



---

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

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

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE  
LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO  
DE JAHUA- JANGAS- HUARAZ, 2020**

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

AUTORA:

**CHINCHAY PONCIANO, ROSA ANA**

**ORCID: 0000-0003-1486-2384**

ASESOR:

**ROMERO ACEVEDO, JUAN HUGO**

**ORCID: 0000-0003-1940-0365**

**HUARAZ - PERÚ  
2021**

## **EQUIPO DE TRABAJO**

### **AUTORA**

Chinchay Ponciano, Rosa Ana

ORCID: 0000-0003-1486-2384

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,

Huaraz, Perú

### **ASESOR**

Romero Acevedo, Juan Hugo

ORCID: 0000-0003-1940-0365

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de

la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, Huaraz, Perú

### **JURADO**

Cano Mejía, Alejandro Alberto

ORCID: 0000-0002-9166-7358

Molina Popayán, Libertad Yovana

ORCID: 0000-0002-3646-909X

Ñique Tapia, Fanny Rocío

ORCID: 0000-0002-1205-7309

## **HOJA DE FIRMA DE JURADO**

Mgtr. Cano Mejía, Alejandro Alberto  
**PRESIDENTE**

Mgtr. Molina Popayán, Libertad Yovana  
**MIEMBRO**

Mgtr. Ñique Tapia, Fanny Rocío  
**MIEMBRO**

Mgtr. Juan Hugo, Romero Acevedo  
**ASESOR**

## AGRADECIMIENTO

Primeramente, agradecerle a Dios todo Poderoso, por ser mi guía, mi luz, soporte y por brindarme sabiduría y guiarme en este camino para hacer lo posible el desarrollo de esta investigación.

A mis padres por estar siempre apoyándome emocionalmente y económicamente y dándome consejos a seguir adelante así mismo por enseñarme ser una persona responsable y hacer que cumpla mis metas u objetivos.

A Mgstr. Juan Hugo Romero Acevedo por orientarnos y por su paciencia y preocuparse para lograr y cumplir nuestros sueños y por ser el guía en este trabajo de investigación.

Rosa Chinchay

## **DEDICATORIA**

A mis queridos padres por haber creído y confiado en mí, por sus apoyos incondicionales y enseñarme a soñar y cumplir mis anhelos y por darme la oportunidad de demostrarles que puedo lograr lo que propongo.

A todas las personas que creyeron en mí y me brindaron sus consejos y siempre estuvieron cuando me desvanecía alentándome a seguir mis adelante, dándome fuerzas se los dedico con mucho amor.

Rosa Chinchay

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación de tipo cuantitativo, diseño descriptivo, de una sola casilla, tuvo como objetivo general: Determinar la caracterización de los estilos de vida de los adultos mayores del Centro Poblado De Jahua- Jangas- Huaraz, 2020. La muestra fue calculada mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia, con un total de 30 personas adultas mayores, aplicándose una encuesta sobre la caracterización de los estilos de vida. Los datos fueron procesados en el programa de Microsoft Excel, los resultados se presentaron en tablas y gráficos. Obteniendo los siguientes resultados: el 73.33 % de Adultos Mayores tienen estilos de vida no saludable, 56.67 % de los Adultos Mayores presentan una estilo de vida no saludable en la alimentación, 76.67 % de los Adultos Mayores presentan una estilo de vida no saludable en actividad y ejercicio, 73.33 % de los Adultos Mayores presentan una estilo de vida no saludable en el manejo del estrés, 63.00 % de los Adultos Mayores presentan una estilo de vida no saludable en apoyo interpersonal, 70.00% de los Adultos Mayores presentan una estilo de vida saludable en la autorrealización, 83.33% de los Adultos Mayores presentan una estilo de vida no saludable en la responsabilidad en salud. Concluyendo que los adultos mayores del Centro Poblado de Jahua tienen en su mayoría estilos de vida no saludable.

**Palabras Clave:** Adulto mayor, Estilo de vida, Salud.

## ABSTRAC

The present research work of a quantitative type, descriptive design, of a single box, had the general objective: To determine the characterization of the lifestyles of the elderly in the Centro Poblado De Jahua- Jangas- Huaraz, 2020. The sample was calculated through non-probabilistic convenience sampling, with a total of 30 older adults, applying a survey on the characterization of lifestyles. The data were processed in the Microsoft Excel program, the results were presented in tables and graphs. Obtaining the following results: 73.33% of Older Adults have unhealthy lifestyles, 56.67% of Older Adults have an unhealthy lifestyle in eating, 76.67% of Older Adults have an unhealthy lifestyle in activity and exercise, 73.33% of Older Adults present an unhealthy lifestyle in stress management, 63.00% of Older Adults present an unhealthy lifestyle in interpersonal support, 70.00% of Older Adults present a lifestyle healthy in self-realization, 83.33% of Older Adults present an unhealthy lifestyle in responsibility for health. Concluding that the older adults of the Jahua Population Center have mostly unhealthy lifestyles.

**Key Words:** Older adult, Lifestyle, Health.

## CONTENIDO

	<b>Pág.</b>
<b>EQUIPO DE TRABAJO</b> .....	<b>ii</b>
<b>HOJA DE LA FIRMA DE JURADO Y ASESOR</b> .....	<b>iii</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	<b>iv</b>
<b>DEDICATORIA</b> .....	<b>v</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>CONTENIDO</b> .....	<b>viii</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b> .....	<b>ix</b>
<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS</b> .....	<b>x</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>II. REVISIÓN DE LITERATURA</b> .....	<b>8</b>
<b>III. METODOLOGÍA</b> .....	<b>23</b>
3.1 Diseño de la investigación .....	23
3.2 Población y muestra.....	23
3.3. Definición y operacionalización de la variables e indicadores.....	24
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	29
3.5 Plan de análisis.....	30
3.6 Matriz de consistencia .....	31
3.7 Principios éticos.....	32
<b>IV. RESULTADOS</b> .....	<b>34</b>
4.1 Resultados.....	34
4.2 Análisis de los resultados.....	41
<b>V. CONCLUSIONES</b> .....	<b>59</b>
<b>ASPECTOS COMPLEMENTARIOS</b> .....	<b>62</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>63</b>
<b>ANEXO</b> .....	<b>81</b>



## ÍNDICE DE TABLAS

	pág.
<b>TABLA 1</b> ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO DE JAHUA- JANGAS- HUARAZ, 2020.....	<b>34</b>
<b>TABLA 2</b> DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO DE JAHUA- JANGAS- HUARAZ, 2020.....	<b>35</b>
<b>TABLA 3</b> DIMENSIÓN ACTIVIDAD Y EJERCICIO DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO DE JAHUA- JANGAS- HUARAZ, 2020..	<b>36</b>
<b>TABLA 4</b> DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO DE JAHUA- JANGAS- HUARAZ, 2020.....	<b>37</b>
<b>TABLA 5</b> DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO DE JAHUA- JANGAS- HUARAZ, 2020..	<b>38</b>
<b>TABLA 6</b> DIMENSIÓN AUTORREALIZACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO DE JAHUA- JANGAS- HUARAZ, 2020.....	<b>39</b>
<b>TABLA 7</b> DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO DE JAHUA- JANGAS- HUARAZ, 2020 .	<b>40</b>

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
<b>GRÁFICO 1</b> ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO DE JAHUA- JANGAS- HUARAZ, 2020.....	<b>34</b>
<b>GRÁFICO 2</b> DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO DE JAHUA- JANGAS- HUARAZ, 2020.....	<b>35</b>
<b>GRÁFICO 3</b> DIMENSIÓN ACTIVIDAD Y EJERCICIO DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO DE JAHUA- JANGAS- HUARAZ, 2020..	<b>36</b>
<b>GRÁFICO 4</b> DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO DE JAHUA- JANGAS- HUARAZ, 2020..	<b>37</b>
<b>GRÁFICO 5</b> DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO DE JAHUA- JANGAS- HUARAZ, 2020..	<b>38</b>
<b>GRÁFICO 6</b> DIMENSIÓN AUTORREALIZACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO DE JAHUA- JANGAS- HUARAZ, 2020..	<b>39</b>
<b>GRÁFICO 7</b> DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO DE JAHUA- JANGAS- HUARAZ, 2020..	<b>40</b>

## **I. INTRODUCCIÓN**

El presente trabajo de investigación tuvo como finalidad caracterizar los estilos de vida de los adultos del Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020, en la actualidad a nivel mundial, se evidencia altas tasas de enfermedades no transmisibles por mantener un estilo de vida no saludable, lo cual es importante destacar la importancia de la mantención de un estilo de vida sana y así mismo, esta investigación nos ayuda a conocer los comportamientos de la población en cuanto a su salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la mayoría de las personas anhela vivir más allá de los 60 años, entre los años 2000 y 2050 la población se duplicará pasando el 12% al 22% de esa edad. Asimismo, se evidencia un incremento de esperanza de vida (longevidad) a nivel mundial que ha implicado a cambios demográficos y sociales en los adultos mayores, como oportunidades para conservar y ampliar la calidad de vida al envejecer. Los hábitos de la vida saludables y el cuidado de la salud desde temprana edad pueden ser fundamentales a futuro para las personas adultas mayores. España es uno de los países con porcentajes altos de personas adultas de 65 años, que no valoran su estado de salud y como consecuencia presentan enfermedades crónicas como la diabetes, cardiovasculares, respiratorias crónicas y cáncer, ya que estas enfermedades son responsables de mortalidad a nivel mundial (1).

En los últimos años en los estudios realizados se ha comprobado que las personas adultas mayores, referían tener muy buenas condiciones de salud, la cual tenían la probabilidad de poseer un alto bienestar emocional, al hablar de enfermedades originados de un estilo de vida deficiente, se tiene la convicción de que estos se evidencian solo en países desarrollados, por otro lado, las personas de baja economía son los más afectados. Además, en los diferentes estudios realizados muestran una

relación entre las enfermedades crónicas y la pobreza (2).

Tener las posibilidades de acudir a los servicios de salud les proporciona poseer una calidad de vida para los adultos mayores de toda la sociedad. En México el 85.4% de los adultos que viven solos, están empadronados en la institución de servicios de salud, 44.1% está afiliada en el seguro social de México, el 40% al seguro popular o seguro médico y 14.8% a servicios sociales e institutos de seguridad de los que laboran para el estado, de tal manera que de 100 personas adultos mayores, 9 acuden a consultorio de las farmacias (9.5%) (3).

Según Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) los individuos de 60 años a más están en un periodo de experimentar fisiológicamente sus funciones orgánicas y psicológicas, se deduce que a inicios del año 2018 el 42.2 % de hogares en nuestro país tenían un individuo de 60 años a más, en Lima Metropolitano el 43,8% tenían a un miembro de 60 años en cada hogar, así mismo en las zonas rurales registran el 41,6% de los adultos en cada familia y en el área urbana el 41,4% tienen personas adultas mayores en sus hogares. Asimismo, el INEI refiere que el 81.7% de los individuos mayores poseen una cobertura de salud y en áreas rurales muestran un aumento de porcentaje a 86.6%. En el entorno nacional, el 34% se van a controlar a Es Salud y por otro lado el 42.1% se atienden en el SIS (4).

En nuestro país se formó una comisión llamada Plan Nacional de las Personas Adultos Mayores (PLANPAM 2013-2017), la cual promovía el envejecimiento activo y saludable, su objetivo principal es mejorar la calidad de las personas adultos mayores, el Plan Nacional de las Adultos Mayores 2013-2017 manifiesta que el envejecimiento saludable es el aumento del bienestar físico, psíquico y social de los individuos adultos mayores, la cual se realizara a través de una buena alimentación y

servicios sociosanitarios. El PLANPAM 2013-2017 se ha evidenciado serios problemas de las Persona Adulta Mayor, las cuales son por la falta de acceso al centro de salud, a la educación y a los servicios de pensión, asimismo el 82.6% de la población de mujeres adultas presentan enfermedades crónicas como: artritis, hipertensión, asma, reumatismo, diabetes y el 69.9% de los adultos varones tienen el mismo problema (5).

En la región de Ancash la situación de salud de los adultos mayores, se ve afectado por distintas causas, uno de ellos es la mantención de un estilo de vida no saludable, lo cual esto es uno de los riesgos que pueden llevar a desarrollar distintas patologías crónicas, ya que al padecer cualquier de este tipo de patologías afecta en el proceso de mantener una vida sana durante el envejecimiento. A partir de ello se destaca la importancia del apoyo de distintos programas que encontramos en región de Ancash para poder fortalecer los conocimientos y favorecer para la mejora de una calidad de vida sana de los adultos mayores (6).

Asimismo, la población Ancashina presenta un enfoque complejo a la realidad, pues la salud del adulto mayor se asocia con cada acción o comportamiento que tienen frente a cualquier situación de salud o a los problemas que presenta y al actuar de cada individuo, de mismo modo los problemas de salud de población adulta mayor, en los últimos años se han incrementado notablemente provocando una preocupación, por lo que los adultos mayores están más propensos a padecer enfermedades (6).

El centro poblado de Jahua se encuentra ubicado en la Región de Ancash, Provincia de Huaraz, Distrito de Jangas cuenta con una posta de salud que actualmente se encuentra cerrado por motivos de una mal coordinación con toda población del centro poblado de Jahua, por lo cual los usuarios acuden al puesto de salud del distrito de Jangas donde está a cargo la Licenciada ( Vega De La Cruz Dana), brindando una

atención de acuerdo a las necesidades de la población, se muestra casos de morbimortalidad de enfermedades que hoy en día atraviesa la población las cuales son: gastritis, presión arterial, diabetes, infección respiratoria aguda (IRAS), infección diarreicas agudas (EDAS).

Este taller de investigación nos ayudara a realizar un análisis sobre los estilos de vida de los adultos mayores, inspeccionando sobre sus actividades físicas, sobre sus ingresos económicos, sobre su estado emocional y psicológico, su educación, su alimentación, verificar si se encuentran en estado de abandono, asimismo el apoyo familiar y social de la población y de esta forma podremos reducir los casos de mortalidad que se están evidenciando en la población.

La población de Jahua tiene las siguientes autoridades: alcalde y sus regidores, presidente de agua y luz, junta de regantes, vaso de leche. También cuenta con un consejo, una iglesia católica con el nombre “San Isidro de Jahua” y una iglesia evangélica “Senai”. Asimismo, cuenta con una escuela de nivel primario llamada “Cesar Merino de Jahua N°108” los días de clases son de lunes a viernes (8:00 am a 1:00pm), al igual esta población cuenta con programas del gobierno como pensión 65 y con vale fise. La gran mayoría de la población son agricultores que cultivan diversos productos como: maíz, papa, trigo, cebada, quinua, lino, oca, habas, mashua, olluco, alverja, lentejas y chocho, así mismo, se dedican a criar animales como: burro, oveja, chivo, caballo, chancho, gallina, cuy, conejo, pato.

Los pobladores de Jahua tienen una manera de vestir tanto en mujeres y varones, los varones se visten de siguiente manera: un sombrero castor, una chompa de lana, un camisa o polo, un pantalón de vestir, un par de zapato o yanquis y un poncho. Las mujeres utilizan los siguientes: un sombrero castor, una chompa, una

blusa o polo con diseños, polleras, justanes, un calentador, un par de zapatos o yanquis. Las comidas típicas que preparan son: Picante de cuy, llunca con gallina, puchero, papa con cuy y tocosh, el plato más resaltante en todas las fiestas es el apreciado picante de cuy.

Por lo expuesto, se ha creído importante desarrollar la presente investigación con la siguiente interrogante: ¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida de los adultos mayores del Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020?

Para responder a la pregunta del problema se ha planteado el siguiente objetivo General: Determinar la caracterización de los estilos de vida de los adultos mayores del Centro Poblado De Jahua- Jangas- Huaraz, 2020.

Asimismo, para lograr cumplir con este objetivo, se ha creído necesario considerar los siguientes Objetivos específicos:

1. Determinar los estilos de vida de los adultos mayores del Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020.
2. Identificar los estilos de vida: dimensión alimentación de los Adultos Mayores del Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020.
3. Determinar las características de la actividad física que realizan los Adultos Mayores del Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020
4. Identificar los mecanismos para el manejo del estrés que utilizan los Adultos Mayores del Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020.
5. Identificar el apoyo interpersonal de los Adultos Mayores del Centro Poblado de Jahua-Jangas- Huaraz, 2020.
6. Identificar el nivel de autorrealización de los Adultos Mayores del Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020.

7. Identificar el grado de responsabilidad en salud que tienen los adultos mayores del Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020.

El presente trabajo de investigación es una herramienta para obtener conocimientos sobre los estilos de vida en el centro poblado de Jahua. Los determinantes de estilo de vida en los adultos mayores se ha vuelto un problema en la sociedad por diferentes factores que aquejan a la salud, como la mala alimentación, por el avance de la tecnología, por el sedentarismo, por malos hábitos y también por la economía, ya que es fundamental para tener un estilo de vida saludable. Por lo cual la investigación identificará los problemas de la población para analizar los factores de riesgo en el centro poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020, así esta investigación busca determinar las características de estilos de vida para así poder impulsar a toda la población de los adultos.

Esta investigación es un instrumento importante para poder ver a través de ello la principal problemática de la población en el Centro Poblado de Jahua, ya que hasta el momento no hay una tabla estadística que se pueda visualizar por lo cual, esta investigación no solo dará información acerca de ello, sino también permitirá a llamar la atención de autoridades para que puedan gestionar o proponer diferentes formas de prevenciones o promociones que ayudará a la población a disminuir el problema de hoy en día. Asimismo, también a impulsar sobre los estilos de vida saludable con la finalidad de evitar muertes a futuro o prorrogar enfermedades no transmisibles como se puede apreciar, el alcoholismo, tabaquismo, obesidad, hipertensión y así intervenir a tiempo a inducir al adulto a tener un vida saludable y a realizar actividades físicas.

Para el profesional de enfermería será de mucha importancia esta investigación ya en el futuro ejerceremos en los centros de salud, siendo este el centro de motivación



para poder ejecutar esta investigación en el centro poblado de Jahua y de este modo disminuir muertes en población adulta. Como estudiante es muy importante conocer que el adulto debe tener una atención de la primera calidad, respetando sus derechos para así prevenir cualquier riesgo que afecte su salud y para que tenga un estilo de vida saludable.

La investigación de este trabajo, nos ayuda a fomentar y a orientar acerca de cómo llevar el estilo de vida saludable, también a conocer como están viviendo los adultos mayores, asimismo brindarles más conocimientos sobre el estilo de vida a los adultos mayores en el Centro Poblado. De la misma manera esta investigación tiene un importante propósito que es brindar información al docente sobre el estilo de vida de los adultos mayores en el Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020.

El estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo, de una sola casilla. Con una muestra de 30 adultos mayores. Siguiendo con el procesamiento y análisis, se obtuvo los siguientes resultados y conclusiones: La población en estudio se muestra que, más de la mitad de los adultos mayores tiene una alimentación no saludable, al igual que más de la mitad tiene un déficit de actividad ejercicio, en cuanto al manejo del estrés más de la mitad tiene un manejo del estrés no saludable, asimismo, más de la mitad no tienen apoyo interpersonal, casi en su totalidad de la población en estudio tienden a ser irresponsables en cuanto a su salud y más de la mitad tiene una autorrealización saludable. Por lo tanto, se concluye que el adulto mayor del Centro Poblado de Jahua tiene un estilo de vida no saludable

## **II. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **2.1 Antecedentes**

#### **A nivel Internacional**

Peña M. (7), en su tesis titulada estilos de vida en adultos de Guerrero, México, 2018, del mismo modo tiene como objetivo describir sobre la calidad de vida en el ámbito social en donde se desarrollan los adultos mayores en Estado de Guerrero, México. Con una metodología de tipo cuantitativa de corte transversal y analítico, con una muestra de setenta y cinco individuos de ambos sexos, de la tal manera veinte ocho eran habitantes de asilo, veinticinco pertenecían a la residencia de día y los veinticinco eran de zona urbana. Se Concluye que los adultos mayores guerrerenses presentan porcentajes altos de problemas físicos, emocionales, y sociales, que dan origen a una mala perspectiva de su salud y vida.

Valdevenito M. (8), en su tesis titulada: Actividad física y calidad de vida en adultos mayores de Tomè- Chile, 2017, del mismo modo tiene como objetivo general: Analizar la importancia del ejercicio de la actividad física y la calidad de vida de los individuos mayores de la Comuna de Tomè. Con un método de estudio tipo paradigma cualitativo con enfoque fenomenológico de nivel descriptivo. El estudio permitió concluir que, para estos adultos mayores, la práctica de actividad física es una herramienta adecuada y entretenida para cultivar amistades, mantener un buen estado de salud y principalmente se recalca el beneficio de mantenerse activos y autovalentes en esta etapa de su vida.

Ugalde K. (9), tesis titulada: Estilo de vida saludables en adultos de 35 a 65 de edad con enfermedades crónicas en el recinto Chigue de la Provincia Esmeralda, Ecuador, 2016. Tuvo como objetivo General: Determinar estilos de vida saludable en adulto 35 a 65 años, afecciones con crónicas en el Recinto Chigue. Con metodología cuanti-cualitativo de nivel descriptivo, transversal, la población estaba formada por 37 adultos que padecían de enfermedades crónicas y 18 adultos con resultado determinados. Se Concluye que no mantiene un estilo de vida saludable, por razones que realizan hábitos no beneficiosos para la salud, existe inactividad física, inadecuada alimentación, no cumplen con la dieta adecuada para su patología, el tratamiento farmacológico no lo toman continuamente, y estas razones indican que no practican hábitos y estilos de vida adecuados para la salud.

#### **A Nivel Nacional**

Ventura A. (10), titulada: Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimiento del primer nivel, Lambayeque, 2017, como objetivo general: Determinar los estilos de vida sobre la alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimiento del primer nivel de la zona urbana Marginal del Distrito de Lambayeque, 2017. Con metodología de tipo cuantitativa de nivel descriptiva y transversal. Con una muestra de 100 adultos mayores de sexo masculino y femenino con enfermedades crónicas y excluyeron a personas invalidas. Se concluye que los adultos mayores tienen hábitos saludables en alimentación, con respecto actividad física no es común la realización de ejercicios semanales, ni la participación en actividades recreativas y se sienten satisfechos con la vida y duermen de 5 a 6 horas.

Canales B. (11), en su tesis titulada: Estilos de vida del adulto mayor que asiste en Centro de Salud Hualmay, 2017. Cuyo objetivo general: Determinar el estilo de vida en los adultos mayores que acuden al Centro de Salud de Hualmay. Con metodología de tipo cuantitativo de nivel descriptivo. La población estudiada estuvo conformada por 3637 adultos mayores del (CS) de Hualmay. En conclusión, cerca del 100% de adultos mayores que asisten al Centro de Salud de Hualmay presentan un estilo de vida no saludable y un porcentaje mínimo tiene un estilo de vida saludable.

Sandoval E. (12), en su tesis titulada: Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en Fanupe Barrio Nuevo-Morrope, 2017. Cuyo objetivo general: Determinar el vínculo entre el estado nutricional y el estilo de vida del adulto mayor en Fanupe Barrio Nuevo Morrope, 2017. Con metodología de tipo trasversal de nivel descriptivo correlacionar. La población del estudio está constituida de 74 adultos mayores de la ciudad de Fanupo del barrio Nuevo Morrope. Se concluye que la mayoría de adultos mayores presentan un estilo de vida no saludable y que existe relación estadísticamente significativa con la valoración nutricional.

### **A Nivel Regional**

Cochachin M. (13), en su tesis titulada: Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del Distrito de Ataquero, Carhuaz, 2017. Tuvo como objetivo General: Determinar vinculo que hay entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los adultos del Distrito de Ataquero- Carhuaz, 2017. Con metodología de tipo cuantitativo de nivel trasversal, la población estuvo conformada por 200 adultos mayores del Distrito Antaquero- Carhuaz. Concluyendo que la gran parte de la población de adulto mayor del Distrito de Ataquero, Carhuaz, no tienen un estilo de vida saludable y por otro lado en factor biosocioculturales la gran mayoría de

los adultos mayores son analfabetos, sus ingresos económicos son debajo de los 400 soles mensuales y la otra mitad de la población de sexo femenina trabajan como amas de casa y son casados por civil.

Palacios H. (14), tesis titulada: Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Distrito de Llama, Piscobanba, 2018. Cuyo Objetivo General: Determinar la relación de estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Distrito de Llama, Piscobanba, 2018. Con metodología de tipo cuantitativo de nivel descriptivo y correlacional, la población estuvo constituida por 75 adultos mayores del Distrito de Llama- Piscobamba departamento de Ancash. Se Concluye que mayor parte de los adultos no tienen un estilo de vida saludable y un mínimo porcentaje tienen un estilo de vida saludable, en cuanto al factor biosociocultural se muestra que una pequeña cantidad de los adultos cuentan con un ingreso menor a 100 soles, y se dedican a labores del hogar, los adultos mayores de sexo femenino no tienen grado de educación, y casi todos son casados por civil y tienen una religión católica, solo algunos tienen estudios completos.

Ordiano C. (15), tesis titulada: Estilos de vida y factores biosocioculturales de los Adultos del Caserío de Queshcap, Huaraz, 2018. Tuvo como objetivo General: Determinar si hay una relación entre estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Caserío de Queshcap. Con metodología de tipo cuantitativa de nivel descriptivo, con una muestra de 120 adultos mayores de Caserío de Queshcap- Huaraz, departamento de Ancash. Concluyendo: Casi la totalidad de población adulta del caserío de Queshcap – Huaraz (91%), tiene estilos de vida no saludables y sólo un mínimo porcentaje tienen estilos de vida saludables.

## **2.2 Bases teóricas y conceptuales de la investigación**

Este trabajo de investigación se respalda con las teorías de Dorothea Orem y Nola Pender, ya que Orem nos menciona sobre el autocuidado para conservar una vida sana que debe ser aprendida y Nola Pender nos refiere que los estilos de vida son ideas o percepciones que están relacionadas con conductas favorables para la salud, asimismo nos menciona sobre la promoción de la salud que es muy importante para la prevención de patologías. Además de ello también tenemos a los modelos de enfermería que son: Dahlgren y Whitehead, donde ellos refieren que los individuos están ligados a factores de riesgo que son: el sexo, la edad y la genética que repercuten en la condición de la salud del individuo, y así mismo influye en los estilos de vida y en las conductas propios de las personas (16).

### **Teoría de estilo de vida**

Las teorías de estilo de vida nos servirán para tener un conocimiento sobre ello y ponerlo en práctica en nuestra vida diaria.

Según Dorothea Orem, mencionado por Prado (17), refiere en su teoría sobre el autocuidado del individuo sobre las actividades que realiza con el fin de poder sobrevivir con una vida saludable, el autocuidado es una forma de realizar o iniciar independientemente el cuidado así sí mismo para el beneficio personal, esta teoría ayuda al individuo durante su viaje al futuro para tener una vida sano y saludable, asimismo recuperarse de enfermedades, afrontar las dolencias de dicha enfermedad y lograr a tener una calidad de vida integro. La teoría de Orem la más estudiada y practicada por la enfermería es el déficit de autocuidado.

De la misma forma, la teoría de Dorothea Orem es una herramienta que nos facilita para poder educar a través de la promoción y prevención a la población sobre la importancia del autocuidado con el fin de que el adulto mayor practique y así pueda mantener una vida saludable, ya que Orem nos alude, que las personas que toman decisiones adecuadas o modifican su conducta sobre la salud mantendrán una calidad de vida sana, asimismo, el autocuidado responde a las necesidades del individuo en toda etapa de su vida por ende el profesional de enfermería debe satisfacer las necesidades básicas que requiere el individuo (17).

Según Nola Pender mencionado por Aristizábal, Blanco, Sánchez, Ostiguín (18), deduce que el estilo de vida son percepciones y acciones de la persona en mantener e incrementar su bienestar, compromiso en su salud, realizar ejercicios, tener una alimentación balanceada y manejar el estrés. También refiere sobre los roles importantes que tienen las enfermeras, en ayudar a prevenir los problemas que presentan los individuos mediante un cuidado propio y con una decisión optima a lo largo de su carrera profesional. Pender nos menciona que la salud es una etapa positiva y a la vez inexistencia de patologías, además indica 3 áreas: Singularidad y destreza de la persona, resultados propios de comportamientos y conductuales.

Asimismo, Nola Pender menciona que tener un estilo de vida se debe basar a metas de cada individuo desde edades tempranas, ya que, con ello se va lograr tener un estado de salud adecuado, pese de ello mantener hábitos saludables o informarse de los programas de salud, son tareas difíciles para los individuos y no se adaptan a ello. También, Pender deduce que se requiere de conocimientos más amplios y detallados que les guie a desarrollar cambios de una conducta y comportamiento responsable de una vida saludable (19).

De la misma manera Pender establece un punto de partida de estudio de la toma de decisión de cada individuo hacia el cuidado de su propia bienestar y a acciones multidimensionales, ya que esto sirve para ampliar el bienestar y la autorrealización del individuo, asimismo afirma que la conducta, las características son los resultados de una calidad de vida saludable a largo de la vida, ya que pender menciona seis dimensiones como la actividad física, relaciones interpersonales, responsabilidad en salud, nutrición, manejo de estrés y el crecimiento espiritual por lo cual, estas dimensiones son fundamentales y relevantes para poder orientar nuevas estrategias apropiadas a los adultos mayores del Centro Poblado de Jahua con la finalidad de contribuir a mantener una calidad de vida saludable (20).

Los modelos Dahlgren y Whitehead nos refieren que los individuos están previstos a factores de comportamiento en cuanto a una mala alimentación y al tabaquismo, asimismo nos menciona que, la parte económica influye en la mantención de un estilo de vida saludable, ya que el nivel de económico va repercutir a no tener posibilidades de adquirir variedades de alimentos para el consumo diario, además conlleva a exponerse a trabajos peligrosos que va afectar físicamente al adulto mayor, a partir de ello se generara problemas de salud en el usuario y no tendrá una calidad de vida saludable (21).

**En los adultos mayores** los estilos de vida son complicados por el hecho de que pasan por situaciones como la jubilación, pérdida de empleo u otras, lo cual afecta al individuo porque ya no se siente útil, ya no realiza ejercicios, no tiene una dieta balanceada o por falta de afección de un familiar todo esto hace que el adulto mayor llegue a tener problemas de salud como: la hipertensión arterial, diabetes, obesidad, problemas cardiovasculares y el sedentarismo. Todo esto son causas de riesgo en las



personas por carencia de conocimiento y por la falta de prevención que va repercutir en el futuro la salud de la persona (22).

Según OPS, OMS, mencionan sobre el problema sanitario que está atravesando el mundo referente a la pandemia ocasionado por el covid-19, que las personas de grupo etario con enfermedades preexistentes como la obesidad, diabetes, cardiacas, asma, etc. Son los más propensos a presentar síntomas más graves de este virus, así también los adultos mayores de bajos recursos económicos están en riesgo a contraer esta enfermedad y no tener un estilo de vida adecuado, porque ellos son personas independientes que no cuentan con un apoyo familiar o con el apoyo del estado, esto mayormente se da en zonas rurales. Por lo cual el impacto de la pandemia también afecto a que los adultos mayores no tengan un acceso a un establecimiento de salud para realizarse sus chequeos frecuentes y preventivos (23).

En la actualidad los adultos mayores son los más vulnerables a este virus del covid-19. Ya que ha restringido el estilo de vida de todos los adultos mayores, la cual es uno de sus preocupaciones de adquirir el temible virus y que los lleve a la muerte. Así mismo ha limitado a los adultos mayores a que no pueden realizar actividades como salir a caminar, hacer ejercicios al aire libre y también a reunirse con sus familiares y amistades. Esta pandemia es una experiencia inolvidable y desagradable ya que la gran mayoría de los individuos mayores empezaron a presentar signos de estrés, ansiedad, incertidumbre, insomnio, irritabilidad y trastorno emocional (24).

**Los estilos de vida** son comportamientos, costumbres, determinantes del usuario para mejorar su calidad de vida, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los estilos de vida son percepciones que una persona tiene de su existencia en lo cultural, en sus valores, en lo que vive en relación a sus normas, inquietudes y sus

expectativas. Los estilos de vida están relacionados con las normas de consumo de los alimentos, de tabaco, alcohol, drogas, actividad física y también incluye en la actividad ocupacional. Todo esto a su vez son factores de riesgo o de protección dependiendo de la reacción de enfermedades transmisibles o no transmisibles (25).

Los estilos de vida son disciplinas y comportamientos que te lleva a tener una vida sana, sin problemas de salud a largo plazo, según el Ministerio de Salud (MINSA), los estilos de vida abarcan en una alimentación adecuada ya que es fundamental para mantener una salud sana, también refiere que el individuo debe dedicarse un poco de su tiempo en sí mismo y pensar en los riesgos que puede afectar su vida (26).

Jirón J, Palomares L (27), Deducen que tener un estilo de vida saludable es muy importante para las personas adultas como en jóvenes, ya que hoy en día vemos la gran mayoría de los adultos que frecuentan en los puestos de salud por enfermedades no transmisibles, por lo cual podemos prevenir tomando decisiones adecuadas sobre los buenos hábitos. Para mejorar esta situación se tiene que enfocar a incentivar para que pueden asistir a sesiones educativas, así también en nutricionistas para que les pueda explicar sobre los riesgos que tienen al no tener una alimentación adecuada.

### **Tipos de estilo de vida**

#### **➤ Estilos de vida saludable:**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), deduce que los estilos de vida saludable es una manera de vivir sanamente que reduzca el riesgo de morir o enfermarse a temprana edad, la salud no solo es ausencia de enfermedad sino además es el bienestar social, mental y físico. Algunos factores protectores de estilo de vida saludable son: metas de vida, la identidad, la autoestima, la autodecisión y conservar la integración familiar, social y tener un sentido de vida. Llevar un estilo de vida

saludable nos permite ser un modelo para toda la familia y el entorno social (28).

Los estilos de vida saludable inician con una dieta adecuada, actividad física y entorno saludable, son fundamentales para mantener una vida sana tanto a nivel psicológico y físico. Por lo tanto, para tener una vida saludable se debe de obviar cualquier tipo de excesos, como en la alimentación y esto le llevara a tener una vida sana a lo largo del tiempo del individuo. “Un cuerpo sano es un recinto para en alma, en cambio un cuerpo enfermo una prisión” (29).

➤ **Estilos de vida no saludables:**

Son conjuntos de actividades relacionados en comportamientos, hábitos que adopta el individuo, ya que afecta principalmente a su bienestar, la salud de la persona, Asimismo, los hábitos nocivos con lleva a la persona deteriorar su calidad de vida como, por ejemplo: mantener una dieta inadecuada que puede llevar al deterioro físico y a estar expuestos a afecciones o patologías. De la misma manera una vida inadecuada está arraigada a los hábitos malos de higiene propio, esto puede conllevar a presentar diferentes enfermedades, al igual la falta de ejercicios semanales causan al individuo a que pierda masa muscular y no tener fuerza física (30).

**Dimensión de alimentación**

Una alimentación se define como un grupo de acciones que permite a que el organismo reciba los nutrientes necesarios que pide el cuerpo humano. Ya que alimentarse adecuadamente es consumir nutrientes indispensables como: minerales, vitaminas y proteínas. De la misma manera alimentarse adecuadamente es ingerir liquido (agua) necesario e imprescindible para una digestión adecuada. Una alimentación sana ayuda fisiológica al cuerpo. Asimismo, Uno de los factores que conlleva la alimentación inadecuada, es la psicopatológica que afecta en las conductas

del individuo (31).

Una buena dieta debe contener alimentos que tengan nutrientes como: carbohidratos, proteínas, vitaminas, lípidos y minerales ya que son básicos para nuestro organismo, por ende se debe de tener una dieta balanceada y equilibrada, así mismo se recomienda consumir alimentos tres veces durante el día, controlando la cantidad de sal y azúcar, evitando el consumo de alcohol, drogas, comidas rápidas y enlatadas para poder prevenir problemas de salud a futuro en personas adultas, ya que esto puede perjudicar su bienestar físico y les llevara a presentar enfermedades con osteoporosis, obesidad, problemas cardiovasculares, diabetes y entre otros (31).

Según Troncoso (32), las personas mayores culturalmente prefieren alimentos naturales que para ellos son los más saludables, pero no consideran la composición química que estos alimentos poseen. El estado de salud y el bienestar de los adultos mayores está relacionado con la presencia de bioquímicos en los alimentos ya que tener una alimentación saludable se debe considerar la variedad del producto, el volumen para mantener un peso en el parámetro normal y siempre tener presente los alimentos energéticos, protectores y constructores.

### **Dimensión de actividad y ejercicio**

La actividad física es el desplazamiento del cuerpo involuntario, además es una forma de mantener ocupar el espacio libre, son beneficiosos para mantener una calidad de vida saludable, ya que estas realizar estas actividades se adopta desde la niñez para el desarrollo de un cuerpo sano y saludable ya que en esta etapa el individuo desarrolla distintos aspectos de su cuerpo que le va beneficiar en la trayectoria de su vida. Esta dimensión está relacionada con la salud de la persona que es importante para el organismo, esta actividad se basa la realización de camitas, deportes e incluye las

pausas activas. otro efecto importante de la actividad física es disminuir el problema la obesidad ya que en la población adulta es el problema principal que aqueja a la salud (33).

Según la OMS, para la mayoría de los adultos la actividad física se basa en realizar desplazamientos como en deportes, tareas domésticas, paseos entre otros, con el objetivo de mejorar sus funciones respiratorias, musculares, etc. Para poder reducir la depresión y las enfermedades no transmisibles, por ello se les aconseja a los adultos de 18 a 64 años a realizar ejercicios mínimo 150 minutos semanales con el fin de conseguir un beneficio para la salud de las personas adultas y estar a salvo de cualquier enfermedad (34).

En una encuesta realizada sobre la calidad de vida en el año 2017, más de la mitad de la población de los adultos mayores no realizaban ejercicio, en cambio los que tienen una educación de mayor nivel se evidenciaban realizar actividades físicas, en el mismo año el ministerio de la salud señaló que el sedentarismo se encuentra en nivel muy alto en los adultos de 65 años. La actividad física es un factor muy importante para la prevención de pérdida de masa muscular ya que con ello se puede evitar graves consecuencias como la discapacidad, dependencia y la muerte (35).

### **Dimensión manejo del estrés**

El estrés es un cambio de estado de ánimo del individuo ya que hay momentos que la gran mayoría sienten estar en un estado de estrés, pero si se sobrepasa más de una semana puede ser factor que afecta la salud, esto se puede evitar con actitudes positivas y saludables. Todas las personas experimentan de distintas formas el estrés, esto puede deberse por problemas como: en hogares, trabajo, insomnio y la falta de entendimiento dentro de la familia, si un individuo no logra a controlar el estrés pondrá

en riesgo su estado de salud (36).

Para poder manejar el estrés en adultos existen estrategias como: practicar diversas disciplinas (yoga, Tai Chi, natación), también a llevar un curso de asertividad que les ayudará a afrontar sus conflictos y expresar sus necesidades, de tal manera el estrés crónico en los adultos puede empeorar la hipertensión arterial, subir los niveles de glucosa, asimismo corren el riesgo de estar propensos a enfermedades cardiovasculares y la depresión que los puede llevar a la mortalidad (37).

### **Dimensión apoyo interpersonal**

Según Instituto Política Publica en salud (IPSUSS), deduce que afecta la parte psicológica del individuo, en qué situación se encuentra esta su ego y a raíz de ello buscara apoyo tanto en los amigos o parientes, hoy en día muchas personas presentan estos problemas emocionales, ya sea por carencia de entendimiento en una familia y dialogo. Si el problema es mayor se acude en un profesional para recibir una atención adecuada la cual le orientará y le ayudará a poder manejar la situación brindándole sugerencias y asesoramientos. Esta dimensión es muy importante para curación y seguridad, por lo cual la compañía y la relación estrecha con los demás será una felicidad para el adulto mayor (38).

Las personas adultas que asisten a este tipo de apoyo tienden a mejorar su estado de ánimo, valorarse en sí mismo, aceptando sus defectos y virtudes. Ya que la mayoría de los adultos aprenden a relacionarse con los demás, buscan comprensión y entendimiento. El apoyo emocional y práctico se da en la interacción entre adultos jóvenes, amigos, adultos mayores y adolescentes, para así poder construir un entorno mejor, ya que muchos son beneficiados en participar en estas acciones sociales (39).

## **Dimensión autorrealización**

Hoy en día la autorrealización esta formulada como un derecho humano para las personas de edad avanzada, como una oportunidad de desarrollar todo su talento al máximo y así poder expresar sus ideas y conocimientos, hace unos años atrás la Organización de las Naciones Unidas determinaron que la autorrealización es un principio para avanzar en la promoción de la calidad de vida para la personas de tercera edad, en lo cual permitía que los adultos mayores podrían desarrollar plenamente todo su potencial de sus capacidades, así mismo podrán acceder a los recursos educativos, culturales, espirituales y recreativos, etc (40).

Según Maslow referido por Galván, la autorrealización es el logro de metas establecidas a largo de la vida para la satisfacción de uno mismo, ya si hablamos de los individuos que son autorrealizadas nos referimos que cumplieron sus metas planteadas y obtener resultados beneficiosos para la mantención de una vida saludable. Maslow menciona sobre las características de las personas autorrealizadas que uno de ellos es la perseverancia y ver la realidad en que vive, asimismo implica la dignidad, honradez y confianza para poder lograr los sueños propuestas desde edades muy tempranas con la finalidad de poder disfrutar en edad avanzada una vida tranquila sin ninguna preocupación (41).

## **Responsabilidad en salud**

Suarez (42), manifiesta que la responsabilidad es el motor del éxito en el estilo de vida, se refiere que la persona opere su propia vida tomando decisiones sobre su estilo de vida y su salud, en la edad adulta la salud es lo más importante y valioso que cada individuo posee, ya que con la salud podemos llegar a nuestras metas sin dificultad alguna así también cuidar a las personas que más amamos. La

responsabilidad hacia la salud debería de comenzar desde niñez ya que tenemos el conocimiento para así recibir consejos como cuidar nuestra salud. La buena salud principalmente tiene que ver con una alimentación adecuada y actividad física.



### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y nivel de la investigación**

##### **Cuantitativo:**

Se realizó una investigación de tipo cuantitativa, ya que se utilizó datos numéricos y/o estadísticos para estudiar el comportamiento de la variable en una población definida (43).

##### **Nivel descriptivo**

Buscó especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice así mismo describe tendencias de un grupo o población. Lo cual en esta investigación se planteó los hechos o situaciones más relevantes de los adultos mayores de la población de Jahua (44).

Para el siguiente trabajo de investigación se consideró el diseño no experimental -transeccional- descriptivo.

**X → Y**

Donde:

**X:** Variable estilos de vida de los adultos en el centro poblado de Jahua – Jangas – Huaraz, 2020

**Y:** Adultos mayores del centro poblado de Jahua – Jangas – Huaraz, 2020

#### **3.2. Población y muestra.**

##### **Población**

La población estaba conformada por 100 personas adultos mayores de la población de Jahua –Jangas– Huaraz, 2020.

##### **Muestra**

La muestra fue calculada mediante el muestreo no probabilístico llamado por

conveniencia, debido a la Pandemia del COVID- 19, con un total de 30 adultos mayores de ambos sexos del Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020.

**Unidad de análisis:**

Cada adulto mayor del centro poblado de Jahua – Jangas – Huaraz, 2020, que cumplieron con los criterios de inclusión.

**Criterios de inclusión y exclusión:**

**Inclusión:**

1. Adultos mayores que aceptaron participar en el estudio, mediante la firma del consentimiento informado.
2. Adultos mayores de 60 años con diagnóstico definitivo de estilos de vida.
3. Adultos mayores del Centro Poblado de Jahua que cuya función cognitiva se encontró conservadas.

**Exclusión:**

1. Adultas mayores del Centro Poblado de Jahua que rechazaron participar en el estudio.
2. Adultos que presentan algún trastorno mental y/o déficit cognitivo.

**3.3. Definición y operacionalización de variables e indicadores**

**Estilos de vida:**

**Definición conceptual:** Es el conjunto de comportamientos de la persona que práctica de la manera consistente y ordenada a favor de su salud ante el riesgo de una enfermedad (45).

**Definición operacional:** Para el desarrollo del estudio se consideró las actitudes conocimientos y prácticas que los adultos mayores que llevan a cabo durante su rutina diaria. Estará valorada en 6 dimensiones: Alimentación, actividad y

ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, auto realización y responsabilidad en salud. Se considero adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 75 a 100 puntos, e inadecuado si el valor es de 25 a 74 puntos.

**Dimensiones:**

**Alimentación.**

**Definición Conceptual:** La alimentación es un periodo importante para nuestra vida ya que a lo largo de nuestra vida nos ayudara a combatir muchas enfermedades en que estamos expuestas como: la obesidad, desnutrición, anemia; también así mismo es muy importante en cada etapa de nuestras vidas para tener una mente sana y cuerpo sano, en los adultos la alimentación es esencial ya que les ayuda a no perder los músculos y a prevenir las enfermedades de los huesos con una buena alimentación, como: leche y sus derivados, también frutas secas y las verduras para poder tener una vida saludable (46).

**Definición Operacional**

1. Usted se alimenta 3 veces al día entre el: desayuno, almuerzo y cena
2. Usted injiere de alimentos balanceados en su vida cotidiana, como: frutas, vegetales, carne, legumbres, cereales y granos.
3. Usted bebe agua diariamente durante el día, entre 4 a 8 vasos
4. En su alimentación incluye frutas como postre
5. Usted consume alimentos que contengan ingredientes químicos o artificiales en la comida.
6. Usted se informa antes de consumir cualquier tipo de alimentos enlatados.

Se considero adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 18 a 24 puntos, e inadecuado si el valor es de 6 a 17 puntos.

## **Actividad y ejercicio**

**Definición Conceptual:** La actividad física o ejercicio físico, es imprescindible para la salud de la persona, la actividad física es el movimiento corporal producido por el musculo esquelético que crece el gasto de energía, y el ejercicio físico, es uno de las dimensiones importantes que benefician al organismo del ser humano así mismo ayuda a tener digestión y a disminuir las enfermedades como la obesidad y mejora el estado de ánimo (47).

### **Definición Operacional**

1. Realiza ejercicios por 15 a 30 minutos por 3 veces a la semana
2. Usted realiza las actividades Inter diarios que incluyan el manejo del todo cuerpo

Se considero adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 06 a 08 puntos, e inadecuado si el valor es de 02 a 05 puntos.

## **Manejo del estrés**

**Definición Conceptual:** El estrés es una parte de nuestras vidas ya que a medida que pasa el tiempo se vuelve un problema que afecta a la salud, también el estrés afecta en lo emocional y físico, por lo cual el adulto mayor tiene que aprender conllevar para no tener problema de salud como la depresión, la ansiedad y el dolor crónico ya que hoy en día los adultos están más propensos a tener muchas enfermedades por falta de conocimiento. El estrés no solo se adquiere en el hogar también puede ser en lo laboral por factores que pasan en el trabajo (48).

### **Definición Operacional**

1. Usted identifica los problemas de preocupación en su vida que le conlleve al estrés.
2. Usted expresa sus emociones y sentimientos como la tensión y preocupación

3. Usted plantea alternativas para calmar frente a una situación de tensión y preocupación
4. Usted en su tiempo libre realiza alguna dinámica de distracción o relajación como: caminar, pasear, ejercicios de respiración o pensar en algo lindo que te ayude a despejar la mente.

Se considero adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 12 a 16 puntos, e inadecuado si el valor es de 4 a 11 puntos.

### **Apoyo interpersonal**

**Definición Conceptual:** Apoyo interpersonal está ligada en lo emocional de la persona como por ejemplo de cómo esta su autoestima y por ello tendrá contacto con amigos o familiares que ayuden a mejorar en su forma de pensar de sí mismo y también de los demás y aceptarse tal como es. El apoyo interpersonal es la participación con los demás tanto en la comunidad, la familia, los amigos, y entre otras, la gran mayoría de los adultos se sienten aislados con la sociedad y por ello carecen de baja autoestima y tienen un pensamiento de que no son útiles para la sociedad en donde vive (49).

### **Definición Operacional**

1. Usted tiene una buena comunicación con las personas de su entorno
2. Usted participa en las actividades que realiza su comunidad
3. Usted dialoga sobre sus deseos o fastidios con los demás
4. Cuando usted se encuentra en situaciones difíciles busca apoyo en su entorno.

Se considero adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 12 a 16 puntos, e inadecuado si el valor es de 4 a 11 puntos.

### **Autorrealización**

**Definición Conceptual:** La autorrealización está estrechamente relacionado con el deseo de la persona en expresar todo su talento al máximo como es sus habilidades y conocimientos, también la autorrealización es encontrar una felicidad de así mismo, también se deduce que las personas autorrealizadas tienen características como la conciencia, confianza y la honestidad en uno mismo y en los demás sin embargo en utilizar estrategias de motivación en aprendizajes es una forma de que la persona tenga la seguridad en expresar sus ideas y pensamientos (50).

### **Definición Operacional**

1. Usted se encuentra orgulloso con lo realizado en su vida
2. Usted se encuentra satisfecho con sus actividades que está realizando hoy en día
3. Actualmente realiza sus actitudes que alienten en su desarrollo personal

Se considero adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 09 a 12 puntos, e inadecuado si el valor es de 03 a 08 puntos.

### **Responsabilidad en salud**

**Definición Conceptual:** la responsabilidad en salud abarca en cuidados de uno mismo, del mejor modo posible, según sus capacidades y situación personales, todas las cosas que hacemos, pensamos en nuestra vida por ello actuaremos y tomaremos el control de nuestra salud. También la responsabilidad en salud de la población y persona cada uno es responsable en su cuidado de su bienestar, y así mismo cada persona se pueda sentirse con bien y de buen ánimo, sin preocupaciones que aquejan a su salud (51).

### **Definición Operacional**

1. Actualmente usted frecuenta a un centro de salud una vez al año siquiera.
2. Cuando usted presenta algún problema en su cuerpo acude algún centro de salud
3. Toma los medicamentos bajo receta médica

4. Toma conciencia sobre la información que le brinda el personal de salud
5. Usted participa en las actividades que brindan en los puestos de salud como las:  
sesiones educativas y campañas de salud.
6. Consume sustancias dañinas que afectan a su salud.

Se considero adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 18 a 24 puntos, e inadecuado si el valor es de 6 a 17 puntos.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

**Técnica:** Para la recolección de datos en la presente investigación se utilizó las técnicas de la entrevista y la observación.

**Instrumento:** El trabajo se realizó utilizando la escala valorativa de los estilos de vida de Walker, Sachrist y Pender que está constituido por 25 ítems dividido en 6 dimensiones como: alimentación (6 ítems), actividad y ejercicio (2 ítems), manejo de estrés (4 ítems), apoyo interpersonal (4 ítems), autorrealización (3 ítems) y responsabilidad en salud (6 ítems).

En donde cada ítem tiene lo siguiente:

$N= 4 \quad V=3 \quad F=2 \quad S=1$

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

$N= 4 \quad V= 3 \quad F= 2 \quad S=1$

#### **Control de calidad de los datos:**

##### **Validez externa:**

Se aseguró la validez externa por juicio de expertos presentando el instrumento a cuatro (4) expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaron mayor calidad y especificidad a los instrumentos (52).

##### **Validez Interna**

Para la validez interna de la escala Estilo de Vida, se aplicó la fórmula de Pearson en cada uno de los ítems. Se obtuvo un  $r > 0.20$ , lo cual indica que el instrumento es válido (52).

### **Confiabilidad**

De un total de 29 encuestas realizadas a nivel piloto para medir la confiabilidad del instrumento se obtuvo para la escala total un índice de confiabilidad Alfa de Cronbach de 0.794, lo cual indica que la escala para medir el Estilo de Vida del adulto es confiable (52).

### **3.5. Plan de análisis.**

**Procedimientos para la recolección de datos:** Para la recolección de datos del proyecto del trabajo de investigación se consideró lo siguiente:

- Por vía telefónica, se le informó y se les pidió el consentimiento a los adultos mayores del centro poblado de Jahua.
- Se hizo una coordinación con los pobladores dispuestos y con tiempo para la fecha oportuna de aplicación del instrumento.
- Se realizó la aplicación del instrumento a cada participante del estudio.
- Se desarrolló la lectura del contenido e instrucciones a cada participante del estudio.
- El instrumento se aplicó en un tiempo máximo de 20 minutos, las respuestas fueron marcadas por cada uno participante de forma online.

### **Análisis y procesamiento de los datos**

Los datos fueron procesados en el programa de Microsoft Excel y fueron presentados en tablas simples de frecuencias y porcentajes para su respectivo análisis.



### 3.6. Matriz de consistencia

ENUNCIADO	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS	VARIABLE	METODOLOGÍA
<p>¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida de los adultos mayores del Centro Poblado Jahua – Jangas - Huaraz, 2020?</p>	<p>Determinar la caracterización de los estilos de vida de los adultos mayores del Centro Poblado de Jahua – Jangas- Huaraz, 2020.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar los estilos de vida de los adultos mayores del Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020</li> <li>-Identificar los estilos de vida: dimensión alimentación de los adultos mayores del Centro Poblado de Jahua – Jangas - Huaraz, 2020.</li> <li>-Determinar las características de la actividad física que realizan los adultos mayores del Centro Poblado de Jahua – Jangas - Huaraz, 2020.</li> <li>-Identificar los mecanismos para el manejo del estrés que utilizan los adultos mayores del Centro Poblado de Jahua– Jangas - Huaraz, 2020.</li> <li>-Identificar el apoyo interpersonal de los adultos mayores del Centro Poblado de Jahua – Jangas - Huaraz, 2020.</li> <li>-Identificar el nivel de autorrealización de los adultos mayores del Centro Poblado de Jahua-Jangas- Huaraz, 2020.</li> <li>-Identificar el grado de responsabilidad en salud que tienen los adultos mayores del Centro Poblado de Jahua – Jangas - Huaraz, 2020.</li> </ul>	<p>Estilos de vida</p>	<p><b>Tipo:</b> Cuantitativo <b>Técnica:</b> -Encuesta -Observación</p>

### **3.7. Principios éticos**

Durante el presente trabajo de investigación se realizó teniendo en cuenta y respetando los criterios de principios éticos brindado por la ULADECH (53).

#### **Protección a la persona**

Este principio se ha aplicado al realizar el informe de investigación de una manera muy firme respetando la dignidad de la persona, la identidad, la diversidad, la confidencialidad y la privacidad. Todo esto implica a que las personas participaron de forma voluntaria.

#### **Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad**

En cuanto al cuidado del medio ambiente en este proyecto de investigación se desarrolló respetando la biodiversidad evitando daños por lo cual se utilizó las encuestas vía online.

#### **Libre participación y derecho a estar informado**

Esto es uno de los principios éticos muy importante, lo cual se ha venido aplicando en el desarrollo de trabajo de investigación, ya que los participantes tuvieron una libre elección y participación voluntaria y específica. Además de ello se le informó sobre esta investigación a través de vía online.

#### **Beneficencia no maleficencia**

Este principio se aplicó asegurando el bienestar de los participantes, sin exponerla en peligro y sin causar ningún daño, informándoles de una manera clara y precisa así mismo contando con la disposición del tiempo de cada participante sin generar la incomodidad.

#### **Justicia**

La justicia estuvo presente en el desarrollo de esta investigación, debido

que, al momento de cambiar alguna información, se realizó de una manera segura y así obteniendo mejores resultados. De mismo modo los participantes tienen el derecho a acceder a los resultados y así mismo fueron tratados equitativamente sin preferencias en el proceso de la investigación.

### **Integridad científica**

Este trabajo de investigación se realizó de una manera responsable, honesto, realizando una investigación concisa y real, de la misma manera respetando la integridad de cada uno de los participantes.

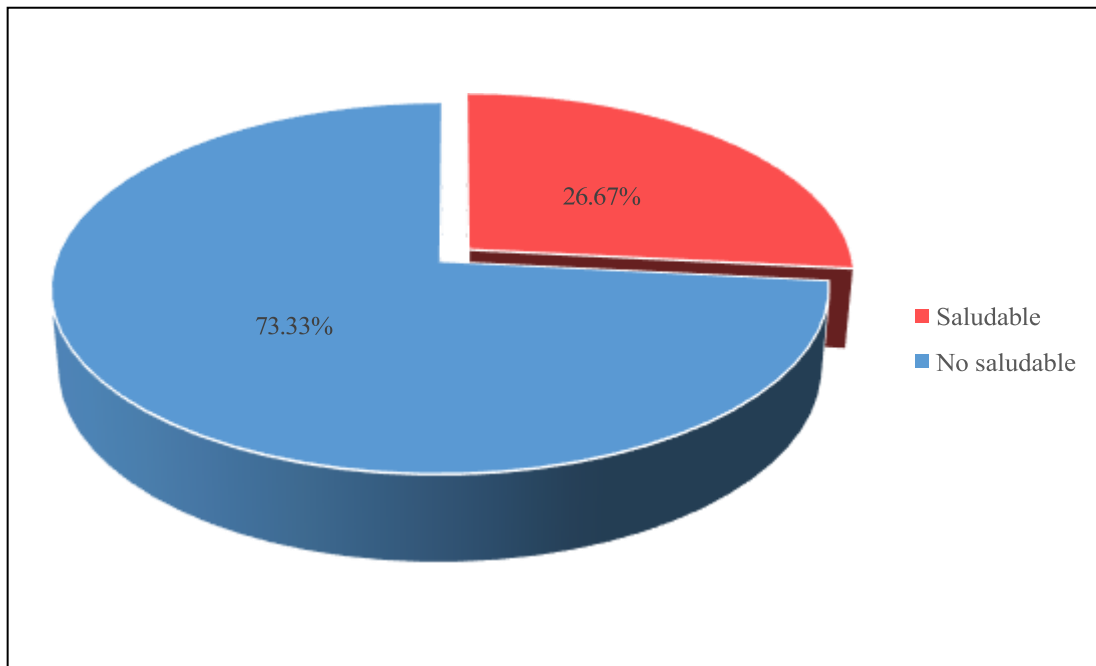
#### IV. RESULTADOS:

##### 4.1. Resultados:

*TABLA 1 Estilo de Vida de los Adultos mayores del Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020.*

ESTILO DE VIDA	n	%
Saludable	8	26.67
No saludable	22	73.33
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100.00</b>

**Fuente:** Cuestionario de estilos de vida, elaborado por Walker, Sechrist, Pender y modificado por Díaz R; Reyna E; Delgado R (2008), aplicado al adulto mayor del centro poblado de Jahua -Jangas – Huaraz, 2020

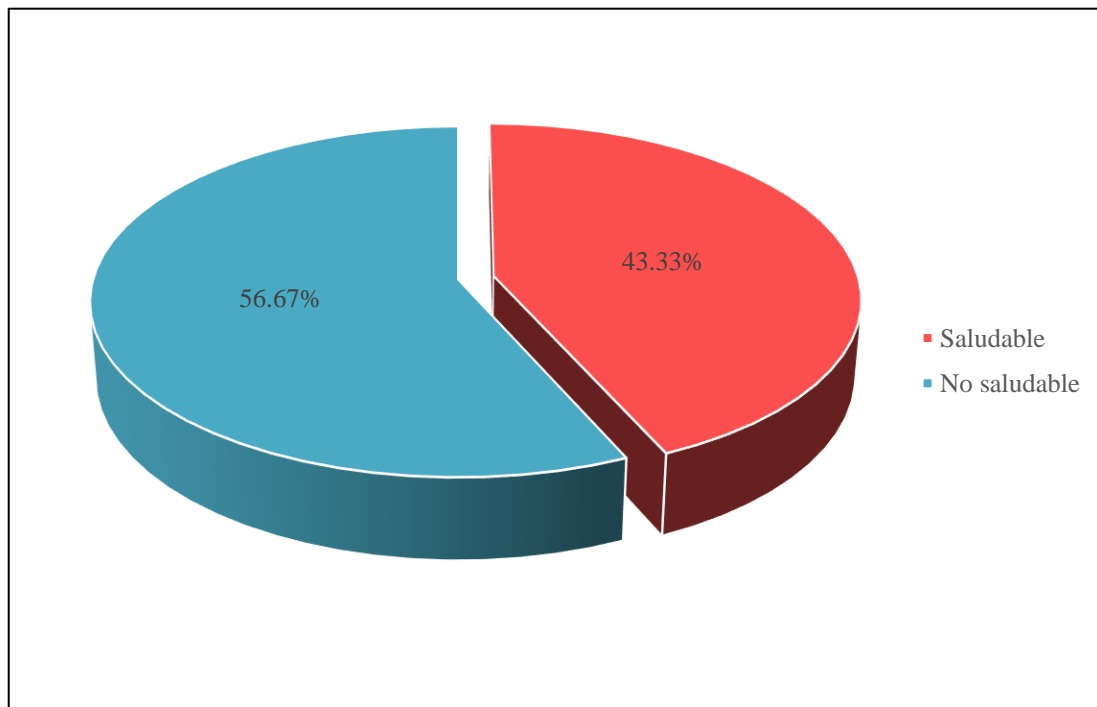


**Gráfico 1. Estilo de Vida de los Adultos mayores del Centro Poblado de Jahua-Jangas- Huaraz, 2020.**

**TABLA 2 Dimensión alimentación de los adultos mayores del Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020.**

ALIMENTACIÓN	n	%
Saludable	13	43.33
No saludable	17	56.67
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100.00</b>

**Fuente:** Cuestionario de estilos de vida, elaborado por Walker, Sechrist, Pender y modificado por Díaz R; Reyna E; Delgado R (2008), aplicado al adulto mayor del centro poblado de Jahua -Jangas – Huaraz, 2020

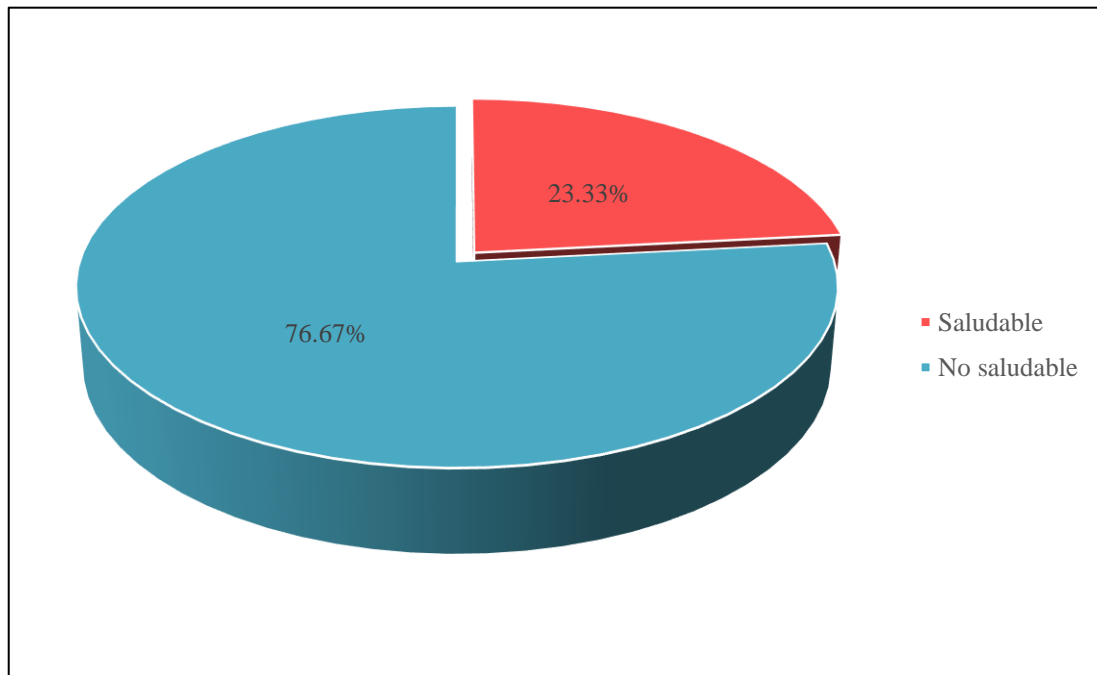


**Gráfico 2. Dimensión Alimentación de los Adultos mayores del Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020.**

**TABLA 3 Dimensión Actividad y Ejercicio de los Adultos mayores del Centro Poblado De Jahua- Jangas- Huaraz, 2020.**

<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Saludable	7	23.33
No saludable	23	76.67
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100.00</b>

**Fuente:** Cuestionario de estilos de vida, elaborado por Walker, Sechrist, Pender y modificado por Díaz R; Reyna E; Delgado R (2008), aplicado al adulto mayor del centro poblado de Jahua -Jangas – Huaraz, 2020

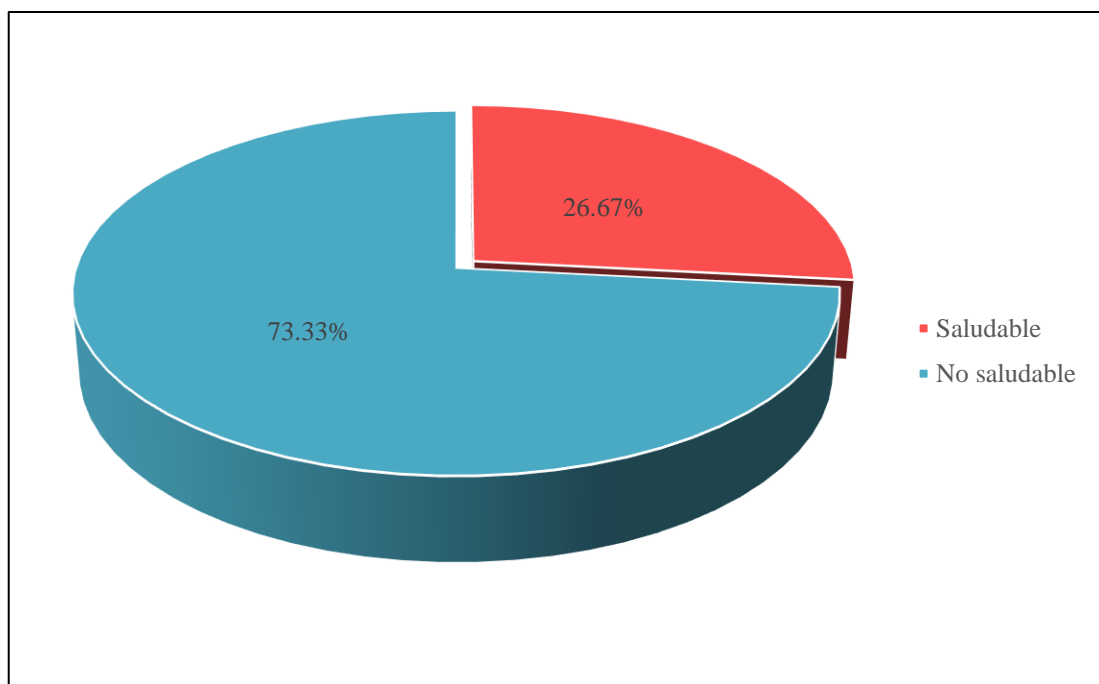


**Gráfico 3. Dimensión Actividad Y Ejercicio De Los Adultos Mayores Del Centro Poblado De Jahua- Jangas- Huaraz, 2020.**

**TABLA 4 Dimensión Manejo del Estrés de los Adultos mayores del Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020.**

<b>MANEJO DE ESTRÉS</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Saludable	8	26.67
No saludable	22	73.33
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100.00</b>

**Fuente:** Cuestionario de estilos de vida, elaborado por Walker, Sechrist, Pender y modificado por Díaz R; Reyna E; Delgado R (2008), aplicado al adulto mayor del centro poblado de Jahua -Jangas – Huaraz, 2020

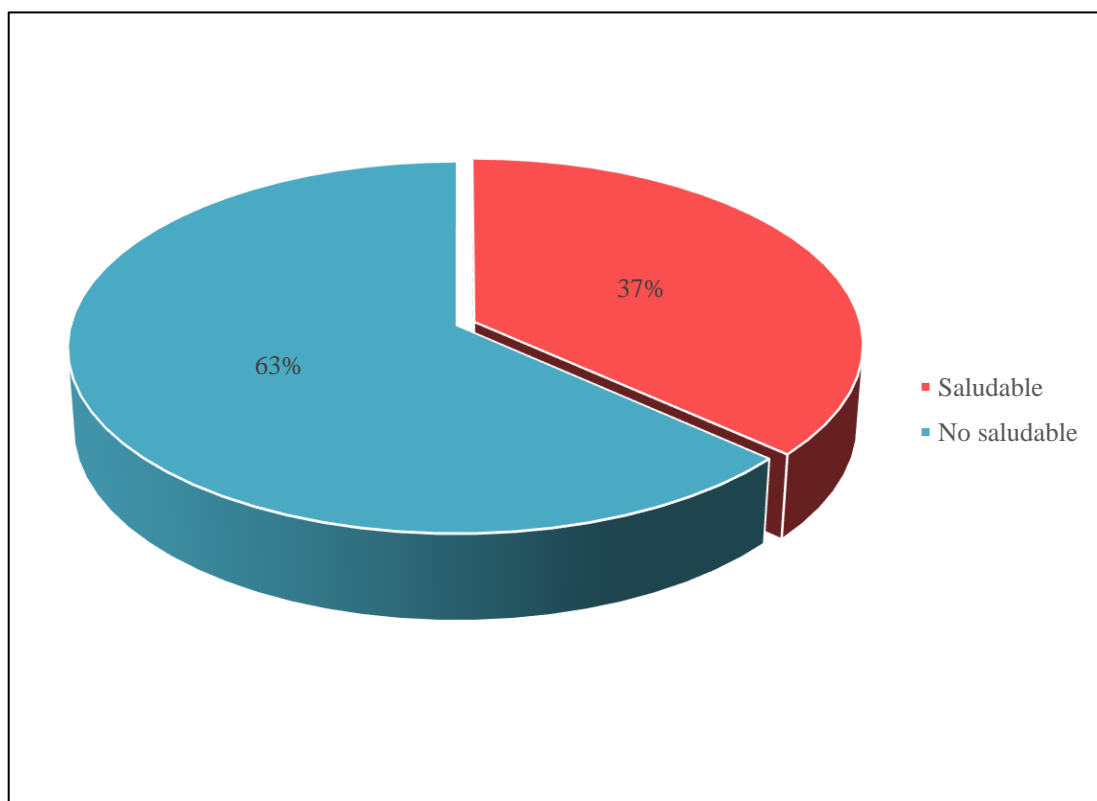


**Gráfico 4. Dimensión Manejo Del Estrés De Los Adultos Mayores Del Centro Poblado De Jahua- Jangas- Huaraz, 2020.**

**TABLA 5 Dimensión Apoyo Interpersonal de los Adultos mayores del Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020.**

<b>APOYO INTERPERSONAL</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Saludable	11	37.00
No saludable	19	63.00
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100.00</b>

**Fuente:** Cuestionario de estilos de vida, elaborado por Walker, Sechrist, Pender y modificado por Díaz R; Reyna E; Delgado R (2008), aplicado al adulto mayor del centro poblado de Jahua -Jangas – Huaraz, 2020



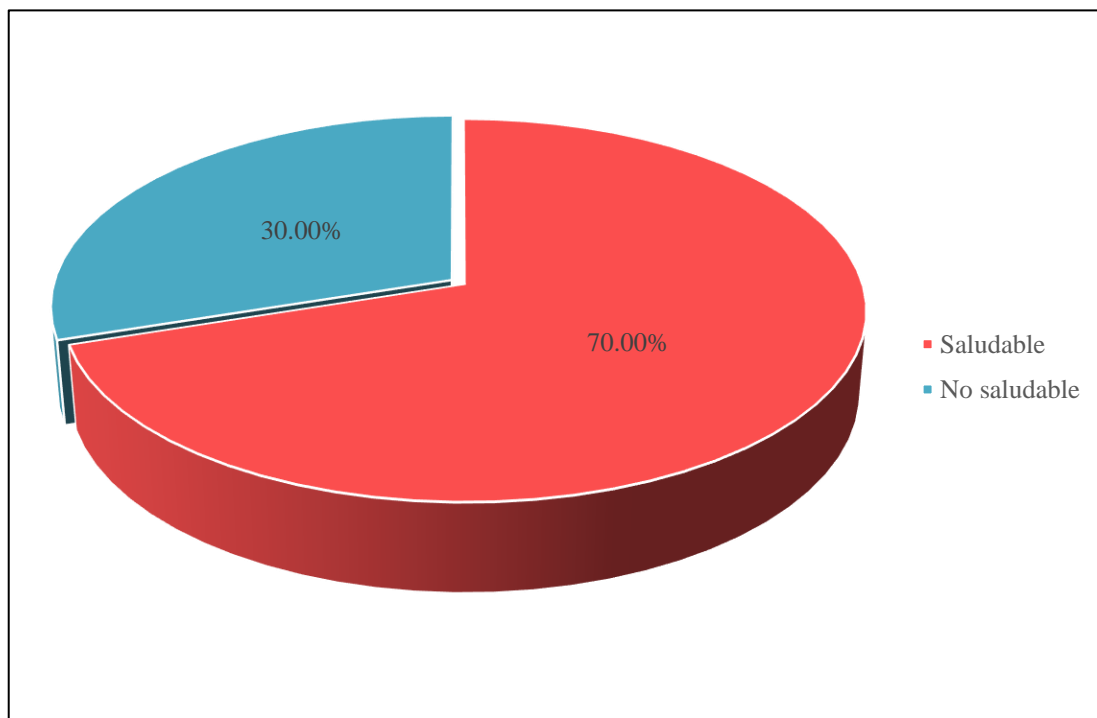
**Gráfico 5. Dimensión Apoyo Interpersonal De Los Adultos Mayores Del Centro Poblado De Jahua- Jangas- Huaraz, 2020.**



**TABLA 6 Dimensión Autorrealización de los Adultos mayores del Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020.**

<b>AUTORREALIZACIÓN</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Saludable	21	70.00
No saludable	9	30.00
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100.00</b>

**Fuente:** Cuestionario de estilos de vida, elaborado por Walker, Sechrist, Pender y modificado por Díaz R; Reyna E; Delgado R (2008), aplicado al adulto mayor del centro poblado de Jahua -Jangas – Huaraz, 2020

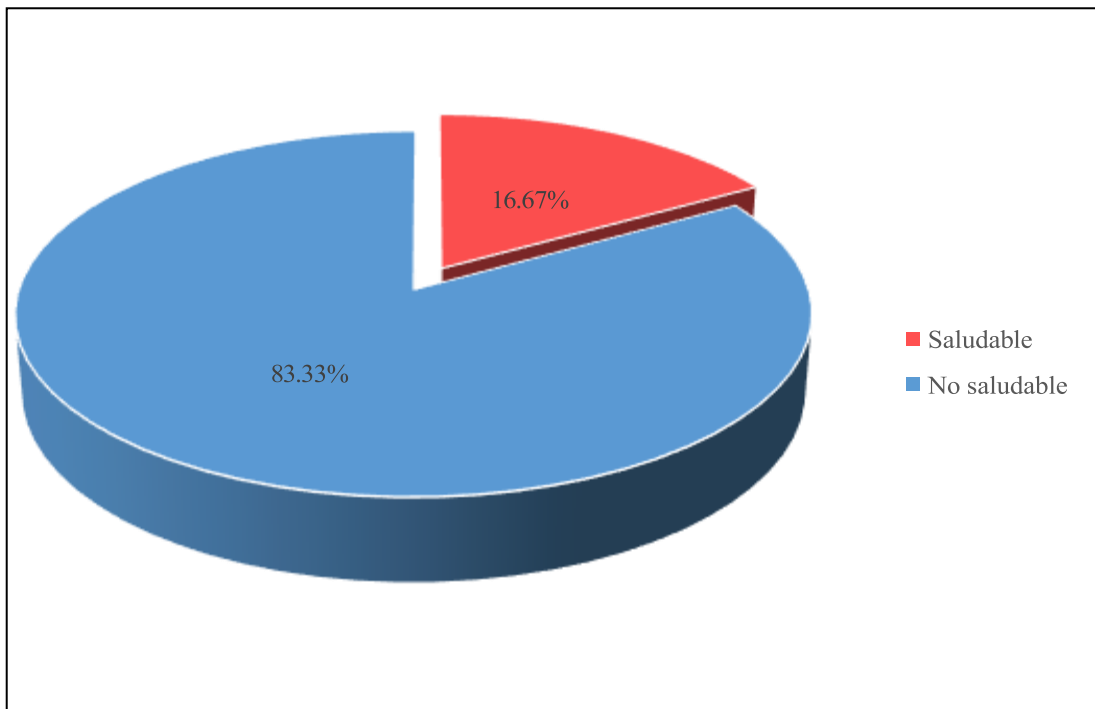


**Gráfico 6. Dimensión Autorrealización de los Adultos mayores del Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020.**

**TABLA 7 Dimensión Responsabilidad en Salud de los Adultos mayores del Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020.**

<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Saludable	5	16.67
No saludable	25	83.33
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100.00</b>

**Fuente:** Cuestionario de estilos de vida, elaborado por Walker, Sechrist, Pender y modificado por Díaz R; Reyna E; Delgado R (2008), aplicado al adulto mayor del centro poblado de Jahua - Jangas – Huaraz, 2020



**Gráfico 7. Dimensión Responsabilidad En Salud De Los Adultos Mayores Del Centro Poblado De Jahua- Jangas- Huaraz, 2020.**

## 4.2. Análisis de los resultados

A continuación, se presenta el análisis de los resultados obtenido en el estudio realizado de la variable estilo de vida del adulto mayor en centro poblado de Jahua - Jangas- Huaraz ,2020.

### **Tabla 1**

En la primera tabla se presenta los resultados obtenidos en relación a la caracterización de los estilos de vida de los adultos mayores de Centro Poblado de Jahua- Jangas-Huaraz,2020, que, de un total de 30 adultos mayores entrevistadas, el 26. 67% (8) tienen un estilo de vida saludable y el 77.33% (22) tiene un estilo de vida no saludable.

Los resultados obtenidos se asemejan al de Canales B, Carreño W (54), en su tesis titulada “estilos de vida del adulto mayor que asiste en Centro de Salud Hualmay, 2017”, donde se puede visualizar que, de una muestra de 347 adultos mayores entrevistadas, el 10% (36) tiene un estilo de vida saludable y el 89.7% (311) de los adultos mayores presenta un estilo de vida no saludable.

Por otro lado, los resultados de Ventura A (55) difiere en su tesis titulada “estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimiento del primer nivel, Lanbayequé, 2017”, que de 100 adulto mayores entrevistados se observar que, el 82% (82) tienen un estilo de vida saludable y el 18% (18) tienen un estilo de vida no saludable lo cual indica que en esa población no toman interés en tener un estilo de vida saludable y vivir una vida sana.

Según el OMS, los estilos de vida son muy importantes en los adultos

mayores ya que con ello tendrán una calidad de vida saludable, pero desafortunadamente hay poco interés pública respecto a la relación entre salud y estilo de vida ya que un cambio de estos hábitos es un factor determinante para la aparición de patologías crónicas que en la actualidad se va evidenciando una alta tasa de mortalidad a nivel mundial. Por lo cual el estilo de vida está relacionado a muchas normas como el consumo de alimentos, actividad ejercicio, higiene personal, economía, etc (56).

También menciona que tener un estilo de vida dependerá de las dimensiones como de alimentación, actividad ejercicio, manejo de estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud, lo cual el adulto mayor en actualidad desconoce o se les hace difícil de identificar lo importante que es conocer y poner en práctica, por ello tienden a estar propensos de adquirir enfermedades como del corazón, obesidad, hipertensión y osteoporosis (56).

Por otro lado, el Ministerio de Salud (MINSA) manifiesta que los estilos de vida del adulto mayor, es un proceso dinámico donde principalmente tu salud dependerá de la toma de decisiones y control de tu propia vida, lo cual indica que una mala decisión y un mal manejo de la vida, te llevará a presentar dificultades a largo de la vida, esto se puede presentar de distintas formas como: enfermedades, soledad o en otras afecciones. Por lo cual el MINSA concluye que un estilo de vida inicia de una alimentación adecuada, actividad física, entorno y espacio saludable (57).

En este estudio se evidencia que, más de la mitad del adulto mayor tiene un estilo de vida no saludable, esto puede deberse a que existen factores de riesgo como la mala alimentación, que quiere decir esto, que consumen comidas chatarras y no

incluyen en su alimentación verduras, frutas y no ingieren suficiente agua que requiere su cuerpo, así mismo esto se debe a que, no tienen conocimiento sobre los beneficios que tienen los alimentos o por falta de economía, lo cual les impide a adquirir alimentos de diferentes variedades, otro de los factores ,es la falta de actividad y ejercicio ya que los adultos mayores no realizan ninguna actividad física ya sea dentro de la casa o en el campo, como por ejemplo salir a caminar, estiramientos, correr de acuerdo a su situación de salud, etc.

Por lo tanto, la mayoría de los adultos mayores de la población de Jahua, tiene un estilo de vida no saludable ya que se debe a factores como la mala alimentación, el sedentarismo, falta de conocimiento y la falta de economía, por ello el adulto mayor de la población en estudio está más propenso a adquirir diferentes patologías como la obesidad, diabetes, osteoporosis, hipertensión y problemas cardiacos, etc.

En conclusión los resultados nos muestran que casi en su totalidad de la población en estudio tienen un estilo de vida insanos, lo cual nos señala que hay ausencia de la participación con la promoción y prevención del puesto de salud a la comunidad, asimismo, las autoridades de dicha comunidad frente a esta situación no tienen una iniciativa de poder gestionar e implementar talleres sobre un estilo de vida saludable, frente a ello se puede promover y fomentar a través de actividades estratégicas la aplicación y practica de las normas de un estilo de vida saludable conjuntamente con la participación de los autoridades y del personal de salud, además dar énfasis en el cambio de conducta y diciplinas en el adulto mayor, para que mantengan un estilo de vida saludable y al ejecutar estas actividades a la población adulta, ayudara a no presentar problemas de salud y tendrán una calidad de vida sana.

## Tabla 2

En relación a dimensión de alimentación del adulto mayor del centro poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020, podemos observar que de 30 adultos mayores entrevistados el 43.33% (13) tienen un estilo de vida saludable y el 56.67% (17) presentan un estilo de vida no saludable.

Los resultados obtenidos se asemejan al de Sandoval E (58), en su tesis titulada “estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en Fanupe Barrio Nuevo-Morrope, 2017”, donde se observa que de 74 adultos mayores entrevistados, el 13.5% (10) tienen una alimentación saludable y el 86.5% (64) no tiene una alimentación saludable, ya que esto evidencia que el adulto mayor de Fanupo tiene una deficiencia en cuanto a alimentación saludable, no consumen alimentos ricos en fibra, frutas, verduras así mismo se observa que optan a consumir alimentos enlatados, que no son saludables.

Por otro lado, los resultados de Ventura A (59), difiere en su tesis titulada “estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimiento del primer nivel, Lambayeque, 2017”, que el 82% de adultos mayores tienen un estilo de vida no saludable y el 99% tienen un estilo de vida saludable, por lo cual destacan la buena alimentación, baja en azúcares, baja en sal, usan aceite vegetal y la actividad de la caminata.

Una alimentación sana es alimentarse adecuadamente con proteínas, vitaminas y minerales, por otra parte, una mala alimentación afecta la salud del individuo causando enfermedades crónicas como gastritis, hipertensión, diabetes, cáncer, anemia, etc. Asimismo, esto afecta al adulto mayor que es la psicopatología donde va alterar los comportamientos de personas adultas ya que con esto puede llegar a

consecuencias graves como la muerte. Así mismo la falta de nutrientes genera que el cuerpo se deterioró y gaste más energía generando que el individuo se sienta cansado, sin fuerzas y desgastado (60).

Asimismo, MINSA refiere que alimentarse saludablemente incluye el consumo de la comida tres veces al día, en los horarios establecidos que se suele tener cada día, además de ello los grupos de los alimentos varían entre los cereales, verduras, legumbres, lácteos, carnes, menestras, frutas y las verduras del mismo modo, la alimentación en los adultos mayores es de acuerdo a las necesidades y condiciones, ya que en su mayoría se reduce el consumo de grasas y así mismo se prefiere el consumo de aceites vegetales y de la misma forma, se evita el consumo de alcohol y tabaco para mantener una calidad de vida saludable (61).

En cuanto a la alimentación del adulto mayor del centro poblado de Jahua se observa que, más de la mitad tiene una alimentación no saludable, lo cual se debe a muchos factores, uno de ellos es por desconocimiento sobre los nutrientes que posee un alimento y así también por hábitos malos de consumo de alimentos como por ejemplo: las comidas rápidas, comidas enlatadas u otros alimentos de fácil de preparación, esto pasa por que los adultos mayores en su totalidad viven solos, no hay un apoyo familiar que este pendiente de ellos, lo cual les lleva a que adquieran los alimentos de una manera rápida y fácil de preparar.

Por otro lado, hay adultos mayores que por falta de economía no tienen acceso a alimentos como el carne, lácteos, cereales, frutas y verduras, lo cual solo se alimentan de papa, arroz, fideos, alguna menestra y no aprovechan los alimentos de la chacra ya sea por desconocimiento o porque ellos optan hacer un intercambio con alimentos poco nutritivos.

Por lo tanto la alimentación no saludable afecta a la salud generando trastornos en el cuerpo ya que generalmente el adulto mayor, no selecciona alimentos nutritivos y desconoce los nutrientes que poseen, así mismo la economía juega un papel muy importante dentro de una alimentación saludable, porque la gran mayoría de los adultos mayores no cuentan con una pensión o salario mensual y ello hace que no tengan acceso a productos como las verduras y frutas y carnes y se alimentan de lo que poseen en casa como papa, arroz, trigo, etc. Además, el número de la alimentación que tiene es de 2 veces y esto repercute el estado de salud del adulto ya que no están alimentándose correctamente lo cual adulto mayor está propenso a adquirir enfermedades o problemas de óseos y pierde la masa muscular.

En conclusión los resultados nos indican que la mayoría de la población mantienen una alimentación no saludable, por lo tanto se evidencia que no mantienen una dieta equilibrada y asimismo la falta de información de una alimentación saludable, asimismo, esto hace hincapié a la falta de programas educativos de la municipalidad de la población y la falta de interés de los centros de salud más cercanos, a partir de estos resultados nos podemos brindar una orientación y educación sobre una alimentación saludable para el beneficio del bienestar físico, mental del adulto mayor, ya que esto les va ayudar a poder prevenir diferentes enfermedades crónicas ocasionadas por una mala alimentación, además de ello se puede coordinar con el establecimiento de salud para brindar una charla respecto al tema.

### **Tabla 3**

Respecto a la dimensión de actividad y ejercicio del adulto mayor del centro poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020, se observa que de 30 personas entrevistadas el 23.33% (7) tienen una actividad y ejercicio saludable y el 76.67% (23) tiene una



actividad y ejercicio no saludable.

Los resultados obtenidos se asemejan al de Ugalde K (62), en tesis titulada “estilo de vida saludables en adultos de 35 a 65 de edad con enfermedades crónicas en el recinto Chigue de la Provincia Esmeralda, Ecuador,2016”, se observa que de 18 entrevistados el 39.0% tiene una actividad física saludable y el 61.0% tiene una actividad física no saludable.

Asimismo, los resultados de Palacio N (63), en su tesis titulada “estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Distrito de Llama, Piscobanba, 2018”, se evidencia que de 100 adultos mayores entrevistados el 37% tienen una actividad y ejercicio saludable y el 63% no tiene una actividad y ejercicio física.

La actividad y ejercicio físico debe abarcar a programas de movimiento corporal y que la inmovilización significa la pérdida de masa muscular y de masa ósea, ya que la actividad física es un factor determinante del gasto de energía, por lo cual el sedentarismo causa enfermedades crónicas como accidente cerebrovascular, artritis, diabetes, cáncer, etc. Por tanto, la actividad física ayudara al adulto mayor disfrutar la vida y sentirse mejor realizando sus hábitos diarios para mantenerse saludable y una calidad de vida sana (64).

La OMS hace mención que la realización de la actividad y ejercicio tiene el objetivo de mejorar sus funciones respiratorias y musculares, ya al no realizar estas actividades el adulto mayor está más propenso a perder músculos y adquirir diferentes patologías, así también tiene el beneficio de reducir la depresión y las enfermedades no transmisibles, por ello se les orienta a los adultos mayor a realizar actividad y ejercicios con el fin de conseguir estar a salvo de cualquier enfermedad a causa de falta

de ejercicio (65).

A partir de lo mencionado se puede decir que, los adultos mayores del centro poblado de Jahua, más de la mitad de la muestra no realizan actividad y ejercicio, lo cual indica que son sedentarios y están más propensos a adquirir enfermedades no transmisibles y que esto los llevara a no disfrutar una vida sana, mayormente esto ocurre por falta de información de los beneficios de la práctica de ejercicio, los adultos mayores no realizan caminatas, deportes o no lo ponen en importancia, por lo cual están poniendo en riesgo su salud, sin darse cuenta que esto les conducirá a producir diferentes patologías.

Por lo tanto, la población en estudio son sedentarios y esto es uno de los factores que con lleva a problemas cardiovascular y pueda sufrir un ataque al corazón, así mismo desconocen las causas de enfermedades que presentan, ya que ellos piensan que la actividad física es para los adolescentes y no más para ellos, esto pasa por que las personas no han tenido ningún tipo de orientación o educación sobre el tema de parte de los personales de salud y están en riesgo de sufrir este tipo de enfermedades.

En conclusión, de acuerdo a los resultados, los adultos mayores de la población de Jahua presentan un déficit de actividad física y ejercicio, indicándonos que son sedentarios, lo cual nos muestra que no están practicando los ejercicios por diferentes causas, como la falta de información, ende a ello la población necesita orientaciones y educación para la mantención de una vida saludable, ende a ello se debe de promover al adulto mayor sobre la importancia de actividad y ejercicio físico teniendo en cuenta su estado de salud actual del usuario para ello se le orienta a base de dinámicas u otras estrategias en donde se adapte el adulto mayor y así tenga una vida activa y seguir

disfrutando de la vida.

#### **Tabla 4**

En relación la dimensión del manejo del estrés del adulto mayor del centro poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020, se observa que, de 30 adultos mayores entrevistados el 26.67% (8) tienen manejo del estrés saludable y el 73.33% (22) tienen el manejo de estrés no saludable.

Los resultados obtenidos se asemejan al de Canales B, Carreño W (66), en su estudio titulada “estilos de vida del adulto mayor que asiste en Centro de Salud Hualmay, 2017”, donde de una muestra de 347 adultos mayores el 96% (333) tiene un manejo de estrés no saludable y el 4% (14) tiene un manejo de estrés saludables.

Asimismo, los resultados obtenidos se asemejan al de Acuña J (67), en su estudio titulada “estilos de vida saludable y el apoyo social a la depresión a los adultos mayores en el distrito de Surco. Universidad Peruana Cayetano Heredia de Lima, Perú; 2019”. Se evidencia que de 80 adultos mayores el 55% tienen un manejo del estrés no saludable y el 25% tienen un manejo de estrés saludable.

El psicólogo Iniesta (68), nos menciona que el manejo del estrés, es un cambio de estado de ánimo, donde puede implicar en la aparición del problema para la salud, perjudicando la calidad de la vida, lo cual el individuo se presenta por diferentes factores, ya sea por enfermedades crónicas, en el retiro de la vida productiva o jubilación, falta de afecto familiar, carencia de plática, por el insomnio, entre otros. El estrés afecta a la salud debilitando el sistema de inmunitario de las personas llevándole a generar una mayor vulnerabilidad a presentar enfermedades, expresando agotamiento, aumento de irritabilidad, pérdida de energía y la fatiga.

Por otra parte, el estrés en adultos mayor tiene una causa muy importante, que es el recuento de su vida, ya que ellos comienzan a cerrar un ciclo de sus vidas y así mismo se siente angustiada de haber perdido muchas oportunidades que a su tiempo se presentaron en sus vidas y tiene temor a la muerte, por todo ello, el adulto mayor presenta estrés, ya que esto los puede llevar a presentar síntomas como dolor de cabeza, palpitaciones, llanto, indigestión, nerviosismo, entre otros (69).

Al analizar el manejo del estrés del adulto mayor, se observa que más de la mitad tiene el manejo de estrés no saludable, esto puede deberse a diferentes factores que afecte al estado emocional del adulto mayor, ya sea por cambios de dinámica familiar, pérdida del cónyuge, cuidar de sí mismo entre otro, ya que el adulto mayor en esa etapa mayormente suelen vivir solos y no tiene un apoyo por parte de sus hijo o comunidad, por todo ello el adulto mayor está más propensos a adquirir el estrés crónica y que ello les afecta a la salud.

En el Centro Poblado de Jahua, se identificó que en su mayoría de los adultos mayores presenta estrés. Por lo tanto, les va generar distintas afecciones, no solo en el estado emocional si no también físicamente ya que, el adulto mayor en su gran mayoría vive solo y no cuentan con ningún tipo de apoyo, por ello se sienten deprimidos, en soledad y esto lleva a que estén estresados y que presenten síntomas como dolor de cabeza, ansiedad, etc.

Asimismo, el adulto mayor carece de la falta de dinero o alimentos ya que en esta edad ellos, ya no pueden cultivar sus alimentos y no tienen el apoyo por parte de las autoridades de dicha población, por lo cual el adulto mayor vivirá en angustia que más adelante puede padecer de estas patologías.

En conclusión los resultados nos indican que la población estudiada presenta un estilo de vida no saludable en el manejo del estrés, esto nos indica que hay falta de compromiso tanto del sector salud y de las instituciones de la población, que no están trabajando para la mejora de salud, asimismo, vemos la falta de fortalecimiento con los sectores del distrito que pertenece la población para el mejor manejo del estrés, ya que esta tarea es muy importante para el mantenimiento de una salud adecuada, ende a ello nosotros futuras profesionales de salud, podemos promover el manejo del estrés con diversas disciplinas como yoga, Tai Chi, natación y entre otros, también incentivar a llevar cursos de asertividad que les ayudará a afrontar sus conflictos y expresar sus necesidades, así podrán prevenir enfermedades no transmisibles que afecte la salud del adulto mayor.

#### **Tabla 5**

En relación al apoyo interpersonal de los adultos mayores del centro poblado de Jahua, Jangas- Huaraz, 2020, podemos observar que, de 30 individuos entrevistados, el 37% (11) tiene el apoyo interpersonal saludable y el 63% (19) tiene el apoyo interpersonal no saludable.

Los resultados obtenidos se asemejan al de Palacios N (70), en su estudio titulada “estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Distrito de Llama, Piscobamba, Perú, 2018”, se observa que de 100 adultos mayores entrevistados el 17.3% (17) tienen el apoyo interpersonal saludable y el 82.7% (83) tienen el apoyo interpersonal no saludable.

Asimismo, también hay semejanza con los resultados de Sandoval E (71), en su tesis titulada “estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en Fanupe Barrio

Nuevo-Morrope,2017”, en donde se puede observar que el 13.5% (10) tienen el apoyo interpersonal saludable y el 86.5% (64) tiene el apoyo interpersonal no saludable lo cual indica que en esa población no toman interés en tener un estilo de vida saludable y vivir una vida sana.

El Instituto de política Publica en Salud, el apoyo interpersonal es un factor fundamental de curación que ayuda en el estado psicológico del adulto mayor, así mismo la deficiencia del apoyo interpersonal lleva a la persona a presentar problemas emocionales, ya sea por falta de comprensión dentro de la familia, falta de dialogo o por la soledad, estos son factores que afecta la salud del adulto mayor, ya que al no tener ningún apoyo presentara problemas de distintas formas que va afectar a la salud (72).

El apoyo interpersonal en adulto mayor se debe a la relación que ha formado desde edades muy tempranas, lo cual en esta etapa de su vida busca comprensión y entendimiento, el adulto mayor en esta etapa de su vida pasa por situaciones, como el alejamiento laboral, enfermedades crónicas y relaciones sociales, lo cual va caer una depresión, ansiedad entre otros, por ello, el apoyo interpersonal va ayudar a que el individuo, tenga una calidad de vida adecuada (73).

Después de lo expuesto, el autor menciona que la relación interpersonal del adulto mayor implica en el estado mental de la de salud del individuo ya que tener relaciones interpersonales ayudara a lograr y reconocer sus defectos y virtudes, así mismo destaca que al no tener estas relaciones sociales puede llevarlos a presentar problemas que afecte a la salud (73).

Al analizar las relaciones interpersonales de los resultados obtenidos, se

observa que más de la mitad del adulto mayor tiene una relación interpersonal no saludable, esto se debe a que muchos de los adultos mayores viven solos, se limitan a salir o a socializarse y a participar en las actividades de la comunidad donde habita, por lo cual no tienen comunicación con los demás y ello les lleva a sentirse solos y a presentar problemas de salud como la depresión, ansiedad y hasta puede llegar a no tener apetito, por ende no se va alimentar adecuadamente y esto sumaria más al problema de salud de modo que estarán propensos a tener enfermedades.

Por consiguiente, a ello, en la población en estudio se evidencia, la falta de relación lo cual, conlleva a presentar un riesgo al estado de bienestar físico del adulto mayor, desarrollando problemas de presión arterial y ansiedad, de mismo modo el adulto se vuelve desconfiado de las personas que se les acercan, es decir, no se adaptan a muchas personas a su alrededor, ellos se sienten incomodos con la presencia de mucha gente o por las personas que tratan de apoyarles, esto pasa debido a que no reciben ningún tipo de consejería referente al tema, lo cual la salud del adulto mayor se está deteriorando causando problemas de salud a largo plazo.

En conclusión los resultados nos indica que la población del adulto mayor de centro poblado de Jahua tienen una estilo de vida no saludables en responsabilidad en salud, lo cual podemos deducir que aún falta trabajar con las estrategias nuevas, con sesiones educativas conjuntamente con las autoridades o centro de salud de la población, con el fin de mejorar la situación de salud actual que presentan los adultos mayores, asimismo, a partir de los resultados se puede fomentar la importancia del apoyo interpersonal, ya que esto le va ayudar a sentirse bien en relación a sus familiares, amigos u otras compañías y consigo mismo, debido a ello se recomienda a las autoridades de la comunidad a promuevan apoyos sociales y también a que reciban

estimulaciones activas y así mismo motivaciones para el que el adulto mayor se sienta respaldado y amado.

### **Tabla 6**

En cuanto a la autorrealización de los adultos mayores del centro poblado de Jahua, Jangas- Huaraz, 2020, de los 30 adultos mayores entrevistados el 70 % (21) tiene una autorrealización saludable y el 30% (76) tiene una autorrealización no saludable.

Los resultados obtenidos se asemejan al de Jirón J (74), en su estudio titulada estilos de vida y grado de dependencia en el adulto mayor en el centro de Atención residencial Geronto Geriátrico Ignacia Rodolfo Viuda De Canevaro, Rimac, Perú 2018, de una muestra de 73 adultos mayores entrevistados el, 64.4%(47) tiene una autorrealización saludable y el 35.6% (26) tiene una autorrealización no saludable.

Por otra parte, los resultados Ordiano C (75), difieren en su estudio titulada “estilos de vida y factores biosocioculturales de los Adultos del Caserío de Queshcap, Huaraz, Perú, 2018”, de una muestra de 120 entrevistados, se observa que el 9.0% (11) tiene una autorrealización saludable y el 91% (109) tiene una autorrealización no saludable.

La autorrealización esta formulada como un derecho humano para las personas de edad avanzada, lo que implica a observar el logro de las metas o sueños positivos o negativos dependiendo a lo que obtuvo en toda su vida, lo cual indica que al no cumplirse todo lo planeado o propósitos tendrán una acumulación de carga, donde presentara la impotencia, dolor, tristeza, etc. Y así también implica a un monitoreo de todo el aspecto de su vida y destacar la importancia de todo lo obtenido a largo de su vida (76).



La autorrealización está involucrado al estado de salud del individuo por ende los adultos que no han logrado todo lo que se han propuesto viven en lamentaciones, decepción y tristezas, lo cual afecta al estado de salud de adulto mayor así mismo el adulto que no conseguido la madurez suficiente, no logra superar las situaciones de crisis o problemas de necesidades básicas por esta razón se sentirá desmotivado, sin ganas de seguir adelante y su calidad de vida en vejes no será lo que se proyectó a largo del camino, ya que los individuos autorrealizadas tienen una vida satisfactoria y se sienten bien (77).

A partir de este estudio se evidencia que, más de la mitad tiene una autorrealización saludable, lo cual nos indica que la mayoría logró o cumplió todo lo establecido en su vida, por otra parte hay un porcentaje mínimo que, no tiene una autorrealización saludable, esto se debe a que los adultos mayores no han logrado obtener todo lo anhelado, ya sea por diferentes factores que se presenta en la vida del adulto mayor y estos factores puede ser por falta de economía, conocimiento, orientación entre otros.

En consecuencia, a ello, la salud del adulto mayor se verá afectado por sentimientos de culpa, de impotencia de no haber logrado lo deseado, esto repercute de una forma que le va llevar a la soledad, depresión, ansiedad y comportamientos de poco interés en tener una calidad de vida adecuada, también a consecuencia de ello puede adquirir enfermedades a largo plazo.

En conclusión en esta dimensión nos indica que los adultos mayores de la población de Jahua, presenta una autorrealización saludable, esto nos refiere que se encuentran satisfechos y orgullosos con las actividades que realizan actualmente,

además, mantienen actitudes que fortalece su desarrollo personal, por otro lado teniendo en cuenta que hay un porcentaje mínimo que no tienen una autorrealización saludable, podemos trabajar con esa población, fomentando o promoviendo la planificación de metas o sueños a corto y a largo plazo, con la finalidad de que el adulto mayor conozca y que con ello pueda tener una vida sana y vivir satisfactoriamente, pero esta intervención se puede realizar desde edades tempranas con el objetivo de trazar un futuro exitoso.

### **Tabla 7**

En relación a responsabilidad en salud en adulto mayor de centro poblado de Jahua, Jangas- Huaraz, 2020, podemos observar que, de los 30 adultos mayores entrevistados, el 16.67% (5) tienen responsabilidad en salud saludable y el 83.33% (25) tienen responsabilidad en salud no saludable.

Los resultados obtenidos se asemejan al de Cochachin M (78), en su estudio titulado “estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del distrito de Ataquero, Carhuaz, Perú, 2017”, en donde se observa que de una muestra de 200 adultos mayores entrevistados el, 7,5% (15) tiene responsabilidad en salud saludable y el 92.5% (185) tiene responsabilidad en salud no saludable.

Así mismo se asemeja al de Ordeano C (79), en su estudio titulada “estilos de vida y factores biosocioculturales de los Adultos del Caserío de Queshcap, Huaraz, Perú, 2018”, que de una muestra de 120 adultos mayores entrevistados se observa que, el 9,0% (11) tiene responsabilidad en salud saludable y el 91.0% (109) tiene responsabilidad en salud no saludable.

La responsabilidad en salud es la libertad de cuidarnos de una mejor manera,

según a la posibilidad y en la situación que uno se encuentra, así mismo nos indica que esto depende del comportamiento del individuo, ya que cada persona tomara alternativas correctas sin poner un riesgo de salud, muchos factores de riesgo son ocasionados por malas decisiones, por irresponsabilidad del individuo lo cual este potencial es peligro de calidad de vida, por ello una salud sana depende de la responsabilidad del cada individuo de decidir o escoger el camino que va seguir para el bienestar propia y mantener una vida saludable (80).

Asimismo, la responsabilidad en salud del adulto mayor, es tomar control de su propia vida, con responsabilidad sin poner en riesgo la salud, las elecciones que tome el individuo sin tener conocimiento al respecto como por ejemplo al no acudir a un centro de salud por miedo o temor, sin considerar que esa decisión no va ayudar a mejorar la salud o a prevenir distintas enfermedades que se presenta en el adulto mayor. Por lo cual el adulto mayor no siempre toma decisiones adecuadas siempre necesitará un apoyo para la toma de decisión y así mejorar la responsabilidad en la salud (81).

Después del análisis el estudio se evidencia que, más de la mitad tienen una responsabilidad no saludable, esto se debe a diferentes factores como la falta de conocimiento, ya que en la población no hay una organización que brinde una información respecto al tema, así mismo se debe a sus creencias o mitos que tienen dentro la sociedad en donde habitan, que no les permite a cambiar la forma de vida. Por ejemplo, los usuarios de la comunidad no suelen ir a centros de salud por simple hecho de que piensan que les van a dar una mala noticia y ello les hará enfermar más, pero para tener una vida sana el adulto mayor debe ser responsable en tomar sus propias decisiones.

Por lo tanto, en la población en estudio se evidencia la falta de responsabilidad en la salud, porque los adultos mayores toman decisiones inadecuadas sin tener en cuenta la importancia de llevar una vida saludable y que la irresponsabilidad va generar problemas de la salud corto o a largo plazo, así mismo se ve reflejado la ausencia del apoyo del centro de salud que se encuentre en dicha población, ya que no están realizando ninguna visita domiciliaria a los adultos mayores del Centro Poblado de Jahua.

En conclusión, los resultados obtenidos nos indica que la población adulta mayor presenta una autorrealización no saludable, lo cual nos indica que existe la ausencia de puesto de salud de dicha población, no están fortaleciendo las intervenciones de educación o de campañas para mejorar la salud, de la misma manera los centros de salud no están realizando seguimientos a los adultos mayores ende a ello optan por automedicarse, a partir de ello se puede realizar sesiones educativas con una previa coordinación con las autoridades para poder orientarles relacionado a la responsabilidad en salud y tener una población más sana. También se puede coordinar con el alcalde de la población para que interceda a coordinar con el establecimiento de salud más cercana a la supervisión a los adultos mayores para sus chequeos anuales.

## V. CONCLUSIONES

Después de los análisis de los resultados del trabajo de investigación se dará a conocer las conclusiones.

- En relación al estilo de vida de los adultos mayores de la población en estudio, se muestra que, más de la mitad tienen un estilo de vida no saludable y un porcentaje mínimo presentan un estilo de vida saludable, esto hace referente a que el adultos mayores vienen desde edades tempranas con conductas de hábitos malos y se refleja cuando está en edad avanzada y llega a presentar problemas de salud, además esto indica la carencia de conocimientos y poco interés en mantener una calidad de vida saludable en el Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020,
- En cuanto a las dimensiones de alimentación del adulto mayor de la población de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020, se demuestra que los adultos mayores en estudio, más de la mitad tienen una alimentación no saludable y por otro lado un porcentaje mínimo presenta una alimentación saludable, esto hace hincapié a hábitos malos de consumo de alimentos que tiene la población en estudio, además de ello, uno de los problemas es la falta de economía ya que no les va permitir adquirir productos como la carne, frutas y verduras, por todo ello una dieta no saludable va incrementar problemas patológicos en cada individuo.
- En relación a la dimensión de actividad y ejercicio del adulto mayor de Centro Poblado de Jahua – Jangas- Huaraz, se evidencio que más de la mitad tienen una actividad y ejercicio no saludable y por otro lado una cantidad mínima presenta una actividad y ejercicio saludable, esto hace referencia que los adultos mayores no realizan ningún tipo de actividad física, al mismo tiempo

la falta de información, educación y orientación de los beneficios que tiene la práctica de ejercicio física la cual indica que la población en estudio es sedentaria, ende a ello, la población adulta mayor tiene la probabilidad de sufrir patologías a largo de su vida.

- Respecto a la dimensión de manejo del estrés de los adultos mayores de Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020, se muestra que más de la mitad tienen un manejo del estrés no saludable, mientras que un porcentaje mínimo, tiene el manejo de estrés saludable, esto tiene relación a que los adultos mayores de la población por diferentes situaciones como la soledad, falta de comprensión y comunicación presentan estrés, lo cual les puede llevar a un problema mayor como la depresión y a generar una mayor vulnerabilidad a presentar enfermedades no transmisibles.
- Concerniente a la dimensión del apoyo interpersonal de los adultos mayores del centro poblado de Jahua, Jangas- Huaraz, 2020, se muestra, que casi la totalidad tienen un apoyo interpersonal no saludable y solo un porcentaje mínimo de la población en estudio presenta el apoyo interpersonal saludable, esto hace referencia a la falta de comunicación y una buena relación entre los miembros de la familia, además abarca la relación de los amigos, ya que el adulto mayor en esta etapa de su vida necesita apoyo, afecto, comprensión, lo cual en esta población en estudio se evidencia la carencia de ello, cabe recalcar que el apoyo en esta etapa de sus vidas es imprescindible.
- En relación a la dimensión de autorrealización de los adultos mayores del Centro Poblado de Jahua, Jangas- Huaraz, 2020, se demostró que más de la mitad tiene una autorrealización saludable y por otra parte un porcentaje mínimo presenta una autorrealización no saludable, esto hace hincapié que los adultos mayores de la

población han logrado cumplir los propósitos y las metas realizados durante el viaje de la vida, pero también tenemos un porcentaje mínimo de los adultos mayores que no cumplieron las metas establecidos y se sienten insatisfechos, con sentimientos de culpa y de impotencia de no haber logrado lo anhelado a largo de sus vidas, lo cual, indica que en la actualidad presentan una calidad de vida no saludable.

- Respecto a la dimensión de la responsabilidad en salud en adulto mayor de Centro Poblado de Jahua, Jangas- Huaraz, 2020, se muestra que más de la mitad presentan una responsabilidad en salud no saludable mientras que un mínimo porcentaje muestran tener responsabilidad en salud, esto responde a la falta de interés a tener una vida sana, asimismo a estar sujetos a creencias o mitos que mantienen dentro de la sociedad, además de ello, los adultos mayores de dicha población tienden a automedicarse por cualquier afección que presentan y no acuden al establecimiento de salud, esto por razones como la distancia, la falta de tiempo, lo cual opta por tomar una mala decisión y adquirir productos de cualquier botica o farmacia. Por último, es imprescindible mencionar la falta de monitorización y presencia del personal de salud.

## **ASPECTOS COMPLEMENTARIOS**

Con los resultados obtenidos en este estudio se puede proponer al establecimiento de salud de la población de Jahua- Jangas- Huaraz, a realizar estrategias de promociones preventivos sobre un estilo de vida saludable dando énfasis en mantener una dieta saludable como el consumo de frutas y verduras, la importancia del número de alimentos por día, así mismo promover conjuntamente con el personal de salud en enfermería y con el alcalde del centro poblado de Jahua sobre programas de la importancia de ingerir agua para una buena hidratación, de la misma manera enfatizar los temas imprescindibles para mantener un estilo de vida saludable tales como la importancia de la actividad y ejercicio, el manejo de estrés, el apoyo interpersonal, la responsabilidad en salud, ya que estos temas abarcan para la mantención de una calidad de vida saludable y la prevención de enfermedades patológicas.

Como futura profesional de enfermería, gestionar a la municipalidad de población de Jahua a realizar talleres que fomenten hábitos saludables y promover el desarrollo y la mejora de la población, haciendo partícipe de actividades de la comunidad, de la misma manera proporcionar información del resultado de la investigación al presidente de la población para que pueda coordinar con el establecimiento de salud para la realización del seguimiento a la población, con el fin de plantear estrategias de promoción y prevención para la mantención de un estilo de vida saludable en toda las dimensiones.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización mundial de la salud (OMS). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. [Internet]. 2018. [Consultado el 09 de setiembre de 2020]. Recuperado a partir de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
2. Varela L. Salud y calidad de vida en el Adulto Mayor. Rev. Perú. med. exp. Salud Publica [Internet]. 2016. [Consultado el 09 de Setiembre de 2020]. 33 (2). Recuperado a partir de : [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342016000200001](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000200001)
3. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Estadísticas a propósito del día internacional de las personas de edad. [Internet]. México: Editor; Comunicación de prensa, 2018. [ Consultado el 31 de setiembre de 2020]. Recuperado a partir de: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2018/edad2018\\_nal.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2018/edad2018_nal.pdf)
4. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Informe nacional sobre la situación de la población de adulto mayor. [Internet]. 2018 [Consultado el 9 de Mayo de 2020]. Recuperado a partir de: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe-tecnico-n02\\_adulto\\_ene-feb\\_mar2018.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe-tecnico-n02_adulto_ene-feb_mar2018.pdf)
5. Sosa A, Barragán L. Estilos de vida como problema de salud público. Rev. CES Salud Publica. [Internet]. 2018 [Consultado el 09 de setiembre de 2020]. 9 (33-39). Recuperado a partir de: <file:///C:/Users/ROSA%20ANA/Downloads/3969->

24646-1-PB.pdf

6. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Situación de la salud de la población del adulto mayor. Lima: Editorial; Oficina técnica de difusión, 2018 [Internet]. [ Consultado el 09 de setiembre de 2021]. Recuperado a partir de: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1459/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1459/libro.pdf)
7. Peña M. Calidad de vida en adultos mayores de Guerrero. Mexico,2018,Universidad autonoma de Guerrero, [Tesis de licenciatura en Internet]. [Consultado el 06 de octubre de 2020]. Recuperado a partir de: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v21n2/2389-7066-reus-21-02-113.pdf>
8. Valdebenito M. Actividad fisica y calidad de vida en adultos mayores de Tomé presetada a la facultad de medicina de Chile,2017, Universidad Catolica de la Santisima Consepció, [Tesis de doctorado en internet]. [Consultado el 06 de octubre de 2020]. Recuperado a partir de: <http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1315/Mario%20Andres%20Valdebenito%20Mardones.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Ugalde K. estilos de vida saludable en adultos de 35 a 65 años de edad con enfermedades crónicas en el Recinto Chigue de la Provincia Esmeralda, 2026, Universidad Catolica del Ecuador Sede Esmeralda [tesis de licenciatura en internet].[Consultado 06 de octubre 2020] Recuperado a partir de: <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/870/1/UGALDE%20LA%20KATHYA%20PAMELA.pdf>
10. Ventura A.Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimiento del primer nivel, Lanbayeque,

2017. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, [ tesis de licenciatura en internet].2018. [Consultado el 06 de octubre de 2020]. Recuperado a partir de : <http://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/218/628>
11. Canales B,Carreño W. Estilos de vida del adulto mayor que asiste al Centro de Salud Hualmay, Perú, 2017. Universidad Nacional José Fausto Sánchez Carrión, [ tesis de licenciatura en internet] . 2019. [Consultado el 06 de octubre de 2020]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/2298/CANALES%20OYOLA%20BRENDA%20Y%20CARRE%20C3%91O%20LEON%20WINNI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Sandoval E. Estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor en Fanupe Barrio Nuevo Morrope, Perú, 2017. Universidad Señor de Sipán [tesis de licenciatura en internet].2018. [Consultado el 06 de octubre de 2020]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/5918/Sandoval%20Siesquen%20c%20Elvis%20Alex.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
13. Cochachin M. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del distrito de Ataquero, Carhuaz, Perú, 2017. Universidad Católica los Ángeles Chimbote [tesis de licenciatura en internet ]. 2019. [Consultado el 06 de octubre de 2020]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/13998>
14. Palacios N. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Distrito de Llama, Piscobanba, Perú, 2018. Universidad Católica los Ángeles Chimbote [tesis de licenciatura en internet ].2019. [Consultado 06 de octubre de

2020]. Recuperado a partir de:

[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3345/ADULTO  
S\\_ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_PALACIOS\\_MIRANDA\\_NUEVA\\_GRABIELA.pdf?  
sequence=4&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3345/ADULTO_S_ESTILO_DE_VIDA_PALACIOS_MIRANDA_NUEVA_GRABIELA.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

15. Ordiano C. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los Adultos del Caserío de Queshcap, Huaraz, Perú, 2018. Universidad Católica los Ángeles Chimbote, [tesis para optar licenciamiento de internet]. 2018. [Consultado 06 de octubre de 2020]. Recuperado a partir de:  
[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7783/ESTILO  
DE\\_VIDA\\_ADULTOS\\_ORDEANO\\_FIGUEROA\\_CAROLINA\\_MAGDALE  
NA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7783/ESTILO_DE_VIDA_ADULTOS_ORDEANO_FIGUEROA_CAROLINA_MAGDALENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
16. Carranza E, Rodriguez T, Salinas A, Ramirez M, Campos C, et al. Efectividad de intervencion basada en modelo de Nola Pender y Dorothea Orem de estilos de vida. Universidad Peruana. Rev Cubana Enferm [Internet]. 2019. [ Citado el 17 de marzo de 2021]. 35(4). Recuperado a partir de:  
<http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859/500>
17. Prado L. La teoría déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad de atención. Rev. Méd electrón [ Internet]. 2014.[ Consultado el 23 octubre de 2020]. 36 (6). Recuperado a partir de:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1684-  
18242014000600004](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242014000600004)
18. Aristizabal G, Blanco D, Sanchez A, Ostiguin R. El modelo de la salud Nola Pender. [Internet]. México: Editorial; Enfermería Universitaria, 2015. [ Consultado el 23 octubre de 2020]. Recuperado a partir de:

<http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>

19. Valdivia E. Actitudes hacia la promoción de la salud y estilos de vida modelo Pender, profesionales de equipo de salud Microred Mariscal Catilla, Arequipa 2016. Universidad Nacional San Agustín de Arequipa. [Tesis para optar bachillerado en Internet]. 2027 [Consultado el 12 de febrero de 2021]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5985/ENMvamaeg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
20. Laguado E, Gómez M. Estilos de vida saludable. Rev hacia promoció salud. [Artículo de revista Internet]. 2014. [Consultado el 12 de febrero de 2021]. 19 (1): 68-83. Recuperado a partir de: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>
21. Caballero E. Moreno M. Sosa M. Figueroa Hernández M. Columbia L. Los determinantes de la salud y sus diferentes modelos explicativos, Universidad de Santiago de Chile, 2012. [Internet]. 2013. [Consultado el 23 octubre del 2020] Recuperado a partir de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/infodir/ifd-2012/ifd1215d.pdf>
22. Acuña J. Estilos de vida saludable y el apoyo social a la depresión a los adultos mayores en el distrito de Surco. Universidad Peruana Cayetano Heredia de Lima, Perú; 2019. [Tesis de licenciatura en Internet]. [Consultado el 23 de octubre de 2020]. Recuperado a partir de. [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/7213/Estilos\\_AcunaSamaritano\\_Jocelyn.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=El%20Instituto%20Nacional%20de%20Estad%C3%ADstica,aumente%20a%203%20593%20054.](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/7213/Estilos_AcunaSamaritano_Jocelyn.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=El%20Instituto%20Nacional%20de%20Estad%C3%ADstica,aumente%20a%203%20593%20054.)

23. Organización Panamericana de la Salud (OPS), Organización Mundial de la Salud (OMS). Cuidado y autocuidado de la salud mental en tiempos de covid-19. Lima-Perú: Editorial; OPS, 2020. [Internet]. [Consultado el 30 de octubre de 2020]. Recuperado a partir de: [https://www.paho.org/per/index.php?option=com\\_content&view=article&id=4546:cuidado-y-autocuidado-de-la-salud-mental-en-tiempos-de-covid-19&Itemid=1062](https://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id=4546:cuidado-y-autocuidado-de-la-salud-mental-en-tiempos-de-covid-19&Itemid=1062)
24. Pajuela R. Minsa recomienda mantener activos el cuerpo y mente de los adultos mayores. [Internet]. Lima- Perú: Editor; Andina agencia peruana de noticias, 27 de agosto 2020. [Consultado el 23 de octubre de 2020]. Recuperado a partir de: <https://andina.pe/agencia/noticia-minsa-recomienda-mantener-activos-cuerpo-y-mente-los-adultos-mayores-811618.aspx>
25. Organización Mundial de la Salud (OMS). Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible. Editorial; consejo de redacción y equipo ejecutivo,2018. [Internet]. [Consultado el 23 de octubre de 2020]. Recuperado a partir de: <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/>
26. Ministerio de Salud. Estilos de vida saludable. [ Internet]. El salvador: Editor; Republica del Salvador, 2016.[ Consultado el 23 octubre de 2020]. Recuperado a partir de: [https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud\\_2016\\_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf](https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf)
27. Jiròn J. Estilos de vida y gradode dependencia en el adulto mayor en el Centro de Atenciòn Residelcial Geronto Geriàtrico Ignacia Rodulfo Viuda De Canevaro, Rimac, Perù 2018. Universidad Norbert Wiener, [ tesis de licenciatura

- en internet]. [ Consultado el 23 octubre de 2020]. Recuperado a partir de:  
<http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2416/TESIS%20Jir%c3%b3n%20Jackeline%20%20Palomares%20Gisela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
28. Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización Panamericana de Salud (OPS) Guia de entornos y estilos de vida saludable. Honduras: Editorial; Municipio de Yamaranguila,2016.[Internet].[ Consultado el 23 octubre de 2020].. Recuperado a partir de:  
<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
29. Palomares L. Estilos de vida saludable y su relación con el estado nutricional en profesional de salud, Universidad UPC, Lima- Perú; 2016. [Tesis de maestria en internet].[ Consultado el 23 octubre de 2020]. Recuperado a partir de:  
<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/566985/Tes?s equence=2>
30. Cuidado de la Salud .Características de un estilo de vida de una persona no saludable. México: Editorial; Creative commons atribució,2019 [ Internet]. [Consultado el 23 octubre de 2020]. Recuperado a partir de:  
<https://www.cuidadodelasalud.com/e-cc/ii-hm/1-ms/caracteristicas-de-un-estilo-de-vida-de-una-persona-no-saludable/>
31. Muñoz J. Alimentación Saludable guía para las familias. [Internet]. Perú: Editorial; Consejería de Educación y ciencia, 2008. [ Consultado el 23 octubre de 2020]. Recuperado a partir de:  
<servicios.unileon.es/reus/files/2012/04/Guía-de-alimentación-saludable.pdf>

32. Troncoso C. Alimentación del adulto mayor según lugar de residencia. Rev. Horiz med [Internet].2017 [ Consultado el 23 octubre de 2020].17(3) Recuperado a partir de: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-558X2017000300010](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2017000300010)
33. Ceballos O, Álvares J, Median R.Actividad fisica y calidad de vida en adultos mayores.[ Internet]. México: Editor; El manual moderno,2012. [ Consultado el 23 octubre de 2020]. Recuperado a partir de: <http://eprints.uanl.mx/4476/1/Capitulos%20de%20libro.pdf>
34. Organización mundial de la salud (OMS). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad fisica y salud.[ Internet]. 2020 [ Consultado el 23 octubre de 2020]. Recuperado a partir de: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/)
35. Sotomayor M. Actividad fisica en los adultos mayores. [Internet]. Lima- Perú: Editorial; Diario concepción, 2018. [Consultado el 23 octubre de 2020]. Recuperado a partir de: <https://www.diarioconcepcion.cl/opinion/2018/10/08/actividad-fisica-en-los-adultos-mayores.html>
36. Salud Publica . Atencion Psicologica Avansada y Solucionar los problemas de salud.[ Internet].Madrid: Editorial; Psicoafirma, 2020. [ Consultado el 23 octubre de 2020]. Recuperado a partir de: <https://psicoafirma.com/tratamientos/adultos/estres/>
37. Juarez C. Como ayudar a los adultos mayores a manejar el estrés. [ Internet]. Lima- Perú: Editorial; Publicaciones de salud Haruard, 2017 [ Consultado el 23



- octubre de 2020]. Recuperado a partir de:  
<https://www.transformatuestres.com/como-ayudar-a-los-adultos-mayores-a-manejar-el-estres/>
38. Instituto de política Pública en Salud (IPSUSS). Tercera edad y la importancia de las relaciones interpersonales. Chile: Editorial; Universidad San Sebastián, 2018. [Internet]. [Consultado el 23 octubre de 2020]. Recuperado a partir de:  
<http://www.ipsuss.cl/ipsuss/columnas-de-opinion/eduardosandoval/tercera-edad-y-la-importancia-de-las-relaciones-interpersonales/2018-03-06/172633.html>
39. Buzzolaro T. Tercera edad y la importancia de las relaciones interpersonales. [Internet]. Bolivia: Editorial; Farma Chavez, 2020 [Consultado el 23 octubre de 2020]. Recuperado a partir de: <https://www.farmaciachavez.com.bo/tania-buzzolaro/tercero-edad-y-la-importancia-de-las-relaciones-interpersonales/>
40. Santiago E, Toro J. Autorrealización en la vejez. [Internet]. Argentina: Editorial; Aula mayor, 2020 [Consultado el 23 octubre de 2020]. Recuperado a partir de: <https://aulamayor.com/2017/10/31/autorrealizacion-en-la-vejez/amp/&ved>
41. Galván L. Motivación: estrategia de aprendizaje o autorrealización: Habran Maslow. Rev. Digital de Investigación en Docencia Universitaria [Internet]. 2008. [Consultado el 23 octubre de 2020]. 4(1),22. Recuperado a partir de: <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/11>
42. Suarez A. Paciente, terapeuta y responsabilidad en la salud. Rev. Vivo sano [Internet]. 2017 [Consultado el 23 octubre de 2020]. 1(1). Recuperado a partir de: <https://www.vivosano.org/paciente-terapeuta-responsabilidad-la-salud/>
43. Hernández R, Fernández C, Pilar M. Metodología de la investigación. Edi. 6ª.

Editorial: McGraw Hill Educación, 2014. [Internet] . [Acceso el 22 de Mayo de 2012]. Hallado en: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

44. Murillo B. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos Maduros. Habilitación Urbana Progresista 1° De Agosto - Nuevo Chimbote. Universidad católica los ángeles chimbote. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería]. 2015.[Consultado el 9 de mayo de 2020].Recuperado a partir de: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1687/ADULTOS\\_MADUROS\\_ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_MURILLO\\_SANCHEZ\\_BERTHA\\_PATRICIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1687/ADULTOS_MADUROS_ESTILOS_DE_VIDA_MURILLO_SANCHEZ_BERTHA_PATRICIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
45. Vives A. Estilos de vida saludable: puntos de vista para una opción actual y necesaria.[ Internet]. Chile. Editor: Lifeder. 17 de Mayo de 2018 .[ Consultado el 09 de Mayo de 2020]. Hallado en: <https://www.lifeder.com/nolapender/amp/&ved>
46. Centros para el control y Prevención de enfermedades(CDC). Alimentación saludable para un peso saludable. [ Internet ]. Estados Unidos . Editorial: Gobierno USA. 4 de abril de 2019. [Consultado el 09 de Mayo de 2020]. Hallado en: <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/index.html>
47. Alcance Servicio de Campaña. Inportancia de la actividad física en los adultos mayores. [Internet]. Lima, Perú. Editorial: Servicio de campaña, 2018. [Consultado el 09 de Mayo de 2020]. Hallado en: <https://alcance.com.uy/importancia-de-la-actividad-fisica-en-los-adultos->

mayores/

48. Toro D. Diez consejos para manejar el estrés. [ Internet]. Lima, Perú. Editorial: Clinica los Candes. 12 de Mayo de 2017. [ Consultado el 09 de Mayo de 2020].  
Hallado en: <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Psiquiatria-Adultos/diez-consejos-manejar-estres>
49. Infante L. Acciones comunicativas para mejorar las relaciones interpersonales en la tercera edad, Cuba. Editorial: Universidad de Ciencias Pedagógicas. 2013 [ Internet]. [Consultado el 09 de Mayo de 2020]. Hallado en: <https://www.monografias.com/trabajos95/acciones-comunicativas-mejorar-relaciones-interpersonales-tercera-edad/acciones-comunicativas-mejorar-relaciones-interpersonales-tercera-edad.shtml>
50. Argueda I. Autorrealización en personas adultas jóvenes: fuentes y estrategias para su construcción, Costa Rica, 2019. Instituto de Investigación en Educación. [ Internet] [Consultado el 09 de Mayo de 2020 ]. Hallado en: <http://repositorio.inie.ucr.ac.cr/bitstream/123456789/496/1/14.02.02%202550.pdf>
51. Gonzales U. La salud, la enfermedad, la responsabilidad y la calidad de vida. Rev. Cubano de Salud Pública [ Internet]. 2010. [Consultado el 09 de Octubre de 2020 ]; 36 (3). Recuperado a partir de en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662010000300016](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662010000300016).
52. Olivero F. Confiabilidad y Validez de los Instrumentos [Internet]. 2017. [Consultado 4 de mayo del 2021]. Recuperado a partir de: <https://es.slideshare.net/ug-dipa/capitulo-3-confiabilidad-y-validez-de-los->

instrumentos

53. Universidad Católica los ángeles de Chimbote. Código de ética para la investigación. [Internet]. 2019. [Consultado el 22 de abril del 2021]. Recuperado a partir de: <https://www.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2019/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v002.pdf>
54. Canales B, Carreño w. Estilos de vida del adulto mayor que asiste al Centro de Salud Hualmay, Perú, 2017. Universidad Nacional José Fausto Sánchez Carrión, [ tesis de licenciatura en internet] . 2019. [Consultado el 06 de octubre de 2020]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/2298/CANALES%20OYOLA%20BRENDA%20Y%20CARRE%20C3%91O%20LEON%20WINNI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
55. Ventura A. Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimiento del primer nivel, Lanbayeque, 2017. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo [ tesis de licenciatura en internet], 2018, [Consultado el 06 de octubre de 2020]. Recuperado a partir de : <http://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/218/628>
56. Organización Mundial de la Salud (OMS). Hábitos de vida saludable. [Internet]. 2018 [Consultado el 12 de febrero de 2021]. Recuperado a partir de: [https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro\\_080021.html](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html)
57. Ministerio de Salud (MINSa). Estilos de vida saludable en la familia. [ Internet]. 2016. [Consultado el 12 de febrero de 2021]. Recuperado a partir de:

<https://diresatumbes.gob.pe/index.php/noticias/63-nota-2016-92>

58. Sandoval E. Estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor en Fanupe Barrio Nuevo Morrope, Perú, 2017, Universidad Señor de Sipán [tesis de licenciatura en internet].2018. [Consultado el 06 de octubre de 2020]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/5918/Sandoval%20Siesquen%2c%20Elvis%20Alex.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
59. Ventura A.Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimiento del primer nivel, Lanbayeque, 2017. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo [ tesis de licenciatura en internet],2018, [Consultado el 06 de octubre de 2020]. Recuperado a partir de : <http://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/218/628>
60. Alvarado A, Lamprea L, Murcia K. La nutrición en el adulto mayor: Una oportunidad para el cuidado de enfermería. Rev Enferm. Univ [revista en internet].2017. [ Consultado el 23 octubre de 2020]. 14 (3). Recuperado a partir de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632017000300199](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632017000300199)
61. Ministerio de Salud (MINSA). Alimentación y nutrición de la población, en el curso de vida. [ Internet ]. 2019.[Consultado el 12 de febrero de 2021]. Recuperado a partir de: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3877.pdf>
62. Ugalde K. estilos de vida saludable en adultos de 35 a 65 años de edad con enfermedades crónicas en el Recinto Chigue de la Provincia Esmeralda, 2016, Universidad Católica del Ecuador Sede Esmeralda [tesis de licenciatura en internet].[Consultado 06 de octubre 2020] Recuperado a partir de:

<https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/870/1/UGALDE%20LA%20KATHYA%20PAMELA.pdf>

63. Palacios N. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Distrito de Llama, Piscobanba, Perú, 2018, Universidad Católica los Ángeles Chimbote [tesis de licenciatura en internet ]. [Consultado 06 de octubre de 2020]. Recuperado a partir de: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3345/ADULTO\\_S\\_ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_PALACIOS\\_MIRANDA\\_NUEVA\\_GRABIELA.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3345/ADULTO_S_ESTILO_DE_VIDA_PALACIOS_MIRANDA_NUEVA_GRABIELA.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
64. Aranda R. Actividad física y calidad de vida en adultos mayores. Rev. haban cienc méd .[revista en Internet]. 2018. [ Consultado el 16 de abril de 2021]. 17 (5). Recuperado a partir de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_isoref&pid=S1729-519X2018000500813&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_isoref&pid=S1729-519X2018000500813&lng=es&tlng=es)
65. Organización mundial de la salud (OMS).Mas personas activas para un mundo mas sano.[ Internet]. 2018 [ Consultado el 16 de abril de 2021]. Recuperado a partir de: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf)
66. Canales B,Carreño W. Estilos de vida del adulto mayor que asiste al Centro de Salud Hualmay, Perú, 2017. Universidad Nacional José Fausto Sánchez Carrión, [ tesis de licenciatura en internet] . 2019. [Consultado el 06 de octubre de 2020]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/2298/CANALES%20OYOLA%20BRENDA%20Y%20CARRE%20C3%91O%20LEON%20WINNI>

[pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

67. Acuña J. Estilos de vida saludable y el apoyo social a la depresión a los adultos mayores en el distrito de Surco. Universidad Peruana Cayetano Heredia de Lima, Perú; 2019. [Tesis de licenciatura en Internet]. [Consultado el 23 de octubre de 2020]. Recuperado a partir de: [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/7213/Estilos\\_AcunaSamaritano\\_Jocelyn.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=El%20Instituto%20Nacional%20de%20Estad%C3%ADstica,aumente%20a%203%20593%20054](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/7213/Estilos_AcunaSamaritano_Jocelyn.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=El%20Instituto%20Nacional%20de%20Estad%C3%ADstica,aumente%20a%203%20593%20054).
68. Iniesta A. Guia sobre el manejo del estrés desde meicina del trabajo. Universidad Politécnico de Catalunya, Barcelona. [ Internet] 2018. [ Consultado el 16 de abril de 2021]. Recuperado a partir de: <https://www.prevencionintegral.com/actualidad/noticias/2018/09/09/guia-sobre-manejo-estres-desde-medicina-trabajo>
69. Juárez J. El estrés y las enfermedades crónicas. Rev. Med fam andal.[ Rev en Internet]. 2017. [ Consultado el 16 de abril de 2021]. 2 ( 198- 203). Recuperado a partir de: [https://www.samfyc.es/wp-content/uploads/2018/10/v18n2\\_12\\_artEspecial.pdf](https://www.samfyc.es/wp-content/uploads/2018/10/v18n2_12_artEspecial.pdf)
70. Palacios N. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Distrito de Llama, Piscobanba, Perú, 2018, Universidad Católica los Ángeles Chimbote [tesis de licenciatura en internet ]. [Consultado 06 de octubre de 2020]. Recuperado a partir de: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3345/ADULTO\\_S\\_ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_PALACIOS\\_MIRANDA\\_NUEVA\\_GRABIELA.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3345/ADULTO_S_ESTILO_DE_VIDA_PALACIOS_MIRANDA_NUEVA_GRABIELA.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

71. Sandoval E. Estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor en Fanupe Barrio Nuevo Morrope, Perú, 2017, Universidad Señor de Sipán [tesis de licenciatura en internet].2018. [Consultado el 06 de octubre de 2020]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/5918/Sandoval%20Siesquen%20c%20Elvis%20Alex.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
72. Instituto de política Publica en Salud (IPSUSS). Tercera edad y la importancia de las relaciones interpersonales.Chile: Editorial; Universidad San Sebastian, 2018. [ Internet]. [Consultado el 23 octubre de 2020]. Recuperado a partir de: <http://www.ipsuss.cl/ipsuss/columnas-de-opinion/eduardosandoval/tercera-edad-y-la-importancia-de-lasrelaciones-interpersonales/2018-03-06/172633.html>
73. Zárate S. Incidencia de las relaciones interpersonales desde la competencia social en la calidad de vida de cuatro personas adultas mayores, centro diurno de Barva, Angeles.Universidad Nacional. [tesis de licenciatura en Internet]. 2018. [ Consultado el 16 de abril de 2021]. Recuperado a partir de: <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/15273/Incidencia%20de%20las%20relaciones%20interpersonales%20desde%20la%20competencia%20social%20en%20la%20calidad%20de%20vida%20de%20cuatro%20personas%20cuatro%20personas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
74. Jiròn J. “Estilos de vida y gradode dependencia en el adulto mayor en el Centro de Atenciòn Residelcial Geronto Geriàtrico Ignacia Rodulfo Viuda De Canevaro, Rimac, Perú 2018”. Universidad Norbert Wiener, [ tesis de licenciatura en intenet]. [ Consultado el 23 octubre de 2020]. Recuperado a partir



de:

<http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2416/TESIS%20Jir%c3%b3n%20Jackeline%20%20Palomares%20Gisela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

75. Ordiano C. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los Adultos del Caserío de Queshcap, Huaraz, Perú, 2018. Universidad Católica los Ángeles Chimbote, [tesis para optar licenciamiento de internet]. 2018 [Consultado 06 de octubre de 2020]. Recuperado a partir de: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7783/ESTILO DE VIDA ADULTOS ORDEANO FIGUEROA CAROLINA MAGDALENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7783/ESTILO_DE_VIDA_ADULTOS_ORDEANO_FIGUEROA_CAROLINA_MAGDALENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
76. Alaya L. Necesidades prioritarias de los adultos mayores según su percepción en un club del adulto mayor, Perú. Universidad Nacional Mayor de San Marcos [ tesis de licenciatura de enfermería en internet]. 2017 [ Consultado el 16 abril de 2021]. Recuperado a partir de: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5816/Ayala\\_hl.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5816/Ayala_hl.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
77. Gargen M. El envejecimiento y la autorrealización. Editorial: Red Latinoamericano de Gerontología. [ Internet]. 2014 [ Consultado el 16 abril de 2021] .Recuperado a partir de: <https://www.gerontologia.org/portal/information/showInformation.php?idinfo=2889>
78. Cochachin M. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del distrito de Ataquero, Carhuaz, Perú, 2017, Universidad Católica los Ángeles

- Chimbote [tesis de licenciatura en internet ]. 2019. [Consultado el 06 de octubre de 2020]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/13998>
79. Ordiano C. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los Adultos del Caserío de Queshcap, Huaraz, Perú, 2018. Universidad Católica los Ángeles Chimbote, [tesis para optar licenciamiento de internet]. 2018 [Consultado 06 de octubre de 2020]. Recuperado a partir de: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7783/ESTILO\\_D E\\_VIDA\\_ADULTOS\\_ORDEANO\\_FIGUEROA\\_CAROLINA\\_MAGDALENA .pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7783/ESTILO_D E_VIDA_ADULTOS_ORDEANO_FIGUEROA_CAROLINA_MAGDALENA .pdf?sequence=1&isAllowed=y)
80. Osorio L, Salinas F, Cajigas M. Responsabilidad social y bienestar de la persona mayor. Rev econ pub. [revisat en internet]. 2018 [ Consultado el 16 de abril de 2021]. 92 (223- 252). Recuperado a partir de: <http://ciriec.es/wp-content/uploads/2016/10/COMUN074-T6-OSORIO-SALINAS-ok.pdf>
81. Ortúzar M. Responsabilidad social vs. Responsabilidad individual en salud. Rev. Bioética y derecho. [ Revista en internet]. 2016. [Consultado el 16 de abril de 2021]; 36 (23-36). Recuperado a partir de: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1886-58872016000100003](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1886-58872016000100003)

ANEXO 1



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS

MAYORES DEL CENTRO POBLADO DE JAHUA – JANGAS - HUARAZ,

2020

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

N°	Actividades	Año 2020								Año 2021								
		Semestre I				Semestre II				Semestre 0				Semestre I				
		Mes				Mes				Mes				Mes				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Elaboración del Proyecto	X	X	X														
2	Revisión del proyecto por el jurado de investigación				X													
3	Aprobación del proyecto por el Jurado de Investigación				X													
4	Exposición del proyecto al Jurado de Investigación				X													
5	Mejora del marco teórico	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
6	Redacción de la revisión de la literatura.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
7	Elaboración del consentimiento informado (*)		X	X														
8	Ejecución de la metodología					X	X											
9	Resultados de la investigación							X	X									
10	Redacción del Análisis de Resultados								X	X	X							
11	Conclusiones y recomendaciones									X	X	X	X					
12	Redacción de la Introducción, Resultados y Abstrac										X	X	X					

1 3	Revisión y Redacción del pre informe de Investigación									X	X	X	X				
1 4	Sustentación Pre Informe de Investigación												X				
1 5	Reacción del informe final													X	X		
1 6	Aprobación del informe final por el Jurado de Investigación														X	X	
1 7	Presentación de ponencia en jornadas de investigación														X	X	X
1 8	Redacción de artículo científico														X	X	X

ANEXO 2



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ISTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

AUTOR: WALKER, SECHRIST, PENDER

MODIFICADO POR: DÍAZ REYNA, E; DELGADO, R (2008)

N°	ITEMS	CRITERIOS			
<b>ALIMENTACIÓN</b>					
1	Usted se alimenta 3 veces al día entre el: desayuno, almuerzo y cena.	N	V	F	S
2	Usted injiere alimentos balanceados en su vida cotidiana, como: frutas, vegetales, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Usted bebe agua diariamente durante el día, entre 4 a 8 vasos.	N	V	F	S
4	En su alimentación incluye frutas como postre.	N	V	F	S
5	Usted consume alimentos que contengan ingredientes químicos o artificiales en la comida	N	V	F	S
6	Usted se informa antes de consumir cualquier tipo de alimentos enlatados.	N	V	F	S
<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</b>					
7	Realiza ejercicios por 15 a 30 minutos por 3 veces a la semana	N	V	F	S
8	Usted realiza las actividades Inter diarios que incluyan el manejo del todo cuerpo.	N	V	F	S
<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>					
9	Usted identifica los problemas de preocupación en su vida que le conlleve al estrés.	N	V	F	S
10	Usted expresa sus emociones y sentimientos como la tensión y preocupación	N	V	F	S
11	Usted plantea alternativas para calmar frente a una situación de tensión y preocupación	N	V	F	S
12	Usted en su tiempo libre realiza alguna dinámica de distracción o relajación como: caminar, pasear, ejercicios de respiración o pensar en algo lindo que te ayude a despejar la mente.	N	V	F	S

<b>APOYO INTERPERSONAL</b>					
13	Usted tiene una buena comunicación con las personas de su entorno.	N	V	F	S
14	Usted participa en las actividades que realiza su comunidad.	N	V	F	S
15	Usted dialoga sobre sus deseos o fastidios con los demás.	N	V	F	S
16	Cuando usted se encuentra en las situaciones difíciles busca apoyo en su entorno.	N	V	F	S
<b>AUTORREALIZACIÓN</b>					
17	Usted se encuentra orgulloso con lo realizado en su vida.	N	V	F	S
18	Usted se encuentra satisfecho con sus actividades que está realizando hoy en día.	N	V	F	S
19	Actualmente realiza sus actitudes que alienten en su desarrollo personal.	N	V	F	S
<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>					
20	Actualmente usted frecuenta a un centro de salud, una vez al año siquiera.	N	V	F	S
21	Cuando usted presenta algún problema en su cuerpo acude algún centro de salud.	N	V	F	S
22	Toma los medicamentos bajo receta médica.	N	V	F	S
23	Toma conciencia sobre la información que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Usted participa en las actividades que brindan en los puestos de salud como las: sesiones educativas, campañas de salud.	N	V	F	S
25	Consume sustancias dañinas que afecten a su salud.	N	V	F	S

**Criterios de calificación**

NUNCA N= 1

A VECES V= 2

FRECUENTEMENTE F= 3

SIEMPRE S= 4

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

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

**PUNTAJE MÁXIMO: 100 PINTOS**

### ANEXO 3



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA DE ESTILO DE VIDA

Validez interna de la escala del estilo de vida, se aplicó la fórmula R de Person en

cada uno de los ítems; obteniéndose.

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

	<b>R-Pearson</b>	
Ítems 1	0,35	
Ítems 2	0,41	
Ítems 3	0,44	
Ítems 4	0,10	(*)
Ítems 5	0,56	
Ítems 6	0,53	
Ítems 7	0,54	
Ítems 8	0,59	
Ítems 9	0,35	
Ítems 10	0,37	
Ítems 11	0,40	
Ítems 12	0,18	(*)

Ítems 13	0,19	(*)
Ítems 14	0,40	
Ítems 15	0,44	
Ítems 16	0,29	
Ítems 17	0,43	
Ítems 18	0,40	
Ítems 19	0,20	
Ítems 20	0,57	
Ítems 21	0,54	
Ítems 22	0,36	
Ítems 23	0,51	
Ítems 24	0,60	
Ítems 25	0,04	

Sir>0,20 el instrumento es válido.

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



**ANEXO 4**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA**

**Resumen del procesamiento de los casos**

	N.º	%
Casos válidos	27	93.1
Excluidos(a)	2	6.9
Total	29	100

**A Eliminación por lista basada en todas las variables del  
procedimiento.**

**Estadísticos de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25

ANEXO 5



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

OFICIO N° 127 -2020-EPE-ULADECH CATÓLICA



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

“Año de la Universalización de la Salud”

Huaraz, 15 de setiembre de 2020

OFICIO N° 127 -2020-EPE-ULADECH CATÓLICA

Sr(o).

Ángeles León Rolando

Alcalde del Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz.

De mi consideración:

Es un placer dirigirme a usted para expresar nuestro cordial saludo en nombre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El motivo de la presente tiene por finalidad presentar a la estudiante **Chinchay Ponciano Rosa**, con código de matrícula N° **1212181020**, de la Carrera Profesional de Enfermería, quién ejecutará de manera remota o virtual, proyecto de investigación titulado “**Caracterización de los Estilos de vida de los Adultos Mayores del Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz,2020**” durante los meses de setiembre, octubre, noviembre y diciembre del presente año.

Por este motivo, mucho agradeceré brindar las facilidades a la estudiante en mención a fin de culminar satisfactoriamente su investigación el mismo que redundará en beneficio de la comunidad en mención.

Es espera de su amable atención, quedo de usted.

Atentamente,

MUNICIPALIDAD CENTRO POBLADO DE JAHUA  
JANGAS - HUARAZ - ANCASH  
*Rolando Angeles Leon*  
Remigio Rolando Angeles Leon  
DNI N° 47213005  
ALCALDE

UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES CHIMBOTE  
DUAL HUARAZ  
*Juan Hugo Romero Acevedo*  
MGR. JUAN HUGO ROMERO ACEVEDO  
CEP: 36897  
COORDINADOR CARRERA DE ENFERMERIA

**ANEXO 4**



---

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFECIONAL DE ENFERMERÍA**

**TÍTULO**

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS**

**MAYORES DEL CENTRO POBLADO DEL CENTRO POBLADO DE**

**JAHUA- JANGAS- HUARAZ, 2020**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo,....., acepto participar voluntariamente en el presente estudio, señalo conocer con el propósito de la investigación. Mi participación consiste en responder con veracidad y de forma oral a las preguntas planteadas.

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

**PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS  
(CIENCIAS MÉDICAS Y DE LA SALUD)**

La finalidad de este protocolo, es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia.

La presente investigación en Salud se titula: Caracterización de los estilos de vida de los adultos mayores del Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020.

y es dirigido por: Chinchay Ponciano, Rosa Ana, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es: Conocer e identificar los estilos de vida los adultos mayores del Centro Poblado de Jahua- Jangas- Huaraz, 2020.

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 5 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de un link. Si desea, también podrá escribir al correo: anychinchay95@gmail.com para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: E. C. H.

Fecha: 22-10-2020

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Firma del participante: 

Firma del investigador (o encargado de recoger información): 