



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

**NIVELES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS
DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN, HUARAZ, 2024**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: FACTORES DE RIESGO Y DETERMINANTES DE LA SALUD

AUTOR

GASTAÑADUI LUJAN, ESTEFANI MARJORY

ORCID:0000-0001-8373-5181

ASESOR

ROMERO ACEVEDO, JUAN HUGO

ORCID:0000-0003-1940-0365

CHIMBOTE-PERÚ

2024



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA

ACTA N° 0003-092-2025 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **20:00** horas del día **30** de **Diciembre** del **2025** 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:

REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER Presidente
VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA Miembro
CANTUARIAS NORIEGA NELIDA Miembro
Dr. ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **NIVELES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN, HUARAZ, 2024**

Presentada Por :
(1206181142) **GASTAÑADUI LUJAN ESTEFANI MARJORY**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **15**, 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:

REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER
Presidente

VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA
Miembro

CANTUARIAS NORIEGA NELIDA
Miembro

Dr. ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO
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: NIVELES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN, HUARAZ, 2024 Del (de la) estudiante GASTAÑADUI LUJAN ESTEFANI MARJORY, asesorado por ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 15% 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, 24 de Febrero del 2025



Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

DEDICATORIA

A Dios, por su amor infinito que nos envuelve en su manto y que cada día nos protege.

A mi mamita Rosa Fedelina Lujan Tolentino y a mi papito Benjamín Amadeo Gastañadui Ibáñez por su apoyo, amor y confianza incondicional durante mi formación de esta hermosa carrera, porque nunca me dejaron sola, brindándome ánimos cada día, por hacer que este sueño sea realidad y de seguir luchando alado mío para no rendirme.

A mis amigos que me ayudaron en los momentos más difíciles y me dieron apoyo moral para continuar con mi vida y con mi carrera.

A mi universidad ULADECH por acogerme en mis años preuniversitarios, a mis profesores que incansablemente compartieron su sabiduría y conocimiento en la preparación de mi carrera profesional, y a la gente del Centro Poblado de Marian por sus valiosos aportes a mi investigación.

AGRADECIMIENTO

A Dios, porque me brinda salud, y me encamino en esta hermosa profesión humanitaria, por brindarme fortaleza, fuerza y sobre todo por permitirme brindar ayuda a las personas que necesitan de mí y también vivir gratos y tristes momentos en este camino para lograr el éxito.

Gracias a los profesores de la universidad por compartir sus conocimientos y brindarme la enseñanza que necesitaba para convertirme en un profesional.

A mis padres y hermanos, Ana Gastañadui Lujan, María Elena Gastañadui Lujan, Lenin Eduardo Huanca Lujan y David Gastañadui Lujan; porque cada día ellos estuvieron para mi brindándome su apoyo, su amor, dándome ánimos y sus consejos para seguir adelante a pesar de muchos obstáculos.

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA.....	IV
AGRADECIMIENTO.....	V
ÍNDICE GENERAL.....	VI
LISTA DE TABLAS.....	VII
LISTA DE FIGURAS.....	IX
RESUMEN (ESPAÑOL).....	X
ABSTRACT (INGLES).....	XI
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
II. MARCO TEÓRICO.....	6
2.1. Antecedentes.....	6
2.2. Bases teóricas.....	9
2.3. Hipótesis.....	12
III. METODOLOGIA.....	14
3.1. Tipo, nivel y diseño de investigación.....	14
3.2. Población	14
3.3. Operacionalización de Variables	15
3.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	16
3.5. Método de análisis de datos.....	20
3.5 Aspectos éticos.....	21
IV. RESULTADOS.....	22
V. DISCUSIÓN.....	25
VI. CONCLUSIONES	37
VII. RECOMENDACIONES.....	38
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	39
ANEXOS.....	50
Anexo 01 Matriz de consistencia.....	50
Anexo 02 Instrumento de recolección de información.....	52
Anexo 03 Ficha técnica de los instrumentos	58
Anexo 04 Formato de consentimiento informado u otros	61

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1: NIVELES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN EN LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN, HUARAZ, 2024.....	22
Tabla 2: ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN, HUARAZ, 2024.....	23
Tabla 3: NIVELES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN Y ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO MARIAN, HUARAZ, 2024.....	24

LISTA DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1: MODELO DE PROMOCIÓN DE NOLA PENDER.....	12
Figura 2: NIVELES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN EN LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN, HUARAZ, 2024.....	22
Figura 3: ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN, HUARAZ, 2024.....	23

RESUMEN

Introducción: Hoy en día, los cuidados son fundamentales, el comportamiento de las personas ya sea de forma individual o colectiva, constituye un conjunto de actitudes que buscan satisfacer sus necesidades humanas y lograr su crecimiento personal, las personas llevan un estilo de vida poco saludable, poniendo en riesgo su vida. **Objetivo general:** determinar la relación de los niveles de prevención y promoción de la salud y estilos de vida en los adultos del Centro Poblado de Marian, Huaraz, 2024. **Metodología:** fue de tipo cuantitativo, nivel descriptivo, con diseño correlacional. La muestra del estudio fue de 130 adultos, aplicando dos Instrumento: el primero es el cuestionario de los niveles de prevención y promoción de la salud, y la segunda escala del estilo de vida; utilizando como técnica la observación y la entrevista. **Resultados:** En la prevención y promoción el 71.5% de los adultos llevan un nivel alto, el 23.1% llevan un nivel medio y el 5.4% de los adultos llevan un nivel bajo. En los estilos de vida, el 44.6% de los adultos del centro Poblado de Marian llevan un estilo de vida saludable y el 55.4% de los adultos llevan un estilo de vida no saludable. **Conclusiones:** Se realizó la prueba de chi-cuadrado con una significancia de $P = 5,991 > 0,05$, se encontró que, no existe una relación estadísticamente significativa entre las variables prevención y promoción y estilo de vida, con ella se rechaza la hipótesis alternativa y se acepta la hipótesis nula.

Palabras claves: adultos, estilos de vida, prevención, promoción

ABSTRACT

Introduction: Nowadays, care is fundamental, the behavior of people, whether individually or collectively, constitutes a set of attitudes that seek to satisfy their human needs and achieve personal growth, people lead an unhealthy lifestyle , putting his life at risk. **General objective:** determine the relationship between the levels of prevention and health promotion and lifestyles in adults from the Marian Population Center, Huaraz, 2024. **Methodology:** it was quantitative, descriptive level, with correlational design. The study sample was 130 adults, applying two instruments: questionnaire of the levels of prevention and health promotion and lifestyle scale; using observation and interview as techniques. **Results:** In prevention and promotion, 71.5% of adults have a high level, 23.1% have a medium level and 5.4% of adults have a low level. In lifestyles, 44.6% of adults in the Poblado de Marian center lead a healthy lifestyle and 55.4% of adults lead an unhealthy lifestyle. **Conclusions:** The chi-square test was carried out with a significance of $P = 5.991 > 0.05$, it was found that, there is no statistically significant relationship between the variables prevention and promotion and lifestyle, with which the alternative hypothesis is rejected and the null hypothesis is accepted.

Keywords: adults, lifestyles, prevention, promotion

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Enfermería tiene un papel importante en el sistema sanitario porque su papel favorece a las etapas de cuidado y tratamiento de las personas y actividades relacionadas con la prevención de diversas enfermedades y la promoción de la salud, mejorando así la calidad de vida. A nivel individual, familiar y comunitario, la atención humana está diseñada para proteger la vida y salud humana, alargar la vida, garantizar el bienestar de los educandos y satisfacer las necesidades de los adultos (1).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2), definió la prevención en salud como un conjunto de acciones diseñadas no solo para evitar el inicio de una enfermedad, sino también para detener su progresión. La prevención se fundamenta en comprender las necesidades de la población y responder de acuerdo con las particularidades de cada país.

La salud de los adultos es un tema importante, las principales preocupaciones de salud que impactan en este periodo son las enfermedades no transmisibles. En la actualidad, el modo de vida influye en el cuidado de las personas adultas y modifica su bienestar de acuerdo con la combinación de diferentes situaciones y formas de actuar definidas por elementos sociales, demográficos y rasgos individuales. Se pueden observar cifras elevadas en adultos que sufren enfermedades no transmisibles como la hipertensión, los derrames cerebrales, las enfermedades hepáticas, vesícula biliar, la obesidad, el cáncer, entre otras (3).

Según la OMS (4), el estilo de vida de los adultos en la actualidad es poco saludable, ya que muchos de ellos tienen un alto consumo de alcohol, tabaco, falta de actividad física y una dieta poco saludable, lo que aumenta el riesgo de enfermedades a corto y largo plazo. Además, factores sociales influyen en la alta incidencia de enfermedades no transmisibles, llegando a ocasionar la muerte de alrededor de 17 millones. El objetivo es reducir esta cifra en un tercio para el año 2030, la importancia radica en que las instituciones de salud promuevan la promoción de la salud en los adultos, como la prevención de enfermedades.

Por otro lado, señala que las enfermedades están relacionadas con los estilos de vida, que comparten factores de riesgo similares y la exposición prolongada a tres conductas modificables. Solían considerarse enfermedades de los países industrializados; sin embargo, son degenerativas y no son contagiosas. La pérdida de autonomía y la carga financiera significativa para los servicios de salud pueden resultar de una enfermedad prolongada. Las enfermedades

crónicas representan el 61% de todas las muertes (35 millones) y el 49% de la carga mundial de morbilidad. El aumento del consumo de tabaco y el uso nocivo del alcohol a nivel mundial son ejemplos de prácticas saludables inadecuadas (5).

Entre los 7,8 billones de habitantes del mundo, se sabe que el estilo de vida de los adultos está determinado por diferentes factores, entre ellos ambientales y económicos, que se relacionan con enfermedades crónico-degenerativas desde factores genéticos, ambientales, del sistema de salud y otros. Las más comunes son: diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias crónicas y ciertos tipos de cáncer, los ejemplos incluyen fumar, una dieta poco saludable y la falta de actividad física. También vale la pena mencionar que los datos obtenidos que 22,4 millones de personas padecen hipertensión, 6,4 millones de personas padecen diabetes y 22 millones de personas padecen sobrepeso y obesidad (6).

En América Latina, para el año 2050 según estimaciones regionales, la población adulta habrá experimentado un aumento significativo en naciones como Brasil, Colombia, México y Ecuador, el sedentarismo está aumentando considerablemente, los malos hábitos alimentarios, la falta de recursos económicos influye en la mala calidad de vida, además de que muchos desconocen y no implementan medidas de promoción de la salud y prevención de enfermedades, lo que ha llevado a una alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles. En México, la diabetes es la enfermedad dominante, mientras que en Ecuador predominan las enfermedades musculoesqueléticas (7).

En Chile, las estrategias de Salud Pública buscan disminuir los factores de riesgo, como el hábito de fumar en un 45%, el consumo de bebidas alcohólicas en un 40%, el uso de drogas en un 35%, la obesidad y el exceso de peso en un 20%, la falta de actividad física en un 15% y la conducta sexual en un 10%. Para el año 2022, los adultos habrán reducido sus factores de riesgo en un 5%, sin embargo, la mayoría todavía no lo ha logrado y están en proceso, los estilos de vida de los adultos tienen dos consecuencias negativas en su salud, la promoción de la salud es muy deficiente en este país y también hay un alto desconocimiento en la prevención de enfermedades (8).

Según el Ministerio de Protección Social (MPS) en Colombia, en el año 2022, existe una alta incidencia de inactividad física, consumo de alcohol y tabaco, así como el consumo de azúcar y grasa en adultos. Esto afecta al 76,0% de los adultos y puede llevarlos a la discapacidad.

De igual manera, se observó que el 26,2% de los individuos adultos mencionaron que la calidad del sistema de salud es de aceptable a poco satisfactoria (9).

En Perú, un país de 32,97 millones de habitantes, enfrentaron cambios en su salud a medida que surgieron diversas enfermedades, algunas ya erradicadas en su momento y otras ya controladas. Se afirma que el SIS no cubre al cien por ciento de la población necesitada, por ello que las acciones preventivas y de promoción de la salud también son insuficientes para la mayoría de la población; la mayoría de ellos presentan un estilo de vida no saludable y un apoyo social insuficiente.

Según el Colegio de Nutricionistas del Perú, en el año 2022 se informó que existe un elevado índice de estilo de vida poco saludable. La obesidad se ha convertido en uno de los principales problemas de salud entre los adultos, incrementando en un 45% debido al sedentarismo y al consumo exagerado de comida rápida, lo cual contribuye a su obesidad. Cualquier enfermedad no transmisible, como la diabetes, la hipertensión arterial y el colesterol alto, podría manifestarse, por lo que la incidencia en adultos es considerable, con un 35% de casos de hipertensión arterial y un 28% de casos de diabetes mellitus, especialmente en adultos mayores de 50 años, pero cada vez es más común en adultos jóvenes (10).

En Piura se dio un paso importante hacia la implementación de la política regional multidisciplinaria de promoción de la salud para 2030, el Dr. Manuel Girón Martínez, Director Regional de la autoridad sanitaria de Piura, junto a representantes del Ministerio de Salud, conforma la nueva mesa regional con la Red de Municipios, ciudades y comunidades saludables del departamento de Piura, ya que su principal objetivo de la Comisión es promover la salud, el bienestar y la igualdad mediante la implementación de políticas públicas sólidas, multisectoriales y participativas en la región (11).

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) (12), en el departamento de Ancash, en el año 2022, aproximadamente el 45% de los adultos está experimentando problemas de salud debido a la obesidad, la cual ha surgido como una consecuencia directa de la pandemia. Hasta el momento, esta condición aumenta las probabilidades de desarrollar diabetes, hipertensión arterial y niveles elevados de colesterol. La incidencia de este tipo de enfermedades en adultos es significativamente elevada, por ejemplo, el 35% corresponde a la hipertensión y el 28% a la diabetes.

Según Ventura y Zevallos (13), puede observarse que la mayoría de las personas adultas y adultos mayores son frágiles. Estas conductas forman parte de un estilo de vida influido por características personales, factores socioeconómicos y culturales que determinan y aumentan el riesgo de salud y enfermedad en adultos. Por tanto, este estudio se lleva a cabo con personas del centro Poblado de Marian, provincia de Huaraz. Los adultos provienen de diferentes tipos de hogar y de diferentes niveles socioeconómicos.

La salud de los adultos es baja, ya que suelen enfrentar mayores riesgos como lesiones y enfermedades, así como diferentes niveles económicos que influyen en su estilo de vida. En cuanto a la salud de los adultos, una minoría es la que se presenta y se preocupa más por su salud de modo que realiza chequeos anuales o cuando presentan algún dolor o molestia, y la mayoría no se presenta a ningún tipo de chequeo, lo que resulta en dolores o molestias que al tiempo se convierten en enfermedades que afectan su vida, esta investigación esta basada en la salud de los adultos con el objetivo de brindar e informar para que tomen conciencia acerca de su salud. Por otra parte, se conoce que la población carece de información acerca de los estilos de vida saludable, no se realizan actividades preventivas promocionales por parte del establecimiento de salud y las pocas acciones que realizan son netamente para el cumplimiento de sus metas mensuales.

Frente a lo planteado en la presente investigación se enuncia el siguiente problema:
¿Existe relación entre los niveles de prevención y promoción y los estilos de vida en los adultos del centro poblado de Marian, Huaraz, 2024?

Para dar solución al problema planteado en la investigación, se propuso el siguiente:
objetivo general.

Determinar la relación entre los niveles de prevención y promoción y estilo de vida en los adultos del centro poblado de Marian, Huaraz, 2024

Para dar respuesta al objetivo general se plantearon los siguientes objetivos específicos:

- Identificar los niveles de prevención y promoción en los adultos del centro poblado de Marian, Huaraz, 2024
- Identificar el estilo de vida en los adultos del centro poblado de Marian, Huaraz, 2024

La prevención de la salud se refiere a una serie de actividades organizadas por el personal de salud, las familias y las comunidades para intervenir individual y colectivamente para

prevenir enfermedades y proteger, promover y restaurar la salud de las personas a través de acciones y medidas de salud para mejorar la calidad de vida. En 2018, las enfermedades no transmisibles fueron las enfermedades más comunes en La Libertad, representando el 75,9% del total. Estas enfermedades provocan 111,8 muertes por cada 1.000 habitantes, lo que obliga a prestar más atención a la prevención (14).

Se lleva a cabo este estudio con la finalidad de crear saberes acerca de la promoción y prevención de la salud y estilos de vida en los adultos del Centro Poblado de Marian, Huaraz. Esto se debe a que los adultos de hoy en día frecuentemente se enfrentan a problemas de salud, debido a la ausencia o carencia de estrategias educativas centradas en la promoción y prevención y estilos de vida. Es importante señalar que no solo se debe a un estilo de vida no saludable, sino que también tiene un impacto significativo el nivel de educación y económico, dado que en Perú el índice de pobreza es elevado, lo que no abarca los costos de las necesidades básicas.

Por lo tanto, la finalidad de esta investigación es identificar las deficiencias presentes en los adultos, con el objetivo de identificar los elementos que amenazan la salud de los adultos. Por lo tanto, es crucial que la presidenta de vaso de leche se involucre y ponga como prioridad la salud de la población estudiada, ya sea mediante la implementación de estrategias sobre prevención y promoción y estilos de vida, y ver las estrategias con el presidente de la población en general, la contratación de profesionales adecuados y la provisión de materiales para la implementación de las estrategias.

Además, es para fomentar e incentivar a los estudiantes de salud, dado que al tener conocimiento de los problemas de salud que enfrentan los adultos, eligen mostrar interés e investigar más acerca de la salud de este grupo de edad, de igual forma, investigar y comprender más acerca de la promoción y prevención de la salud, con el fin de que en el futuro se implementen correctamente las estrategias de promoción y prevención. De esta forma, se puede potenciar el estilo de vida y el respaldo social en la sociedad, reduciendo así el impacto negativo en la salud de esta manera, diversas enfermedades causadas por elementos que son prevenibles. Además, el fomento de la salud tendrá un efecto educativo tanto en el individuo como en la comunidad, y esto ayudará a que las personas se conozcan y se instruyan para que sean capaces de hacerlo.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Antecedente Internacionales

Márquez M (15), en su investigación Titulada: "Estilos de Vida Saludable en la Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades: Revisión Documental en el Contexto de Latinoamérica, España e Italia 2020". Tuvo como Objetivo analizar los programas y proyectos relacionados con estilos de vida saludable orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades mediante una revisión documental en el contexto de Latinoamérica, España e Italia. Investigación documental bibliográfica. En su Metodología se realizó una búsqueda de información en revistas indexadas contenidas en las bases de datos de la universidad, mediante un rastreo con palabras claves. Conclusión se obtuvo que, los estilos de vida son una estrategia muy importante en la promoción de la salud y el bienestar de toda una población e incorporar todos los buenos hábitos que ayuda a disminuir en gran medida el riesgo de sufrir enfermedades que permitan ser una población informada, preparada y en óptimas condiciones de salud.

Yaulema L. et al (16), en su tesis: "Estilos de vida en adulto residentes en parroquias rurales del cantón Riobamba, Chimborazo, Ecuador 2021". Tuvo como objetivo describir el comportamiento de los estilos de vida en adultos mayores residentes en parroquias rurales del cantón Riobamba, Chimborazo, Ecuador. La metodología fue de tipo descriptiva. El universo estuvo constituido por 730 adultos. La muestra fue 225 adultas. Resultados el 94,22% realizan actividades físicas menos de 2 veces por semana y el 92,44% consumía una alimentación inadecuada en el momento de realizar la investigación; el 79,11% acude a controles de salud menos de 2 veces al año. Se concluye que existe un elevado por ciento de adultos con estilos de vida poco saludables.

Tempestti C (17), En su investigación: "Estilos de Vida y Estado Nutricional en Adultos de la Provincia de Salta. Argentina, durante el año 2020". Su objetivo es describir los estilos de vida y su asociación con variables sociodemográficas y estado nutricional en personas adulta de Salta, cuya metodología es descriptiva-transversal. Resultados: el 70.8% mujeres y el 29,2% varones, los cuales el 51% presento estilo de vida bueno, el

25% excelente, el 17% regular, el 0.5% malo y el 0,2% muy malo. Las personas con estilos de vida críticos mostraron valores de IMC más elevados; excelente: 24,64%, regular: 27,83%, muy malo: 31,14%. Se concluye que existe una asociación significativa de orden negativo entre sobrepeso/obesidad y estilos de vida.

Antecedente Nacionales

Pujay E (18), en su investigación “Acciones de prevención y promoción de la salud relacionado con los estilos de vida de los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal - Salaverry, 2020”. Tuvo como objetivo: explicar la relación entre los estilos de vida de los adultos y las acciones de prevención y promoción de la salud. Metodología: explicación cuantitativa, de corte transversal y correlacional. Se utilizó una muestra de 130 pescadores adultos. Resultados y conclusiones: Se ha descubierto que la mayoría de los adultos pescadores tienen un nivel bajo de prevención y promoción de la salud. En comparación con los estilos de vida de los pescadores, un mayor porcentaje se preocupa por mantener una vida saludable. Se sabe que la mayoría, a pesar de tener un nivel de la promoción de la salud en un nivel bajo fomenta hábitos de vida saludables. Si existe una relación significativa, debe decirlo aquí.

Tentalean A (19), en su investigación “Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto mayor, asentamiento humano La Victoria, distrito de la Banda de Shilcayo, septiembre 2019 – febrero 2020”. Mi objetivo era descubrir cómo los estilos de vida y el estado nutricional de un adulto mayor están relacionados. Metodología: Se utilizó un enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal no experimental en una muestra de 40 adultos mayores. Resultados: entre 60 y 70 años. Los estilos de vida no saludables son vistos por el 85,0 % (34) de los adultos mayores en estudio. Solo el 42,5% (17) de los adultos mayores tienen un peso adecuado o normal. El 57,5% (23) de ellos tienen un estado nutricional inadecuado, donde el 27,5% (11) tiene delgadez, el 20,0% (8) tiene sobrepeso y el 10,0% (4) tiene obesidad. Concluyendo, se reconoce la importancia de la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de los adultos mayores ($P = 0.01$).

Domínguez J (20), en su investigación "Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilo de vida en el adulto del pueblo joven San Juan "Jirón San Marcos" Chimbote, 2021", tiene como objetivo determinar los factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción

asociados al comportamiento de la salud: Estilo de vida en el adulto del pueblo joven san Juan "Jirón San Marcos" Chimbote, 2021. El método fue cuantitativamente correlacional, no experimental y la muestra fue de 108 adultos. Se concluyó que el 62% eran mujeres, el 67% eran adultos maduros, el 60% tenía un ingreso económico de 650 a 850 soles y el 46% tenía un estilo de vida saludable. Se encontró relación entre factores sociodemográficos: edad y estilo de vida saludable.

Antecedentes Locales

Merino H (21), en su investigación "Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilo de vida en el adulto del Asentamiento Humano Señor de los milagros "Avenida Salaverry" Chimbote, 2021", El objetivo es identificar factores sociodemográficos así como Acciones preventivas y promocionales de conductas de salud: Estilos de vida de adultos en la "Avenida Salaverry" Chimbote Adultos de los Asentamientos Humanos Huésped Milagroso, 2021". El método utilizado fue descriptivo para 154 adultos. La conclusión es que más de la mitad de ellos son Los jóvenes con SIS En cuanto al estilo de vida, el estudio encontró que más de la mitad de los adultos no tienen un estilo de vida saludable, lo que demuestra que factores sociodemográficos como la edad, el nivel educativo, el estado civil, la ocupación y el tipo de seguro sí lo tenían. una relación significativa entre factores y estilo de vida.

Campoverde B (22), en su estudio titulado "Factores sociodemográficos y acciones preventivas y promocionales asociadas a conductas de salud: Estilos de vida de los adultos del corregimiento Chapaira_Piura, 2021", el objetivo fue determinar la asociación entre factores sociodemográficos y acciones preventivas y de promoción de la salud Correlación: "Adultos en el corregimiento de Chapaira_Piura", el método utilizado es cuantitativo a nivel de correlación transversal no experimental y la muestra está conformada por 105 adultos. Los resultados y conclusiones son que el 61% son del sexo femenino y el 50.5% cuenta con seguro de ESSALUD, el 97.1% contaba con estilo de vida saludable. El estudio encontró que no hubo relación estadísticamente significativa entre los factores sociodemográficos y el estilo de vida.

Cumplid, M (23), en el año 2023, realizó un estudio sobre "Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de

la salud: estilos de vida en el adulto de la urbanización Bellamar II etapa Jirón las palmeras _ Nuevo Chimbote” el objetivo fue determinar la asociación entre los factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción con el estilo de vida y apoyo social en el adulto. La muestra fue de 96 adultos, siendo el estudio de nivel correlacional de diseño no experimental. Dentro de los resultados se encontró que el 59,4% tienen EsSalud. Mientras, el 50% presentaron acciones de prevención y promoción adecuada e inadecuada. Así mismo, el 68,8% estilos de vida saludable y el 31,2% no saludable. Se concluyó que no existe relación entre los factores sociodemográficos y acciones de prevención/promoción con el estilo de vida.

2.2. Bases teóricas

La actual actividad investigativa se basa en la teoría y fundamentos conceptuales del modelo de promoción de la salud de Nola Pender y Marc Lalonde.

Pender es originario de Lansing, Michigan, nacido en 1941, sus padres apoyaron una formación educativa exclusiva para mujeres y la apoyaron durante toda su carrera y decisiones. Desde el principio, Nola mostró un gran respeto por la educación y un sincero sentido del deber de ayudar a los demás, pero tenía afinidad por una carrera en ciencias de la salud enfermería, y en 1964 se graduó en enfermería de la Universidad de Michigan, recibió una licenciatura de maestría completado en la misma universidad. Nola Pender se especializó en enfermería terapéutica y posteriormente desarrolló una teoría llamada modelo de promoción de la salud en 1972, su teoría se publicó en el libro Promoción de la salud en la práctica de enfermería y desde entonces ha sido revisada dos veces (24).

En 1975, la Dra. Pender publicó "Un Modelo Conceptual de conducta para la salud preventiva", iniciando el estudio del comportamiento del individuo frente al cuidado de su propia elección, facilitando la identificación de conceptos pertinentes para estructurar los resultados de la investigación de forma que brinde la posteridad de resultados, fundamentándose en la educación del individuo acerca de cómo el cuidado y de esta manera alcanzar una mejor calidad de vida. Cuatro metaparadigmas son propuestos por Pender: Salud que se percibe como la más importante y de mayor relevancia; el individuo que es único debido a su propio patrón y sus factores son variables; el ambiente, que se refiere a las interacciones entre los factores cognitivos-perceptuales y los factores alterables de la

salud; la enfermera, el principal agente responsable de incentivar a los usuarios a realizar actividades saludables que mantengan una buena salud (25)

El ejemplo más destacado de promoción de la salud en el sector sanitario es la participación de recursos (MPS), descrita por Nola Pender. Examina los determinantes de la promoción de la salud y el estilo de vida y se divide en factores cognitivo-perceptivos, como las actitudes, creencias, pensamientos y hábitos de las personas relacionados con la salud que inducen o desencadenan ciertos comportamientos e influyen en las decisiones o acciones relacionadas con la salud. Por tanto, los cambios en estos factores y la motivación para tomar las medidas adecuadas llevan a las personas a un estado muy placentero llamado salud (26).

En su modelo de promoción de la salud, la enfermera Pender se basó en tres teorías de cambio de comportamiento influenciadas culturalmente. La primera teoría, basada en Ajzen y Fishben, explica que el mayor determinante del comportamiento es la intención mostrada por una persona. La segunda teoría, la acción planificada, dice que las acciones humanas son aquellas que tienen más probabilidades de realizarse si la persona está atenta a sus acciones. Teoría Cognitiva Social Según Albert Bandura, la creencia en la capacidad de una persona para tener éxito en una tarea específica es uno de los factores más importantes en su funcionamiento. Nola Pender, enfermera, demostró que los comportamientos están orientados hacia el bienestar y las capacidades humanas, centrándose en la creación de un modelo de enfermería que proporciona información sobre cómo las personas toman decisiones sobre su atención médica (27).

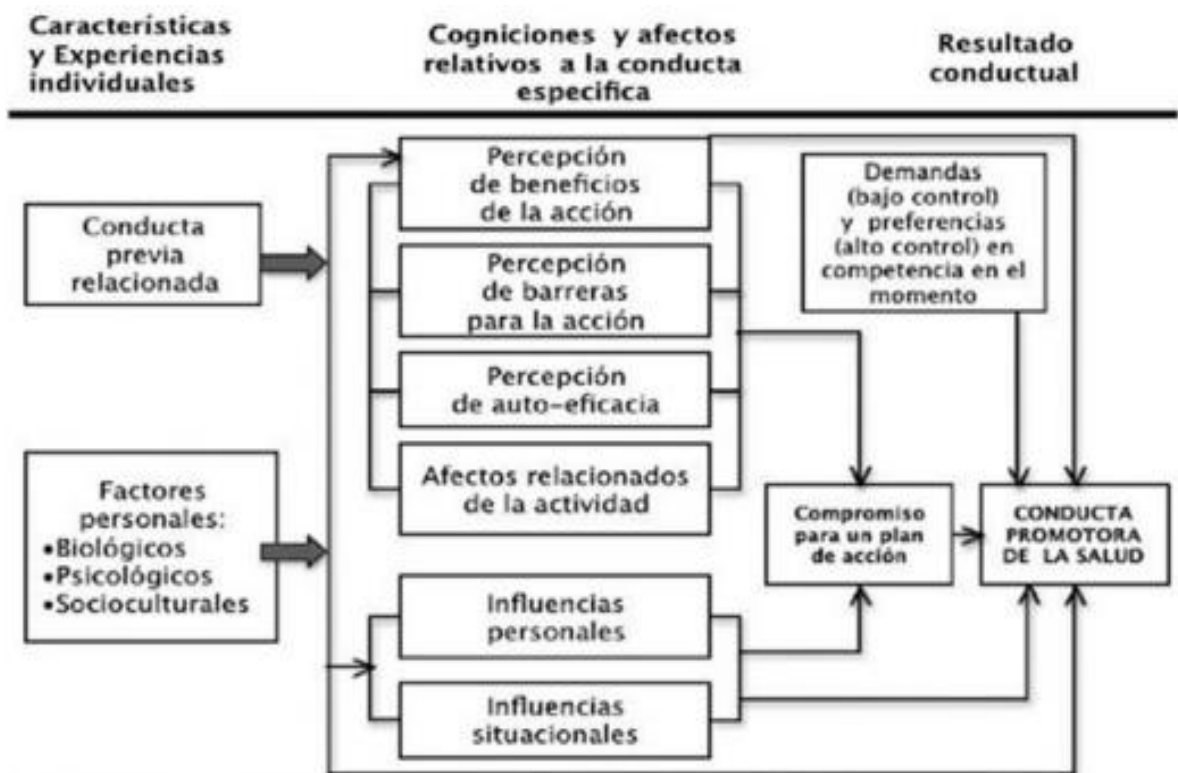
Las tres categorías de puntos personales son biología, psicología y sociocultural. Son válidos y pueden interpretarse como estas características, que se enfatizan en la fase de comportamiento que se describe dentro de ella. Las peculiaridades personales en las ciencias de la vida incluyen el IMC por edad y la capacidad física para realizar actividades personales. El aspecto psicológico abarca diversos grados de autopercepción, autopercepción, autoevaluación y percepción del estado de salud (28).

El siguiente diagrama muestra columnas de izquierda a derecha que se pueden utilizar para identificar los componentes; la primera columna se centra en los rasgos y experiencias individuales de los individuos, y la segunda columna se ocupa de factores personales, como el comportamiento previo relacionado. El concepto inicial involucra

encuentros previos que pueden tener un impacto directo e indirecto en la capacidad de participar en prácticas saludables. La segunda idea delinea factores individuales, que se clasifican en biológicos, psicológicos y socioculturales (28).

La segunda columna del modelo se centra en el componente de conocimiento e impacta las emociones y creencias, mientras que el tercer concepto trata de las barreras percibidas para la acción y las valoraciones negativas. El cuarto concepto de esta columna está relacionado con el comportamiento, conocido como afecto, que puede resultar en emociones positivas o negativas relacionadas con un comportamiento, mientras que el quinto concepto trata de las influencias interpersonales y el último concepto de esta columna destaca el impacto de los factores situacionales. sobre el medio ambiente que pueden aumentar o disminuir el compromiso o la participación en conductas que promueven la salud (29).

Figura 1: Modelo de promoción de la salud Nola Pender



Fuente: Modelo de la Promoción de la Salud de Nola Pender 1996. En: Cid PH, Merino JE, Stiepovich JB

El modelo de salud de Pender sostiene que las experiencias y el conocimiento pasados influyen en las cualidades y las creencias de salud de una persona, que a su vez influyen en sus acciones. Es más sencillo fomentar comportamientos generacionales que otros puedan imitar a través de las acciones. La autoeficacia brinda a las personas autorregulación, emociones, deseos, influencias interpersonales y situacionales, edad, género y cultura, nivel socioeconómico y estados emocionales, mientras que la acción puede ayudar a identificar dificultades y crear mecanismos que mejoren la salud (29).

La promoción de la salud se fundamenta en llevar a cabo un análisis completo de las características y vivencias personales, haciendo referencia al comportamiento anterior vinculado a elementos biológicos, psicológicos y socioculturales. Es crucial destacar que hay un alto riesgo de que los individuos adquieran un mayor compromiso con adoptar conductas que fomenten la salud, cuando aquellos de su entorno que son relevantes para él también representan su comportamiento. Por lo tanto, el fomento de la salud debe ser un proceso global e integral. Este proceso puede ser afectado por diversos factores como vivencias anteriores, particularidades del ambiente y del propio individuo, todos estos factores tienen la capacidad de modificar comportamientos vinculados a la salud y prevención de enfermedades (30).

Por otro lado, Lalonde enfatizó que la salud y la enfermedad no sólo están relacionadas con factores biológicos, como los agentes infecciosos, sino que muchas veces están influenciadas por factores externos, como los socioeconómicos. Esta premisa ayudó a que su informe obtuviera reconocimiento internacional como método para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

Lalonde define el estilo de vida como los comportamientos y actitudes que las personas siguen de una determinada manera. Desde esta perspectiva, si las personas toman malas decisiones y desarrollan malos hábitos, todos estarán en riesgo para su salud, padeciendo diversas enfermedades e incluso la muerte. Por tanto, los hábitos de vida juegan un papel importante a la hora de determinar el estado de salud de un individuo. Desde una perspectiva de salud, los malos hábitos y las malas decisiones conllevan sus propios riesgos. El informe de Lalonde confirma que la promoción de la salud puede utilizarse como estrategia para abordar los problemas de salud porque fomenta el cambio de estilo de vida para mejorar la salud. Las recomendaciones de los autores se basan en actividades comunitarias que funcionan en los diversos contextos en los que vive la gente (31).

La teoría de Lalonde se centra en que cuando una enfermera practica una buena salud, el estilo de vida será beneficioso, sin embargo, incluso menciona que debe hacerse el trabajo como lo hace una enfermera. Educación, movimiento porque es importante que las personas desarrollen buenos hábitos para anticipar la obesidad, la hipertensión, etc. Esto reduce el riesgo de desarrollar enfermedades secundarias, que conducen a un enfoque holístico y sistémico que tiene muchos beneficios para la ciudadanía (31).

Bases Conceptuales

La prevención de la salud: Es una serie de medidas que tienen como objetivo no solo evitar la aparición de enfermedades, como disminuir los factores de riesgo, sino también detener su desarrollo y reducir sus efectos una vez que se han establecido (32).

La promoción de la salud: es un proceso que permite a las personas tomar más control sobre sus determinantes y su salud. El desarrollo de políticas públicas saludables que aborden los requisitos previos de salud es uno de los principales medios de promoción de la salud (33).

El estilo de vida: Este es un comportamiento que cada uno adopta en sus relaciones individuales y grupales, sabiendo que la alimentación variará según las necesidades individuales, la edad, la salud, las costumbres y la religión. La alimentación nos proporciona la salud, el equilibrio y la felicidad que necesitamos para nuestras actividades diarias (34).

2.3. Hipótesis

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre los niveles de prevención y promoción y los estilos de vida de los adultos del Centro Poblado de Marian, Huaraz, 2024.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre los niveles de prevención y promoción y los estilos de vida de los adultos del Centro Poblado de Marian, Huaraz, 2024

III. METODOLOGIA

3.1. Tipo, Nivel y diseño de investigación

Tipo: Como se refiere a la propiedad numérica de los datos, los métodos o los resultados, esta investigación fue de tipo cuantitativo. Debido a que sus variables están directamente relacionadas con la cantidad, se pueden medir en cualquier momento (35).

Nivel: El nivel fue descriptivo de corte transversal porque examino las variables de una población durante un período de tiempo específico; correlacional porque determino si dos variables están o no correlacionadas (36,37).

Diseño: El diseño de la investigación fue no experimental, lo que significa que no se controlaron ni manipularon las variables del estudio; en cambio, se observaron los fenómenos en su entorno natural y se obtuvieron datos directamente para analizarlos en cualquier momento (38).

3.2. Población

Población Muestral: Esta constituida por 130 Adultos del Centro Poblado de Marian, Huaraz, 2024

Unidad de Análisis: Cada adulto del Centro Poblado de Marian, Huaraz, que formen parte de la muestra y cumplan con los criterios de investigación.

Criterios de Inclusión y Exclusión

Criterios de Inclusión

- Adulto, que viven en el centro poblado de Marian, Huaraz.
- Adulto del centro poblado de Marian, Huaraz, que aceptaron ser muestra del estudio.
- Adulto del centro poblado de Marian, Huaraz, que estuvieron aptos para participar en los cuestionarios como informantes sin importar el nivel de escolarización, sexo y condición económica.

Criterios de Exclusión

- Adulto del centro poblado de Marian, Huaraz, que presentaron algún tipo de trastorno mental.
- Adulto del centro poblado de Marian, Huaraz, que presentaron problemas de comunicación.

3.3. Operacionalización de Variables

Variable	Definición Operativa	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Categorías o Valoración
Variable 1 Niveles de Promoción y Prevención de la salud	La variable será medida a través de un cuestionario a los usuarios del centro poblado de Marian (previamente validado) esto permitió conocer las acciones de prevención y promoción de la salud.	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación y nutrición - Higiene - Habilidades para la vida - Actividad física Salud sexual y reproductiva - Salud bucal - Salud mental y control de paz 		Nominal	Nivel de prevención y promoción de la salud bajo: Puntaje de 30 a 50 puntos Nivel de prevención y promoción de la salud medio: Puntaje de 51 a 70 puntos Nivel de prevención y promoción de la salud alto: Puntaje de 71 a 90 puntos

Variable 2 Estilo de vida	La variable será medida a través de un cuestionario a los usuarios del centro poblado de Marian (previamente validado) esto permitió conocer los estilos de vida.	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación - Actividad física - Manejos del estrés - Apoyo interpersonal - Autorrealización - Responsabilidad en salud 		Nominal	Estilo de Vida Saludable: 75 – 100 puntos. Estilo de Vida No saludable: 24 – 74 puntos.
--	---	---	--	---------	--

3.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos

Técnicas: El estudio de la investigación se utilizó la entrevista y la observación para la aplicación de los instrumentos.

Instrumento: En la presente investigación se utilizó 2 instrumentos para la recolección de la información detallándose a continuación.

INSTRUMENTO N° 1

CUESTIONARIO DE NIVEL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Fue compuesto por 30 temas divididos en 7 ítems.

Con una muestra piloto del 10% del total de la muestra del estudio, se obtuvo el coeficiente estadístico de Alfa de Cronbach para determinar la confiabilidad del instrumento de Acciones de Prevención y Promoción de la Salud en nuestra localidad. Por lo tanto, se verificará la validez del contenido mediante la evaluación de expertos.

Autora: Dra. María Adriana Vílchez Reyes.

- Alimentación (5 ítems).
- Higiene (5 ítems).
- Actividad física (4 ítems).
- Salud sexual y reproductiva (4 ítems).
- Salud bucal (3 ítems).
- Salud bucal (3 ítems).
- Salud emocional (4 ítems).

Puntaje de cada una de las respuestas

SI: 03 PUNTOS

A VECES: 02 PUNTOS

NO: 01 PUNTO

Con una muestra piloto del 10% del total de la muestra del estudio, se obtuvo el coeficiente estadístico de Alfa de Cronbach para determinar la confiabilidad del instrumento de Acciones de Prevención y Promoción de la Salud en nuestra localidad. Además, se verificará la validez del contenido a través de la evaluación realizada por expertos.

Control de calidad de los datos:

Evaluación Cualitativa:

Se concluyo a través de entrevistas con especialistas en salud que actuarán como jueces; Se llevo a cabo en reuniones para evaluar el Cuestionario de Acciones de Promoción y Prevención de la Salud. El proyecto fue creado por la Dra. Vílchez Reyes Adriana, quien es la directora de la línea de investigación actual, y el Ing. Miguel Ipanaqué se encargó de la parte estadística. Los jueces recibirán información sobre la matriz de operación de la variable durante las reuniones, así como una propuesta de cuestionario para su análisis y socialización. Luego, cada participante responderá al cuestionario, lo que permitirá ajustar los enunciados y las categorías de respuestas de las preguntas sobre promoción y prevención de la salud.

Evaluación cuantitativa

Validez de contenido:

$$V = \frac{\bar{x} - l}{k}$$

Validez de contenido:

Validez de contenido: Se realizó mediante la calificación de criterio de expertos, de los cuales fueron diez, Para efectos de este análisis, se utilizará para la evaluación de la validez de contenido la fórmula de V de Aiken (Penfield y Giacobbi, 2004).

Dónde:

\bar{x} : Es la media de las calificaciones de los jueces en la muestra.

l : Es la calificación más baja posible.

k : Es el rango de los valores posibles.

El coeficiente V de Aiken total es 0,998, Indica que el instrumento es válido para recabar información sobre la promoción y prevención de la salud.

Confiabilidad

Confiabilidad inter evaluador

Se evaluó aplicando el cuestionario a la misma persona por dos entrevistadores diferentes en el mismo día, y al menos 15 personas serán evaluadas. El Coeficiente de Kappa se utiliza para evaluar el porcentaje de concordancia entre los entrevistados; un valor de 0,8 se considera muy bueno.

INSTRUMENTO N° 2

ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

Instrumento desarrollado a partir de una encuesta de estilo de vida para promotores de salud. Preparado por Walker, Sechrist y Pender y modificado por los investigadores de línea de la Escuela de Enfermería de la Universidad Católica de Los Ángeles: Delgado R; Reyna E y Díaz, R, para los fines de este estudio, la vida capaz se mide por las dimensiones de

apoyo, autorrealización y responsabilidad por la salud. Está constituido por 25 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- 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

La puntuación global de la escala se obtiene a partir de la media de las diferentes respuestas a los 25 ítems, procesada de la misma forma que para cada subescala. Los coeficientes estadísticos alfa de Cronbach para la confiabilidad del instrumento de actividad preventiva y promotora de salud en esta región se obtendrán con una muestra piloto del 10% de la muestra total del estudio. Además, la validez del contenido se evalúa mediante calificaciones de expertos.

Control de Calidad de Datos

Validez y Confiabilidad del Instrumento

Este dispositivo tiene validez interna, validez externa y confiabilidad, ya que ha sido ampliamente utilizado en la carrera de enfermería de La Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Para demostrar su validez, se solicitó la opinión de jueces expertos en el campo, quienes ofrecieron sus recomendaciones y comentarios sobre el instrumento. Luego, la validez estadística del instrumento fue evaluada mediante la prueba de correlación de ítems de Pearson, que encontró un r superior a 0,20 en cada uno de los 25 ítems.

Se determinó que el instrumento era válido y confiable para su aplicación mediante la prueba estadística de alfa de Crombach, que dio un $r = 0.794$.

3.5. Método de análisis de datos

3.5.1. Procedimiento para la recolección de datos

Para la recolección de datos del presente estudio de investigación se tuvo en cuenta el siguiente aspecto:

- Se solicitó la carta de recolección de datos a la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote “ULADECH”
- Se presentó la carta de recolección de datos a la presidenta del vaso de leche para la aceptación.
- Se coordinó la disponibilidad y el tiempo de la fecha de la aplicación del instrumento para proceder a aplicar el instrumento a cada adulto del Centro Poblado de Marian.
- Se informó a los adultos del Centro Poblado de Marian, Huaraz, sobre el tema abordado para la realización del cuestionario y la firma del consentimiento informado
- Se realizó la explicación del consentimiento informado a los adultos del centro poblado de Marian, Huaraz
- Se realizó la lectura de las instrucciones a los adultos del Centro Poblado de Marian, y el instrumento fue llenado por el investigador con ética y veracidad.
- El instrumento se aplicó en un tiempo de 15 minutos, las respuestas fueron marcadas de manera personal y directa.

3.5.2. Análisis y procesamiento de los datos

Para la presente investigación, se utilizó tablas de frecuencias/porcentaje, promedio/desviación estándar y gráficos correspondientes para cada tipo de variable. Además, se utilizó el estadístico Chi cuadrado según el tipo correspondiente para analizar las correlaciones entre cada variable asociada con los factores sociodemográficos y el comportamiento de la salud.

El p-valor se presentó con un nivel de confianza del 95%. Para procesar y analizar los datos, se ingresaron a una base de datos con el software estadístico IBM y luego se exportaron a una base de datos con el software estadístico SPSS 24.

3.6. Aspectos Éticos

Es el proceso en el que el investigador valoro los principios éticos Versión 001 del Reglamento de Integridad Científica en la Investigación La resolución N°0276-2024-CU-ULADECH, fue actualizada por el consejo universitario. Para establecer y mantener la ética, la responsabilidad y la buena práctica en las actividades que se realizan en la siguiente investigación, se utilizan los siguientes principios éticos: (39).

Respeto y protección de los derechos de los intervinientes: El objetivo principal de toda investigación debe ser el bienestar y la seguridad de las personas, por lo que se debe proteger su dignidad, identidad, diversidad socio cultural, confidencialidad, privacidad, creencias y religión.

Cuidado del medio ambiente: En todo momento se respetó el entorno, protección de especies y preservación de la biodiversidad y naturaleza, en el centro poblado.

Libre participación por propia voluntad: El derecho de todas las personas que participan en investigación es estar bien informadas sobre los propósitos y fines de la investigación que realizan o en la que participan.

Beneficencia y no-maleficencia: Para garantizar el cuidado de la vida y el bienestar de las personas, toda investigación debe tener un balance riesgo-beneficio positivo y justificado. Toda la información recopilada será completamente confidencial y mantenida en secreto para evitar exponer la intimidad de ningún adulto del Centro Poblado de Marian, Huaraz, 2024

Integridad y honestidad: Los investigadores deben evitar todo tipo de engaño; evaluar y declarar los posibles daños, riesgos y beneficios de la investigación.

Justicia: es dar a cada uno lo que le corresponde, lo que implica un trato justo para todos, sin importar sus circunstancias sociales, raza, religión, sexo u otros factores. De esta manera, este principio es fundamental para el desarrollo de este proyecto, ya que los resultados obtenidos proporcionarán beneficios equitativos para toda la población, especialmente para los adultos.

IV. RESULTADOS

Tabla 1

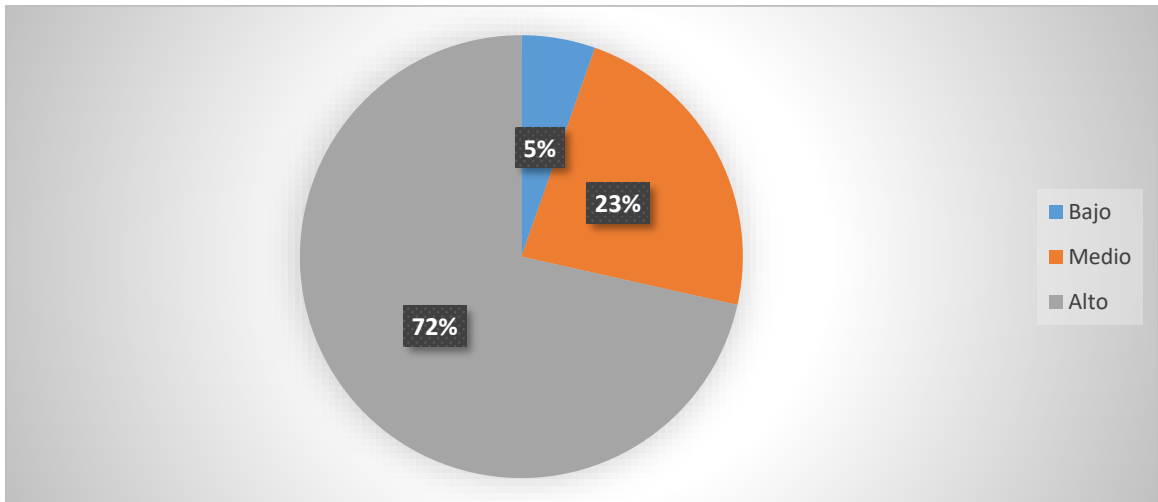
NIVELES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN EN LOS ADULTOS DEL CENTRO
POBLADO MARIAN, HUARAZ, 2024

Niveles de Prevención y Promoción	Frecuencia	%
Bajo	7	5.4
Medio	30	23.1
Alto	93	71.5
Total	130	100,0

Fuente: Cuestionario de niveles de Prevención y Promoción, Elaborado por la Dra. María Adriana Vílchez Reyes. Aplicado a los adultos de vaso de leche del Centro Poblado de Marian, Huaraz, 2024

Figura 2

NIVELES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN EN LOS ADULTOS DEL CENTRO
POBLADO MARIAN, HUARAZ, 2024



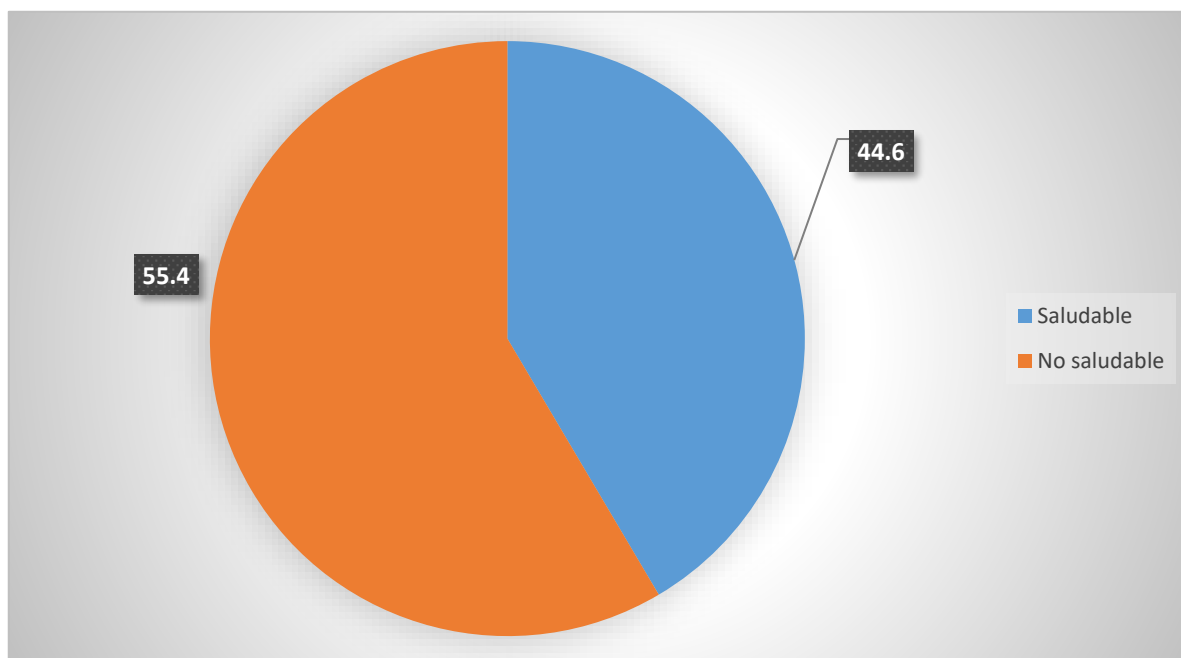
Fuente: Cuestionario de niveles de Prevención y Promoción, Elaborado por la Dra. María Adriana Vílchez Reyes. Aplicado a los adultos de vaso de leche del Centro Poblado de Marian, Huaraz, 2024

Tabla 2
ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN,
HUARAZ, 2024

Estilos de vida	Frecuencia	%
Saludable	58	44.6
No Saludable	72	55.4
Total	130	100,0

Fuente: Escala de los estilos de vida, Elaborado por Walker, Sechrist y Pender. Aplicado en los adultos del Centro Poblado de Marian, Huaraz, 2024

Figura 3
ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN,
HUARAZ, 2024



Fuente: Escala de los estilos de vida, Elaborado por Walker, Sechrist y Pender. Aplicado en los adultos del Centro Poblado de Marian, Huaraz, 2024

Tabla 3

NIVELES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN Y ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO MARIAN, HUARAZ, 2024

Prevencción y promoción de la salud de los adultos del centro poblado de Marian												
Estilos de vida de los adultos del centro poblado de Marian	Nivel Alto		Nivel Medio		Nivel Bajo		TOTAL		CHI CUADRADO			
	N	%	N	%	N	%	N	%	x	gl	P	
Saludable	42	32.3%	16	12.3%	0	0.0%	58	44.6%	2	6.572	2	0.05
No Saludable	51	39.2%	14	10.8%	7	5.4%	72	55.4%	=	8	>	0.05
TOTAL	93	71.5%	30	23.1%	7	5.4%	130	100.0%	No Existe Relación			

Fuente: cuestionario de niveles de prevención y promoción de la salud elaborado por Vílchez M, cuestionario de estilos de vida fue elaborado por Walker E, Sechrist K y Pender N, modificado por Delgado R, Reyna E y Diaz R. aplicado a los adultos del Centro Poblado de Marian, Huaraz,2024

V. DISCUSIÓN

TABLA 1: El proceso que permite a las personas tomar más control sobre su salud para mejorarla se conoce como promoción de la salud. El nivel de promoción y prevención en los adultos del centro poblado de Marian, Huaraz, 2024. Se obtuvo que del 100% (130) adultos, el 5.4% (7) tienen un nivel de prevención y promoción bajo, mientras que el 23.1% (30) de los adultos tienen un nivel de prevención y promoción medio, finalmente, el 71.5% (93) de los adultos tienen un nivel de prevención y promoción alto.

El Ministerio de Salud (Minsa) (40) Se afirma que la prevención y promoción de la salud son las medidas más tempranas en el proceso de salud enfermedad para identificar el riesgo, las condiciones de salud y la aparición de consecuencias. Esta intervención capacita a todos los adultos en prevención de enfermedades y autocuidado, asegurando que la atención dentro de las instalaciones sea para citas programadas de exámenes de salud periódicos y que la atención en el hogar sea también proporcionada.

Nola Pender, en su investigación sobre promoción de la salud, analiza cómo, las características y vivencias de cada persona, junto con su comprensión conductual y sus sentimientos, pueden facilitar o dificultar la adopción de comportamientos saludables.

Estos hallazgos son similares a los encontrados por Paz (41), En su investigación titulada: Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociadas al comportamiento de salud: estilos de vida y apoyo social de adultos. Asentamiento para personas en la Villa Magisterial II Etapa de Nuevo Chimbote en 2019. Sus resultados indicaron que el cien por ciento de las acciones de prevención y promoción eran adecuadas, mientras que el cero por ciento eran inadecuadas.

En una investigación similar de Ruiz Rodríguez H (42), titulada "Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción asociados al comportamiento de la Salud: Estilos de vida y Apoyo Social del adulto mayor del Asentamiento Humano Alto Perú, Chimbote, 2019". Como resultado, el 51% (51) de las personas realizaron acciones adecuadas de promoción y prevención de la salud y el 49% (49) de las personas realizaron acciones inadecuadas.

Además, difieren en los estudios encontrados por Reyes, C (43) en su investigación titulada: Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociadas al

comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social de los adolescentes. El proyecto "Pueblo Joven Miraflores Alto Zona II Sector II" se llevó a cabo en Chimbote en 2019. Sus hallazgos revelaron que el 54,0 % tenía acciones de prevención y promoción nivel medio, mientras que el 46,0 % tenía acciones de prevención y promoción nivel alto.

También difiere en los estudios encontrados por Medina Tito, R (44), en su investigación "los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción relacionados con el comportamiento de la salud incluyen el estilo de vida y el apoyo social de los adultos". El sector 25 del Pueblo Joven La Unión se llevó a cabo en Chimbote en 2019. Como resultado, el 56,7% (102) no tomó medidas adecuadas, nivel medio de prevención y promoción de la salud, mientras que el 43,3% (78) tomó medidas adecuadas, nivel alto.

Los estudios encontraron que, la mayoría de los adultos tienen altas acciones de prevención y promoción de la salud, mientras que una minoría tienen acciones intermedias. Esto sucede porque los usuarios entienden los conceptos básicos de cómo mantenerse saludables, lo cual abarca la ingesta de alimentos para la salud, la realización de ejercicio físico y el cuidado de la salud mental. Esta comprensión les facilita la práctica del autocuidado, tanto para sí mismos como para los demás.

Para el Instituto Nacional de Salud Pública (45), La promoción de la salud implica estrategias y métodos destinados a lograr el bienestar y la salud, siendo crucial para prevenir enfermedades. Se basa en un enfoque biológico a nivel personal, que abarca la curación y la prevención de riesgos. Algunas personas responsables de la salud son conscientes de la importancia de los determinantes sociales, pero trabajan para reducir el riesgo, centrándose en la conexión de los sistemas de salud con diferentes comunidades y resaltando el papel del estado en el cuidado de la salud.

Con respecto a la alimentación en los adultos del centro poblado de Marian, Huaraz, se encontró que algunos de ellos consumen algunas frutas y verduras en su alimentación mientras que existen adultos más jóvenes que consumen solo comidas rápidas como las hamburguesas, pollo frito, papas fritas, gaseosas etc. Consumiendo así comidas con alto contenido de sal y azúcar provocando contraer enfermedades, obesidad u sobrepeso mientras que algunos de los adultos con más edad por su estado de salud consumen alimentos con bajo contenido de sal y azúcar.

La alimentación saludable juega un papel importante en el proceso de envejecimiento del cuerpo a través de la regulación de los cambios asociados con este proceso. Es crucial monitorear continuamente el estado nutricional del adulto, ya que gradualmente pierde más masa muscular y se vuelve más frágil tanto en su interior como en su exterior. Debido a que los adultos tienen menor capacidad de absorción de nutrientes y su ritmo motriz es muy diferente al de una persona joven, necesitan una asistencia alimentaria y nutricional de alta calidad, en donde su alimentación sea estrictamente balanceada y nutritiva (46).

En la investigación actual, con respecto a la actividad física, la mayoría de los adultos participantes están comprometidos con la actividad física, están de acuerdo en que la actividad física es crucial para mejorar la salud, sin embargo, no todos la llevan a cabo. Muchos adultos jóvenes optan por utilizar el automóvil en lugar de caminar en áreas cercanas a su hogar, mientras que pocos adultos suelen desplazarse a pie con frecuencia. La mayoría de las personas realizan algún tipo de deporte como fútbol, vóley, entre otros, pero muchos adultos caminan como parte de su rutina de actividad física.

La actividad física abarca cualquier forma de ejercicio, desde caminar hasta practicar deportes, que implica movimientos del cuerpo. Realizar actividad física de forma regular trae consigo numerosos beneficios para la salud, como la mejora de la condición física y la prevención de enfermedades crónicas. Es importante incorporar la actividad física en nuestra rutina diaria para mantener un estilo de vida saludable y activo. El ocio se puede utilizar para trasladarse a lugares específicos y desde ellos, o como parte del desempeño laboral de un individuo. Realizar ejercicio físico, ya sea de intensidad baja o alta, contribuye a mejorar la salud porque tiene beneficios significativos para la salud del corazón, el cuerpo y la mente, lo que ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. (47)

En tanto, en cuanto a la responsabilidad de la salud, los adultos, en especial los adultos con más edad obtienen información a través de los medios de comunicación sobre prácticas saludables y la prevención de enfermedades. Algunos adultos participan en capacitaciones y sesiones educativas para mejorar el medio ambiente y su entorno. La mayoría de las personas van al centro de salud cuando experimentan algún síntoma, o para someterse a un tipo de revisión médica que implica pruebas de laboratorio.

Es por lo que la responsabilidad en la salud implica la selección de opciones saludables adecuadas, en lugar de aquellas que representan un peligro para la salud. Reconocer la capacidad de alterar los riesgos presentes en la genética y entorno social y la posibilidad de modificar dichos riesgos a través de cambios en la conducta. Se necesita un esfuerzo reflexivo para reconocer los posibles efectos peligrosos de los hábitos o dependencias de riesgo, y luego se requiere un esfuerzo concertado para examinar la vida desde el punto de vista de la salud y así poder cambiar o modificar los hábitos negativos arraigados (48).

Por otro lado, en la salud sexual y reproductiva, la mayoría de los adultos participantes del estudio. Los adultos con más edad evitan participar en prácticas sexuales peligrosas, en contraste, hay jóvenes adultos que a menudo no usan condones, sin embargo, reconocen la importancia de los anticonceptivos dentro de la planificación familiar. También, muchas mujeres que usan métodos anticonceptivos de larga duración se aseguran de realizar los controles prenatales. Igualmente, varios mencionan la importancia del examen de PAP en las mujeres, sin embargo, también hay adultos que no saben sobre el tema del PAP, muchas mujeres de edad avanzada y ancianas se han sometido y lo siguen haciendo anualmente.

Una salud sexual y reproductiva adecuada es un estado de bienestar físico en general, el bienestar mental y social influye en todas las áreas relacionadas con el sistema reproductivo ya que contiene la habilidad de disfrutar de una vida sexual placentera y segura y de reproducirse, así como la libertad para elegir si hacerlo, cuándo y con qué frecuencia. Para garantizar la salud sexual y reproductiva, es necesario que las personas tengan la oportunidad de acceder a información precisa y a un método anticonceptivo que elijan, el cual debe ser seguro, efectivo, económico y aceptable. Deben estar informadas y capacitadas para protegerse a sí mismas de las infecciones de transmisión sexual (49).

Con respecto a la higiene en los adultos del Centro Poblado de Marian, Huaraz, la mayoría de las personas consumen agua hervida y algunos adultos consumen poca cantidad de agua hervida, la gran mayoría mencionan que, si lavan sus frutas y verduras antes de consumirlas, pero existen algunos adultos que no lavan sus frutas y verduras para consumirlas. La mayoría de las personas indicaron que mantienen su hogar limpio y ordenado. Principalmente son las mujeres las que llevan a cabo esta actividad. Por otro lado, la gran mayoría de los adultos se lavan las manos antes de comer y otros no se lavan por falta de tiempo o porque están apresurados en salir o en hacer alguna actividad.

Por lo tanto, la higiene se refiere a las acciones para evitar y conservar una salud óptima. Con el paso del tiempo, la práctica de las normas de higiene se convierte en una costumbre. Por lo tanto, existe una conexión indivisible entre las costumbres de limpieza, es recomendable que los adultos muestren un buen ejemplo a los niños, niñas y jóvenes en el aprendizaje, práctica y valoración de los hábitos de higiene a través de la práctica diaria de hábitos de higiene apropiados, con el fin de reforzar los conocimientos conceptuales, actitudinales y procedimentales relacionados con este tema (50).

Mientras que, en la salud bucal de los adultos del Centro Poblado de Marian, Huaraz, casi la totalidad de los adultos mencionan que, si se cepillan sus dientes después de cada comida, pero pocos adultos refieren que no lo hacen porque trabajan o se olvidan en algunas ocasiones en lavarse los dientes. Pocos adultos van a visitar al dentista y algunos dicen que solo van si tienen algún problema o enfermedad dental. Son pocas las personas que se informan o le dan importancia a la salud dental.

Una adecuada limpieza oral permite evitar la halitosis (mal aliento) y las caries, el cuidado bucal es importante para prevenir enfermedades dentales y de las encías, así como para mantener los dientes en buen estado durante un mayor tiempo. También, una boca en buen estado puede prevenir enfermedades. Cuidar la salud bucal mediante adecuadas prácticas de higiene dental (tales como cepillar los dientes y utilizar hilo dental) incrementará las posibilidades de mantener los dientes sanos de por vida. Para conservar una buena salud bucal, resulta fundamental remover la placa bacteriana, una capa adhesiva incolora formada por microorganismos (51).

Por último, en la salud emocional de los adultos del Centro Poblado de Marian, Huaraz, muchos de ellos refieren que comparten su tiempo libre con sus familias y amistades especialmente los fines de semana. Durante su tiempo libre, algunas personas realizan actividades recreativas como leer, pasear, entre otras. Algunos explicaron que ante circunstancias complicadas adoptan posturas optimistas para prevenir sentimientos negativos y así evitar desencadenar estrés. La mayoría de los adultos duermen de 8 a 10 horas y despiertan con mucha energía para llevar a cabo sus tareas, aunque algunos adultos mayores y maduros no descansan las horas recomendadas y suelen levantarse temprano y echarse la siesta por la tarde.

La salud emocional implica tener la capacidad de disfrutar la vida y al mismo tiempo hacer frente a los desafíos cotidianos que se presentan, ya sea a través de la toma de decisiones, la gestión y adaptación a situaciones complicadas, o la comunicación sobre nuestras necesidades y aspiraciones. Para cuidar nuestra salud emocional, resulta fundamental ejercer la autocompasión, reconocer y comunicar nuestras emociones, atender a nuestro cuerpo, adquirir habilidades para gestionar el estrés y buscar pasatiempos que nos hagan felices (52).

La mayor parte de los adultos del Centro Poblado de Marian, mantienen niveles de prevención y promoción, gracias a su participación en las actividades programadas para aumentar su bienestar y aprovechar al máximo las ventajas de su seguro. Sin embargo, la minoría de individuos en este grupo tiende a enfrentar dificultades en determinadas áreas, lo que conlleva a una falta de promoción y prevención de la salud adecuada en su rutina diaria. En consecuencia, se aconseja que las autoridades responsables del programa de entrega de leche del futuro vigilen a los individuos que no participan regularmente en sus compromisos planificados para evaluar su bienestar y mejorar todos los aspectos de su vida, promoviendo así una mayor satisfacción personal. Al adoptar medidas apropiadas de prevención y promoción de la salud, es posible fortalecer tanto la salud física, emocional y biológica. Esto puede conducir a un envejecimiento activo y a una excelente calidad de vida.

TABLA 2: Asimismo, al analizar los resultados sobre los estilos de vida se observó que el 44,6% (58) de los adultos del centro poblado de Marian, Huaraz, presentan un estilo de vida saludable, el 55,4% (72) de los adultos presentan un estilo de vida no saludable.

La OMS (53), define el estilo de vida saludable como el resultado de un conjunto de hábitos que nos permiten disfrutar de un equilibrio entre un bienestar físico, mental y social, siendo estos componentes importantes en el desarrollo del ser humano, reduciendo factores de riesgo que nos puedan afectar y sin comprometer la salud misma ni la salud de los demás.

Los estilos de vida no saludables son la causa de muchas enfermedades contagiosas y no contagiosas, como la obesidad o el estrés. Estos hábitos incluyen el consumo de sustancias tóxicas, el tabaquismo, la falta de actividad física, la exposición a contaminantes y otros factores, y todos ellos tienen un impacto en todas las personas o comunidades, especialmente en la edad adulta mayor, que es la más vulnerable. De acuerdo con la dirección de atención primaria de Madrid (54).

Ante esto, un estudio similar realizado por Soriano A (55), en su estudio titulado “Estilo de vida y factores biosocioculturales entre adultos del centro poblado de Shiqui - Catac, 2020” observó que el 76% (114 personas) tenía un estilo de vida deficiente en salud, y el 24% (36) tener un estilo de vida saludable.

Otro estudio similar también de Ramírez Y (56), en su estudio “Cuidados de enfermería en la promoción de la salud y estilos de vida de los adultos del sector “J”- distrito de Chiquian - Bolognesi, 2020” mostró que el 61,82% de los adultos tenían un estilo de vida poco saludable y se encontraban en estado Insalubre. Por otro lado, sólo el 38,18% disfruta de un estilo de vida saludable.

Los resultados actuales encontrados en este estudio difieren de los de Medina R (57), en su estudio “Factores sociodemográficos y acciones preventivas y promocionales asociadas a conductas de salud: Estilo de vida y apoyo social en adultos”. Pueblo Joven Porvenir “B” Área 12_Chimbote, 2019”, de los cuales el 79.0% (189) tiene un estilo de vida saludable mientras que el 21.0% (51) poseen un estilo de vida no saludable.

Este estudio difiere a los resultados obtenido por Ramos J (58), con su estudio “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. pueblo joven La Unión sector 24 _Chimbote, 2019” Del 100% (178) de los adultos el 78,1% (139) llevan un estilo de vida saludables. Sin embargo, hay un porcentaje menor que es 21,9% (39) tienen un estilo de vida no saludable.

Hipócrates dijo que comer bien no es suficiente para tener buena salud, es necesario hacer ejercicio, cuyos efectos también deben investigarse. Un régimen se compone de la mezcla de ambas cosas. Esta frase claramente define que al decir que existe una buena salud no solo es suficiente abarcar un concepto centrado en la alimentación, sino que el gozar de una buena salud engloba otras dimensiones, características y aspectos que a menudo se les da poca importancia (59).

Los hábitos son el conjunto de acciones que una persona hace mecánicamente. Si consideramos las actividades que hacemos durante el día, descubriríamos que los hábitos ya no requieren la presencia de alguien para recordarlos. Esto se apoya en un estudio de la Universidad de Duke que demostró estadísticamente que los hábitos que llevamos a cabo durante un día cualquiera representan aproximadamente el 40% de los comportamientos que

realizamos. Como resultado de este hábito, casi la mitad de las cosas que hacemos todos los días se repetirán automáticamente (60).

Lalonde también menciona que llevar un modo de vida saludable significa establecer costumbres que generen un efecto equilibrado y favorable en nuestro día a día. Mejorar la salud y la calidad de vida requiere tiempo y a menudo nos desmotivamos al no observar mejoras inmediatas. Incluir una diversidad de comida de la pirámide alimenticia en la dieta puede tener un impacto significativo en el bienestar. Es importante destacar que el propósito principal es establecer una relación positiva con la comida para adquirir los nutrientes requeridos (61).

Se encontró en la dimensión de alimentación en los adultos del Centro Poblado de Marian, Huaraz, se encontró que algunos de ellos consumen algunas frutas y verduras en su alimentación mientras que existen adultos más jóvenes que consumen solo comidas rápidas como las hamburguesas, pollo frito, papas fritas, gaseosas etc. Consumiendo así comidas con alto contenido de sal y azúcar provocando contraer enfermedades, obesidad u sobrepeso mientras que algunos de los adultos con más edad por su estado de salud consumen alimentos con bajo contenido de sal y azúcar, y a veces pueden padecer de enfermedades como la diabetes y el colesterol.

Por lo tanto, una dieta saludable es aquella que provee los nutrientes, lo que el cuerpo requiere para mantener el correcto funcionamiento del organismo, preservar o recuperar la salud, reducir el riesgo de enfermedades, asegurar la reproducción, embarazo, lactancia, y el adecuado desarrollo y crecimiento. Para alcanzar este objetivo, es crucial consumir a diario una variedad de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, lácteos, carnes, aves, pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y diversas (62).

En la dimensión actividad y ejercicio en los adultos del Centro Poblado de Marian, Huaraz, se indago que varios de ellos llevan a cabo paseos de al menos 20 a 30 minutos. En el hogar, se lleva a cabo actividad física como parte de mantener la salud, un reducido grupo de personas también practica el ciclismo, unos cuantos juegan fútbol y vóley los fines de semana; mientras que, por otro lado, hay adultos que permanecen sedentarios de forma constante.

Realizar ejercicio físico es esencial para que las personas conserven su capacidad de movimiento y, en especial, para que la prolonguen durante más tiempo, siendo mucho más

hábiles en su coordinación. La actividad física es toda acción voluntaria realizada por los músculos que resulta en la utilización de energía. El ejercicio implica incrementar la movilidad corporal, es una actividad planificada y repetitiva con el propósito de potenciar el rendimiento del cuerpo (63).

En el manejo de estrés de los adultos del Centro Poblado de Marian, Huaraz, expresaron que maso menos gestionan de forma correcta las circunstancias cotidianas para evitar que les generen niveles de ansiedad. Aunque se encuentren en circunstancias estresantes, manifestaron que les cuestan tener un estado de ánimo positivo, sonreír o comunicar sus emociones a sus seres queridos. Además, señalaron que participan en actividades recreativas que en algunas ocasiones les ayudan a mantenerse relajados y evitar la tensión, lo cual puede afectar su salud.

En consecuencia, el control del estrés proporciona varias tácticas para ayudarte a gestionar de forma más efectiva el estrés y los desafíos en tu día a día. Manejar el estrés puede contribuir a que tengas una existencia más balanceada y saludable. El estrés es una reacción automática física, mental y emocional ante una situación complicada, se recomienda realizar ejercicio físico diariamente como la mejor y más sencilla forma de manejar el estrés. Cuando se realiza actividad física, el cerebro segrega sustancias químicas que generan una sensación de bienestar, puede asistirle con su energía reprimida o su frustración (64).

En el apoyo interpersonal de los adultos del Centro Poblado de Marian, Huaraz, muchos de ellos presentaron una buena relación con sus familiares, vecinos, y amigos sueles realizar actividades en conjunto y se ayudan mutuamente, en muchas ocasiones no cuentan con seguridad de los serenazgos, pero si alguien necesita ayudan hacen reuniones para que brinden soluciones.

El apoyo interpersonal son relaciones en las que existe un lazo profundo y de intimidad con la otra persona, y en las que el afecto está presente, aunque sea en diversos grados. En las interacciones entre personas, el proceso de comunicación es esencial y vital, y estas relaciones son controladas por las normas y organizaciones de la interacción social (65).

Con respecto a la dimensión autorrealización de los adultos del Centro Poblado de Marian, Huaraz, la mayoría menciona que se sienten frustrados por lo que han realizado a lo largo de su vida, muchos de ellos tienen familiares de proporción media y amplia, cuentan

casa propia, así como también tienen una carrera profesional, no reciben muchas veces apoyo de sus familiares y a lo poco que les ayudan le recriminan.

Abraham Maslow (66), afirmó que la autorrealización consistía en la aspiración de vivir de acuerdo con los valores más íntimos de uno mismo. Para llegar a este punto, se requería descubrir cómo obtener satisfacción desde los instintos y requerimientos más esenciales. Más importantes para el proceso de envejecimiento, también debían tener conocimiento en múltiples áreas de la vida. Por consiguiente, se puede deducir que envejecer debería resultar en una mayor revisión de los propios principios.

Por último, en la responsabilidad en salud de los adultos del Centro Poblado de Marian, Huaraz, mencionan que raramente van a un centro de salud para hacerse un chequeo médico y esto sucede cuando sienten algún malestar, expresaron que a menudo toman algún tipo de medicamentos recetados o de venta libre, algunos de ellos se involucran en campañas médicas llevadas a cabo en la comunidad por el centro de salud. Muchos adultos consumen alcohol y tabaco.

La salud no debería ser vista como una meta, sino como una fuente de bienestar en la rutina diaria, es el fruto del cuidado personal, implica la habilidad de tomar elecciones y dirigir nuestro destino. Tomar la responsabilidad de manera voluntaria por el cuidado de la salud personal implica seguir estilos de vida saludables para prevenir enfermedades y mantener a los adultos mayores activos, productivos, saludables y participativos (67).

En síntesis, los adultos del centro Poblado de Marian, Huaraz, la mayoría en este grupo estudiado no mantienen un modo de vida saludable, ya que la gran mayoría no llevan un manejo del estrés adecuado, no tienen una responsabilidad en su salud, en la autorrealización mencionan que se sienten frustrados por lo que han realizado a lo largo de su vida y llevan un mal hábito alimenticio, lo cual podría tener un impacto negativo en su salud. En consecuencia, se requiere la inclusión de programas educativos adicionales que fomenten una alimentación saludable y la práctica del manejo del estrés, además de otros aspectos para mejorar su bienestar de acuerdo con su etapa de vida, motivando a individuos a realizarse exámenes médicos pertinentes y a evitar la automedicación. Dado que lleven una vida saludable le permitirá mejorar o mantener su salud física y mental para sentirse bien consigo mismo en esta etapa.

TABLA 3: Al realizar la prueba de chi cuadrado ($\chi^2= 6.5728$ y $p= 5.9914645 > 0,05$) entre Prevención y Promoción y estilo de vida, se encontró que no existe una relación estadística entre las variables de prevención y promoción y el estilo de vida por lo que se aceptó la hipótesis nula y se rechazó la hipótesis alterna.

Los resultados muestran una conexión entre la prevención y promoción y los estilos de vida de los adultos en el centro Poblado de Marian, debido a que los adultos afirmaron que, a pesar de recibir educación sobre estilos de vida saludables como la dieta saludable y la actividad física, les resulta difícil incorporarlos en su rutina diaria; lo que incrementa el riesgo de deteriorar su salud. No obstante, un porcentaje de los adultos encuestados incrementa su vulnerabilidad a padecer una dolencia no contagiosa debido a que, a pesar de recibir información acerca de asuntos relacionados con la forma de vida a través de cualquier medio de comunicación, no le dan relevancia.

Según la teoría de Nola Pender, hay distintas dimensiones necesarias para mantener un estilo de vida saludable. Una de ellas es la responsabilidad en la salud, en el caso de los adultos, participar en actividades que promueven la salud puede fomentar la búsqueda y reconocimiento de soluciones rápidas. Además, el consumo de sustancias peligrosas como el tabaco, el alcohol y medicamentos inapropiados puede empeorar las enfermedades de los adultos. Por tanto, es importante prevenir la detección efectiva y oportuna de patologías o discapacidades en esta población (28).

Además, algunos usuarios comentaron que les faltaba el dinero necesario y no disponían del tiempo necesario para llevar a cabo algunas prácticas saludables con el fin de mejorar su estado de salud. Algunas personas viven sin compañía familiar, por lo que necesitan encontrar formas de financiar los gastos de su sustento para llevar un estilo de vida saludable.

Debido a que las personas se encuentran expuestas a diversos peligros, la prevención y promoción adquieren una gran relevancia. Por consiguiente, es necesario que los adultos se comprometan en la atención de su bienestar, iniciando con prácticas saludables que les posibiliten evitar enfermedades. La salud de los adultos es un derecho que les permite afrontar con mayor calidad las exigencias cotidianas, por ende, es importante postergar ciertas complicaciones y prevenir riesgos (68).

Pender, afirma que existe una correlación entre ambas variables, por lo cual argumenta que las personas deben participar en actividades para preservar su salud y prevenir enfermedades. Esto conduce a que los adultos mayores opten por un estilo de vida saludable con el fin de evitar enfermarse y asegurar su bienestar. Reconoce el valor de implementar acciones preventivas y adoptar un modo de vida saludable para mejorar la salud (29).

Otro estudio que se asemeja es el de Ramírez Y (69), Con su investigación “Cuidados de enfermería en la promoción de la salud y estilos de vida de los adultos del sector “J”- distrito de Chiquian - Bolognesi, 2020” Las investigaciones sobre estilos de vida saludables y asistencia médica muestran que el 33,64% se beneficia de una adecuada promoción de la salud y el 10,00% de la población. No parece haber una relación estadísticamente significativa entre las dos variables.

El estudio encontró que se difiere a la investigación de Medina Tito, R (70) "Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social en adultos". Joven Pueblo "La Unión" Sector 25_Chimbote, 2019. Existe una relación estadísticamente significativa entre las variables prevención y promoción de la salud y estilo de vida, según sus resultados de chi cuadrado, con $\chi^2= 14,86$ y $p\text{-valor}= 0,0001$.

Del mismo modo otra investigación que se difiere es el de Quiroz M (71), Con su investigación “Determinar el nivel de satisfacción de los cuidados enfermeros en la prevención y promoción de la salud relacionado con la caracterización de los estilos de vida de los adultos del sector Patay I, Independencia- Huaraz, 2019”, el 52.73% cuenta con atención adecuada, el 47.27% carece de ella. Según estilo de vida el 90.91% sigue un estilo de vida no saludable, el 9.09% Siguen un estilo de vida saludable. Así, se encuentra una relación estadística entre las dos variables.

Al aplicar la prueba del Chi cuadrado, los resultados entre ambas variables no existen relación estadísticamente, indicando que las medidas de prevención y promoción en los adultos tienen mayor conocimiento, por otro lado, los estilos de vida de los adultos no llevan un hábito saludable. Para que los adultos mantengan buenos hábitos saludables y puedan estar protegidos ante cualquier enfermedad no transmisible, se deben implementar siempre sesiones educativas con la ayuda del personal de salud. Además, deben mantener una vida más activa y sobre todo que lleguen a poner en práctica en cada uno de ellos.

V. CONCLUSIONES

- Mas de la mitad de las personas adultas cuentan con un alto nivel de prevención y promoción, a pesar de eso, los adultos no lo están poniendo en práctica por motivo de que no tienen la suficiente economía y el apoyo que necesitan, no cuentan con el tiempo para poder realizar las actividades necesarias para su vida, Por lo tanto, se recomienda promover estrategias que incrementen la confianza en el servicio sanitario y en la función de la enfermera comunitaria.
- Mas de la mitad de los adultos lleva un estilo de vida no saludable, esto ocurre porque los adultos del Centro Poblado de Marian poseen distintos factores, tradiciones y costumbres, comportamientos que son perjudiciales para su salud, que no se comportan de manera responsable, lo cual podría conllevar a contraer enfermedades no trasmisibles como la diabetes, sobre peso, obesidad, entre otros.
- En este estudio se demostró la relación estadísticamente significativa de los niveles de prevención y promoción y los estilos de vida. Se descubrió que no existe una relación estadísticamente significativa entre prevención y promoción y estilo de vida, mediante la prueba de Chi cuadrado.

VI. RECOMENDACIONES

- Se debe informar sobre los resultados del estudio a las autoridades del vaso de leche con el fin de que se implementen consejerías sobre la práctica de estilos de vida saludable.
- Se sugiere a las autoridades del vaso de leche del centro poblado de Marian, que elaboren programas educativos que promuevan las actividades físicas, la alimentación saludable, autocuidado y estrategias para prevenir el consumo de sustancias dañinas, facilitando la autoeficacia y la responsabilidad de cada una de las personas para tener una vida saludable.
- Se sugiere al personal de enfermería de los centros de salud más cercanos, realizar campañas que promuevan la salud de la población en relación con el estilo de vida, así como la concientización para la prevención y promoción de enfermedades promoviendo estrategias y actividades preventivas, permitiendo así la reducción de factores de riesgo en los adultos del Centro Poblado de Marian.
- Difundir los resultados obtenidos para que se lleven a cabo más estudios en el campo de la salud de los adultos para mejorar la calidad de vida y reducir los factores de riesgo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Albuquerque. R, Una mirada sobre la promoción de salud y la prevención de complicaciones: diferencias de contextos. Rev. Latino-Am. Enfermagem; 24: e2749
Disponible en: DOI: 10.1590/1518-8345.0860.2749
<https://www.scielo.br/j/rlae/a/RGnJywxY67hvbKGS7Fw9HYK/?format=pdf&lang=es>
2. Paredes. A. La prevención en salud: importancia y tipos. Ciencias de la salud. UNIR. Universidad en Internet. [Internet]. España. 2021. [Acceso el 15 de agosto de 2024].
Disponible en: <https://www.unir.net/salud/revista/prevencion-en-salud/>
3. Enríquez L, et al. Estilo de vida activo según nuevas directrices de la OMS: ¿una influencia sobre la aptitud física, composición corporal y calidad de vida en mujeres mayores? Cienc. Activ. Fis. [internet]; 23. [Acceso el 15 de agosto de 2024]. Disponible en:
http://dx.doi.org/10.29035/rcaf.23.especial_ihmn.2
4. Organización Mundial de la Salud (OMS). Enfermedades no transmisibles. [internet] 16 de setiembre del 2023 [Acceso el 15 de agosto de 2024]. Disponible en:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
5. Sosa AK, Barragán LE. El estilo de vida como problema de salud pública en México. Rev CES Salud Pública 2020. [Internet]. [Citado el 09 de agosto del 2024].
<https://view.genially.com/608ffcba6463db0d71d45e49/presentation-estilo-de-vida-saludable>
6. Molina J, et alt. Gestión de la calidad de los cuidados de enfermería hospitalaria basada en la evidencia científica. Index de enfermería, 25(3),151155.2019. [Internet]. [Citado el 09 de agosto del 2024]. Disponible en:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962016000200006
7. CEPAL. Envejecimiento en América Latina y el Caribe: inclusión y derechos de las personas mayores. LC/CRE.5/3. [Internet] 2022. [Citado el 09 de agosto del 2024].
Disponible en: <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/e345daf3-2e35-4569-a2f8-4e22db139a02/content>
8. Ibarra J, et al. Hábitos de vida saludable en apoderados de una comuna rural del sur de Chile según lugar de residencia en contexto de pandemia por COVID-19. Cienc. Polit.

- [internet] 2023 [Citado el 09 de agosto del 2024]; 20(1):1-2. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.5027/jmh-Vol20-Issue1\(2023\)art170](http://dx.doi.org/10.5027/jmh-Vol20-Issue1(2023)art170)
9. Vargas L, et al. Caracterización de los hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios de Tunja, Colombia. *Repertor. Medic. Cirug.* [internet] 2023 [Citado el 09 de agosto del 2024]; 20(40): 1-7. Disponible en: <https://revistas.fucsalud.edu.co/index.php/repertorio/article/view/1418>
 10. Hurtado E, et al. Estilo de vida y resiliencia en pobladores de una zona rural de Cajamarca-Perú. *ACADEMO.* [internet] 2024 [Citado el 09 de agosto del 2024]; 11(1):85-93. Disponible en: <https://doi.org/10.30545/academo.2024.ene-abr.9>
 11. Lorenzo J, Díaz H. Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. *Rev cienc médicas Pinar Río* [Internet]. 2019 [Citado el 7 de agosto del 2024];23(2):170–1. Disponible: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=87936>
 12. Instituto de Estadística e Informática (INEI). Enfermedades no transmisibles y transmisibles 2022. [internet]. 2022 [citado el 7 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones/4233635-peru-enfermedades-no-transmisibles-y-transmisibles-2022>
 13. Ventura A, Zevallos A. Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2017. *cietna* [Internet]. 2019 [citado el 7 de agosto de 2024]; 6(1):60–7. Disponible en: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/218>.
 14. Organización Panamericana de la Salud. Promoción de la salud 2022. [internet] [citado el 7 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
 15. Márquez M. Estilo de Vida Saludable en la Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades: Revisión Documental en el Contexto de Latinoamérica, España e Italia 2020. [Tesis de licenciatura]. Repositorio de la Universidad de Córdoba. 2020 [Citado el 15 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unicordoba.edu.co/entities/publication/e5f5c77d-07f7-44b6-acf9-d0afd8801579>

16. Yaulema L, Parreño Á, Ríos P. Estilos de vidas de los adultos mayores residentes en parroquias rurales del canton riobamba. enlaceuniversitario [Internet]. 20ago.2021 [Citado el 7 de agosto del 2024] ;20(2):75-7. Disponible en: <https://enlace.ueb.edu.ec/index.php/enlaceuniversitario/article/view/163>
17. Tempestti C. Estilos de vida y estado nutricional en adultos de la Provincia de Salta, Argentina. [Artículo en internet]. Rev Epidemiologia en Salud Pública. 2020, Vol. (16):137-142. URL Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/292952760_Estilos_de_vida_y_estado_nutricional_en_adultos_de_la_provincia_de_Salta
18. Pujay E. Acciones de prevención y promoción de la salud relacionado con los estilos de vida de los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal - Salaverry, 2020". [Tesis para Optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Trujillo-perú; 2020. [consultado 14 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/19919>
19. Dioses L. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Campo Polo Castilla - sector Sinchi Roca_Castilla_Piura, 2023. [Tesis pregrado para optar el título profesional de enfermería). Repositorio de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2023. [citado 15 de agosto de 2024] Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33013/APOYO_SOCIALDIOSESRIVASSANDRA.pdf?sequence=3&isAllowed=y
20. Domínguez J. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida en el adulto del pueblo joven San Juan "Jirón San Marcos 2021. [Tesis pregrado para optar el título profesional de enfermería). Repositorio de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; [Citado 15 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/34797?show=full>
21. Merino H. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida en el adulto del asentamiento humano Señor de los Milagros "Avenida Salaverry" Chimbote, 2021. [Tesis pregrado para optar el título

- profesional de enfermería). Repositorio de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote: 2023. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/34631/COMPORTAMIENTOSALUDMERINORUIZHILARY.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
22. Campoverde E. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida en el adulto del caserío de 47 Chapaira Piura, 2021. [Tesis pregrado para optar el título profesional de enfermería). Repositorio de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2023. [citado 15 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/34357/ADULTOESTILOVIDACAMPOVERDECHAMBABRAYANELAR.pdf?sequence=1&isAllowed=v>
 23. Cumplido M. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida en el adulto de la urbanización Bellamar II etapa “Jirón las palmeras” _ Nuevo Chimbote. [tesis de 56 pregrado]: Universidad Los Ángeles de Chimbote, 2023. [citado el 10 de marzo del 2024]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33569/ESTILO_VIDA_CUMPLIDO_LOPEZ_%20MARIEL_LARISA.pdf?sequence=3&isAllowed=y
 24. Ordoñez H. et alt. Teorías Fundamentos. Nola Pender. [Internet]. España. 2018. [Fecha de Acceso 6 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.cidecuador.org/bitstream/123456789/805/4/Libro%20Realidad%20del%20Estudio%20Teorias%20Enfermeria.pdf>
 25. Guillen. A. Enfermería. Biografía Nola Pender. [Internet]. 2018. [Fecha de Acceso el 06 de octubre de 2024]. Disponible en: <http://enfermeria86.blogspot.com/2017/07/nola-pender.html>
 26. Arrechadora. I. Nola Pender: Biografía y Teoría. Lifeder. [Internet]. 2021. [Fecha de Acceso el 06 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.lifeder.com/nola-pender/>
 27. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín M, el modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión [Internet]. Vol. 8. Universidad Nacional Autónoma de México; octubrediciembre 2016 [citado el 05 agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3587/358741840003.pdf>

28. Fuentes. G. Organización Panamericana de la Salud. Renovando la promoción de la salud en el contexto de los objetivos de Desarrollo Sostenible. [Internet]. 2018. [Citado el 6 de agosto de 2024]. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14889:hp-sdgs-rio&Itemid=39620&lang=es
29. Durán. C. Efectividad de Intervención Basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. Revista Cubana de Enfermería. Artículo de Revisión. [Internet]. 2018. [Fecha de Acceso el 06 de agosto de 2024]. Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859/500>
30. Navarro D. Et al. Análisis y Evaluación del Modelo de Promoción de la Salud. Revista internacional de historia y pensamiento enfermero. 2023. [citado 2024 agosto 20]. Disponible en: <https://ciberindex.com/index.php/t/article/view/e14224/e14224>
31. Villar M. Bibliografía de Marc Lalonde. Acta Med. Per 28(4) 201. [Citado el 8 de agosto de 2024]. Disponible: en el URL. <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v28n4/a11.pdf>
32. Rabanal, K. Promoción, Prevención y Educación para la salud. Curso Especial de Posgrado en Atención Integral de Salud para Médicos Generales. [Internet]. Costa Rica. 2020. [Acceso el 12 agosto de 2024]. Disponible en: <https://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2013/12/Prevencion.pdf>
33. Miranda. F. Organización Panamericana de la Salud. Promoción de la salud. [Internet]. 2021. [Acceso el 12 de agosto de 2024]. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=list&slug=promocion-salud-9772&Itemid=270&lang=es#gsc.tab=0
34. Montero. F. Ciencia/Materia. El estilo de vida “no saludable” causa 16 millones de muertes al año. [Internet]. 2021. [Acceso el 13 de agosto de 2024]. Disponible en: https://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312_637657.html

35. Murrugarra. L. Definición de Cuantitativo. Concepto Definición. [Internet]. 2018. Actualizado 2018. [Acceso el 14 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://conceptodefinicion.de/cuantitativo/>
36. Ynca. W. Explorable. Estudio Correlacional. [Internet]. 2019. [citado el 14 de agosto de 2024]. URL disponible en: <https://explorable.com/es/estudio-correlacional>
37. Salas. T. Que es un estudio transversal. [Internet]. 2019. [citado el 13 de agosto de 2024]. URL disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/estudio-transversal>
38. Soplapuco P. Diseños de Investigación Científica para constatar hipótesis. Diseños de la Investigación. SCRIBD. [Internet]. 2017. [Acceso el 14 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/267223583/3-4-DISENOS-DE-INVESTIGACIONpdf56>
39. Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote. Reglamento de integridad científica en la investigación. [En línea] Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2023. Actualizado por Consejo Universitario con Resolución N° 0277- 2024-CU-ULADECH Católica, de fecha 14 de marzo del 2024 [Consultado el 20 de agosto de 2024]. Disponible desde el Url: https://campus.uladech.edu.pe/pluginfile.php/319777/mod_folder/content/0/Reglamento%20de%20Integridad%20Cient%3%ADfica%20Versi%3%B3n_001ultimo.pdf?force_download=1
40. Ministerio de salud. Normas Técnico-Administrativas del programa de salud de adulto y adulto mayor. [internet]. 2018 Panamá. [Consultado 14 septiembre del 2024]. Disponible en: https://www.minsa.gob.pa/sites/default/files/programas/programas_de_salud_de_adulto_y_adulto_mayor_resolucion_1.pdf
41. Paz, E. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano -Villa Magisterial II Etapa, Nuevo Chimbote_2019 [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los ángeles de

Chimbote [Consultado 14 septiembre del 2024]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19515/ADULTO_PRO MOCION_PAZ_GAMARRA_ETTY_MAYTE.pdf?sequence=1&isAllowed=y

42. Ruiz Rodríguez H. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida del adulto mayor del Asentamiento Humano Al Perú, Chimbote_2019. [internet]. tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Escuela profesional de enfermería. [Consultado 14 septiembre del 2024]. Disponible en:
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/28944/ESTILO_VIDA _RUIZ_RODRIGUEZ_HENRY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
43. Armas, T. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adolescente. pueblo joven Miraflores Alto zona II sector I_Chimbote,2019[Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los ángeles de Chimbote [Consultado 14 septiembre del 2024]. Disponible en:
[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/22357/ADOLESCENT E_ESTILO%20DE%20VIDA_ARMAS_RUIZ_DE%20PORRAS_TATIANA_ROSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y\(30\)](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/22357/ADOLESCENT E_ESTILO%20DE%20VIDA_ARMAS_RUIZ_DE%20PORRAS_TATIANA_ROSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y(30))
44. Medina Tito R. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo Joven” La Unión” Sector 25_Chimbote, 2019. [internet]. tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Escuela profesional de enfermería. [Consultado 14 septiembre del 2024]. Disponible en:
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/21209/ADULTO_PRE VENCION_MEDINA_TITO_RUTH_ELIZABETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y
45. Instituto Nacional de Salud Pública. promoción de la Salud. [internet]. 2021. [Consultado 14 septiembre del 2024]. Disponible en:
https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CISS_Promocion_Salud.pdf

46. . Urban P. Estudio de Harvard revela que una dieta saludable prolonga la esperanza de vida. AARP [internet] 10 de diciembre del 2023 [Consultado 14 septiembre del 2024]. Disponible en: <https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2023/dietasaludable-alarga-la-vida.html>
47. Ordoñez N. El pasado, presente y futuro de la reforma del sector de la educación física, actividad física y deporte en Colombia. Rev. Dig. Act. Fis. Dep. [internet] 2023 [Consultado 14 septiembre del 2024]. 9(2): 2472. Disponible en: <http://doi.org/10.31910/rdafd.v9.n2.2023.2472>
48. De Sousa J, Pérez C, Castro A. Responsabilidad y redes sociales en el sector salud. RCyS [Internet] 2023 [Consultado 14 septiembre del 2024];13. Disponible en: <https://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/336>.
49. De la Oliva M, et al. Salud sexual y reproductiva en salud pública: facilidades y barreras en la investigación. SANUM [internet] 6(4) : 62-73. Disponible en : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8868331>
50. Chan J, et al. Nivel socioeconómico asociado con la higiene personal en escolares de una comunidad maya de Yucatán. CuidArte [Internet]. 2023 [Consultado 14 septiembre del 2024];12(24). Disponible en: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/cuidarte/article/view/84255>
51. García P, Sánchez S. Programa de educación para la salud bucal en adultos mayores. Rev. Odont. [internet] 2023 [Consultado 14 septiembre del 2024]; 26(2): 27-31. Disponible en: DOI:10.29166/odontologia.vol26.n2.2023-e4509
52. Barragán A. Bienestar, salud mental óptima y florecimiento: esclareciendo y diferenciando conceptos complejos. Liberabit [internet] 2023 [Consultado 14 septiembre del 2024]; 29(2): e680. Disponible en: <https://doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n2.680>

53. Organización Mundial de la Salud. Cambios en el estilo de vida y conceptos según OMS. [internet]. 2021. By Rolleat. [Consultado 14 septiembre del 2024]. Disponible en: <https://rolleat.com/es/estilo-de-vida/>

54. Gerencia Asistencial de Atención Primaria. Estilo de Vida. [internet]. 2020. Madrid. [Consultado 14 septiembre del 2024]. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>

55. Medina R. Factores Sociodemográficos Y Acciones De Prevención Y Promoción Asociado Al Comportamiento De La Salud: Estilos De Vida Y Apoyo Social Del Adulto. Pueblo Joven Porvenir “B” Sector 12 _ Chimbote, 2019 [Consultado 14 septiembre del 2024] Disponible en el URL: <http://erp.uladech.edu.pe/bibliotecavirtual/?ejemplar=00000052345>

56. Ramos J. Factores Sociodemográficos Y Acciones De Prevención Y Promoción Asociado Al Comportamiento De La Salud: Estilos De Vida Y Apoyo Social Del Adulto. Pueblo Joven La Unión Sector 24 _Chimbote, 2019 [Consultado 14 septiembre del 2024] Disponible en el URL: <http://erp.uladech.edu.pe/bibliotecavirtual/?ejemplar=00000052351>

57. Organización Mundial de la Salud. Estilos de Vida [Consultado 14 septiembre del 2024] disponible en el URL: <https://www.who.int/es/news/item/14-05-2019-adopting-a-healthy-lifestyle-helps-reduce-the-risk-of-dementia>

58. Organización Mundial de la Salud “definición de salud física” [búsqueda de internet]; 2020 [Consultado 14 septiembre del 2024] disponible en el URL: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

59. Velásquez, S. Programa institucional: Actividades de educación para una vida saludable Salud física y emocional. México: Universidad Autónoma del estado de Hidalgo;2013[Consultado el 16 de agosto del 2024] Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/handle/123456789/14879>

60. Véliz, T. Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas. [Tesis Doctoral]. Barcelona: Universidad de san Carlos de Guatemala,2017. [Consultado el 16 de agosto del 2024] Disponible en: https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
61. Sobreviela, C.et al.. Estilo de vida como determinante de salud. Rev. Sanit. Invest. [Internet] 25 de febrero del 2023. [citado el 14 de marzo del 2024. Disponible en: <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/estilo-de-vida-como-determinante-de-salud/>
62. Huerta R, et al. Estado nutricional y consumo de alimentos ultraprocesados en adultos de Lima – Perú. Nutr Clín Diet Hosp [Internet]. 2024 [consultado el 16 de agosto del 2024]; 44(2). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/554>.
63. Bayas A, Valerezo E, Rubio A. Revisión sistemática de la actividad física en el adulto mayor. GADE [internet] 2023 [consultado el 16 de agosto del 2024]; 3(3). Disponible en: <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/380>
64. Mena M, Ruiz A, Vargas A. Diferencias de género en la percepción de estrés en universitarios del Ecuador. Cienc. Lat. Mult. [internet] 2023 [consultado el 16 de agosto del 2024]; 7(1): 2026 – 2038. Disponible en: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3850
65. Albor L, et al. Relaciones interpersonales afectivas entre parejas de adultos jóvenes con historia de maltrato psicológico intrafamiliar. Tej. Soc. [internet] 2020 [consultado el 16 de agosto del 2024]; 5(1): 1-9. Disponible en: <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/tejsociales/article/view/6305/5951>
66. Salas R. La Autorrealización, según la teoría de Maslow. Neuropsicología [internet] 28 de agosto del 2020 [consultado el 16 de agosto del 2024]. Disponible en: <https://www.rafaelsalapsicologo.com/autorrealizacion-teoria-maslow/>
67. Alfonso M, García M. La responsabilidad social de las facultades de Medicina. Una exigencia inaplazable para adaptarse a las necesidades de la población. Aul. Educ. Med. [internet] 2020 [consultado el 16 de agosto del 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7906051>

68. Julcamoro Acevedo. Estilo de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería. [internet]. 2018. Universidad Nacional Federico Villareal. [consultado el 16 de agosto del 2024]. Disponible en: https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/2829/UNFV_Julcamoro_Acevedo_Betsy_Marlin_Titulo_Profesional_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
69. Ramírez Y. Cuidados de enfermería en la promoción de la salud y estilos de vida de los adultos del sector “J”- distrito de Chiquian - Bolognesi, 2020. [Tesis para optar el título de licenciatura en enfermería]. Huaraz. Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote. 2022. [Tesis para optar el título en enfermería]. Sullana. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. 2020 [citado el 16 de agosto del 2024]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/26299/ADULTOSCUIDADOS_DE_ENFERMERIA_RAMIREZ_CHAVEZ_YADHIRAANGELA.pdf?sequence=1
70. Medina Tito R. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo Joven” La Unión” Sector 25_Chimbote, 2019. [internet]. tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Escuela profesional de enfermería. [consultado el 16 de agosto del 2024]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/21209/ADULTO_PREVENCION_MEDINA_TITO_RUTH_ELIZABETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y
71. Quiroz M. Determinar el nivel de satisfacción de los cuidados enfermeros en la prevención y promoción de la salud relacionado con la caracterización de los estilos de vida de los adultos del sector Patay I, Independencia- Huaraz, 2019 [tesis para optar el título de licenciatura en enfermería]. Huaraz. Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote. 2020. [citado el 16 de agosto del 2024]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/25728>

ANEXOS

Anexo 01 Matriz de consistência

Título: Niveles de Prevención y Promoción y Estilos de Vida de los Adultos del Centro

Poblado de Marian, Huaraz, 2024

Formulación del Problema	Objetivo	Hipótesis	Variable	Metodología
¿Existe relación entre los niveles de prevención y promoción y los estilos de vida en los adultos del centro poblado de Marian, Huaraz, 2024?	<p>Objetivo general.</p> <p>Determinar la relación entre los niveles de prevención y promoción y estilo de vida en los adultos del centro poblado de Marian, Huaraz, 2024</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Identificar los niveles de prevención y promoción de la salud en los Adultos del Centro</p>	<p>Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre los niveles de Prevención y Promoción y los Estilos de vida de los Adultos del Centro Poblado de Marian, Huaraz, 2024.</p> <p>Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre los niveles de Prevención y Promoción y los Estilos de vida de los Adultos del Centro</p>	<p>Variable 1</p> <p>Acciones de Prevención y Promoción</p> <p>Dimensiones</p> <p>Alto</p> <p>Medio</p> <p>Bajo</p> <p>Variable 2</p> <p>Estilos de Vida.</p> <p>Dimensiones</p> <p>Estilos de Vida Saludable.</p> <p>Estilos de Vida No Saludables.</p>	<p>Tipo de Inv:</p> <p>La investigación es de tipo cuantitativo</p> <p>Nivel de Inv:</p> <p>El nivel de investigación fue correlacional de corte transversal.</p> <p>Diseño de Inv:</p> <p>El diseño de investigación fue no experimental</p> <p>Población Muestral: 130 adultos del Centro Poblado de Marian, Huaraz, 2024.</p> <p>Técnica:</p>

	<p>Poblado de Marian, Huaraz, 2024</p> <p>Identificar el Estilo de Vida en los Adultos del Centro Poblado de Marian, Huaraz, 2024</p>	<p>Poblado de Marian, Huaraz, 2024.</p>		<p>Entrevista y observación</p> <p>Instrumento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario de Promoción y Prevención de la salud. - Escala de los estilos de vida.
--	---	---	--	--

Anexo 02 Instrumento de recolección de información

“CUESTIONARIO DE LOS NIVELES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN”

Autora: María Adriana Vílchez Reyes.

Se agradece con anticipación la atención prestada. Marque la calificación de acuerdo con las acciones de prevención y promoción:

	Actividades que realizan	SI (3 pt)	A VECES (2 pt)	NO (1 PT)
ALIMENTACION				
01	Consume frutas y verduras en su alimentacion diaria			
02	Evita acudir a locales de comida rapida			
03	Conoce el valor nutricional de los alimentos que consume			
04	Tiene un horario regular para consumir sus alimentos			
05	Evita agregarle mayor cantidad de sal y azucar a sus alimentos			
ACTIVIDAD FISICA				
06	Cree que la actividad fisica favorece a la salud			
07	Prefiere caminar o usar bicicleta que ir en autobus/micro a luigares cercanos			
08	Practica deporte o alguna actividad fisica intensa			
09	Prefiere realizar alguna actividad fisica o estar sentado y descansando			
RESPONSABILIDAD EN SALUD				
10	Se informa a traves de los medios de comunicacion sobre las practicas saludables y prevencion de enfermedades			

11	Asiste a capacitaciones de sesiones educativas sobre el mejoramiento del medio ambiente y entorno en el que vive			
12	Acude al medio para chequeos preventivos			
13	Evita las exposiciones prolongadas al sol			
14	Se realiza exámenes de laboratorio (colesterol, triglicéridos, hemoglobinas, etc.) al menos una vez al año			
SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA				
15	Evita mantener conductas sexuales y reproductivas			
16	Utiliza o cree que es importante el uso de los preservativos como método de planificación familiar			
17	Se realiza/ considera importante los controles pre natales durante el embarazo			
18	Se realiza/ considera importante realizarse el examen de PAP al menos una vez al año			
HIGIENE				
19	Solo consume agua hervida o purificada			
20	Realiza su higiene personal diariamente			
21	Acostumbra a lavar las frutas y verduras antes de consumirlas			
22	Mantiene limpio y ordenado donde vive			
23	Se lava las manos antes de consumir alimentos			
SALUD BUCAL				
24	Se cepilla los dientes después de cada comida			
25	Acude al odontólogo periódicamente			

26	Se informa practicas de salud bucal			
SALUD EMOCIONAL				
27	Comparte con su familia/ amigos durante sus tiempos libres			
28	Mantiene una actitud pasiva hacia las situaciones dificiles			
29	Realiza actividades de recreacion en sus tiempos libres (leer, pasear, cine, etc.)			
30	Duerme bien y se levanta descansado			

INSTRUMENTO 2

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender Modificado Por: Díaz R., Reyna E., Delgado R. (2008)

No.	Ítems	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	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S

11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
13	Se relaciona 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 actividades que fomenten su desarrollo personal.	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S

25	Consumo de sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S
----	--	---	---	---	---

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA: N = 1 A VECES: V = 2 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

Validez del instrumento

Cuestionario de acciones de prevención y promoción de la salud.

Validez de contenido: Se realizó mediante la calificación de criterio de expertos, de los cuales fueron diez, Para efectos de este análisis, se utilizará para la evaluación de la validez de contenido la fórmula de V de Aiken (Penfield y Giacobbi, 2004).

$$V = \frac{\bar{x} - l}{k}$$

Dónde:

\bar{x} : Es la media de las calificaciones de los jueces en la muestra.

l : Es la calificación más baja posible.

k : Es el rango de los valores posibles.

El coeficiente V de Aiken total es 0,998, Indica que el instrumento es válido para recabar información sobre la promoción y prevención de la salud.

Cuestionario de estilo de vida

El Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II; [Walker & Hill-Polerecky, 1996](#)), en la versión en español con una muestra de estudiantes ([Hulme et al., 2003](#)), está compuesto por 52 ítems y 6 subescalas y utiliza un formato de respuesta tipo Likert de cuatro puntos (de 1 = nunca a 4 = rutinariamente). Los factores que componen la escala de este estudio son: F1: Actividad física:

de 8 ítems ($\alpha = 0.81$; e. g., “4.- Sigo un programa de ejercicios planificados”); F2: Crecimiento espiritual de 9 ítems ($\alpha = 0.77$; e. g., “12.- Creo que mi vida tiene propósito”); F3: Manejo del estrés de 8 ítems ($\alpha = 0.59$; e. g. “17.- Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar”); F4: Nutrición de 9 ítems ($\alpha = 0.64$; e. g., “20.- Como de 2 a 4 porciones de frutas

todos los días”; F5: Relaciones interpersonales de 9 ítems ($\alpha = 0.77$; e. g., “25.- Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros” y F6: Responsabilidad hacia la salud, compuesto por 9 ítems ($\alpha = 0.74$; e. g., “21.- Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud”).

En la presente escala, el AFE se obtuvo empleando el método de extracción Promin ([LorenzoSeva, 1999](#)). Se usó el programa FACTOR 7.2 ([Ferrando, 2005](#) y [Lorenzo-Seva & Ferrando, 2006](#)), dado que permite realizar el análisis utilizando matrices de correlación policóricas, que son más apropiadas cuando los ítems presentan un formato de respuesta tipo Likert ([Muthen & Kaplan, 1992](#)). Además, proporciona la posibilidad de decidir el número de factores que se deben retener a partir del análisis paralelo ([Timmerman & Lorenzo-Seva, 2011](#)). Los análisis relativos a la fiabilidad de las subescalas y a las correlaciones de los indicios de validez de la escala HPLPII, a partir de las correlaciones de Pearson, se realizaron con el programa SPSS 20.0.

La validez de consistencia interna mediante el Análisis Factorial Exploratorio con método promin, el cual reportó 4 dimensiones y 48 ítems (ya que excluyó los otros 8 ítems por cargas factoriales de los ítems menores a 0.30). Concluyen, que el instrumento con 48 ítems es validado como versión en español.

Confiabilidad del instrumento

Cuestionario acciones de prevención y promoción de la salud

Confiabilidad Inter evaluador

Se evaluó aplicando el cuestionario a la misma persona por dos entrevistadores diferentes en un mismo día, Se realizo a un mínimo de 15 personas. A través del Coeficiente de Kappa se estudia el porcentaje de concordancia entre los entrevistadores, un valor a partir de 0,8 se considera muy bueno.

Cuestionario de estilos de vida

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

**PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS
(CIENCIAS MÉDICAS Y 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: _____ y es dirigido por _____, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación _____

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará _____ 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 _____.

Si desea, también podrá escribir al correo _____ 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): _____



Chimbote, 28 de agosto del 2024

CARTA N° 0000001451- 2024-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA

Señor/a:

**CARMEN ROSA HUANE LLIUYA
CENTRO POBLADO DE MARIAN**

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 NIVELES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN, HUARAZ, 2024, que involucra la recolección de información/datos en 130, a cargo de ESTEFANI MARJORY GASTAÑADUI LUJAN, perteneciente a la Escuela Profesional de la Carrera Profesional de ENFERMERÍA, con DNI N° 73589792, durante el periodo de 15-09-2024 al 18-09-2024.

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.



Mgtr. Roxana Torres Guzmán
COORD. DE GESTIÓN DE LA INVESTIGACIÓN (A)



www.uladech.edu.pe/

email: cooperacion@uladech.edu.pe
Telf.: (043) 343444 Cel: 948560463

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

Lista de Beneficiarios

LISTA DE BENEFICIARIOS DEL VASO DE LECHE MARIAN – HUARAZ, AÑO 2024				
	APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	LUGAR	
1	MARGOT GARCIA VILLACORTA	31774941	MARIAN	
2	MODESTA ZAVALA SEVILLANO	32480843	MARIAN	
3	DARIO CASTAÑEDA LUGO	40327097	MARIAN	Nuevo
4	YELI CARINA DE PAZ INTI	47922599	MARIAN	
5	LIDA CARMEN ABAN HUAMAN	48718909	MARIAN	
6	YUNIOR KEVIN LLANOS PAJUELO	48746657	MARIAN	
7	ANITA DELIA ZARZOSA ONCOY	48881204	MARIAN	
8	SAYDA IRENE SANTA BONILLA	78635417	MARIAN	
9	NELSON WILFREDO QUESADA CASTILLO	31635861	MARIAN	Nuevo
10	MARIA ROLDAN GARCIA	31638027	MARIAN	
11	RUDECINDO ALVINO GARCIA MENDOZA	32120375	MARIAN	
12	MARY MOTA OBREGON	48292329	MARIAN	
13	ALEJANDRO MATEO ROYER MINA	31612588	MARIAN	Nuevo
14	GENOVEVA CRUZ RIMAC ENRIQUE	31614018	MARIAN	
15	ELIZABETH CRISTINA MORALES OBREGON	72401031	MARIAN	
16	YULI MARGOTH VINO ROJAS	77502704	MARIAN	
17	MARIA DEL PILAR TENORIO ORELLANO	48923507	MARIAN	
18	METONIO MARIANO GIRALDO GABRIEL	31643811	MARIAN	
19	WENSESLAO JACOB TORRES ARDILES	77159872	MARIAN	
20	MARGARITA CHELA MAGUINA DE PAZ	80143988	MARIAN	Nuevo
21	LAURA MERY ROBLES CORREA	75939682	MARIAN	
22	YENI BETSY HUAMAN SALCEDO	40078502	MARIAN	
23	TIMOTEO DONATO CAMONES QUITO	32126512	MARIAN	
24	ALEJANDRINA BENITO PINTA AQUINO	31628097	MARIAN	
25	BAZAN SALAS SOFIA	31672471	MARIAN	
26	CALLE SALCEDO ELISA	32600270	MARIAN	Nuevo
27	SONIA ALEGRE DE NAYRA	31601764	MARIAN	
28	RICHARD JAIME VEGA	31662643	MARIAN	
29	RAMIREZ COCHACHIN JAIME	45489126	MARIAN	
30	NANCY SOTO DEL CASTILLO	31672240	MARIAN	
31	JACINTA MAZA ARNAO	35656150	MARIAN	Nuevo
32	CRUZ CACHA JUNIOR ANGEL	74773476	MARIAN	Nuevo
33	APARICIO ESCUDERO PAMELA	71414757	MARIAN	
34	BAÑES CUEVA DYANA LOURDES	41896087	MARIAN	
35	CADILLO LAVO NOEMI	41016928	MARIAN	
36	ROLANCIO ROJO BONIFAZ	31619896	HUARAZ	
37	LOPEZ PALMA MARUJA MARGARITA	31660690	HUARAZ	
38	SARAI RAMIREZ MEDINA	72709218	HUARAZ	
39	RAMON CASTILLO RUBINA	32286504	HUARAZ	
40	KELLY ALVARADO LOZANO	75259481	HUARAZ	
41	KENEDA HUAMAN SALAZAR	72072966	HUARAZ	
42	ALEXANDRA BARRETO CASTILLO	72680285	HUARAZ	
43	DANER TARAZONA BENITES	75469174	HUARAZ	



Luz

44	IVETH CADILLO GARCIA	41447794	HUARAZ	
45	ABARCA VARGAS NOEMY	46687655	HUARAZ	
46	ANA QUITO CHAVEZ	76076329	HUARAZ	
47	HIOVANA HUONEY TAMARA	31676699	HUARAZ	
48	YANER OBREGON RAQUEL ABIGAIL	75442384	HUARAZ	
49	VELEZ RIVERA DIANA FIORELA	73672211	HUARAZ	
50	TANIS MONTAÑEZ MIEDO	71725479	MARIAN	NUEVO
51	MALDONADO CACHA LUCIA	44720979	MARIAN	
52	MERCEDES MACHUCA QUINONES	73810525	MARIAN	
53	HERRERA HINOSTROZA ROSALINDA MERCEDES	72523948	MARIAN	
54	MENACHO HUANCA FLOR	61880169	MARIAN	
55	MAMANI CHUCA YOLANDA	31666319	MARIAN	
56	NORABUENA NOLASCO YESSICA	71291597	MARIAN	
57	MACEDO PICA VILMA	31673684	MARIAN	
58	MALDONADO VERGARA ANALY	73668677	MARIAN	
59	MEJIA CERNA GERALDINE	71082330	MARIAN	
60	MATILCO MACEDO CECILIA	46769998	MARIAN	
61	NIEVES RIVERA ANA	25530352	MARIAN	
62	MOLINA ROSA DEYSI	71289935	MARIAN	
63	MILLA FLOR KENLY	60250456	MARIAN	NUEVO
64	MEDINA MORALES	74156948	MARIAN	
65	MORALES RODRIGUES YESICA	32133142	MARIAN	
66	MACEDO MAMANI ADRIANA NICOLE	60478658	MARIAN	
67	MAMANI BLANQUILLO EDITH	46252540	MARIAN	
68	MEDINA VIDAL GUISELA	46979393	MARIAN	
69	MINAYA VIDAL MARIA	73479628	MARIAN	
70	MAMANI RODRIGUEZ MARYORI	61211901	MARIAN	
71	CANTARO CANTARO EUGENIO	33337337	MARIAN	
72	CASTILLO BARRRETO ALEXANDRA	72680285	MARIAN	
73	ZAVALA CORPUS AMELIA	41554211	MARIAN	
74	HUAMAN MINAYA AYDE	42276118	MARIAN	
75	RONDAN CONDOR JOSELIN	75576847	MARIAN	
76	LAZO FATIMA DAYANA	76780653	MARIAN	
77	CONDOR GARCIA FLORA	41447794	MARIAN	NUEVO
78	FURCH LAZO TATIANA	60424933	MARIAN	
79	SIMEON SALVADOR JUAN	32658068	MARIAN	
80	FIGUEROA ASIS MARIBEL	10682091	MARIAN	
81	CHINCHAY NORABUENA FLOR SOLEDAD	73356549	HUARAZ	
82	EVARISTO FERNANDEZ NAYDELY	60125136	HUARAZ	
83	CHAVEZ SALVADOR ROSMERY	42711407	HUARAZ	
84	BENIGNO LAZARO YELEN	70814896	HUARAZ	
85	ZANABRIA MACHICAÓ MAGUI	42008333	HUARAZ	
86	CRISTOBAL ALVARADO MIRIAN	72496862	HUARAZ	
87	CELESTINO SEVALLOS CRISTHEL	75087296	HUARAZ	
88	FLORIAN CONDER FLAVIA	70463970	HUARAZ	



H. C.

89	RAMIREZ CASTILLO ZULY	47810689	HUARAZ	
90	WALDERRAMA ALDO SER ONTIA	44096434	HUARAZ	NUEVO
91	MEDINA ROJAS HELIDA	76228608	HUARAZ	
92	VERAMENDI RENCORO YOWALINA	744811863	HUARAZ	
93	SANCHEZ DIESTRA LILIA	77499243	MARIAN	
94	ARANDA ALEJOS DAYANA	74054508	MARIAN	
95	COLIMAREY CABELLO LAURITA	70973064	MARIAN	
96	AMAYA CAPCHA YESENIA	75062249	MARIAN	
97	RAMIREZ MEDINA SARAI	72700218	MARIAN	
98	LOPEZ PALMA MARUJA MARGARITA	31960090	MARIAN	
99	ESQUIVEL RODRIGUEZ BLANCA	09754149	MARIAN	
100	OYOLA RAFAEL ALEXANDRA	75179177	MARIAN	
101	SALCEDO CAMPOS MARITZA	49032058	MARIAN	
102	HUANA AGUIÑO RUTH	40417704	MARIAN	
103	HUAMAN HUAYANES YOLA	31953779	HUARAZ	
104	HUAMAN HIDALGO INES	35119712	HUARAZ	
105	HÓYOS SANCHEZ ESTEFANY	73830868	HUARAZ	NUEVO
106	HERRERA AVILA ROMELIA	72134340	HUARAZ	
107	HERRERA ALDAS BELLA	70940058	HUARAZ	
108	HUAYANEY ESPINOZA FLOR	46430188	HUARAZ	
109	HUERTA VERDE YOLY	71717000	HUARAZ	
110	DORAL RODRIGUEZ RODRIGO DEL PILAR	72717240	HUARAZ	
111	CAROL ESPAÑA DAYANA	75779379	HUARAZ	
112	CARRON GUZMAN ALEXANDRA	31980532	HUARAZ	
113	CONCORTI MAMAN MARLENE	40933619	MARIAN	
114	IRMA SOFIA CHAYNA	31971183	MARIAN	
115	CELMY VALENCIA ZADA	72194919	MARIAN	NUEVO
116	CAMONES ESPRITU LIZ	45338622	MARIAN	
117	CRUZ HIDALGO ANAYA	79599624	HUARAZ	
118	DE LA CRUZ HENOS TROZA JHON	46871735	HUARAZ	
119	COCHACHIN CRUZ ALICIA	31922440	HUARAZ	
120	CERTO DIAZ FIORELA	47345992	HUARAZ	
121	CRUZ VILLEJA FAJMA	79880362	HUARAZ	
122	CHINCHAY AGUIRRE JACKELIN	74901000	HUARAZ	
123	CARRANZA MARRIQUE ALEIDA	32648064	HUARAZ	
124	CAPCHA VALERIA FLOR	72134374	HUARAZ	
125	CERNA LEYVA MELIZA	46430224	MARIAN	NUEVO
126	CORDOVA CERNA ISABELA	10957588	MARIAN	
127	CASTRO BROCCANO MONICA	31979441	MARIAN	
128	CASTILLO CORDOVA CELEDRA	85429760	MARIAN	
129	CASTAREDA YUPANQUI MAYRA	71568075	MARIAN	
130	ROSAS CHACON PAMELA	77140921	MARIAN	

EMPADRONADOS - MARIAN - HUARAZ, 2023-2024

Handwritten signature



29 DE AGOSTO DEL 2024

CARTA DE ACEPTACION

Oficina de secretaria

Vaso de Leche Marian - Huaraz

ASUNTO: Aceptación para que realice sus encuestas de su tesis para que opte su título profesional

Por medio de la presente María Azucena Jara Izquierdo con número de DNI: 75986393, se acepta a la egresada de la carrera de Enfermería, Estefani Marjory Gastañadui Lujan con numero de DNI: 73589792 aspirante al título de: **LICENCIADA EN ENFERMERIA**; a realizar sus encuestas de su tesis a los adultos del centro poblado de Marian – Huaraz, que se encuentran en el vaso de leche.

Esperamos que nuestro aporte en la aceptación de sus encuestas que se realizara a los adultos del centro poblado Marian-Huaraz, sea de gran utilidad y le ayuden con su propósito.

Atentamente,



Presidenta del vaso de leche

Marian - Huaraz