelo de Cuidado Integral de Salud por Curso de Vida Para la Persona, Familia y Comunidad (MCI). Internet].; 2020 [citado el 19 de agosto del 2024]. Disponible en:
<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/12/1050369/mci.pdf>

26. Organización Mundial de la Salud OMS- define los estilos de vida saludables. [Internet].; 2020 [citado el 19 de agosto del 2024]. Disponible en:
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-677540?src=similardocs>
27. Organización Panamericana de la Salud. Determinantes sociales de la salud - OPS/OMS Organización Panamericana de la Salud [Internet]. www.paho.org. 2009. [citado el 19 de agosto del 2024]. Disponible en:
<https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>
28. Sampieri H. Metodología de la investigación. 6ta edición. México: Mc Graw Hill Educación; [Internet]. 2014 [citado el 26 de agosto del 2024]. Disponible en:
https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.esup.edu.pe%2Fwpcontent%2Fuploads%2F2020%2F12%2F2.%2520Hernandez%2C%2520Fernandez%2520y%2520BaptistaMetodolog%25C3%25ADa%2520Investigacion%2520Cientifica%25206ta%2520ed.pdf&psig=AOvVaw2JjAMaK7uD9ijxK2N_ihPY&ust=1711118345148000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CAgOr5oMahcKEwjAqvSKy4WFAxUAAAAAHQAAAAAQBA
29. Organización Mundial de la salud. World Health Organization. Regional Office for Europe. Healthy living: what is a healthy lifestyle? Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 1999. <https://iris.who.int/handle/10665/108180>
30. Organización Panamericana de la salud. Determinantes sociales de la salud. [citado el 26 de agosto del 2024]. Disponible en:
<https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>
31. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Reglamento de Integridad Científica en la Investigación versión 001. ULADECH Católica. 2024 [consultado el 26 de agosto del 2024]. Disponible en:
<https://www.uladech.edu.pe/launiversidad/transparencia/?search=reglamento+de+integridad+cient%3%ADfca&lang=1&id=1&id=2>
32. Vásquez A, et al. Estilo de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Asentamiento humano Bello Sur-Nuevo Chimbote, 2019. [citado el 30 de agosto del 2022]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/8551>
33. Guallo M, et al. Estilos de vida saludables en adultos mayores. Rev Cuba Reumatol [Internet]. 2022 [citado el 25 de septiembre de 2024];24(4). Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962022000400008
34. Organización Panamericana de la Salud. Curso de vida saludable [Internet]. Paho.org. [citado el 25 de septiembre de 2024]. Disponible en:

<https://www.paho.org/es/temas/curso-vida-saludable>

35. Lalonde M. A New Perspective on the health of Canadians [Internet]. Canada;1974. [citado 17 de septiembre de 2024] Disponible en: <https://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf>
36. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana [Internet].; 2018 [citado el 25 de septiembre del 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>
37. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. Who.int. [citado el 25 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
38. Gobierno del Perú. MINSA recomienda 30 minutos de actividad física tres veces por semana durante la cuarentena [Internet]. 2021 [citado el 17 de septiembre del 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/340594-minsa-recomienda-30-minutos-de-actividad-fisica-tres-veces-por-semana-durante-la-cuarentena/>
39. Organización Mundial de la Salud. Estrés. [Internet]. 2023 [citado el 25 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
40. Chenche F, et al. Relaciones interpersonales en la convivencia personal. Artículo de revisión. [Internet] 2023 [Citado el 25 de septiembre de 2024]Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8882720.pdf>
41. Salas R. La Autorrealización, según la teoría de Maslow A. [Internet]. Dr. Rafael Salas Psicólogo en Zaragoza; 2020 [citado el 25 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.rafaelsalapsicologo.com/autorrealizacion-teoria-maslow/>
42. Gonzales I, et al. Responsabilidad personal con la salud. [Internet]. Cuba: La Habana; 2020 [Consultado el 18 de septiembre del 2024]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342020000300280
43. Carranza J, et al. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor: urbanización el Carmen, Chimbote. In Crescendo, [S.l.], v. 5, n. 1, p. 23-36, jun. 2014. ISSN 2307- 5260. [citado el 25 de septiembre de 2024] Disponible en: <https://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo/article/view/219>
44. Vergara N. Determinantes de salud de los adultos del Caserío de Yanama-Ancash, 2020. Tesis para optar al título profesional de licenciada en enfermería]. Universidad Católica

- los Ángeles de Chimbote – Perú. 2018. [citado 25 de septiembre 2024] [Acceso a internet]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/5272/ADULTOS_DETERMINANTES_VERGARA_FLORENTINO_NELSI_MIRTHA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
45. Ruiz A. Determinantes de la salud de los adultos mayores en el Centro de Salud Candungos – Amazonas. [Tesis pregrado]; 2021. [Citado el 25 de septiembre del 2024]. Disponible en:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/79775/Ruiz_MAGSD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
46. Barrantes M. Género, Vejez y Salud. Scielo.cl. [citado el 26 de septiembre de 2024]. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-569X2006000200008
47. Ministerio de educación. Educación básica regular [Internet]. 2023 [consultado el 26 de setiembre del 2024]. Disponible en: <https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/03062016-programa-nivel-secundaria-ebr.pdf>
48. Sánchez M, et al. Creencias religiosas y calidad de vida del adulto mayor de una comunidad indígena. SANUS. 2022 [citado el 24 de septiembre de 2024];7: e260. Disponible en:
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-60942022000100201
49. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Estado civil o conyugal del jefe de hogar y ciclo de vida del hogar.Gob.pe. [citado el 24 de septiembre de 2024]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1711/cap03.pdf
50. Álvarez E, et al. Definición y desarrollo del concepto de Ocupación: ensayo sobre la experiencia de construcción teórica desde una identidad local. [citado el 24 de septiembre de 2024]. Disponible en:
<https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/129456/Definicion-y-desarrollo-del-concepto-de-ocupacion.pdf?sequence=1>
51. Organización Mundial de la Salud. Economía y salud para todos. 2024 [Consultado el 26 de septiembre del 2024]. Disponible en:
https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB154/B154_26-sp.pdf

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto mayor del Asentamiento Humano El Obrero, Sullana, 2024?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Establecer el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto mayor del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Determinar el estilo de vida del adulto mayor del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana.</p> <p>Identificar los factores biosocioculturales (sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico) del adulto mayor del Asentamiento Humano El Obrero en Sullana.</p>	<p>Variable 1</p> <p>Estilo de vida</p> <p>Dimensiones:</p> <p>Operacionalización:</p> <p>Saludable</p> <p>No saludable</p> <p>Variable 2</p> <p>Factor biosocioculturales</p> <p>Dimensiones:</p> <p>Operacionalización:</p> <p>Sexo</p> <p>Grado</p> <p>Instrucción</p> <p>Religión</p> <p>Estado civil</p> <p>Ocupación</p> <p>Ingresos económicos</p>	<p>Tipo de Inv.</p> <p>Cuantitativo de corte transversal.</p> <p>Nivel de Inv.</p> <p>Descriptivo</p> <p>Diseño de Inv:</p> <p>No experimental, de una sola casilla</p> <p>Población muestral:</p> <p>85 adultos mayores del Asentamiento Humano El Obrero</p> <p>Se utilizó la técnica: encuesta</p> <p>Se utilizó el instrumento:</p> <p>Escala de estilo de vida y cuestionario sobre factores biosocioculturales</p>



ANEXO 2
INSTRUMENTO 1



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESCALA DE ESTILO DE VIDA

Elaborado: por Walker, Sechrist y Pender

Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R (2008)

N°	ITEMS	CRITERIOS			
ALIMENTACIÓN					
1	Come Ud. Tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consumes 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	Lea 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 siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					

13	Se relaciona 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
AUTORREALIZACIÓN					
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 actitudes 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

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA N = 1 A VECES V = 2

FRECUENTEMENTE F = 3

SIEMPRE S = 4

En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es, al contrario

N = 4 V = 3 F = 2 S = 1

PUNTAJE MÁXIMO:

100 puntos 75 a 100 puntos saludable

25 a 74 puntos no saludable

INSTRUMENTO 2

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



CUESTIONARIO DE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES

AUTORAS: Delgado R, Reyna E y Díaz R. **ADAPTADO POR:** Gorriti, C.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN: Iniciales o seudónimo del nombre de la persona:

.....

1. Marque su sexo

Masculino () Femenino ()

2. ¿Cuál es su religión?

a) Católico () b) Evangélico() c) Testigo de Jehová()
e) Otros ()

3. ¿Cuál es su grado de instrucción?

a) Analfabeto ()
b) Primaria completa/Primaria incompleta ()
d) Secundaria completa/secundaria incompleta ()
e) Superior completa/Superior incompleta ()

4. ¿Cuál es su estado civil?

a) Soltero (a) ()
b) Casado (a)/Conviviente ()
d) Separado(a)/divorciado ()
e) Viudo(a) ()

5. ¿Cuál es su ocupación?

a) Obrero (a) () b) Empleado (a) () c) Agricultor ()
d) Ama de casa () e) Estudiante () f) Otros ()

6. ¿Cuál es su ingreso económico?

a) Menor de 500 nuevos soles ()
b) De 500 a 1025 nuevos soles ()
c) Mayor de 1025 nuevos soles ()



ANEXO 3
FICHA TÉCNICA DE LOS INSTRUMENTOS
UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA DE ESTILO DE VIDA



Para la validez de la Escala del Estilo de Vida, se aplicó la fórmula R de Pearson en

$$r = \frac{N\sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{N\sum x^2 - (\sum x)^2 \cdot N\sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

cada uno de los ítems; obteniéndose:

	R-Pearson	
Ítems 1	0.35	
Ítems 2	0.41	
Ítems 3	0.44	
Ítems 4	0.10	(*)
Ítems 5	0.56	
Ítems 6	0.53	
Ítems 7	0.54	
Ítems 8	0.59	
Ítems 9	0.35	
Ítems 10	0.37	
Ítems 11	0.40	
Ítems 12	0.18	(*)
Ítems 13	0.19	(*)
Ítems 14	0.40	
Ítems 15	0.44	
Ítems 16	0.29	
Ítems 17	0.43	
Ítems 18	0.40	
Ítems 19	0.20	
Ítems 20	0.57	
Ítems 21	0.54	
Ítems 22	0.36	
Ítems 23	0.51	
Ítems 24	0.60	
Ítems 25	0.04	(*)

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido.

(*) Se creyó conveniente dejar ítems por su importancia en el estudio.



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA



Resumen del procesamiento de los casos

		N
Casos	Válidos	27
	Excluidos(a)	2
	Total	29

Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25

ANEXO 4

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS (CIENCIAS DE LA SALUD)

La finalidad de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia. La presente investigación en Salud se titula: ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO MAYOR DE UN ASENTAMIENTO HUMANO EN SULLANA, 2024 y es dirigido por Farfán Farfán Selena Yasmin, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El propósito de la investigación es: ¿Cuál es el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto mayor del Asentamiento Humano El Obrero, Sullana, 2024? Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 20 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente. Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de su correo. Si desea, también podrá escribir al correo farfanselena7@gmail.com para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

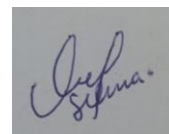
Nombre: _____

Fecha: _____

Correo electrónico _____

Firma del participante: _____

Firma del investigador (o encargado de recoger información):



CARTA DE RECOJO DE INFORMACIÓN



Chimbote, 10 de agosto del 2024

CARTA N° 0000001113- 2024-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA

Señor/a:

TENIENTE GOVERNADOR JOHNNY FABIAN VILLEGAS ATOCHA
RUC 10749226477

Presente.-

A través del presente reciba el cordial saludo a nombre del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, asimismo solicito su autorización formal para llevar a cabo una investigación titulada ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO MAYOR DE UN ASENTAMIENTO HUMANO EN SULLANA, 2024, que involucra la recolección de información/datos en II ETAPA DEL ASENTAMIENTO HUMANO EL OBRERO, a cargo de SELENA YASMIN FARFAN FARFAN, perteneciente a la Escuela Profesional de la Carrera Profesional De ENFERMERÍA, con DNI N° 72774780, durante el período de 26-08-2024 al 21-09-2024.

La investigación se llevará a cabo siguiendo altos estándares éticos y de confidencialidad y todos los datos recopilados serán utilizados únicamente para los fines de la investigación.

Es propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente.



Dr. Willy Valle Salvatierra

Coordinador de Gestión de Investigación



MINISTERIO DEL INTERIOR
DIRECCION GENERAL DE GOBIERNO INTERIOR

Johnny Fabian Villegas Atocha
TENIENTE GOVERNADOR DEL A.H. EL OBRERO
SULLANA

30 AGO 2024



www.uladech.edu.pe/

email: cooperacion@uladech.edu.pe

Tel.: (043) 343444 Cel: 948560463

Jr. Tumbes N° 247 - Centro Comercial y Financiera - Chimbote, Perú

CARTA DE ACEPTACIÓN

Chimbote, 17 de octubre del 2024

CARTA DE ACEPTACIÓN

Coordinador de Gestión de la Investigación

Dr: Nilo Velásquez Castillo

Señor/a:

TENIENTE GOBERNADOR JOHNNY FABIAN VILLEGAS ATOCHA
RUC 10749226477

Presente. –

A través del presente reciba el cordial saludo, que en atención a la carta de recojo de información Nro. CARTA N°0000001113- 2024-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA se autoriza a la egresada/bachiller SELENA YASMIN FARFÁN FARFÁN, perteneciente a la Escuela Profesional de la Carrera Profesional de ENFERMERÍA, con DNI N° 72774780,a realizar la investigación, ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO MAYOR DE UN ASENTAMIENTO HUMANO EN SULLANA, 2024, en ADULTOS DE LA II ETAPA DEL ASENTAMIENTO HUMANO EL OBRERO, en los meses de septiembre a noviembre del 2024

Sin otro particular, quedo de usted.

Atentamente.



MINISTERIO DEL INTERIOR
DIRECCION GENERAL DE GOBIERNO INTERIOR
Johnny Fabian Villegas Atocha
CONCILIADOR EXTRAJUDICIAL Y DE FAMILIA
TENIENTE GOBERNADOR DEL A.M. EL OBRERO
SULLANA

17 OCT 2024