



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

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

**LOS ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DEL
ESTADO DE SALUD DEL ADULTO DE LA
ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_ TACNA, 2021**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL
GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN
ENFERMERÍA**

AUTORA

MARCOS GOMEZ, MARDGIORY ALEXANDRA

ORCID: 0000-0002-1019-9899

ASESORA

GIRON LUCIANO, SONIA AVELINA

ORCID: 0000-0002-2048-5901

PIURA- PERÚ

2021

EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

Marcos Gomez, Mardgiory Alexandra

ORCID: 0000-0002-1019-9899

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,
Chimbote, Perú

ASESORA

Giron Luciano, Sonia Avelina

ORCID: 0000-0002-2048-5901

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de
la salud, Escuela Profesional de Enfermería, Chimbote, Perú

JURADO

Cotos Alva, Ruth Marisol

ORCID: 0000-0001-5975-7006

Urquiaga Alva, María Elena

ORCID: 0000-0003-4779-0113

Condor Heredia, Nelly Teresa

ORCID: 0000-0003-1205-7804

HOJA FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

DRA. RUTH MARISOL COTOS ALVA

PRESIDENTA

DRA. URQUIAGA ALVA MARIA ELENA

MIEMBRO

DRA. CONDOR HEREDIA NELLY TERESA

MIEMBRO

DRA. GIRON LUCIANO SONIA AVELINA

ASESORA

AGRADECIMIENTO

A cada poblador de la Asociación los Geraneos, quienes me brindaron información, para realizar el presente proyecto de investigación.

A los docentes de la escuela profesional de enfermería por haberme brindado la oportunidad de recurrir a su capacidad y conocimiento científico, así como también por haberme tenido toda la paciencia del mundo para guiarme durante el desarrollo del presente trabajo de investigación.

A la universidad católica los ángeles de Chimbote “ULADECH” por haberme aceptado ser parte de ella y abierto las puertas de su seno científico para poder estudiar mi carrera.

Mardgiory Marcos

DEDICATORIA

Se la dedico al forjador de mi camino, al padre celestial, que me acompaña y siempre me levanta de mis continuos tropiezos, al creador de mis padres y de las personas que más amo, con mi más sincero amor.

A mis padres por haberme forjado como la persona que soy ahora, muchos de mis logros se los debo a ellos. Me formaron con reglas y con algunas libertades, pero siempre fueron mi inspiración y motivación constante para alcanzar mis anhelos.

Mardgiory Marcos

RESUMEN

El presente trabajo de investigación denominado “Los Estilos de Vida como Determinante del Estado de Salud del Adulto de La Asociación los Geraneos_ Tacna, 2021”, cuyo objetivo general fue: Describir los estilos de vida como determinantes del estado de salud del adulto en la asociación los Geraneos, Debido a la coyuntura actual de la pandemia por Covid-19 los datos se obtuvieron por muestreo no probabilístico por conveniencia, cuya muestra estuvo conformada por 50 adultos a quienes se les aplicó el cuestionario de los estilos de vida. Los datos fueron procesados por el programa de Microsoft Excel los cuales se presentaron en tablas y gráficos, obteniéndose como resultados y conclusiones que los determinantes de la salud en relación a los hábitos nocivos encontramos que la mayoría pertenece al sexo femenino no fuman, pero han fumado antes, además ingieren bebidas alcohólicas ocasionalmente con respecto a los hábitos personales la mayoría de las personas adultas duermen de 6 a 8 horas, se bañan 4 veces a la semana, no realizan actividad física porque solo caminan entre intervalos de tiempo entre 10 a 20 minutos y no acuden al algún establecimiento de salud por exámenes de rutina y en cuanto a la alimentación la mayoría de los adultos consumen frutas, carnes, pollo diariamente.

Palabras Claves: Determinante biosocioeconómicos, persona adulta, salud.

ABSTRACT

The present research work called "The Lifestyles as a Determinant of the State of Health of the Adult of the Asociación los Geraneos_ Tacna, 2021", whose general objective was: Describe the lifestyles as determinants of the state of health of the adult in the association the Geraneos, due to the current situation of the Covid-19 pandemic, the data was obtained by non-probabilistic convenience sampling, whose sample consisted of 50 adults to whom the lifestyle questionnaire was applied. The data were processed by the Microsoft Excel program. before, they also drink alcoholic beverages occasionally with respect to personal habits most adults sleep 6 to 8 hours, bathe 4 times a week, do not engage in physical activity because they only walk between time intervals between 10 to 20 minutes and they do not go to a health establishment for routine examinations and in terms of diet, most adults consume fruits, meats, and chicken daily.

Keywords: biosoeconomic determinant, adult, health.

CONTENIDO

TÍTULO DE INVESTIGACIÓN.....	i
EQUIPO DE TRABAJO	ii
HOJA FIRMA DEL JURADO Y ASESOR.....	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
CONTENIDO.....	viii
INDICE DE TABLAS	ix
INDICE DE GRÁFICOS	x
I.INTRODUCCIÓN	1
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA:	9
2.1. Antecedentes.....	9
2.2. Bases teóricas y conceptuales de la investigación:.....	12
III. METODOLOGÍA:	20
3.1.El tipo y el nivel de la investigación.....	20
3.2.Diseño de la investigación.....	20
3.3Población y muestra.....	21
3.4Definición y operacionalización de variables.....	21
3.5Técnica e instrumentos de recolección de datos:.....	24
3.6. Plan de análisis:	25
3.7.Matriz de consistencia:	27
3.8 Principios éticos:.....	28
IV. RESULTADOS:	29
4.1. Resultados:.....	29
4.2 Análisis de resultados:	32
V. CONCLUSIONES:	45
VI.RECOMENDACIONES:	47
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	48

INDICE DE TABLAS

TABLA 01 ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DEL ESTADO DE LA SALUD EN RELACIÓN A LOS HáBITOS NOCIVOS EN LOS ADULTOS DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_TACNA, 2021.....**33**

TABLA 02 ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DEL ESTADO DE LA SALUD EN RELACIÓN A LOS HáBITOS PERSONALES EN LOS ADULTOS DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_TACNA, 2021.....**33**

TABLA 03 ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DEL ESTADO DE LA SALUD EN RELACIÓN A LA ALIMENTACIÓN EN LOS ADULTOS DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_TACNA, 2021.....**34**

INDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 01: SEXO EN LAS PERSONAS ADULTAS DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_TACNA,2021.....	33
GRÁFICO 02: EDAD EN LAS PERSONAS ADULTAS DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_TACNA,2021.....	33
GRÁFICO 03: FUMA ACTUALMENTE EN LAS PERSONAS ADULTAS DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_TACNA,2021.....	34
.	
GRÁFICO 04: FRECUENCIA DE INGERIR BEBIDAS ALCOHÓLICAS EN LAS PERSONAS ADULTAS DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_TACNA,2021.....	34
GRÁFICO 05: NÚMERO DE HORAS QUE DUERMEN LAS PERSONAS ADULTAS DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_TACNA,2021.....	35
GRÁFICO 06: FRECUENCIA CON QUE SE BAÑAN LAS PERSONAS ADULTAS DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_TACNA,2021.....	35

GRÀFICO 07: SE REALIZA UD. ALGÚN EXAMEN MÉDICO PERIÓDICO, EN UN ESTABLECIMIENTO DE SALUD LAS PERSONAS ADULTAS DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_TACNA,2021.....	36
GRÀFICO 08: ACTIVIDAD FÍSICA QUE REALIZA LAS PERSONAS ADULTAS DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_TACNA,2021.....	36
GRÁFICO 09 ÚLTIMAS SEMANAS QUE REALIZO ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS PERSONAS ADULTAS DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_TACNA,2021.....	37
GRÀFICO 10: FRECUENCIA USTED Y SU FAMILIA CONSUMEN LOS SIGUIENTES ALIMENTOS DE LAS PERSONAS ADULTAS DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_TACNA,2021.....	38

I. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación denominada “Los Estilos de Vida como Determinante del Estado de Salud del Adulto de La Asociación los Geraneos_ Tacna, 2021” Explica acerca de los estilos de vida el cual se define como un conjunto de comportamientos adquiridos por una persona que lo pone en práctica hasta que este se mantenga y se convierta en un hábito de su vida diaria y se refleja en el mantenimiento de su salud. Los estilos de vida tienen distintos factores que pueden ser nocivos o pasivos de acuerdo con su originalidad, entre ellos tenemos a los hábitos tóxicos, actividad física, el ciclo de sueño, la condición socioeconómica, etc. Todos estos factores están relacionados entre con la finalidad de que se pueda evidenciar cuáles son las causas de una vida no saludable (1).

En efecto, mencionar que la estructura del presente trabajo de investigación se está constituido por: Capítulo I. Introducción, en el capítulo II, se encuentra la revisión de la literatura, capítulo III se encuentra la metodología y en el capítulo IV. Resultado y finalmente el capítulo V. Conclusiones.

En efecto, los determinantes de la salud como estilos de vida aquellas circunstancias en que una persona nace, crece y se reproduce y puede mantener su salud durante todo ese proceso incluyendo al sistema de salud, pero estas circunstancias por las que pase el hombre requieren de ciertas retribuciones con el entorno por donde se encuentre el dinero, poder y todo lo que tenga que ver con los recursos a nivel, nacional y local, la OMS hace propuestas interesantes para mejorar las condiciones de vida cotidianas, luchar con la contribución de las desigualdades entre el dinero, poder y recursos (2).

La Organización Mundial De La Salud (3). En el 2019 hace mención acerca de que la esperanza de vida se prolonga más en una persona que presenta un buen estado de salud y hábitos saludables en su estilo de vida que incluyen acerca de su tipo de alimentación, actividad de física que realizan y que eviten situaciones de estrés de acuerdo con su entorno.

Asimismo, en América Latina considerando que en Colombia, Bogotá a en el año 2020 a través de la Organización Mundial De La Salud tomaron una decisión acerca de una estrategia para promover los hábitos y estilos de vida saludable en los adultos a través de los ejes temático de los estilos de vida en cuanto los servicios de la salud, responde a los trabajos intersectoriales el cual es promovido por el gobierno y difunden el proceso de disminución de las tasas de índice de las enfermedades crónicas a través de las prácticas de los estilos de vida como la actividad física, se menciona que la población boliviana infunde la importancia de mantenerse saludable es creando bueno hábitos alimenticios y haciendo ejercicios. asimismo, se puede controlar los cambios reales o el impacto a la salud que en su mayoría repercute a los adultos mayores (4).

Por otro lado, se encuentra que en Chile en el año 2020 los adultos de la población chilena llevan un tipo de estilo de vida no tan adecuada, ante ello de acuerdo a investigaciones recientes de los estilos de vida se menciona que los adultos en Chile llevan una vida y forma cotidiana en la que los habitantes interactúan diariamente con otras personas y socializan mucho más y encuentran hábitos diferentes en otras personas, de acuerdo con los resultados obtenidos por una empresa con respecto a los estilos de vida de los chilenos confirman que la falta de hábitos saludables en cuanto a la alimentación y situaciones de estrés de acuerdo a los ejes de salud en estilos de

vida depende de los determinantes ambientales y sociales. Es por ello por lo que se realizan promociones de estilos de vida saludable tales como ejercicio físico y sobre todo los hábitos alimenticios (5).

En efecto, también en estudios acerca de los estilos de vida en los adultos en Bolivia en el año 2020, se menciona que sufrieron de una crisis de salud por la población y que al transcurrir los días los adultos van envejeciendo, esto debe a que su entorno y hábitos de vida les conllevan a situaciones de estrés u otras afecciones, así como también de enfermedades crónicas, tales como la diabetes y enfermedades cardiovasculares las cuales son las primeras causas de muerte, la OMS de Bolivia, menciona que la clave se encuentra en la prevención y sobre todo en la toma de consciencia para mejorar la nutrición y aumentar las actividades físicas, asimismo, prevenir el aumento de peso, tomar en exceso bebidas alcohólicas o hacer uso del tabaco. La OMS trabaja con todos los países para mejorar la salud y aumentar el bienestar y calidad de vida de todos los habitantes (6).

El adulto en el Perú en el año 2020, presenta comportamientos ya aprendidos durante el transcurso de su ciclo de vida, son conductas que ya forman parte de su vida y que son aplicadas por cada uno de ellos dependiendo de las características personales y además de los factores socio económico el cual determina el proceso entre salud - enfermedad en donde incrementa su vulnerabilidad, para el análisis de estas factores se requiere de un amplio monitoreo en la salud es por ello por lo que la OMS propone supervisar cada indicador que permiten determinar las dotaciones de los recursos humanos (7).

Asimismo, cabe resaltar el impacto de la pandemia por COVID-19 en los adultos en el Perú a principios del año 2020, si bien es cierto esta enfermedad afecta a

todos los grupos etarios, sin embargo, con las investigaciones que se han ido realizando hasta el momento, según el Consejo Nacional de Persona Adulta mencionan que los adultos son personas vulnerables frente a este virus (8).

Según los datos epidemiólogos del Minsa (9). En el año 2020 frente al covid-19 en el Perú a partir del primero caso confirmado se fue esparciendo por todas las regiones lo que conlleva a hacer un número de 733,860 casos lo que quiere decir que de cada dos a tres personas son contagiadas por cada cien habitantes. El 42,91% de todos los casos se concentran en la capital y lo que resta se concentra en las regiones como Arequipa (5,17%), Lambayeque (3,27%), Ancash (2,79%) y en total acumulan un 80% dentro de ellas se encuentra la región de Tacna.

El porcentaje que presenta los adultos en todas las regiones son mayores ya que el adulto presenta mayor riesgo de contraer la enfermedad debido a que presentan enfermedades pre-existentes lo cual interfiere con su organismo, se evidencia una mayor tasa del 62% en adultos y en los adultos mayores con un 50%. Hasta la fecha en nivel de mortalidad solo en los adultos a causa del virus es de 21,468 defunciones (9).

El Minsa en el 2020 (10). Menciona que los factores que producen que contraigan la enfermedad del covid es causado por el estilo de vida que maneja cada persona entre las enfermedades que interfieren en esto es la obesidad y las personas mayores de 65 años esta son condiciones que ponen en riesgo, hasta de muerte a la persona, entre otros factores de riesgo se encuentra las enfermedades renales, pulmonares, cardiovasculares, neurológica, diabetes y cáncer por lo que se recomienda que la atención en pacientes adultos sea priorizada.

En consecuencia, la región Tacna a inicios del 2020 se busca realizar a través de proyectos la promoción, prevención y control de los estilos de vida y con ellos se buscar mejorar las buenas prácticas y hábitos alimenticias y actividades físicas, asimismo, hacen referencia a actuar en los factores de riesgo como la obesidad debido a la inactividad física (11).

Por otro lado, el ESSSALUD (12). En el año 2020 en Tacna tiene como finalidad identificar cuáles son los factores de riesgo de la salud para mejorar la calidad de vida, para las personas que no mantienen un estilo de vida saludable a partir de ello se creó un programa el cual se basa en tres pilares que son fundamentales para el bienestar general de una persona, está enfocado en la alimentación terrestre, alimentación humana, alimentación celeste, esto tiene relación directa con los estilos de vida y la naturaleza. La estrategia creada de reforma de vida permitirá al ser humano eliminar los factores de riesgo y se pueda vivir plenamente.

Ante esta realidad existente no son ajenas los adultos de la Asociación los Geraneos el cual se encuentra ubicado en el distrito Gregoria Albarracín Lanchipa su origen se da durante el tiempo de cautiverio de Tacna el 25 de enero del 2001 el cual fue publicado el 3 de febrero del mismo año en donde también se creó la primera asociación de vivienda Guillermo Arce y 3 de diciembre. A partir de ello en la actualidad existen asociaciones de vivienda Alfonso Ugarte I y II etapas (12).

En la Red De Salud del cono sur del Puesto de salud de Viñani, según la oficina de estadística (13). En el año 2020 anuncia tiene una población asignada de 3,518 personas y un 80% de los adultos y toda la población es atendido y cuenta con acceso a los servicios de salud. Asimismo, añade el Ministerio de salud a través de la Microred de cono Sur cuenta con 05 establecimientos de salud, El puesto de salud de Viñani es

de dependencia distrital con un horario de atención de 12 horas y los servicios que brinda son el del servicio de Medicina, odontología, Atención integral al niño y tóxico.

En consecuencia, el alcalde de dicho distrito trabaja de manera conjunta para la mejorar de los estilos de vida de los adultos de esta asociación cuentan con actividades productivas los cuales realizan actividades productivas tanto como en la agricultura, la minería, pesquería asimismo, realizan actividades recreativas y actividades físicas las cuales son importantes para el adulto de dicha asociación ya que cuentan con lozas deportivas son áreas en donde se devuelven los pobladores de dicha zona ya que cuentan extensas áreas para la recreación del adulto. Del mismo modo, analizando la situación en cuanto a la educación el sistema tiene dos formas de enseñanza que es la escolarizada y no escolarizada en la cual se les brinda a los adultos (13).

También en dicha asociación cuenta con los servicios básicos como los el alumbrado público, agua y desagüe de esta manera los adultos de dicha asociación pueden tener buenas condiciones en salubridades, por otro lado también las calles están pavimentadas cuentan con veredas para el mejor tránsito peatonal y de transporte, así como también las señalizaciones respectivas para que se pueda evitar accidentes, también cuenta con parques recreacionales en donde las personas puedan pasar sus ratos libres e incentivar a las buenas costumbres de poder caminar e iniciar con actividades físicas y de esa manera también impulsar a los menores a que se puedan distraer (14).

Asimismo, cuenta con un local comunal el cual está conformado por un presidente, secretario y vocales. En este lugar todos los residentes de dicha zona realizan reuniones para evaluar las estrategias de condiciones de vivienda saludable que deban adquirir, así mismo, también para velar con la protección y seguridad de

cada uno de ellos para evitar que personas alejadas de la zona puedan causar daños. Asimismo, los adultos cuentan con ciertos beneficios en cuanto a su salud ya que el Ministerio de salud a través de la Microred de cono Sur cuenta con 05 establecimientos de salud, el cual se atiende a un 80% de toda la población. El puesto de salud de Viñani es de dependencia distrital con un horario de atención de 12 horas, tiene una población asignada de 3,518 personas y los servicios que brinda son el del servicio de Medicina, odontología, Atención integral al niño y tóxico (15).

Se encuentra también que según el plan de desarrollo concertado en el distrito en el año 2016 la tasa de mortalidad de vida mayor es de un 43,7% que incluye a los adultos de las edades de 20 -44 años y 44-59 años, hasta la actualidad las cifras siguen siendo similares las causas más frecuentes son de enfermedades infecciones y parasitarias que tiene un porcentaje de 13,6% así como también las enfermedades crónicas de las vías respiratorias en ambos sexos 6,8%, las enfermedades del sistema digestivo, cirrosis, tumores malignos al colon, diabetes mellitus en un 2,9% (16).

Frente al presente estudio, según la línea de investigación de la Escuela Profesional de Enfermería, teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, el Enunciado del problema: ¿Cuáles son los estilos de vida como determinante del estado de salud del adulto en la Asociación los Geraneos _Tacna, 2021?

Para dar respuesta a la pregunta se planteó el siguiente objetivo general:

Describir los estilos de vida como determinante del estado de salud del adulto en la asociación los Geraneos_Tacna, 2021.

Para lograr el objetivo general, se plantearon los siguientes objetivos específicos los cuales son; Identificar los hábitos nocivos de los adultos en la Asociación los Geraneos_Tacna, 2021.

, identificar los hábitos personales en la salud de los adultos en la Asociación los Geraneos_Tacna, 2021, Identificar el tipo de alimentación que tienen los adultos en la Asociación los Geraneos _Tacna, 2021.

Se justifico el trabajo de investigación haciendo referencia a una persona adulta, quien ha logrado alcanzar el pleno desarrollo orgánico lo que involucra la capacidad de poder reproducirse. La adultez puede definirse en distintos términos ya que existen cambios en factores como psicológicos, fisiológicos de carácter personal o del nivel de posición social. El adulto este clasificado entre adulto joven, adulto medio y adulto mayor.

Está presente investigación ayudo a contribuir a las instituciones de la salud para que se pueda promocionar y promover los estilos de vida saludable, así como también permitirá al personal de salud a su mejorar sus intervenciones de cada adulto de la asociación los Geraneos, así como también, permitirá conocer las diferentes realidades acerca de los estilos de vida, para que se pueda observar la manera en cómo se está interviniendo y trabajando en la salud de los adultos.

En consecuencia, fue de manera necesaria ya que a través de las conclusiones ayudo a contribuir con la mejora de los programas preventivos promocionales en conjunto con las autoridades para un trabajo en equipo para lograr de esta manera una motivación y que se pueda generar consciencia en los cambios de hábitos saludables y conductas promotoras de salud.

El estudio fue tipo cuantitativo, descriptico de una sola casilla, con una muestra de 50 personas adultas. Siguiendo con el procesamiento y análisis se obtuvo los siguientes resultados y conclusiones: En la asociación los Geraneos_Tacna la mayoría

de los adultos pertenecen al sexo femenino y son adultos jóvenes los cuales desprenden que la mayoría fuman cigarrillos y toman bebidas alcohólicas.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA:

2.1. Antecedentes

Nivel internacional

Vidal G, et al, (17). En su investigación titulada: “Determinantes sociales en salud y estilos de vida en la población adulta de concepción, Chile - 2018” presenta como objetivo determinar la relación que existe entre estilo de vida promotor de la salud y las variables psicosociales. La metodología de la investigación es de tipo cuantitativo y de diseño descriptivo. Los resultados muestran que en su mayoría son del sexo femenino 68,8 y un 34,7 responde adulto joven, asimismo, en cuanto al estilo de vida las personas perciben una gran cantidad de problemas en el entorno ya que evidencian altos porcentajes en dimensiones como nutrición, actividad física. Se concluye que los factores de los estilos de vida se encuentran fuertemente asociados

García J, et al, (18). En su investigación titulada “Determinantes sociales de salud y calidad de vida en población adulta de Manizales, Colombia, 2017” cuyo objetivo fue evaluar la asociación entre los determinantes sociales de la salud y la calidad de vida en los adultos, el presente estudio tiene como metodología de tipo cuantitativo, correlacional. El resultado fue que el 61,4 fueron mujeres, pero se encontraban en la adultez media en cuanto a la calidad de vida un 36,8 lo calificó como estilo de vida normal. Se concluyó que la posición biológica y estilos de vida auto percibida están asociados a los determinantes sociales de la salud.

Nivel Nacional

Ventura S, (19). En su investigación titulada: “Estilos de vida: alimentación, actividad física de los adultos mayores atendidos en establecimientos de primer nivel, Lambayeque, 2018”, presenta como objetivo determinar los estilos de vida y los factores que lo incluyen en los adultos mayores de la zona urbana marginal de dicho distrito. La metodología de esta investigación es de tipo cuantitativa descriptiva, los resultados que la mayoría de la población encuestada tiene un estilo de vida no saludable y la mitad de los encuestados consideran que tener hábitos alimenticios saludables y actividad física está dentro de sus hábitos diarios, por lo que se concluye que los comportamientos saludables destacan en la vida diaria de los adultos.

Villacorta R, (20). En su investigación titulado: “Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Pueblo Joven Magdalena Nueva_ Sector 02 C_ Chimbote, 2018”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre estilo de vida y los factores biosocioculturales en el adulto maduro en dicha población, la metodología empleada de esta presente investigación es de tipo cuantitativo, descriptivo con diseño de una sola casilla como resultado que más de la mitad los adultos son maduro no realizan actividad física ya que no disponen de tiempo asimismo, son personas que incurren a la vida sedentaria y no tienen una buena alimentación, por lo tanto, concluyen que los estilos de vida tienen relación con los factores biosocioculturales.

Carhuapoma S, (21). En su trabajo de investigación titulado: “Estilos de vida del personal del Puesto de Salud de Huayco. Provincia y región de San Martín, 2018”, el cual tuvo como objetivo identificar Estilos de vida del personal del Puesto de Salud de Huayco, la metodología de la presente investigación es de tipo cuantitativo, descriptivo con diseño de una sola casilla se encontró que según las características sociodemográficas se puede evidenciar que la mayoría del personal de salud presenta

hábitos no saludables que están relacionados con la presión concluye que los determinantes de la salud están relacionados a los estilos de vida ya que la mayoría del personal del salud no tienen hábitos de salud no saludables.

Solano R, (22). En su trabajo de investigación titulado: “Determinantes de la salud en la persona adulta de Monte Redondo – La unión – Piura, 2019”. Cuyo objetivo fue describir los determinantes como el estado de la salud en los adultos de dicha población. La metodología fue de tipo cuantitativo, descriptivo. Los resultados obtenidos de los estilos de vida se mencionan que la mayoría no ha fumado y menos de la mitad beben bebidas alcohólicas, lo que se da entender de que estimulan a la ingesta de alcohol relacionándolo con prácticas de cultura y sociedad, por lo tanto, se concluye que se debe realizar una coordinación con el ministerio de la salud con la finalidad de que se fomente conductas saludables para corregir malos hábitos alimenticios y entre otros.

Nivel Regional

Mamani, (23). En su investigación titulada: “Estilos de vida saludable en los adultos que acuden al centro de salud Ciudad Nueva_Tacna, 2017”. Cuyo objetivo fue: determinar los estilos de vida saludable en los adultos. La metodología de tipo cuantitativo y descriptivo. Los resultados obtenidos acerca de estilos de vida se basaron en dimensiones, en el estilo de vida saludable se obtuvo un mayor porcentaje en la dimensión hábitos nocivos en el consumo de alcohol y tabaco con el 99,50 y dimensión alimentación con un 62,19 y con un 97,01 dimensión de actividad física, concluyeron que existe relación entre los estilos de vida saludable y no saludable en los adultos que acuden al C.S Nueva Tacna.

Coronado J, (24). En su trabajo de investigación titulado: “Estilos de vida y factores socioculturales del adulto de la asociación vista alegre de Pocollay – Tacna, 2017” cuyo objetivo fue determinar los estilos de vida y factores biosocioculturales, la muestra estuvo conformada por 238 adultos y para la recolección de datos se aplica la técnica del instrumento y observación haciendo uso del cuestionario de escala de estilos de vida. La metodología fue de tipo cuantitativo, los resultados fueron que la mayoría de los adultos presentan un estilo de vida no saludable y un porcentaje significativo presenta un estilo de vida saludable se concluye que el estilo de vida en el adulto no tiene relación en cuanto a los factores biosocioeconómicos.

Corace N, (25). En su trabajo de investigación titulado. “Estilos de vida en la influencia del estado emocional de los adultos en el Centro de Salud la Natividad-Tacna, 2017” cuyo objetivo es determinar los estilos de vida que influencia el estado emocional. La metodología fue de tipo cuantitativo, descriptivo de corte transversal, cuya muestra fue de 148 adultos, se aplicaron los instrumentos según la escala de estilos de vida. Los resultados fueron que el 47,97 demuestra que al tener un estado leve de depresión tendrán regular estilos de vida saludable, por lo que se concluye que los estilos de vida a través de la influencia del estado emocional si están relacionados.

2.2. Bases teóricas y conceptuales de la investigación:

2.2.1. Bases teóricas de la investigación:

La presente investigación se sustenta en el modelo de Dahlgren y Whitehead de los determinantes de la salud y en el Modelo de la reconocida teorista Nola Pender con su teoría de la promoción de la salud.

Las bases que Pender proponía para su modelo de la Promoción de salud era acerca de una mejor calidad de vida por lo que se tuvo en cuenta los ejes biológicos y sociales que requerían para obtener una comunidad saludable, la promoción de la salud permite que las propias personas mantengan un control sobre estilo de vida el cual abarca una amplia gama de intervenciones y pueden ser sociales o ambientales las cuales están diseñadas para que proteja la calidad de vida de un individuo (26).

Los determinantes de la salud tienen como inicio la definición de la OMS acerca de la salud, pero estado del bienestar biológico y social, a raíz de dicha definición se realizó cambios de paradigmas sobre la salud de las personas el cual menciona que la salud no es el resultado de la toma de decisiones de ellos mismos por el contrario es la interacción del ser humano con su entorno (27).

Por consiguiente, la salud está condicionada por factores biológicos, sociales y sociológicos también es el resultado de como la persona interactúa con su entorno, está condicionado por niveles el cual permite desenvolverse en actividades productivas para el ser humano. Asimismo, se menciona que el individuo pasa cada día a través de momentos históricos ante la sociedad, es por ello por lo que la interacción de esta consiste en el desarrollo de la humanidad sin dejar de lado la salud el cual es un derecho inestimable de la sociedad, por lo tanto, la salud determina estos factores a nivel individual y colectivo (27).

Posteriormente, se realizó estudios más avanzado para dar a conocer el gran potencial que se tenía acerca de los determinantes para mejorar las condiciones y el estado de salud de la población también se realizado estimaciones en cuanto al impacto de los determinantes sobre el estado de la salud de las personas, el cual incluye factores biológicos/genéticos, ambiente/físico, el sistema de la salud y económica, eran factores

que determinaban la salud, al analizar ciertos factores condicionantes se halló que había deficiencias en cuanto al sistema de la salud, es por ello por lo que se crearon diferentes modelos para determinar la salud (28).

De modo que, este modelo de fue creado en el 1991 por la comisión de los determinantes Dahlgren y Whitehead en la cual explica cual no explica las condiciones entorno a lo económico, cultural y ambiental, así como también las condiciones de vida y trabajo de una persona y también acerca de cuáles son las condiciones sociales y comunitarias que se tiene para que el individuo interactúe con su entorno, se encuentra también los factores biológicos que incluyen sexo, edad y los genes (29).



Fuente: Dahlgren, G and Whitehead, M (1991) Rainbow model of health in Dahlgren, G (1995)

En consecuencia, también se encuentran los estilos de vida que tiene gran relación en cuanto a los factores que determinan la salud ya que influye el comportamiento personal. Los individuos en situaciones desfavorables económicamente son aquellos que tienden a tener y exhibir un mayor porcentaje de los comportamientos que no son saludables para ellos dentro de ello se encuentra el tabaquismo y la mala alimentación

los cuales son indicadores de comportamientos personales que indican si una persona es saludable o no. Por otro lado, existen registros personas en una comunidad que no registran dentro de alguna organización social de sistemas de apoyo y si registrasen el porcentaje es mínimo lo cual permite que se agraven situaciones en cuanto a la salud y el aumento de las condiciones que prevalecen la marginación (30).

De este modo, el modelo presenta un paradigma en lo epidemiológico ya que está integrado a un enfoque para que se pueda investigar a la población sobre las enfermedades que puedan tener y de qué manera poder prevenirlas, teniendo en cuenta todos los niveles de causalidad, el envejecimiento o los trayectos de la vida, además como actúa las enfermedades en el organismo del ser humano. La epidemiología dentro del modelo propuesto de los determinantes de la salud de Dahlgren y Whitehead está dividido por niveles en donde se encuentra el nivel estructural, nivel distal y nivel proximal el cual permite ampliar conocimientos sobre la salud de la población y de la misma manera permite crear políticas publican con relación a la salud (31).

Según el modelo que fue presentado por la asociación de los determinantes sociales de la salud expone que existen tres tipos de determinantes sociales y se encuentran los determinantes estructurales el cual engloba a todo lo que es vivienda y cuáles son las condiciones en las que se encuentran asimismo, también se menciona que se encuentra todo lo referido a los accesos de servicios y acerca de las instalaciones que son de manera prioritaria dentro dicho determinante, en consecuencia también encontramos al segundo, determinante intermedio en cual es todo acerca las influencias sociales el cual brinda apoyo a miembros de comunidades que presentan bajos recursos que también se pueden presentar como efectos negativos, el tercero no menciona acerca de

las conductas personales y de las condiciones en las que un individuo se encuentra y de esta manera aquella persona puede promover su salud o dañarla (31).

Determinantes estructurales:

En relación con el nivel estructural, se encuentra el ambiente, las condiciones de la vivienda. El ambiente físico afecta de corto a largo plazo la salud ya que siempre se va a necesitar de un buen acceso al agua, así como también los alimentos que sea de buena calidad y el aire que no se encuentre contaminado, ya que ello influenciara el comportamiento del aumento de enfermedades respiratoria, Existe datos que revelan que según la INE en los últimos censos que se pudieron realizaran que el 64,3% de las viviendas no poseen los servicios básicos, así como el agua y desagüe, solo lo adquieren por cañerías, según estos datos el 35,7% de los hogares encuestados carece por completo los servicios básicos indicando que tampoco cuentan con los niveles básicos de saneamientos (32).

Determinantes intermediarios

Se encuentra, el Nivel distal según el modelo se encuentra todo lo relacionado a los condiciones ambientales y las condiciones socio-económicas dentro de estos se hallan riesgo diferenciales los cuales ponen en peligro a las situaciones de la salud de las personas, es un problema social muy importante ya que existen las desigualdades sociales, Existe comunidades que están en un mayor riesgo de poder enfermarse por el hecho de que no cuentan con la condiciones básicas y no cuentan con un ingreso alto para que puedan tener una vivienda saludable, lo que implica que no cuentan con las necesidades básicas y puede tomar acciones y hacer elecciones que perjudiquen su salud por lo que existe una escasez de servicios básicos en general (32).

Determinantes proximales:

Se encuentra el nivel proximal donde hace referencia según el modelo acerca de los factores biológicos y encontramos a la edad, sexo y los genes, los que incluye también todo lo que hace referencia a las conductas sus hábitos y sus costumbres, las personas que se encuentran con carencias o alguna deficiencia que no les permita cuidar su salud se encuentran en peligro ya que son personas que no construyen hábitos saludables y son aquellas que se exponen a peligros de ingerir bebidas alcohólicas y tener actitudes que no es favorable para su salud y su personalidad, por otro lado, se poner como ejemplo a las buenas prácticas de la salud que determinen las decisiones que puedan tomar cada persona adquiriendo de esta manera buenos hábitos (33).

En el modelo de Dahlgren y Whithead, que explica acerca de los determinantes sociales de la salud, presenta una gradiente que va desde la manera personal dentro de las prácticas en el ámbito de la salud y del estado de la salud y de los determinantes intermedios el cual se encuentra todo lo que tiene que ver con la comunidad y dentro de ellas se encuentra, la salud, educación, trabajo, los cuales integran a todos los ámbitos de acción y sufre una compatibilidad con la teoría que explica acerca de los determinantes sociales de la salud. (34).

Por otro lado, es un componente fundamental mencionar acerca de la equidad en salud ya que consiste en la justicia social que hace referencia a las diferencias que existen entre los grupos de las personas de acuerdo con circunstancias sociales y demográfica, asimismo. La equidad es una lucha constante ante las imparcialidades de la justicia, es por ello que tiene una misión y es el de promover la equidad en la salud para que a partir de ello puedan surgir cambios y terminen las diferencias en el acceso a la salud que va a permitir también garantizar el derecho que se tiene como ser

humano ante la salud permitiendo de alguna manera poder fortalecer la gestión y difusión de conocimientos (34).

A partir de ello surgen las desigualdades en la salud, el cual es un término que es muy concurrido que hace referencia a las diferencias entre las poblaciones dentro del ámbito de la salud. Las desigualdades sociales en salud tienen un área encargada precisamente para que se pueda cortar las diferencias hasta existentes (35).

En consecuencia, para que se llegue a definir la salud, tuvo que pasar por largos procesos de modificaciones, pero hasta el día de hoy la definición que se mantiene vigente y es definido como el completo bienestar de una persona tanto como físico, mental y social y por el contrario no solo es la ausencia de alguna enfermedad (35).

En efecto, Los estilos de vida pueden ser saludable o no saludables el cual dependerá cuanto de bienestar que genere una persona, ya que tiene como fin promover la salud motora, cognitiva y espiritual para el mejor desarrollo de los niveles de la vida. Es por ello por lo que los estilos de vida se basan en dimensiones como la alimentación, hábitos nocivos, actividad y ejercicio.

2.2.2 Bases conceptuales de la investigación:

La alimentación saludable: en estos tiempos se ha vuelto muy indispensable ya que estamos en tiempos de pandemia el permite tener un organismo sano, y que tenga la capacidad de poder prevenir y combatir con infecciones o enfermedades y sea capaz de poder recuperarse de ellas, La alimentación saludable permite tener el buen funcionamiento del sistema inmunitario el tener una nutrición adecuada implica a reducir probabilidades de que las personas puedan contraer otras afecciones como la obesidad, enfermedades cardiovasculares o diabetes o tipos de cáncer es por ello por

lo que se recomienda consumir cantidades consideras para que de esa manera se pueda llevar una dieta sana y equilibrada (36).

Las dimensiones de los estilos de vida se encuentra los hábitos nocivos que se encuentran el tabaquismo, el alcohol, el sedentarismo estos malos hábitos combinados son causantes de que se pueda padecer de alguna enfermedad y además de ello se acorte la vida, los médicos explican que se debe evitar el consumo del alcohol, tabaco ya que pueden ocasionar distintos tipos de cáncer además que aumenta el riesgo de contraer diabetes o enfermedades crónicas al pulmón (37).

En efecto, la actividad física en adultos consiste en que puedan realizar actividades recreativas, pasar momentos de ocio, con el fin de que puedan mejorar las funciones musculares, fisiológicas, funciones óseas y reducir el riesgo de que estas personas puedan padecer de algún deterioro cognitivo (37).

III. METODOLOGÍA:

3.1.El tipo y el nivel de la investigación

Cuantitativo: Se realizó una investigación de tipo cuantitativo, ya que se utilizó mediciones numéricas y/o estadísticas para trabajar con una población adulta (38).

Nivel de la investigación de la tesis:

Descriptivo: La investigación fue de nivel descriptivo porque especifica, caracteriza, los rasgos más importantes de cualquier fenómeno que permite describir a una población (39).

3.2.Diseño de la investigación.

Diseño no experimental: La presente investigación se basará en categorías, en conceptos y variables que se da sin la intervención directa del investigador, asimismo, en la investigación no experimental se observan los sucesos y la manera natural de cómo se dan para después poder analizarlos (40).

Diseño de una sola casilla: Se utilizó en un solo grupo de estudio con el objetivo de obtener un informe aislado asimismo sirvió para resolver problemas de identificación (40).

Para llevar a cabo:

$$X \longrightarrow Y$$

Donde:

X: Es la variable de los Estilos de vida como determinante del estado de salud de la Asociación los Geraneos_Tacna,2021

Y: Es la población de Adultos de la Asociación los Geraneos_Tacna,2021.

3.3 Población y muestra

Población: En el presente trabajo la población estuvo constituida por 50 personas adultas de la Asociación los Geraneos_Tacna.

Muestra: Se obtuvo la muestra por muestreo no probabilístico por conveniencia debido a la coyuntura actual de la pandemia por Covid-19 de tal manera, se precisa que estuvo conformada por 50 personas adultas de la Asociación los Geraneos_Tacna.

Unidad de Análisis: Cada adulto de la Asociación los Geraneos_Tacna que formo parte de la muestra y quienes respondieron a los criterios de investigación.

Criterios de Inclusión y Exclusión:

Criterios de Inclusión:

- Adulto que tuvo la disponibilidad de participar en la investigación.
- Adulto que vivía más de tres años en la Asociación los Geraneos_Tacna

Criterios de Exclusión:

- Adulto de la Asociación los Geraneos_Tacna que presentó trastorno mental.
- Adulto de la Asociación los Geraneos_Tacna que tenía problemas para comunicarse.

3.4 Definición y operacionalización de variables.

DETERMINANTES DE LOS ESTILOS DE VIDA

Definición conceptual: El estilo de vida es el mayor determinante de la salud, ya que integra muchos hábitos de conducta de la una vida diaria, asimismo, un

estilo de vida saludable está fragmentado por las dimensiones que les pertenece para el correcto funcionamiento de un estilo de vida, tales como la alimentación, la abstinencia del cigarro y consumo de alcohol, la actividad física y el correcto funcionamiento de patrones de conducta. (41)

Definición Operacional

Según escala nominal

Actualmente fuma

- Si fumo, diariamente
- Si fumo, pero no diariamente
- No fumo actualmente, pero he fumado antes
- No fumo, ni he fumado nunca de manera habitual

Con qué frecuencia ingiere bebidas alcohólicas

- Diario
- Dos a tres veces por semana
- Una vez a la semana
- Una vez al mes
- Ocasionalmente
- No consumo

Cuántas horas duerme Ud

- a 8 horas
- a 10 horas
- 10 a 12 horas

Con que frecuencia se baña

- Diariamente
- 4 veces a la semana

- No se baña

Se realiza Ud. Algún examen médico periódico, en un establecimiento de salud

- Si
- No

En su tiempo libre realiza alguna actividad física

- Camina
- Deporte
- Gimnasia
- No realizo

En las dos últimas semanas que actividad física realizo durante más de 20 minutos

- Caminar
- Gimnasia suave
- Juegos con poco esfuerzo
- Correr
- ninguna
- Deporte

ALIMENTACIÓN

Definición Conceptual: La ingesta de alimentos cumple con las necesidades dietéticas de nuestro organismo, el tener una buena nutrición consiste en tener una dieta que este balanceada y que sea suficiente para poder satisfacer la necesidad del organismo y también debe estar balanceada con actividad física son elementos fundamentales (42).

Definición Operacional:

Dieta: Frecuencia de consumo de alimentos

Escala ordinal

- Diario
- 3 o más veces a la semana
- 1 o 2 veces a la semana
- Menos de una vez a la semana
- Nunca o casi nunca

3.5 Técnica e instrumentos de recolección de datos:

Técnicas: Para iniciar con la recolección de datos, debido a la coyuntura actual de la pandemia por Covid-19 se usó las aplicaciones online (WhatsApp y encuestas online).

Instrumento: En el presente trabajo se utilizó el cuestionario de los Determinantes de la salud creado por la Dra. Vilchez Reyes Adriana y Modificado la autora de la presente investigación. El cual está constituido por 8 ítems el cual se encuentra dividido en la sección de determinantes de la salud en estilos de vidas (VER ANEXO)

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO

EVALUACIÓN CUANTITATIVA:

Validez por Juicio de Expertos: Se exploró mediante la calificación por medio de criterio de expertos, 5 en total, acerca de la pertinencia de los reactivos en relación al constructo evaluado por dimensiones. Para efectos de este análisis, se utilizó para la evaluación de la validez de contenido la fórmula de V de Aiken (Penfield y Giacobbi, 2004).

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

Donde:

\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.

EVALUACIÓN DE LA CONFIABILIDAD:

Confiabilidad inter evaluador

Se evaluó aplicando el cuestionario a personas diferentes en un mismo día, garantizando que el fenómeno no ha cambiado. Se realiza a un mínimo de 7 personas. A través del Alfa de Cronbach se estudia el porcentaje de concordancia entre los entrevistadores, un valor a partir de 0,8 se considera muy bueno para evaluar la confiabilidad inter evaluador.

3.6. Plan de análisis:

Procedimiento para la recolección de datos: Se tomará en cuenta los siguientes puntos:

- Se contactó con el presidente de dicha asociación a través de una solicitud haciendo llegar a través del WhatsApp para confirmar que podía aplicar el cuestionario y me facilitara los números telefónicos de las personas adultas.
- Se formó un grupo de WhatsApp con los adultos para coordinar la manera de que manera llevaría a cabo la aplicación del instrumento, así como también la firma del consentimiento informado.

- Luego de ello, se envió la encuesta Online aplicada a los 50 adultos que formaron grupo, luego procedieron a enviar a través del WhatsApp cada participante hizo el envío de las firmas de aceptación.
- Se aplico el instrumento de la encuesta Online a cada adulto por el investigador. El instrumento duro un tiempo de 10 a 20 min.

Análisis y procesamiento de los datos: Los datos obtenidos según el instrumento aplicado fueron procesados por Microsoft Excel y fueron presentados en tablas simples de frecuencia y porcentajes para su respectivo análisis.

3.7. Matriz de consistencia:

Enunciado	Objetivo General	Objetivo Especifico	Variable	Metodología
<p>¿Cuáles son los estilos de vida como determinantes del estado de salud del adulto en la Asociación los Geraneos_Tacna, 2021?</p>	<p>Describir los estilos de vida como determinantes del estado de salud del adulto en la asociación los Geraneos_Tacna, 2021.</p>	<p>-Identificar los hábitos nocivos de los adultos en la Asociación los Geraneos_Tacna, 2021.</p> <p>-Identificar los hábitos personales en la salud de los adultos en la Asociación los Geraneos_Tacna, 2021.</p> <p>- Identificar el tipo de alimentación que tienen los adultos en la Asociación los Geraneos_Tacna, 2021.</p>	<p>Estilos de vida como determinantes del estado de la salud.</p>	<p>Tipo: Cuantitativo Descriptivo</p> <p>Técnica: Observación y encuesta online</p> <p>Muestra: Se obtuvo la muestra por muestreo no probabilístico por conveniencia debido a la coyuntura actual de la pandemia por Covid-19 de tal manera, se precisa que estuvo conformada por 50 personas adultas de la Asociación los Geraneos_Tacna.</p>

3.8 Principios éticos:

En el presente trabajo de investigación se realizó teniendo en cuenta los principios éticos brindados por el Código de ética por la Uladech (43).

- **Protección a las personas:** La información recibida en el presente estudio se mantuvo en anonimato y se evitó ser expuesto para proteger la intimidad de los adultos de la Asociación los Geraneos.
- **Libre participación y derecho para estar informado:** En el presente estudio se aplicó el consentimiento informado y se obtuvo la participación voluntaria de los adultos de la jurisdicción respetando sus derechos fundamentales. (Ver anexo N° 3)
- **Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad:** En el presente estudio se respetó la dignidad de los elementos de la naturaleza minimizando el uso de materiales inorgánicos ya que solo se hizo encuestas online.
- **Beneficencia no maleficencia:** Se aplicó el cuestionario a los adultos y la información obtenida solo fueron para fines de la investigación y no causó daño a la integridad ya que fue de manera anónima.
- **Principio de Justicia:** En el presente estudio se respetó la libre participación del adulto, así como también se aseguró el juicio razonable ante algunas limitaciones de conocimientos o capacidades.
- **Integridad científica:** En el presente estudio se mostró e informo los fines de la investigación a los adultos de la jurisdicción.

IV. RESULTADOS:

4.1. Resultados:

4.1.2 ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTES DEL ESTADO DE LA SALUD

Tabla N° 01

ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTES DEL ESTADO DE LA SALUD EN RELACIÓN A LOS HáBITOS NOCIVOS EN LOS ADULTOS DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_ TACNA, 2021

Sexo	n	%
Masculino	20	40%
Femenino	30	60%
Total	50	100%
Edad	N	%
Adulto joven (18 años a 29 años 11 meses 29 días)	33	66%
Adulto maduro (de 30 a 59 años 11 meses 29 días)	17	34%
Adulto mayor (60 a más años)	0	0%
Total	50	100%
Fuma actualmente	N	%
Si fumo diariamente	2	4%
Si fumo, pero no diariamente	12	24%
No fumo actualmente, pero he fumado antes	17	34%
No fumo, ni he fumado nunca de manera habitual	19	38%
Total	50	100%
frecuencia ingiere bebidas alcohólicas	N	%
Diario	1	2%
Dos a tres veces por semana	4	8%
Una vez a la semana	6	12%
Una vez al mes	2	4%
Ocasionalmente	29	58%
No consumo	8	16%
Total	50	100%

Fuente: Cuestionario de los determinantes la salud de los adultos elaborado por Dra. Vilchez Reyes aplicado a los adultos de la Asociación los Geraneos - Tacna, 2021

4.1.3 ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTES DEL ESTADO DE LA SALUD

TABLA N° 02

ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DEL ESTADO DE LA SALUD EN RELACIÓN A LOS HÁBITOS PERSONALES EN LOS ADULTOS DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS _TACNA, 2021

N° de horas que duerme	N	%
06 a 08 horas	42	84%
08 a 10 horas	6	12%
10 a 12 horas	2	4%
Total	50	100%
Frecuencia con que se baña	N	%
Diariamente	11	22%
4 veces a la semana	39	78%
No se baña	0	0%
Total	50	100%
Se realiza Ud. algún examen médico periódico, en un establecimiento de salud	N	%
Si	15	30%
No	35	70%
Total	50	100%
Actividad física que realiza en su tiempo libre	n	%
Caminar	20	40%
Deporte	19	38%
Gimnasia	3	6%
No realiza	8	16%
Total	50	100%
En las dos últimas semanas que actividad física realizó durante más de 20 minutos	n	%
caminar	24	48%
Gimnasia suave	8	16%
juego con poco esfuerzo	7	14%
Correr	7	14%
Deporte	4	8%
Ninguno	0	0%
Total	50	100%

Fuente: Cuestionario de los determinantes la salud de los adultos elaborado por Dra. Vilchez Reyes aplicado en los adultos de la Asociación los Geraneos -Tacna, 2021

4.1.4 ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTES DEL ESTADO DE LA SALUD

TABLA N° 03

ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DEL ESTADO DE LA SALUD EN RELACIÓN A LA ALIMENTACIÓN DE LOS ADULTOS DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS _TACNA, 2021.

Alimentos que consume	Diario		3 o más veces a la semana		1 o 2 veces a la semana		Menos de 1 vez a la semana		Nunca o casi nunca		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Frutas	21	42%	17	34%	9	18%	3	6%	0	0%	50	100%
Carne	27	54%	13	26%	8	16%	2	4%	0	0%	50	100%
Huevos	8	16%	26	52%	13	26%	3	6%	0	0%	50	100%
Pescado	5	10%	14	28%	22	44%	9	18%	0	0%	50	100%
Fideos	6	12%	24	48%	19	38%	1	2%	0	0%	50	100%
Pan	5	10%	17	34%	22	44%	6	12%	0	0%	50	100%
Verduras	16	32%	20	40%	9	18%	4	8%	1	2%	50	100%
Legumbres	11	22%	16	32%	12	24%	10	20%	1	2%	50	100%
Embutidos	5	10%	10	20%	24	48%	11	22%	0	0%	50	100%
Lácteos	7	14%	26	52%	11	22%	6	12%	0	0%	50	100%
Dulces	9	18%	13	26%	16	32%	12	24%	0	0%	50	100%
Refrescos con azúcar	12	24%	13	26%	17	34%	3	6%	0	0%	50	100%
Frituras	9	18%	17	34%	15	30%	9	18%	0	0%	50	100%

Fuente: Cuestionario de los determinantes la salud de los adultos elaborado por Dra. Vilchez Reyes aplicado en los adultos de la Asociación los Geraneos _Tacna, 2021

4.2 Análisis de resultados:

A Continuación, se presentan los resultados de la variable estilos de vida como determinante del estado de salud el cual se encuentra influenciado al cuidado de enfermería en la promoción y recuperación de la salud de las personas adulta de la Asociación los Geraneos, 2021.

TABLA 01

Con respecto a la variable de estilos de vida como determinante del estado de salud en relación a los hábitos nocivos en los adultos de la Asociación los Geraneos – Tacna, 2021, encontramos que de las 50 personas encuestadas el 60% responde que son del sexo femenino y el 40% refiere que son del sexo masculino; en cuanto a la edad el 66% refiere que es adulto joven (18 años a 29 años), y el 34% refiere que son adultos maduros (de 30 años a 59 años).

Con respecto a que si fuma actualmente el 38% refiere que no fuma, ni ha fumado nunca de manera habitual, con respecto a la frecuencia con la que ingiere bebidas alcohólicas el 58% refiere que ingiere bebidas alcohólicas ocasionalmente, el 16% refiere que no consume y el 12% refiere que ingiere bebidas alcohólicas una vez a la semana.

Un estudio que se asemeja a los encontrados por Vilchez A. (44) En su investigación titulada: “Determinantes de la salud en adultos de la ciudad de Chimbote, Perú, 2019” donde su muestreo estuvo conformado 1496 adultos y según los resultados destacaron en los determinantes de estilos de vida, el 52,4% no fuma ni ha fumado nunca de manera habitual, 50,5% no consume bebidas alcohólicas.

Estos resultados son similares al estudio de Gutierrez D, et al. (45) En su investigación titulada: “Determinantes sociales en salud y estilos de vida en la población adulta de concepción, Chile - 2018” de acuerdo a sus resultados mencionan que las edades en las que pertenecen la población adulta son desde los 20 hasta los 65 años y la mayoría pertenece al sexo femenino con un porcentaje de 68,8% y un 34,7% refiere que son adultos jóvenes y se determinan que los estilos de vida de dicha población están asociada a los determinantes sociales de la salud y un porcentaje del 45,6% responde que presentan un estado de salud de hábitos nocivos y aquello varía de acuerdo al factor biológico.

Un estudio que es diferente con el resultado es el de García J, et al. (46) En su investigación titulada “Determinantes sociales de salud y calidad de vida en población adulta de Manizales, Colombia, 2017” de acuerdo a sus resultados mencionan que el 61,4% son de sexo femenino pero pertenecen a la población de adultez media y en cuanto al estilo de vida de dichas personas responde un 36,8% de todas las personas encuestas a calidad de vida normal, ya que se demuestra que la edad influye en las variaciones en el estado de la salud de las personas y a razón de que aumente la edad aumenta la brecha en cuanto a calidad de vida y por ello es que no existe relación.

La organización mundial de la salud (OMS) define a los estilos de vida como una manera integral de la vida el cual está basada en acciones o interacciones que realiza la persona el cual se convierte en patrones de conducta que son determinados por las características personales. Es por esta razón que se promueve el cuidado de las personas con respecto a los estilos de vida con el cual vive día a día (46).

En efecto, más de la mitad de los adultos pertenece al sexo femenino y en su mayoría pertenecen a la adultez joven el cual nos conllevará a diferir de que los

indicadores demográficos aún se mantienen en pie en cuanto a la esperanza de vida de las mujeres, sin embargo al pertenecer a la adultez joven no conlleva a diferir de que son mujeres quienes están en el proceso de juventud y adultez el cual conlleva definir diversas cualidades ya que en el camino de esta transición ocurren diversas acciones en la salud que pueda ser perjudiciales en relación a los estilos de vida que estén llevando.

Al analizar, más de la mitad de los adultos, presentan estilos de vida no saludable en relación a los hábitos nocivos, el cual se percibe un gran riesgo social ya que a raíz del tiempo se ha considerado de que adquirir hábitos nocivos pueden ser perjudiciales para la salud el cual puede conllevar a la muerte ya que puede generar enfermedades crónicas degenerativas tales como: cáncer, diabetes, hipertensión y cirrosis, el estilo de vida que se lleva en la actualidad no debe repercutir a través del tiempo, es por ello que el tener hábitos saludables comprende que la persona tenga prácticas saludables y este se habituó día a día.

El adquirir hábitos nocivos a una edad tan temprana de la adultez joven implica que ello se ha ido generando desde una edad más temprana que es la adolescencia, pero cuales son los efectos nocivos más comunes dentro de los hábitos nocivos, son tales como el consumo del tabaco y el alcohol el cual está totalmente comprobado de que son nocivos para salud ya que daña perjudicialmente a la salud.

En la actualidad, en su mayoría las personas adquieren como hábito el consumir tabaco, es crucial de que se pueda prohibir su venta a los menores de 18 años, sin embargo, existe esta problemática desde hace mucho tiempo, además de ello la OMS menciona que es uno de los primordiales componentes de peligro para adquirir distintos padecimientos crónicos, tanto como enfermedades pulmonares y

cardiovasculares, pese a ello la distribución de este material es extendido universalmente (47).

Al analizar, más de la mitad de los adultos presentan que si fuman habitualmente, pero que no lo convierten en una costumbre, sin embargo, el haber iniciado con este hábito puede conllevar a que se puedan volver a una manía y las consecuencias que lleguen a sufrir son diversas, ya que no solo perjudica a su nivel perceptivo de la persona misma, sino también, al resto de personas quienes lo rodean.

El consumo del alcohol de acuerdo al informe publicado por la OMS menciona que el consumo de alcohol representa una gran cantidad de muertes y más de las tres cuartas partes de dichas muertes corresponde a los hombres, en efecto, el consumo del alcohol nocivo representa cierto porcentaje en cuanto a la carga de morbilidad. Muchas personas sufren las consecuencias del consumo del alcohol las cuales llegan a ser los problemas de violencia, problemas de salud mental, enfermedades cancerígenas, para ello es de manera indispensable que se puedan intensificar las acciones para prevenir las amenazas que conlleva el consumo del alcohol (48).

Al analizar, más de la mitad de los adultos manifiesta que no presentan un estilo de vida saludable ya que consumen alcohol y lo realiza de manera habitual, lo que indica que puede ser una problemática que pueda afectar su salud, no solo física si no también su salud mental ya que el consumir alcohol a una edad de transición puede llegar a ser perjudicial a un futuro.

Sin embargo, si comparamos la realidad de los adultos de la Asociación los Geraneos en Tacna, llegamos a deducir que los adultos con lo que respecta a estilos de vida en relación a los hábitos nocivos, tienen estilos de vida no saludable.

TABLA 2

Con respecto a la variable estilos de vida como determinantes de la salud en relación a los hábitos personales en la salud de los adultos de la Asociación los Geraneos – Tacna, 2021, encontramos que de las 50 personas encuestadas responde que el 84% duerme de 06 a 08 horas, el 78% se baña 4 veces a la semana, asimismo, con relación a si se realiza Ud, algún examen médico periódico en un establecimiento de salud responden el 70% mencionan que no realizan examen médico.

Con respecto a la actividad física que realiza en su tiempo libre responde el 40% refiere que solo camina y el 38% solo realiza deporte, con referencia a la actividad física que realizo en las últimas semanas durante más de 20 minutos el 48% refiere que solo camina y el 16% refiere que realiza gimnasia suave.

Un estudio que difiere con el presente estudio es el de Villacorta R, (49). En su investigación titulado: “Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Pueblo Joven Magdalena Nueva_ Sector 02 C_ Chimbote, 2018”. En donde se menciona que los adultos del dicho lugar mencionan que no realizan actividades físicas ya que no disponen de tiempo, sin embargo, en su mayoría son personas que tiene una vida sedentaria los cuales ocasionan problemas de salud, por otro lado, también se menciona que tiene cierta relación en cuanto a la alimentación ya que en su mayoría los adultos no tienen una alimentación saludable.

La OMS menciona que los hábitos personales de una persona son un factor importante de protección en cuanto a la prevención y el tratamiento de enfermedades no transmisibles, también es beneficiosa para la salud mental ya que este incluye diversos beneficios como evitar el deterioro cognitivo y síntomas de depresión o ansiedad, además de ello puede ayudar a mantener un peso ideal y saludable, en

muchos lugares, así, como el Perú, muchas de las personas adultas no cumplen con las actividades (50).

La Dra. García (51). Menciona que el ser humano es un ser diurno ya que la luz le induce a la vigilia y la oscuridad induce al sueño. El dormir más de 8 horas tiene sus consecuencias, dormir en exceso ocasiona cambios de estado de ánimo también se menciona que está relacionado a algunas alteraciones como la depresión, el riesgo de desarrollar diabetes ya que los niveles de azúcar se elevan en la sangre, sufrir de enfermedades cardiovasculares el cual es evidencia como la principal causa de muerte en el mundo, afecta a la concentración y la correcta actividad de nuestro cerebro y es común ver a personas que no hacen actividad física y duermen más de 8 horas está relacionado a enfermedades como el sobrepeso.

Marcela R,(52). Menciona que dormir es una de las acciones más importantes para que una persona pueda tener una buena salud, de acuerdo a los estudios realizados demuestran que no dormir las horas suficientes puede llegar a generar una serie de problemas tales como el incremento del riesgo de la hipertensión y este se da comúnmente en los adultos. El no dormir viene genera también enfermedades cardiovasculares y otros problemas neurológicos, además de ello el dormir bien permite al cuerpo que pueda generar una cierta cantidad de hormonas de crecimiento y otras hormonas que se liberan durante las horas de sueño el cual permite ayudar a combatir las infecciones.

Al analizar, la mayoría duerme de 06 a 08 y si bien es cierto el dormir permite que se regule la frecuencia cardiaca y este es un beneficio para que las células del cuerpo se puedan reparar en cuanto al estado físico, sin embargo al no poder descansar bien o no cumplir con las horas adecuadas de sueño hace que la persona tenga falta de

energía, sensación de cansancio constante, además de problemas gástricos, así como también el mal humor e irritabilidad y en cuanto a los cognitivo reduce la capacidad de concentración.

De acuerdo a estudios mencionan que existen diversos factores por el cual basarnos para poder elegir el día y la hora de darnos un baño, ya que una persona lo realiza cuando se siente sucio, cuando se sale o regresa del trabajo o cuando se va a dormir, de tal modo que seguimos una rutina y no prestamos atención a razones muy importantes como el cuidado y tipo de piel ya que al bañarnos demasiado corremos el riesgo de poder eliminar las barreras protectoras de nuestro cuerpo se vuelve más vulnerable a los posibles ataques de microorganismos como las bacterias ya que el manto lipídico es un protector natural de la piel (53).

Zavaleta, H (54). Recomienda que el baño que realiza una persona es un conjunto de medidas que ayuda a mantener una presencia física aceptable, así como también un desarrollo óptimo del desarrollo físico y la mejoraría de un estado de salud adecuado, es por ello que las acciones que una persona realiza al bañarse es por el motivo de que mantenga su higiene personal lo cual está involucrado hacia la autoestima de una persona.

En los adultos de la Asociación los Geraneos la mayoría refiere que se bañan diariamente aquello es de gran importancia debido a que a través del baño se remueven no solo la suciedad si no también permite a la persona sentirse fresco, si esa necesidad de sentir su cuerpo con ese grasa exudado el cual es propio de la piel, asimismo permite que los poros del cuerpo puedan abrirse y dificulte la salida de la liberación de toxinas y bacterias que acumulamos en el cuerpo a través de las glándulas del cuerpo, el bañarse reduce el estrés, el bañarse con agua tibia también relaja los músculos y se

puede decir que el bañarse es una de los principales medios para que se puede descargar el estrés.

La actividad física consiste en actividades aeróbicas con intensidades moderadas las cuales se pueden practicar cada semana, es recomendado realizar estas actividades para los adultos sanos, pero también son válidos para los adultos quienes coincidan con indicaciones médicas y que haya sido específicamente recetado, esto es independiente al sexo, al grupo étnico o niveles de ingreso, ya que aplica también a persona que presentan enfermedades crónicas que son no transmisibles el cual está relacionado la movilidad, hipertensión (55).

Se observa también que en la actividad física y frecuencia de horas de horas de sueño, en los adultos de la Asociación, en número de horas de sueño, que duermen es 6 a 8 horas ello es importante pues eso indica que están respetando las horas de sueño y descanso programado, por lo tanto les permite también estar con energía para las actividades que realicen diariamente por el contrario algunas personas tiene muy pocas horas de sueño por diversos motivos tales como el exceso de trabajo o enfermedades neurológicos y la alimentación también tiene mucho que ver así como el excesivo consumo del café o bebidas energéticas o dispositivos electrónicos hasta muy altas horas de la noche.

En relación a la actividad física y frecuencia de horas de horas de sueño, en los adultos de la Asociación, en número de horas de sueño, que duermen es 6 a 8 horas ello es importante pues eso indica que están respetando las horas de sueño y descanso programados, por lo tanto les permite también estar con energía para las actividades que realicen diariamente además de ello, saben que el tener una buena noche de sueño, sin embargo, pasan muy pocas horas de sueño, existen diversos motivos tales como el

consumo del café o bebidas energéticas, así como también el uso de dispositivos electrónicos hasta muy altas horas de la noche, el no dormir bien está afectado por el estilo de vida y la salud de cada persona.

Sin embargo, si comparamos la realidad de los adultos de la Asociación los Geraneos en Tacna, llegamos a deducir que los adultos con lo que respecta a estilos de vida en relación a la actividad física, tienen estilos de vida no saludable y para ello a se les debe incentivar y promocionar más acerca de los estilos de vida y evitar de esa manera que puedan contraer enfermedades que pongan en riesgo a los adultos como enfermedades comunes tales como, la hipertensión, enfermedades cardiovasculares y sobre todo evitar las enfermedades futuras.

TABLA 3

Con respecto a la variable estilos de vida como determinantes de la salud en relación a la alimentación de los adultos de la Asociación los Geraneos – Tacna, 2021, encontramos que de las 50 personas encuestadas responde que el 42% consume diariamente frutas, el 34% refiere que consume frutas 3 o más veces a la semana, en cuanto a la alimentación y consumo de carne (pollo, res, cerdo, etc) el 54% refiere que diariamente consume carnes el 52% refiere que consume huevos 3 o más veces a la semana y el 44% refiere que consume pescado 1 o 2 veces a la semana,

Y el 48% manifiesta que consume fideos, arroz, papas 1 o 2 veces a la semana; en cuanto al consumo de pan, cereales el 44,00% refiere, en cuanto al consumo de verduras, hortalizas, legumbres el 40% manifiesta que consume verduras 3 o más veces a la semana; en cuanto al consumo de legumbres el 32% refiere que consume legumbres 3 o más veces a la semana, en cuanto al consumo de embustidos, enlatados

el 48% refiere que consume de 1 o 2 veces a la semana; en cuanto al consumo de lácteos el 52% refiere que consume lácteos 3 o más veces a la semana

Y el 32% refiere que consume dulces 1 o 2 veces a la semana, el 26% refiere que consume dulces 3 o más veces a la semana, en cuanto al consumo de refrescos con azúcar el 34% refiere que consume refrescos dulces 1 o a veces a la semana, en cuanto a consumo de frituras el 34% refiere que consume frituras 3 o más veces a la semana.

Un estudio que se asemeja al presente estudio es el de Mamani, (57). En su investigación titulada: “Estilos de vida saludable en los adultos que acuden al centro de salud Ciudad Nueva_Tacna, 2017” cuyos resultados se basaron en las dimensiones de los estilos de vida saludables es por ello que, el que llama la atención es acerca de la dimensión en alimentación con un 62,19% el cual refiere que genera una preocupación dentro del estudio ya que concluyeron que existe esa relación entre los estilos de vida saludable y no saludable en los adultos.

El estudio que difiere con el presente proyecto es el de Corace N, (55). En su trabajo de investigación titulado. “Estilos de vida en la influencia del estado emocional de los adultos en el Centro de Salud la Natividad- Tacna, 2017” quien explica acerca los estilos de vida, pero los cuales están basados en el estado emocional lo que conlleva a que cada persona el cual tiene un porcentaje del 47,97% que refiere tener un estado de depresión el cual involucra que también el mismo porcentaje presente un estilo de vida no saludable, por lo tanto, concluyen que el estado anímico de las personas involucra que ellos no presenten una vida saludable eficaz.

Cabe resaltar que la nutrición es de mucha importancia ya que en combinación con la actividad física un peso adecuado y sobre todo una buena alimentación es una de las maneras de poder ayudar al cuerpo, para que este se mantenga fuerte y sano, ya

que lo que se come día a día puede influir a que se tenga un buen sistema inmunitario, lo que implica también a que se tenga un buen estado de ánimo y los niveles de energía aumenten.

La OMS indica que una dieta sana ayuda a protegernos de la malnutrición de todas las maneras posibles tales como las enfermedades no transmisibles entre ellas se encuentran clasificadas enfermedades tales como: la diabetes, enfermedades cardiovasculares, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer, cabe añadir que en todo el mundo las dietas insalubres y la falta de actividad física se encuentran como los principales factores que ponen en riesgo la salud (58).

Una alimentación saludable consiste en tener que ingerir una variedad de alimentos que aporten proteínas para que se pueda mantener sano, sentirse bien y tener energía. Los alimentos aportan distintos nutrientes los cuales son esenciales para el cuerpo y la vida del ser humano, estos nutrientes incluyen carbohidratos, grasas vitaminas y minerales (59).

Con respecto a la alimentación de los adultos encuestados, la mayoría de los adultos llevan una estilo de alimentación inadecuada por lo que consumen frutas, carnes dos veces a la semana, además que consumen huevos, pescados, fideos, pan entre 1 o 2 días a la semana lo que se considera muy deficiente para que una persona adulta mantenga una dieta equilibrada ya que el consumir alimentos que tengan proteínas, carbohidratos permite al organismos aportar nutrientes que beneficien la salud, añadir también que entre 2 a 3 días consumen verduras, legumbres, embutidos, lácteo, si bien es cierto al añadir al plato familiar fibras como las verduras permite a la persona a tener una buena digestión y las verduras nunca deberían de faltar y se debería

de consumir diariamente y es algo que los adultos de la presente investigación no lo realizan.

Asimismo, añadir que consumen entre 1 a 3 días a la semana lácteos, dulces, refrescos, frituras, esto se puede deber a que probablemente no tengan la información adecuada para llevar una buena nutrición, alimentación adecuada además que con los nutrientes que estos alimentos aportan permitirá que se encuentren bien de salud y se pueda evitar enfermedades a largo plazo.

En los adultos, una alimentación saludable consiste en tener que ingerir una variedad de alimentos que aporten proteínas para que se pueda mantener sano, sentirse bien y tener energía. Los alimentos aportan distintos nutrientes los cuales son esenciales para el cuerpo y la vida del ser humano, estos nutrientes incluyen carbohidratos, grasas vitaminas y minerales (59).

Es por ello que la nutrición es de mucha importancia ya que en combinación con la actividad física un peso adecuado y sobre todo una buena alimentación es una de las maneras de poder ayudar al cuerpo, para que este se mantenga fuerte y sano, ya que lo que se come día a día puede influir a que se tenga un buen sistema inmunitario, lo que implica también a que se tenga un buen estado de ánimo y los niveles de energía aumenten (60).

En los adultos de la Asociación los Geraneos en relación a la alimentación son personas que mantiene un alimentación no balanceada ya que las brechas en la educación en cuanto a la promoción de alimentos saludables han ido disminuyendo, sin embargo a la percepción se evidencia que en los adultos de dicha comunidad, balancean sus alimentos, los cuales consisten en que comer carbohidratos, como papas, fideos y por otro lado, en cuanto a las proteínas consumos de manera regular huevos

y pollo, en cuanto al consumo de pescado lo hacen eventualmente el cual son evidencias que demuestran que cuidan su alimentación.

Al analizar, si comparamos la realidad de los adultos de la Asociación los Geraneos en Tacna, llegamos a deducir que los adultos con lo que respecta a estilos de vida en relación a la alimentación, tienen estilos de vida saludable no saludable.

V. CONCLUSIONES:

Luego de analizar y discutir los resultados del presente trabajo de investigación se detalla las siguientes conclusiones:

- Se identifico que los estilos de vida como determinante de la salud en relación a los hábitos nocivos encontramos que de las personas encuestadas la mayoría pertenece al sexo femenino no fuman pero han fumado antes y no fuman ni han fumado nunca de manera habitual además ingieren bebidas alcohólicas ocasionalmente y más de la mitad de los adultos tienen una edad entre los 18 a 29 años 11 meses y 29 días, por lo tanto se puede inferir de que en un futuro es muy probable que existan mujeres que sufran de enfermedades degenerativas con problemas respiratorios y cardiovasculares.
- Se identifico que los estilos de vida como determinante del estado de la salud en relación a los hábitos personales en la salud de los adultos de la Asociación los Geraneos-Tacna la mayoría de las personas adultas encuestadas duermen de 6 a 8 horas, se bañan 4 veces a la semana, no realizan actividad física porque solo lo caminan entre intervalos de tiempo de 10 a 20 minutos y no acuden al algún establecimiento de salud por exámenes de rutina.
- Se identifico en el presente estudio en cuanto a los estilos de vida como determinantes del estado de la salud en relación a la alimentación de la Asociación los Geraneos- Tacna, la mayoría de los adultos consumen frutas, carnes, pollo diariamente y más de la mitad refieren que de 3 a más veces de la semana consumen lácteos con embutido y entre 1 o 2 semanas

consumen pescado, pan con cereales, hortalizas y legumbres, además consumen dulces o gaseosas.

VI. RECOMENDACIONES:

- Se recomienda que las universidades fomenten la investigación en temas de estilos de vida y otras variables que intente explicar las causas de la adopción de estilos de vida.
- Se recomienda las autoridades del puesto en coordinación con los dirigentes de la Asociación los Geraneos_Tacna implementar programas de gestión que fomenten conductas saludables del adulto para que se pueda desarrollar jornadas saludables a través de las actividades recreativas y la promoción de la salud que garanticen el mejor estilo de vida de vida saludable en el adulto.
- Se recomienda fomentar la realización de la investigación siguiendo la línea de investigación y seguir indagando sobre el tema para que se pueda incluir nuevas variables que expliquen porque los adultos adoptan este estilo de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Guerra J, Marante J, Guerrero E. (dir). Determinantes del estado de salud de la población y su influencia en el desarrollo de los trastornos cognitivos. [Revista en Internet]. Vol. 44 n° 1. Cuidado de La Habana. [Citado 04 de febrero 2021]. Referido a partir de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662018000100141
2. Organización Mundial de la salud (OMS). Determinantes sociales de la salud. [Página de internet]. [Citado 04 de febrero del 2021]: https://www.who.int/social_determinants/es/#:~:text=Los%20determinantes%20sociales%20de%20la,incluido%20el%20sistema%20de%20salud.
3. Organización mundial de la salud, Estilos de vida, [Página de Internet]. [Citado el 09 de febrero 2021] 2020 Referido a partir de : <https://www.who.int/es/news/item/13-05-2020-people-living-longer-and-healthier-lives-but-covid-19-threatens-to-throw-progress-off-track>
4. Colombia. Estilos de vida saludable. [Página de internet] [citado 09 de febrero 2021]. Referido a partir de: <https://www.mindeporte.gov.co/50760>
5. Fundación familia. Chile saludable, estilos de vida. [Libro internet]. Vol 01, pag 13,18. Referido a partir de: <https://fch.cl/wp-content/uploads/2019/10/estudio-chile-saludable-volumen-i.pdf>
6. OMS Bolivia. Cambios de estilos de vida, [Página de internet], 2020. [Citado 09 de febrero 2021]. Referido a partir de: https://www.paho.org/bol/index.php?option=com_content&view=article&id=930:cambios-estilos-vida-pueden-evitar-un-desastre-enfermedades-cronicas-americas&Itemid=481

7. Ventura A. Estilos de vida, 2017. [Artículo de investigación en internet]. Vol. 6 Num.1 (2019) cuidado de la salud. [Citado 04 de febrero del 2021]. Referido a partir de: <http://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/218>
8. Cepal. Impacto en la pandemia. [Página de internet]. [citado 25 de febrero 2021]. Referido a partir de: <https://www.cepal.org/es/eventos/impacto-la-pandemia-covid-19-personas-mayores>
9. Boletín Epidemiológico del Perú. [Página de internet], 2020 vol. 29, SE 37. [Citado 25 de febrero 2021]. Recuperado a partir de: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5148.pdf>
10. Canchari A. Covid y su relación con personas vulnerables. [Revista en internet]. [Citado 25 de febrero 2021]. Recuperado a partir de: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3341/2580>
11. Plan de desarrollo concertado distrito Gregocio Albarracín. [Página internet], 2016-2018, [citado 09 de febrero 2021]. Referido a partir de: https://www.peru.gob.pe/docs/PLANES/12667/PLAN_12667_Plan_de_Desarrollo_Concertado_-_MDCGAL_2009_2011.pdf
12. Opimec. Un enfoque positivo de atención a la cronicidad. [Página de internet]. [Citado 11 febrero 2021]. Recuperado a partir de: <https://www.opimec.org/documentos/4869/unidad-3-ganar-en-salud-un-enfoque-positivo-de-atencion-a-la-cronicidaddup/10931/comentarios/#:~:text=Actualmente%20el%20modelo%20m%C3%A1s%20utilizado,culturales%20y%20del%20medio%20ambiente.>
13. Binass. Determinantes de la salud. [Página de internet]. [citado 21 de febrero 2021]. Recuperado a partir de: <https://www.binasss.sa.cr/opac->

ms/media/digitales/Diagn%C3%B3stico%20de%20salud.%20Los%20determinantes%20de%20la%20salud.pdf

14. Esan. Determinantes sociales de la salud [Página de internet]. [citado 11 de febrero 2021]. Recuperado a partir de: <https://www.esan.edu.pe/publicaciones/2017/09/29/DeterminantesSocialesSaludCompleto.pdf>
15. Modelos culturales del medio ambiente. [página de internet]. [citado 11 de febrero 2021]. Recuperado a partir de: <https://www.opimec.org/documentos/4869/unidad-3-ganar-en-salud-un-enfoque-positivo-de-atencion-a-la-cronicidaddup/10931/comentarios/#:~:text=Actualmente%20el%20modelo%20m%C3%A1s%20utilizado,culturales%20y%20del%20medio%20ambiente.>
16. Capacita salud. La salud y sus determinantes [página de internet]. [citado 11 de febrero 2021]. Recuperado a partir de: http://capacitasalud.com/biblioteca/wp-content/uploads/2016/03/La-salud-y-sus-determinantes-sociales_Palomino-Moral.pdf
17. Vidal G. Determinantes sociales en salud y estilos de vida. [Tesis en internet]. Cienc. Enferm. Vol 20 n°2 concepción, abril 201 [citado 10 de febrero de 2021]. Referido a partir de : https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000100006
18. García A, Velez C. [Tesis en internet]. [Consultado 04 de abril 2021]. Recuperado a partir de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000200006

19. Ventura P. Estilos de vida: alimentación, actividad física. [Tesis en internet]. 2018. [citado 09 de febrero de 2021]. Referido a partir de: [http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1696/1/TL_VenturaSuclupeAnton ia.pdf](http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1696/1/TL_VenturaSuclupeAnton%20ia.pdf)
20. Villacorta R. Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Pueblo Joven Magdalena Nueva_ Sector 02 C_ Chimbote, 2018 [tesis en internet]. [Consultado 05 abril 2021]. Referido a partir de: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17627/ADULTO_MADURO_HARO_VILLACORTA_RAUL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Carhuapoma S. Estilos de vida del personal de salud [Tesis en internet]. 2018. [citado 15 de febrero 2021]. Referido a partir de: <http://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/3548>
22. Solano R. Determinantes de la salud en la persona adulta de Monte Redondo – La unión – Piura, 2019 [Tesis de internet]. [Consultado 04 de abril 2021]. Referido a partir de: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16596/DETERMINANTES_DE_LA_SALUD_PERSONA_ADULTA_ANTON_SOLANO RONAL_ALEX.pdf?sequence=1&isAllowed=y
23. Mamani Yesenia. Estilos de vida saludable en los adultos que acuden al centro de salud Ciudad Nueva_Tacna, 2017. [Tesis en internet]. [Citado 03 de mayo 2021]. Referido a partir de: [http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/3284/1356_2018_mamani calisaya my facs enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/3284/1356_2018_mamani_calisaya_my_fac%20enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

24. Coronado J. Estilos de vida y factores socioculturales del adulto de la asociación vista alegre de Pocollay – Tacna, 2017. [Tesis en internet]. [Citado 03 de mayo 2021]. Referido a partir de: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2310/ESTILO_DE_VIDA_Y_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_DEL_ADULTO_CORONADO_SOSA_%20JONATHAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y
25. Corace N, “ Estilos de vida en la influencia del estado emocional de los adultos en el Centro de Salud la Natividad- Tacna, 2017”. [Tesis en internet]. [Citado 03 de mayo de 2021]. Referido a partir de: <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/2278>
26. Mujica O. Cuatro cuestiones axiológicas de la epidemiología social. [Revista panamericana en salud en internet]. Citado 11 de febrero de 2021]. Recuperado a partir de: <https://www.scielo.org/article/rpsp/2015.v38n6/433-441/es/>
27. Pineda N. Determinantes de la salud. [Tesis en internet]. 2018. [citado 15 de febrero 2021]. Referido a partir de: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/6441/ADULTOS_DETERMINANTES_DE_SALUD_ROSALES_PINEDA_NOEMI.pdf?sequence=1&isAllowed=y
28. Determinantes sociales de la salud [página de internet]. [citado 11 de febrero 2021]. Referido a partir de: <https://es.slideshare.net/Gabriellamanza/dss-copia-final-parcial2-sp-pdf>
29. Moreno L. Determinantes sociales de la salud. [página de internet]. [citado 11 de febrero 2021]. Recuperado a partir de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2013/un134d.pdf>

30. Base teórica de la salud [página de internet]. [citado 11 de febrero 2021].
Recuperado a partir de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v31s1/v31s1a03.pdf>
31. Toledo A. Determinantes de la salud en la persona adulta. [Tesis en internet]. 2018.
[Citado 11 de febrero 2021]. Recuperado a partir de:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/5361/DETERMINANTES_SALUD_TALLEDO_GUTIERREZ_ANALY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
32. Organización panamericana de la salud. Equidad en salud [Página de internet],
[citado 17 de febrero 2021]. Referido a partir de:
https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=5586:health-equity-egc&Itemid=0&lang=es#:~:text=La%20equidad%20en%20salud%20es,%2C%20econ%C3%B3micas%2C%20demogr%C3%A1ficas%20o%20geogr%C3%A1ficas.
33. Generalitat Valenciana. Desigualdades en la salud. [Página en internet]. [citado 17 de febrero 2021]. Referido a partir de: <http://fisabio.san.gva.es/desigualdades-en-salud#:~:text=Desigualdad%20en%20salud%20es%20un,aspectos%20relacionados%20con%20la%20salud>
34. OMS. Como se define la salud. [Página de internet]. [citado 17 de febrero 2021].
Referido a partir: [https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions.](https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions)
35. Organización mundial de la salud. Alimentación saludable [Página de internet].
[citado a partir de 25 de febrero 2021] recuperado a partir de:

<https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet>

36. Revista cabal. Los hábitos nocivos para la salud [Página de internet]. [citado 25 de febrero 2021]. Referido a partir de: <https://www.revistacabal.coop/actualidad/los-habitos-mas-nocivos-para-la-lud>
37. Organización mundial de la salud. Actividad física. [página de internet]. [citado 25 de febrero 2021]. Recuperado a partir de: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/
38. Investigación cuantitativa, descriptivo. [Página de internet]. 2019, [citado 17 de febrero 2021]. Referido a partir de: <https://investigaliacr.com/investigacion/investigaciones-cuantitativas-de-tipo-experimental-parte-1/#:~:text=Los%20dise%C3%B1os%20de%20investigaciones%20cuantitativas%20de%20tipo%20experimental%20corresponden%20a,las%20variables%20que%20los%20componen>.
39. Guzmán E. Universidad nacional de educación. [Página de internet]. [citado 25 de febrero 2021]. Recuperado a partir: [http://www.une.edu.pe/Sesion04-Metodologia de la investigacion.pdf](http://www.une.edu.pe/Sesion04-Metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf)
40. Tipos de investigación. [Página de internet]. [citado 25 de febrero del 2021]. Recuperado a partir de: https://www.intep.edu.co/Es/Usuarios/Institucional/CIPS/2018_1/Documentos/INVESTIGACION_NO_EXPERIMENTAL.pdf

41. Clinic, estilo de vida como determinante de la salud. (Página de internet). (Citado 17 de febrero 2021). Referido a partir de: https://www.fbbva.es/microsites/salud/tlfb_librosalud_ficha_5.html
42. Enciclopedia. Alimentación. [Página de internet]. [citado 25 de febrero 2021]. Referido a partir de: <https://es.wikipedia.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n>
43. Uladech. Código de ética. V.003 (Página de internet). (citado 17 de febrero 2021). Referido a partir de: <https://www.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2020/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v003.pdf>
44. Vichez.A Determinantes de la salud en adultos, 2019. [Tesis en internet]. [citado 10 de febrero de 2021]. Referido a partir de: <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/7637.act>
45. Gutierrez D, García I. Determinantes sociales en salud y estilos de vida. [Tesis en internet]. Cienc. Enferm. Vol 20 n°2 concepción, abril 201 [citado 10 de febrero de 2021]. Referido a partir de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000100006
46. García A, Velez C. Determinantes sociales de salud y calidad de vida en población adulta de Manizales, Colombia, 2017. [Tesis en internet]. [Consultado 04 de abril 2021]. Recuperado a partir de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000200006

47. Universidad y salud. 2020. [Artículo en internet]. [Citado 05 junio 2021]. Referido a partir de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001
48. Organización mundial de la salud. Tabaquismo. [Página de internet]. [Citado 05 de junio 2021]. Referido a partir de: <https://www.who.int/topics/tobacco/es/>
49. Organización mundial de la salud. Consumo nocivo del alcohol. [Página de internet]. [Citado 05 de junio 2021]. Referido a partir de: <https://www.who.int/es/news/item/21-09-2018-harmful-use-of-alcohol-kills-more-than-3-million-people-each-year--most-of-them-men>
50. Ventura P. Estilos de vida: alimentación, actividad física. [Tesis en internet]. 2018. [citado 09 de febrero de 2021]. Referido a partir de: http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1696/1/TL_VenturaSuclupeAntonia.pdf
51. Villacorta R. Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Pueblo Joven Magdalena Nueva_ Sector 02 C_ Chimbote, 2018 [tesis en internet]. [Consultado 05 abril 2021]. Referido a partir de: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17627/ADULTO_MADURO_HARO_VILLACORTA_RAUL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
52. Directrices de la OMS. [Página de internet]. [citado el 05 de junio 2021]. Referido a partir de: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
53. BBC. Mundo. Horas de sueño. [Página de internet]. [citado 05 de junio 2021]. Referido a partir de:

https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/02/150209_salud_horas_de_sueno_dormir_il

54. Ecosensible. Horas de sueño. [Página de internet]. [citado 05 de junio 2021].

Referido a partir de: <https://www.dw.com/es/la-%C3%BAltima-tendencia-ecosensible-dejar-de-ba%C3%B1arse/a-59655822>

55. Organización mundial de la salud. Alimentación saludable. [Página de internet]. [citado 05 de junio 2021]. Referido a partir de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

56. Minsalud. Alimentación saludable. . [Página de internet]. [citado 05 de junio 2021]. Referido a partir de:

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

57. Mamani Y. Estilos de vida saludable en los adultos que acuden al centro de salud Ciudad Nueva_Tacna, 2017. [Tesis en internet]. [Citado 03 de mayo 2021].

Referido a partir de:

http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/3284/1356_2018_mamani_calisaya_my_facs_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y

58. Corace N. “Estilos de vida en la influencia del estado emocional de los adultos en el Centro de Salud la Natividad- Tacna, 2017”. [Tesis en internet]. [Citado 03 de

mayo de 2021]. Referido a partir de:

<http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/2278>

59. MediPlus. Proteínas en la dieta. [Página de internet]. [citado 05 de junio 2021].

Referido a partir de: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002467.htm>

60. Manual MSD. Trastornos nutricionales. [Página de internet]. [citado 05 de junio 2021]. Referido a partir de: <https://www.msmanuals.com/es-pe/hogar/trastornos-nutricionales/introducci%C3%B3n-a-la-nutrici%C3%B3n/introducci%C3%B3n-a-la-nutrici%C3%B3n>

ANEXOS

Anexo N°01

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
LOS ESTILOS DE VIDA COMO
DETERMINANTE DEL ESTADO DE SALUD
DEL ADULTO DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_ TACNA, 2021
INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS
ESCALA DE ESTILOS DE VIDA
Elaborado por Dra. Vílchez Reyes Adriana



DETERMINANTES DE LOS ESTILOS DE VIDA

1. Sexo

- a) Femenino ()
- b) Masculino ()

2. Edad

- a) Adulto joven (18 años a 29 años 11 meses 29 días)
- b) Adulto maduro (de 30 a 59 años 11 meses 29 días)
- c) Adulto mayor (60 a más años)

3. ¿Actualmente fuma?

- a) Si fumo, diariamente ()
- b) Si fumo, pero no diariamente ()
- c) No fumo actualmente, pero he fumado antes ()
- d) No fumo, ni he fumado nunca de manera habitual ()

4. ¿Con qué frecuencia ingiere bebidas alcohólicas?

- a) Diario ()
- b) Dos a tres veces por semana ()

- c) Una vez a la semana () Una vez al mes ()
- d) Ocasionalmente ()
- e) No consumo ()

5. ¿Cuántas horas duerme Ud.?

- a) 6 a 8 horas ()
- b) 08 a 10 horas ()
- c) 10 a 12 horas ()

6. ¿Con que frecuencia se baña?

- a) Diariamente ()
- b) 4 veces a la semana ()
- c) No se baña ()

7. ¿Se realiza Ud. ¿Algún examen médico periódico, en un establecimiento de salud?

- a) Si ()
- b) NO ()

8. ¿En su tiempo libre realiza alguna actividad física?

- a) Camina ()
- b) Deporte ()
- c) Gimnasia ()
- d) No realizo ()

9. ¿En las dos últimas semanas que actividad física realizo durante más de 20 minutos?

- a) Caminar ()
- b) Gimnasia suave ()

- c) Juegos con poco esfuerzo ()
- d) Correr ()
- e) ninguna ()
- f) Deporte ()

DIETA:

¿Con qué frecuencia usted y su familia consumen los siguientes alimentos?

Alimentos:	Diario	3 o más veces a la semana	1 o 2 veces a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
1. Fruta					
2. Carne					
3. Huevos					
4. Pescado					
5. Fideos					
6. Pan, cereales					
7. Verduras					
8. Legumbres					
9. Embutidos					
10. Lácteos					
11. Dulces, gaseosas					
12. Refrescos con azúcar					
13. Frituras					

Anexo N° 2

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

LOS ESTILOS DE VIDA COMO

DETERMINANTE DEL ESTADO DE SALUD

DEL ADULTO DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_ TACNA, 2021



VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

EVALUACIÓN CUANTITATIVA:

Validez por Juicio de Expertos: Se exploró mediante la calificación por medio de criterio de expertos, 5 en total, acerca de la pertinencia de los reactivos en relación al constructo evaluado por dimensiones. Para efectos de este análisis, se utilizó para la evaluación de la validez de contenido la fórmula de V de Aiken (Penfield y Giacobbi, 2004).

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

Donde:

\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.

EVALUACIÓN DE LA CONFIABILIDAD:

Confiabilidad inter evaluador

Se evaluó aplicando el cuestionario a personas diferentes en un mismo día, garantizando que el fenómeno no ha cambiado. Se realiza a un mínimo de 7 personas.

A través del Alfa de Cronbach se estudia el porcentaje de concordancia entre los entrevistadores, un valor a partir de 0,8 se considera muy bueno para evaluar la confiabilidad inter evaluador.

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

YO, JORGE JAVIER VILCA MESA , DNI N° 00483195, de profesión ENFERMERO ejerciendo actualmente como ENFERMERO ASISTENCIAL en la institución HOSPITAL de la presente hago constar que he revisado con fines de validación de recolección de datos, cuestionario sobre “LOS ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DEL ESTADO DE SALUD DEL ADULTO DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_ TACNA, 2021”, instrumento a validar escala de valoración de los estilos de vida.

FIRMA

**INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO
DE INVESTIGACIÓN
LOS ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DEL
ESTADO DE SALUD DEL ADULTO DE LA ASOCIACIÓN LOS
GERANEOS_ TACNA, 2021**

1. DATOS GENERALES:

1.1. APELLIDOS Y NOMBRE DEL INFORMANTE (EXPERTO):

Jorge Javier Vilca Mesa

1.2. Grado académico: Licenciado en Enfermería, Especialista en salud Ocupacional

1.3. Profesión: Enfermería

1.4. Institución donde labora: Hospital Edgardo Rebagliati Martins

1.5. Cargo que desempeña: Enfermero Asistencial

1.6. Denominación del instrumento: Escala de Estilo de vida.

1.7. Autor del instrumento: Dra. Adriana Vilches Reyes

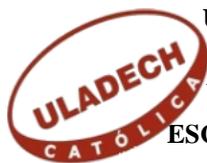
II. VALIDACIÓN

N° de ítem	Validez de contenido		Validez de constructo		Validez de criterio		Observaciones
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	El ítem corresponde a alguna dimensión de la variable		El ítem contribuye a medir el indicador planteado		El ítem permite clasificar a los sujetos en las categorías establecidas		
Dimensión 1: Hábitos Personales							
¿Actualmente fuma? -Si fumo, diariamente -Si fumo, pero no diariamente -No fumo actualmente, pero he fumado antes - No fumo, ni he fumado nunca de manera habitual	x		x		x		
¿Con qué frecuencia							

ingiere bebidas alcohólicas? -Diario -Dos a tres veces por semana -Una vez a la semana -Una vez al mes - Ocasionalmente - No consumo	X		x		x		
Número de horas que duerme: -De 6 a 8 horas. - De 8 a 10 horas . - De 10 a 12 horas	x		x		x		
¿Cuál es la frecuencia con la que se baña? -Diariamente -4 veces a la semana - No se baña	x		x		x		
¿Usted realiza examen médico periódico? - Si - No	x		x		x		
¿Usted realiza alguna actividad física? - Caminar - Deporte - Gimnasia - No realizo	x		x		x		
¿Usted realizó actividad física en estas dos últimas semanas	x		x		x		

durante más de 20 minutos? - Caminar - Gimnasia suave - Juegos con poco esfuerzo - Correr - Deporte - Ninguna							
Dimensión 2: Alimentación							
¿Con qué frecuencia usted y su familia consumen los siguientes alimentos?	x		x		x		
Alimentos:	Diario		3 o mas veces a la semana		1 o 2 veces a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
Fruta							
Carne (Pollo, res, cerdo, etc.)							
Huevos							
Pescado							
Fideos, arroz, papas.							
Pan, cereales							
Verduras y hortalizas							
Legumbres							
Embutidos, enlatados							
Lácteos							
Dulces, gaseosas							
Refrescos con azúcar							
Frituras							

Anexo N° 3



UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a participante:

Le pedimos su apoyo en la realización de una investigación conducida por la investigadora **Marco Gomez Mardgiory** que es parte de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. La investigación, denominada:

LOS ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DEL ESTADO DE SALUD DEL ADULTO DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_ TACNA, 2021

- La entrevista durará aproximadamente 10 minutos y todo lo que usted diga será tratado de manera anónima.
- La información brindada será grabada (si fuera necesario) y utilizada para esta investigación.
- Su participación es totalmente voluntaria. Usted puede detener su participación en cualquier momento si se siente afectado; así como dejar de responder alguna interrogante que le incomode. Si tiene alguna pregunta sobre la investigación, puede hacerla en el momento que mejor le parezca.

Nombre completo:	BLAS
Firma del participante:	
Firma del investigador:	
Fecha:	25-06-2021



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

SOLICITUD DE PERMISO

"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

SOLICITO: PERMISO PARA
REALIZAR TRABAJO DE
INVESTIGACION

Señoría: Juan Hualpa Chipana

Yo, **MARCOS GÓMEZ, MARDGIORY ALEXANDRA**; identificada con
DNI: 71064474 Domiciliado LOS GERANEOS MZ. 138 LT. 32
GREGORIO ALBARRACIN LANCHIPA

Estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Católica
"Los ángeles de Chimbote", Filial - Piara. Ante Usted me presento y
debidamente expongo:

Que, teniendo que realizar un trabajo de investigación, el cual tiene
como tema de estudio Los estilos de vida como determinantes del estado de
la salud, el cual esta dirigido a determinar temas como el nivel biológico y
estilos de vida, motivo por el cual acudo a su respetable dirección para solicitar
que se me conceda el permiso correspondiente para poder realizar dicho
trabajo y cuyas pautas les haré llegar previamente a su dirección.

POR LO EXPUESTO

Agradezco a Usted sedá a atender a mi solicitud.

Atte.
Tacna, Abril del 2021

4 00 33 610

FIRMA



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA EVALUACIÓN, APROBACIÓN Y SEGUIMIENTO DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN

ID: 3212101007 **CIEI:** 0000-0002-1019-9899

Título de la investigación: Los Estilos de vida Como Determinante del estado de Salud del Adulto de la Asociación Los Geraneos_ Tacna, 2021

Investigador/es: Marcos Gomez, Mardgiory Alexandra.

Proyecto:

Seguimiento:

Informe:

Ítems	Si cumple	No cumple	No aplica al estudio
Principio de protección a las personas			
Se ha evaluado la pertinencia de desarrollar un Protocolo de consentimiento Informado para cada tipo o perfil de participante en la investigación.	X		
Se ha evaluado la pertinencia de desarrollar un Protocolo de consentimiento Informado por cada instrumento de recojo de información.	X		
En caso no sea posible obtener un Protocolo de consentimiento Informado firmado, se han descrito y justificado procedimientos alternativos de consentimiento informado (por ejemplo: audio, huella, video, etc.).	X		
Se informa claramente el propósito de la investigación al participante (considerar el perfil del mismo).	X		
Se informa al participante que puede retirarse del estudio en cualquier momento y sin perjuicio alguno, así como abstenerse a participar en alguna parte de la investigación que le genere incomodidad (por ejemplo: abstenerse a responder una pregunta de una entrevista).	X		
En caso los participantes requieran alguna forma de tutela (menores de edad), además de los Protocolo de consentimiento Informado para los tutores, se han desarrollado los respectivos Protocolos de Asentimiento Informado (PAI).			X
Se informa al participante si los datos recolectados quedarán disponibles para futuras investigaciones y/o productos derivados de estas (por ejemplo: ponencias, videos, reseñas en blogs, etc.).	X		
En caso trabaje con participantes de instituciones públicas o privadas (por ejemplo: centros educativos, empresas, hospitales, etc.) y/o información interna de estas, se expone sobre el proceso de autorizaciones necesarias para realizar el trabajo de campo.			X
En caso trabaje con comunidades indígenas o campesinas, se explica el proceso de autorización para el trabajo de campo en la localidad.			X
Principio de beneficencia y no maleficencia			
Se han evaluado los posibles riesgos para los participantes y qué medidas tomará para mitigarlos. Considere que los riesgos pueden ser físicos, psicológicos, económicos, entre otros tipos.	X		

Ítems	Si cumple	No cumple	No aplica al estudio
Se informa a los participantes sobre dichos riesgos.	X		
Se han evaluado los posibles riesgos para los propios investigadores y las medidas adecuadas para mitigarlos (por ejemplo: seguros de salud, contactos en casos de emergencia, normas de seguridad en el laboratorio, etc.).	X		
Principio de justicia			
Se informa a los participantes la forma en que podrán tener acceso a los resultados de la investigación (devolución de resultados). Considere que este proceso debe ser realizado según el perfil del participante y las posibilidades logísticas del investigador.	X		
Se asegura un trato equitativo a quienes participan en los procesos, procedimientos y servicios asociados a la investigación.	X		
Principio de integridad científica			
Se informa o consulta a los participantes si su identidad será tratada de manera declarada, confidencial o anónima.	X		
En caso la investigación involucre manipulación de equipos (por ejemplo: electrónicos, mecánicos, médicos, etc.), se ha verificado que se conocen y utilizan los protocolos de seguridad correspondientes.	X		
Se informa a los participantes los procedimientos utilizados para el manejo y cuidado de la información, tiempo de almacenamiento, acceso y/o destrucción de la misma (por ejemplo: “la información obtenida será almacenada en una PC personal al que solo accederán los miembros del equipo por un periodo de cinco años y, luego, será borrada”).	X		
En caso de técnicas de recolección de información que involucren a terceros (por ejemplo: focus group), se informa a los participantes los procedimientos a seguir respecto a la información dada por terceros. Considere que, en principio, los participantes deberán guardar confidencialidad de lo dicho por otros participantes en actividades grupales.	X		
Se declaran conflictos de interés que pudieran afectar el curso del estudio o la comunicación de sus resultados.	X		
Principio de libre participación y derecho a estar informado			
Se solicita expresamente el consentimiento del participante.	X		
Se informa al participante que cualquier duda que tenga sobre la investigación será absuelta.	X		
Principio cuidado del medio ambiente y la biodiversidad			
Se evalúan y declaran daños, riesgos y beneficios potenciales que puede afectar a los animales involucrados en la investigación.			X
Se evalúan y declaran daños, riesgos y beneficios potenciales que puede afectar a las plantas, medio ambiente o a la biodiversidad.			X



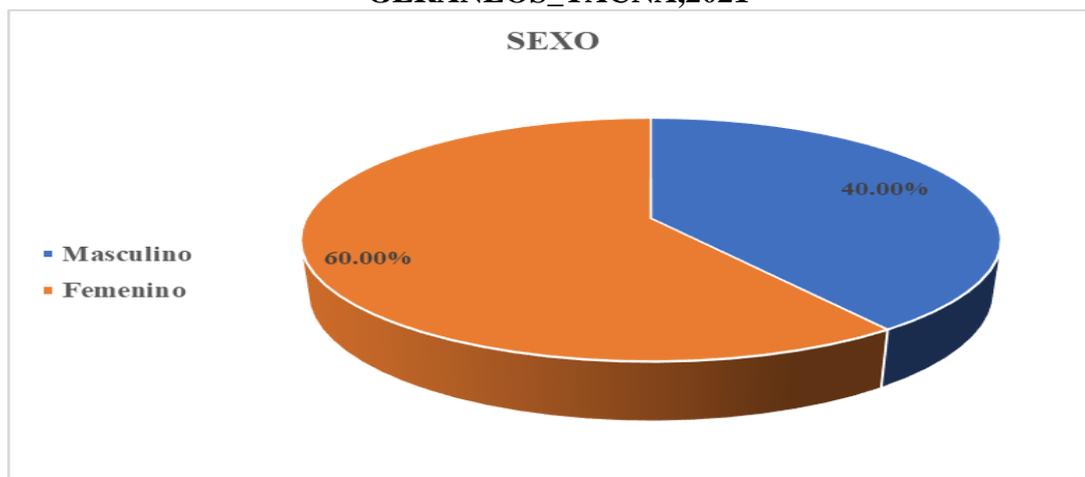
UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

Anexo 5

GRÁFICOS DE LA TABLA N° 01

GRÁFICO 01

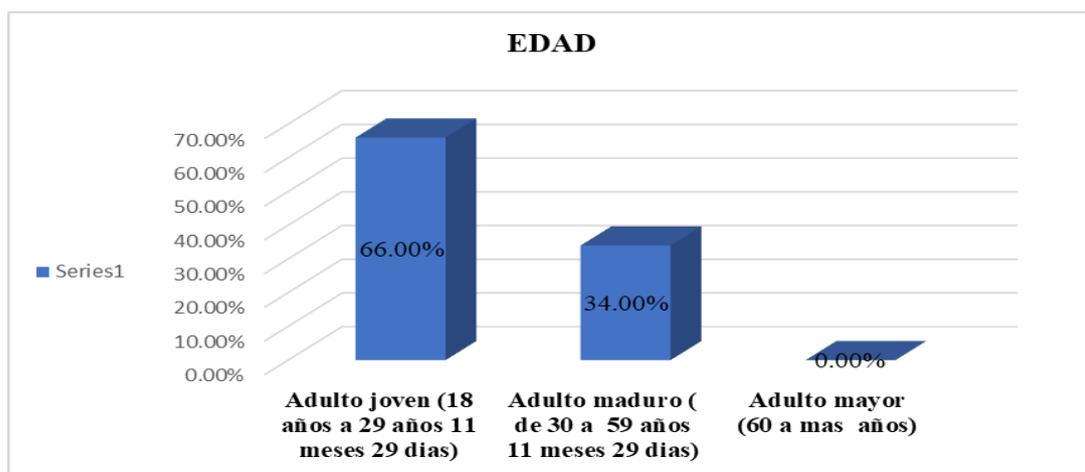
SEXO EN LAS PERSONAS ADULTAS DE LA ASOCIACIÓN LOS
GERANEOS_TACNA,2021



Fuente: Cuestionario de los determinantes la salud de los adultos elaborado por Dra. Vilchez Reyes aplicado en los adultos de la Asociación los Geraneos -Tacna, 2021

GRÁFICO 02

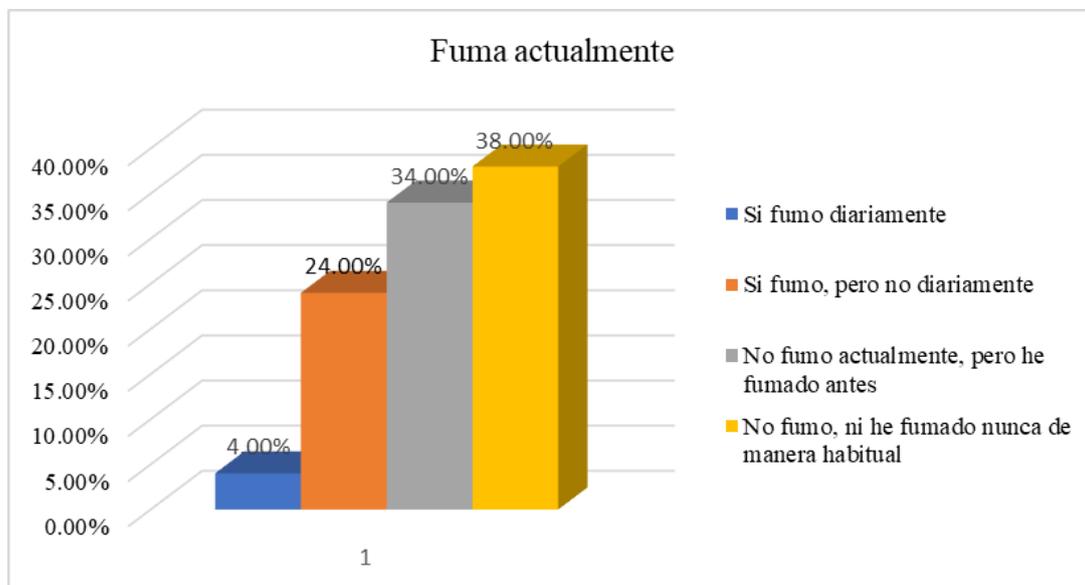
EDAD EN LAS PERSONAS ADULTAS DE LA ASOCIACIÓN LOS
GERANEOS_TACNA,2021



Fuente: Cuestionario de los determinantes la salud de los adultos elaborado por Dra. Vilchez Reyes aplicado en los adultos de la Asociación los Geraneos -Tacna, 2021

GRÁFICO 03

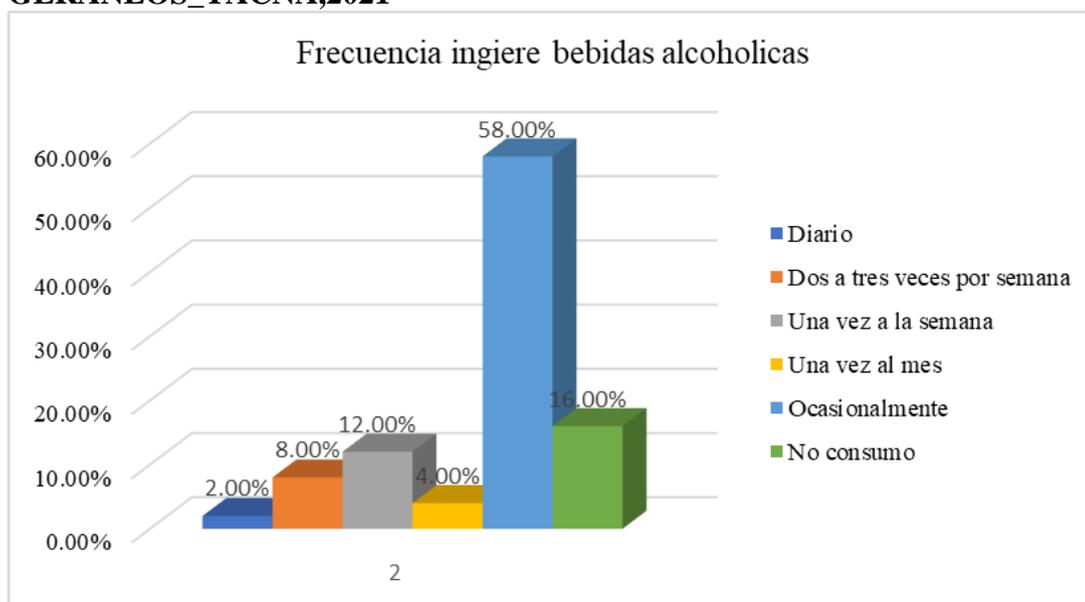
FUMA ACTUALMENTE EN LAS PERSONAS ADULTAS DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_TACNA,2021.



Fuente: Cuestionario de los determinantes la salud de los adultos elaborado por Dra. Vilchez Reyes aplicado en los adultos de la Asociación los Geraneos -Tacna, 2021

GRÁFICO 04

FRECUENCIA DE INGERIR BEBIDAS ALCOHÓLICAS EN LAS PERSONAS ADULTAS DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_TACNA,2021

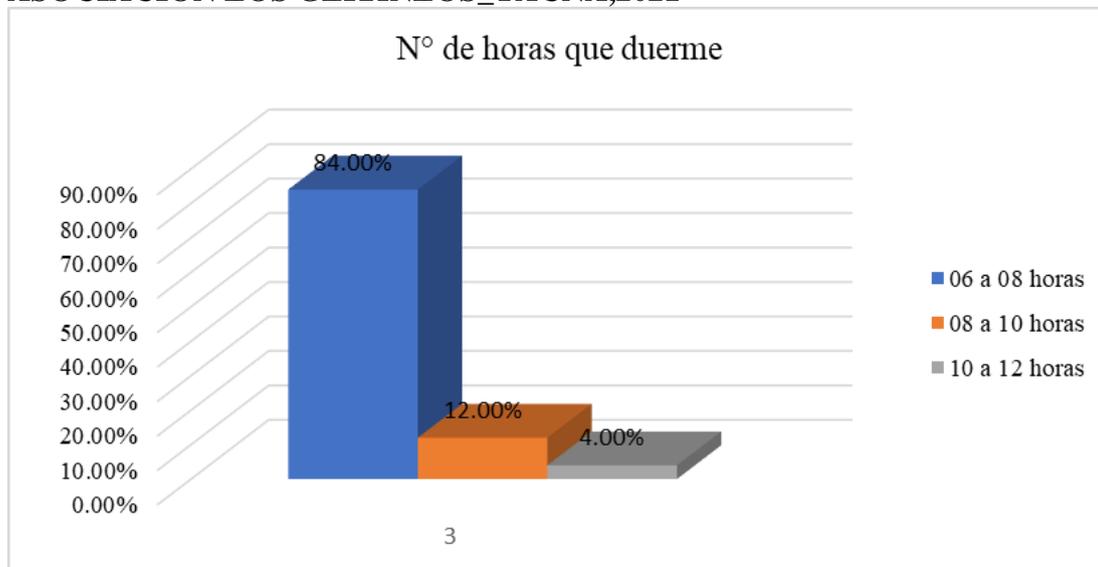


Fuente: Cuestionario de los determinantes la salud de los adultos elaborado por Dra. Vilchez Reyes aplicado en los adultos de la Asociación los Geraneos -Tacna, 2021

GRÁFICOS DE LA TABLA N° 02

GRÁFICO 05

NÚMERO DE HORAS QUE DUERMEN LAS PERSONAS ADULTAS DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_TACNA,2021



Fuente: Cuestionario de los determinantes la salud de los adultos elaborado por Dra. Vilchez Reyes aplicado en los adultos de la Asociación los Geraneos -Tacna, 2021

GRÁFICO 06

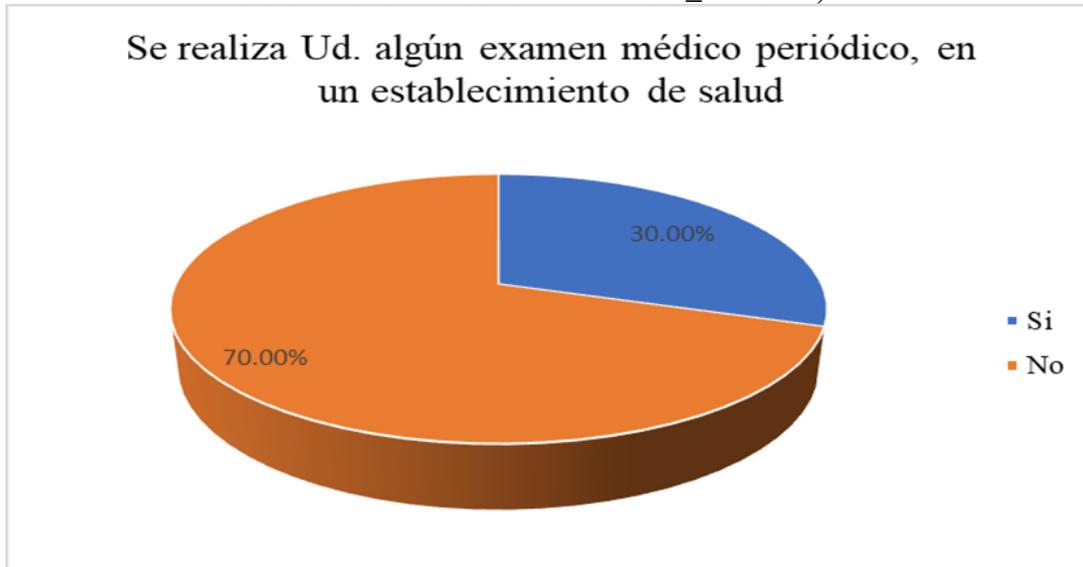
FRECUENCIA CON QUE SE BAÑAN LAS PERSONAS ADULTAS DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_TACNA,2021.



Fuente: Cuestionario de los determinantes la salud de los adultos elaborado por Dra. Vilchez Reyes aplicado en los adultos de la Asociación los Geraneos -Tacna, 2021

GRÁFICO 07

SE REALIZA UD. ALGÚN EXAMEN MÉDICO PERIÓDICO, EN UN ESTABLECIMIENTO DE SALUD LAS PERSONAS ADULTAS DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_TACNA,2021.



Fuente: Cuestionario de los determinantes la salud de los adultos elaborado por Dra. Vilchez Reyes aplicado en los adultos de la Asociación los Geraneos -Tacna, 2021

GRÁFICO 08

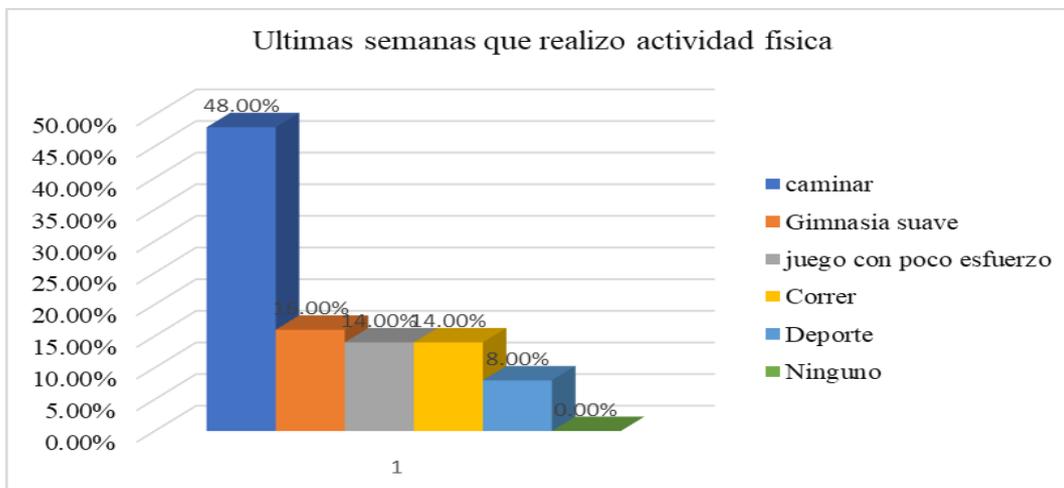
ACTIVIDAD FÍSICA QUE REALIZA LAS PERSONAS ADULTAS DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_TACNA,2021.



Fuente: Cuestionario de los determinantes la salud de los adultos elaborado por Dra. Vilchez Reyes aplicado en los adultos de la Asociación los Geraneos -Tacna, 2021

GRÁFICO 09

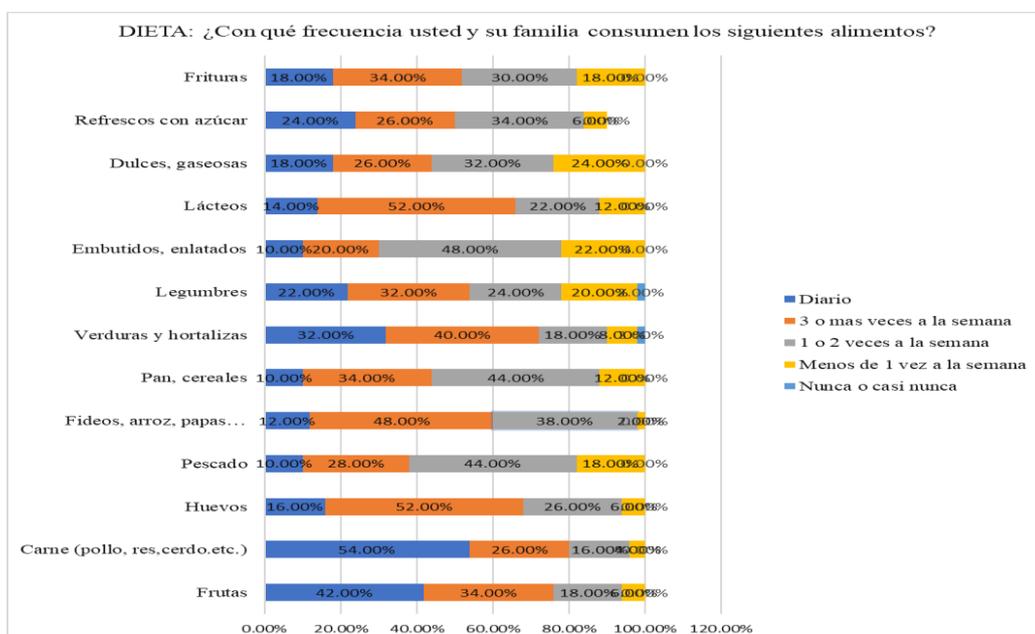
ÚLTIMAS SEMANAS QUE REALIZO ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS PERSONAS ADULTAS DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_TACNA,2021



Fuente: Cuestionario de los determinantes la salud de los adultos elaborado por Dra. Vilchez Reyes aplicado en los adultos de la Asociación los Geraneos -Tacna, 2021

GRAFICO DE LA TABLA N° 03

GRÁFICO 10 FRECUENCIA USTED Y SU FAMILIA CONSUMEN LOS SIGUIENTES ALIMENTOS DE LAS PERSONAS ADULTAS DE LA ASOCIACIÓN LOS GERANEOS_TACNA,2021



Fuente: Cuestionario de los determinantes la salud de los adultos elaborado por Dra. Vilchez Reyes aplicado en los adultos de la Asociación los Geraneos -Tacna, 2021